



senior

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY

w Warszawie



Wydawca: Miasto stołeczne Warszawa

Redakcja i koordynacja projektu: Marta Widz
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy

Tekst: Zespół redakcyjny

Konsultacja medyczna: Barbara Palińska, lekarz rodzinny;
dr n. med. Krzysztof Dynowski, ginekolog-endokrynolog;
Krzysztof Paliński, okulista

Konsultacja dietetyczna: dr inż. Marta Jeruszka-Bielak

Aktualizacja, skład i łamanie: Bożena Kamińska

Korekta: Katarzyna Winiarska

Opracowanie graficzne: Media Project Group

ISBN 978-83-63269-03-6

Wydanie V

Zebrane dane, stan prawny na dzień 22 lutego 2019 r.
Warszawa 2019 r.

Kolejne wydania będą poprawiane i aktualizowane zgodnie z sugestiami czytelników.

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji pocztą elektroniczną na adres *informatorrodzinny@um.warszawa.pl* lub listownie na adres:
Centrum Komunikacji Społecznej, ul. Senatorska 27, 00-099 Warszawa



Spis treści

I. ZDROWY SENIOR	7-89
Zdrowy styl życia	8
Szczepienia	12
Profilaktyczne badania kontrolne	14
Prawa pacjenta	15
Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)	16
Lekarze specjaliści	27
Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego	75
Leki	79
Rehabilitacja lecznicza	82
Leczenie uzdrowiskowe	89
II. ZAANGAŻOWANY SENIOR	91-103
Uniwersytet trzeciego wieku	92
Uniwersytet otwarty	94
Aktywność obywatelska	97
Wolontariat	102
Samokształcenie	102
III. AKTYWNY SENIOR	105-162
Kalendarz wybranych imprez cyklicznych	106
Kultura	109
Sport i rekreacja	144
Pasje	149
Miejsca przyjazne seniorom	159
Miłość i związki	161



Senior w Warszawie

IV. ŚWIADOMY SENIOR	163-214
Polityka senioralna	164
Emerytura	165
Uprawnienia	167
Ulgi w opłatach	171
Uprawnienia kombatanów i osób represjonowanych	172
Sprawy urzędowe	174
Ubezpieczenia	179
Wsparcie	180
Dodatkowe dochody	195
Bezpieczeństwo	196
Zakupy	205
Testament	208
Pogrzeb	210



Rozdział I

Zdrowy senior

Zdrowy styl życia

Szczepienia

Profilaktyczne badania kontrolne

Prawa pacjenta

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)

Lekarze specjaliści

Kiedy wezwać pogotowie

lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego

Leki

Rehabilitacja lecznicza

Leczenie uzdrowiskowe

Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia zapewnia kondycję, zdrowie i dobre samopoczucie na długie lata. Dlatego powinniśmy wiedzieć, co służy naszemu zdrowiu i zaglądać do książek, czasopism specjalistycznych, na strony internetowe instytucji, np. Instytutu Żywności i Żywienia (www.izz.waw.pl), aby sprawdzić, czy pojawiły się nowe informacje i zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia.

Ruch

W każdym wieku człowiek potrzebuje ruchu, by zachować zdrowie, dobre samopoczucie i dobry humor. W trakcie wysiłku fizycznego rozciągają się ścięgna (które z wiekiem mają tendencję do skracania się i sztywnienia), stawy ćwiczą swą naturalną ruchomość, serce mocniej pompuje krew, dzięki czemu narządy wewnętrzne są lepiej odżywione. Gdy ćwiczysz, przyspiesza się ruch perystaltyczny jelit, a to oznacza mniej problemów z wypróżnianiem. Organizm wytwarza endorfiny – hormony szczęścia, które znacznie polepszają nastrój. Najlepiej, jeśli ruch odbywa się na świeżym powietrzu. Minimum to codzienny godzinny spacer tak szybkim krokiem, by wędrować bez zadyszki. Pamiętaj jednak, żeby w upalne dni spacerować tylko późnym popołudniem! Może to być też gimnastyka przy otwartym oknie lub w dobrze przewietrzonym pokoju. Jeśli masz kłopoty z kręgosłupem lub stawami, zestaw ćwiczeń powinien dobrać lekarz rehabilitant (potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu). Warto zapisać się na zajęcia ruchowe – ćwiczenia w grupie są przyjemniejsze i łatwiej się do nich zmotywować. Szczególnie zalecane seniorom są spacer, nordic walking, joga, pływanie i gimnastyka w wodzie, gimnastyka, taniec towarzyski, tai chi i chińska gimnastyka, pilates.

Dieta

Jest jednym z ważniejszych elementów wpływających na nasze zdrowie. Podstawową zasadą prawidłowej diety jest spożywanie codziennie o stałej porze 4-5 niezbyt obfitych, ale urozmaiconych posiłków. Pamiętaj, żeby codziennie rano zjeść śniadanie w przeciągu 30-60 minut po wstaniu, a kolację najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Z Piramidy Zdrowego Żywienia (s. 9) opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) odczytasz podstawowe zasady, co warto jeść i w jakich ilościach, by być zdrowym i cieszyć się dobrym samopoczuciem. Piramida uwzględnia zalecenia WHO, a jej myśl przewodnia to: mniej cukru, soli i tłuszczu, więcej błonnika, dużo ziół – i codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30-45 minut. Przestrzegając tych zasad, uchronisz swój organizm przed rozwojem bardzo niebezpiecznej dla zdrowia nadwagi i otyłości, które są przyczyną innych poważnych chorób. Zaskakujące jest to, że podstawą dobrego żywienia jest ruch. Nawet najlepsza dieta nie jest skuteczna, jeśli nie ćwiczymy. Dieta seniora nie różni się szczególnie od prawidłowo zbilansowanej diety dorosłego człowieka. Warto jednak wprowadzić niewielkie zmiany, by poprawić sobie komfort życia i zapobiec chorobom.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szanse na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH IŁOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia, www.izz.waw.pl

Instytut Żywności i Żywienia zaleca następujące zasady zdrowego żywienia:

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych) do 0,5 kg/tyg. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożywania cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie pij alkoholu.

Więcej informacji na temat zasad zdrowego żywienia znajdziesz na stronach internetowych: www.izz.waw.pl oraz www.zachowajrownowage.pl.

PORADNIE DIETETYCZNE

Ogólnopolskie Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia

ul. Powsińska 61/63, tel. 22 550 98 58, www.izz.waw.pl

Poradnia Dietetyczna SGGW

ul. Nowoursynowska 159c bud. 32, tel. 22 593 70 20, 780 133 784

www.poradnia_dietetyczna.sggw.pl

Prawidłowa waga

Jest ważna dla zachowania zdrowia. Możesz w łatwy sposób określić, czy twoja masa ciała jest prawidłowa, wyliczając wskaźnik masy ciała, tzw. BMI (z ang. body mass index). Podziel swoją masę ciała (w kg) przez wzrost (w metrach, a nie w centymetrach) podniesiony do kwadratu. Interpretacja wyniku BMI zależy od wieku osoby badanej. W przypadku osób starszych pożądane są wartości BMI w zakresie 23-29,9 kg/m², m.in. ze względu na mniejsze ryzyko wystąpienia osteoporozy. BMI poniżej 19 kg/m² wskazuje na znaczną niedowagę, BMI w zakresie 19-20,9 na zbyt niską masę ciała, a 21-22,9 to wartości zadowalające. O otyłości świadczyć będzie wynik równy lub wyższy od 30 kg/m². Zwróć uwagę, czy nie masz problemu z tzw. otyłością brzuszną. Zmierz się w pasie (miarka powinna opasywać brzuch 2,5 cm powyżej pępka). Jeśli kobieta w obwodzie ma 88 cm lub więcej, a mężczyzna 102 cm lub więcej, to najwyższy czas, aby zacząć działać. Ruch, mniej kalorii w pożywieniu i ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha dadzą pierwsze widoczne rezultaty już po miesiącu. Jeśli trudno ci w pojedynkę walczyć z nadwagą, poszukaj wsparcia u przyjaciela, sąsiadki. Razem łatwiej zmobilizować się do działania. Warto również zasięgnąć porady u specjalisty (patrz poradnie dietetyczne powyżej).



Suplementy diety

Witaminy i składniki mineralne powinny być dostarczane organizmowi w dobrze skomponowanej diecie. Preparaty witaminowe w pigułkach nie są obojętne dla zdrowia i nie powinny być przyjmowane bez konsultacji z lekarzem. Preparaty z „seniorem” w nazwie również powinny być zalecone przez lekarza. Osoby przewlekłe chore czy regenerujące się po ciężkiej chorobie czasem potrzebują takiego wspomaganie organizmu, ale wtedy przepisuje je lekarz. Jedynie preparaty z witaminą D stosuj regularnie, przynajmniej w okresie jesienno-zimowym, a najlepiej przez cały rok w dawce ok. 20-25 mikrogramów dziennie.

Konsultacja: dr inż. Marta Jeruszka-Bielak

Przygotowywanie posiłków i przechowywanie produktów spożywczych

Jeśli jesteś osłabiony, odczuwasz bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunkę czy gorączkę, mogą to być objawy zatrucia pokarmowego. Zakażenia pokarmowe mogą być dużym zagrożeniem, dlatego w takim przypadku powinieneś skontaktować się z lekarzem. Pamiętaj jednak, że gdy zadbasz o prawidłowe przygotowywanie posiłków i przechowywanie produktów spożywczych, unikniesz zatruc i zakażeń pokarmowych. Dlatego:

- Nie kupuj produktów przeterminowanych i przechowywanych w złych warunkach (np. wyrobów garmazeryjnych przechowywanych poza chłodniami).
- Przechowuj osobno żywność surową i gotową do spożycia (np. jajka lub surowe mięso nie powinny dotykać wędlin, pieczywa). Dobrze, gdy używasz oddzielnych noży i desek.
- Produkty przechowuj w odpowiedniej temperaturze. Ugotowaną żywność, po schłodzeniu, umieść jak najszybciej w lodówce.
- Zamrożone mięso, drób, ryby i ich przetwory całkowicie rozmrażaj przed przystąpieniem do ich gotowania, pieczenia czy smażenia.
- Nigdy nie zamrażaj uprzednio rozmrożonego mięsa ani innych produktów (np. lodów, ciast z kremem). Nie spożywaj ich, gdy są częściowo rozmrożone lub były przechowywane poza lodówką.
- Potrawy z mięsa i drobiu muszą być dogotowane. Zawsze sprawdzaj, czy sok z ich wnętrza jest jasny, a nie różowy.
- Zanim podasz przygotowane wcześniej zupy, gulasze, sosy – zawsze doprowadź je do wrzenia.
- Warzywa i owoce dokładnie umyj przed zjedzeniem, jaja dodatkowo wyparz wrzątkiem.
- Przed przygotowywaniem potraw oraz po krojeniu surowego mięsa czy użyciu surowych jaj, zawsze umyj ręce.
- Produkty, na których pojawiła się pleśń, wyrzuć w całości. To samo tyczy się przetworów. Nie wystarczy usunąć porcję z pleśnią. Trzeba wyrzucić całą zawartość słoiczka.

Szczepienia

Szczepienie ochronne można wykonać bezpłatnie w przychodni rejonowej. Aby to zrobić, należy najpierw zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu po receptę na szczepionkę (za samą szczepionkę trzeba w aptece zapłacić). Zaszczepić się można, będąc zupełnie zdrowym, dlatego bezpośrednio przed szczepieniem trzeba zgłosić się do lekarza, by zbadał i zakwalifikował do szczepienia, a potem dopiero udać się do gabinetu zabiegowego. Szczepienie może być wykonywane wyłącznie przez lekarza lub pielęgniarkę. Kwalifikacja lekarska dotyczy konkretnej szczepionki i jest ważna przez 24 godziny.

Szczepienia zalecane (odpłatne)

Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B – tzw. żółtacze wszczepiennej WZW

Do zakażenia WZW może dojść przez zakażoną krew lub inne płyny ustrojowe. Dlatego szczepienie to jest szczególnie ważne przed zabiegami operacyjnymi, badaniami diagnostycznymi lub u osób przewlekle chorych. Przed zakażeniem chronią 3 dawki szczepionki przyjęte w określonych odstępach czasu.

Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu

Jeżeli prowadzisz aktywny tryb życia: jeździsz na wycieczki, chodzisz na spacerzy do parku czy do lasu (choćby na grzyby), powinieneś zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. To poważna choroba centralnego układu nerwowego wywoływana ukłuciem przez kleszcza. Potrzebne są trzy dawki w ciągu roku.

Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi

Zalecane jest osobom w podeszłym wieku, które ze względu na wykonywane zajęcia są narażone na zakażenie.

Jeśli w przeszłości nie zostałeś zaszczepiony, powinieneś poddać się szczepieniu podstawowemu przeciwko tężcowi. Szczepienie zabezpieczy cię przed zachorowaniem na krztusiec o ciężkim przebiegu, a także zmniejszy ryzyko zachorowania niemowląt, z którymi przebywasz lub będziesz przebywał. Jeśli jednak już byłeś zaszczepiony, a lubisz prace w ogrodzie czy na działce, powinieneś poddać się szczepieniu przypominającemu. Porozmawiaj o tym z lekarzem.

Szczepienie przeciw grypie

Jeśli jesteś osłabiony, masz obniżoną odporność, przeszedłeś przeszczep narządów lub tkanek, powinieneś poddać się szczepieniu. Jeśli jesteś pensjonariuszem domu spokojnej starości czy innej placówki zapewniającej całodobową opiekę, również powinieneś się zaszczepić. Pamiętaj, że sezonowe szczepienie przeciw grypie chroni przed uciążliwymi jej objawami oraz groźnymi powikłaniami. Skierowanie na szczepienie otrzymasz od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) po uprzednim zbadaniu. Szczepienie powinno odbyć się przed sezonem grypowym, najlepiej na przełomie sierpnia i września.



Od kilku lat wszyscy warszawiacy, którzy ukończyli 65 lat mogą się zaszczepić przeciwko grypie (w ramach programu 65+) bezpłatnie w wyznaczonych przychodniach. Ich listę znajdziesz na stronie www.um.warszawa.pl/dla-mieszkancow/zdrowie. Możesz o nie również zapytać w swojej przychodni. Szczepienia odbywają się co roku, we wrześniu.

Szczepienia dla podróżujących

Wyjeżdżając w tropikalne zakątki świata, jesteśmy znacznie bardziej narażeni na choroby zakaźne niż podczas podróży po Polsce czy Europie. Zgodnie z międzynarodowymi przepisami zdrowotnymi, wjeżdżając w rejony tropikalne do państw widniejących w wykazie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jako kraje endemicznego występowania choroby (obecnie są to kraje głównie afrykańskie), masz obowiązek zaszczepić się przeciwko żółtej gorączce. Szczepienie jest jednorazowe i ważne 10 lat. Może być wykonywane wyłącznie w punktach szczepień uwzględnionych w wykazie WHO. W Warszawie jest to m.in. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, ul. Żelazna 79, tel. 22 620 90 01 (do 06). Dowodem zaszczepienia jest wpis do międzynarodowej książeczki szczepień (tzw. „żółtej książeczki”) wydawanej w punkcie szczepień. Książeczkę tę należy zabrać ze sobą w podróż. W zależności od miejsca docelowego wyjazdu, oraz od twojego ogólnego stanu zdrowia, lekarz medycyny podróży może zalecić także inne szczepienia (np. przeciw tężcowi, durowi brzuszemu, wirusowemu zapaleniu wątroby, wścieklicznie czy meningokokom). Warto wiedzieć, że niektóre kraje mogą żądać szczepień na podstawie własnego prawa wizowego. Obecnie dotyczy to Arabii Saudyjskiej, która wymaga od przybywających turystów szczepienia przeciwko zakażeniom meningokokowym.

Planując dalekie podróże już na kilka miesięcy wcześniej, warto się upewnić z jakimi zagrożeniami można się zetknąć i jakie czynności profilaktyczne należy podjąć przed podróżą. Należy brać pod uwagę zalecenia zamieszczone na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego www.gis.gov.pl. Natomiast strona internetowa Światowej Organizacji Zdrowia oferuje interaktywną mapę z informacjami o aktualnej sytuacji epidemiologicznej państw i szczepieniach obywateli dla odwiedzających je turystów: www.who.un.org.pl.

Więcej informacji można uzyskać w referencyjnych ośrodkach klinicznych w zakresie medycyny tropikalnej w Polsce:

Wojewódzki Szpital Zakaźny

Warszawa, ul. Wolska 37, tel. 22 335 53 51 (do 55)
www.zakazny.pl

Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej

Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 9b
tel. 58 699 85 90, mail: przychodnia@ucmmit.gdynia.pl
www.ucmmit.gdynia.pl

Profilaktyczne badania kontrolne

Badania kontrolne nie zapobiegają chorobie, ale umożliwiają wczesne jej wykrycie, a tym samym zwiększają szanse na wyleczenie. Jeśli lekarz nie zaleci częstszych badań, to po 60. roku życia należy wykonywać:

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Samobadanie piersi (kobiety)	raz na miesiąc
Badanie ginekologiczne z wykonaniem cytologii (kobiety)	raz na rok
Mammografia (kobiety)	raz na dwa lata
Badanie stężenia we krwi specyficznego antygenu gruczołu krokowego – PSA (mężczyźni)	raz na rok
Pomiar ciśnienia krwi	raz na pół roku
Badanie moczu i krwi – morfologia i OB	raz na rok
EKG	raz na rok
Badanie oczu	raz na rok
Badanie stomatologiczne	raz na rok
Rtg klatki piersiowej	raz na dwa lata
Badanie słuchu	raz na dwa lata
Test na krew utajoną	raz na rok
Stężenie glukozy we krwi	raz na trzy lata
Kolonoskopia	raz na 10 lat
Densytometria kości	po 65. roku życia

Źródło: Narodowy Program Zdrowia (www.gov.pl),
Mazowiecka Akademia Seniora Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Warszawie (www.wsse.waw.pl)

Skierowanie na badania wydaje lekarz pierwszego kontaktu. Warto też korzystać z badań profilaktycznych organizowanych w ramach specjalnych akcji, o których informują m.in. ogłoszenia w przychodniach (np. mammografia, badania prostaty czy badanie gęstości kości). Informacje na temat programów profilaktycznych znajdziesz również na stronie internetowej NFZ, www.nfz.gov.pl.

Aktualne programy profilaktyczne¹:

Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi (mammografia) adresowany do kobiet w wieku 50-69 lat, które:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat;
- otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia

¹ www.nfz.gov.pl.



czynnikami ryzyka lub nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym. Bezpłatne badanie mammograficzne przysługuje raz na dwa lata.

Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Adresowany do kobiet do 59. roku życia (ubezpieczonych), które w ciągu ostatnich 36 miesięcy nie uczestniczyły w tym programie lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za rok. Bezpłatne badanie cytologiczne przysługuje raz na trzy lata.

Program profilaktyki gruźlicy adresowany do osób dorosłych, które nie miały dotychczas rozpoznanej gruźlicy, lecz:

- miały bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą;
- mają trudne warunki życiowe, sprzyjające zachorowaniu na gruźlicę (osoby niepełnosprawne, przewlekłe chore, z problemem alkoholowym i narkomanią, bezdomne, długotrwale bezrobotne).

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Etap podstawowy adresowany jest do osób pomiędzy 40. a 65. rokiem życia palących papierosy, które w ciągu ostatnich trzech lat nie miały wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu POChP, u których nie zdiagnozowano wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc czy przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy. Do etapu specjalistycznego kwalifikowane są (z etapu podstawowego) osoby uzależnione od palenia tytoniu ze skierowaniem od lekarza POZ lub z oddziału szpitalnego realizującego program oraz osoby zgłaszające się bez skierowania. Zapytaj swojego lekarza POZ, gdzie w twoim miejscu zamieszkania realizowane są bezpłatne badania profilaktyczne.

Prawa pacjenta²

Jeśli jesteś emerytem, rencistą lub posiadasz decyzję administracyjną przyznającą ci prawo do świadczeń opieki zdrowotnej, wydaną przez ośrodek pomocy społecznej, możesz korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (czyli bezpłatnie). Jako pacjent masz m.in. prawo do:

- świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną;
- informacji o swoim stanie zdrowia;
- zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych;
- tajemnicy informacji związanych z twoim stanem zdrowia w stosunku do osób nieupoważnionych przez ciebie do ich otrzymania;
- wyrażenia zgody lub braku zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych (np. operacji);
- wglądu w dokumentację medyczną (musi być prowadzona, przechowywana i udostępniona tobie lub upoważnionej przez ciebie osobie);
- poszanowania twojej intymności i godności;
- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza;

²www.bpp.gov.pl.

- poszanowania twojego życia prywatnego i rodzinnego;
- opieki duszpasterskiej;
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Jeżeli doszło do naruszenia praw pacjenta w ZOZ czy praktyce lekarskiej lub pielęgniarskiej mającej kontrakt z NFZ, a naruszenie to polega na nieprawidłowym wykonywaniu umowy z Funduszem, to można swoją sprawę zgłosić do Działu Skarg i Wniosków w Departamencie Spraw Świadczeniobiorców Centrali NFZ:

- bezpośrednio: w poniedziałki i czwartki w godz. 8.00-17.00; we wtorki, środy i piątki 8.00-16.00;
- drogą elektroniczną na adres: infolinia@nfz.gov.pl;
- pisemnie na adres: Departament Spraw Świadczeniobiorców, Narodowy Fundusz Zdrowia – Centrala, ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa.

Szczegółowe informacje w zakresie sposobu składania skarg i wniosków można uzyskać pod numerem telefonu 22 572 60 41.

Możesz również skorzystać z pomocy Rzecznika Praw Pacjenta, kontakt:

- bezpośrednio w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta, ul. Młynarska 46: od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00, tel. 22 532 82 50;
- drogą elektroniczną: sekretariat@bpp.gov.pl;
- pisemnie: Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa;
- 800 190 590 – ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta, czynna poniedziałek-piątek w godz. 9.00-21.00.

Więcej informacji na ten temat, także dla osób z trudnościami w komunikowaniu się, można znaleźć na stronie internetowej Rzecznika Praw Pacjenta: www.bpp.gov.pl.

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)

Podmioty lecznicze POZ działają od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. Porady udzielane są w ambulatorium lub w trakcie wizyt domowych. Pacjent może rejestrować się do lekarza POZ osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem osób trzecich. W przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia podczas pobytu poza miejscem zamieszkania (np. podczas wizyty u rodziny), ubezpieczony ma prawo do bezpłatnych świadczeń zdrowotnych u innego (niż wybrany w deklaracji) świadczeniodawcy POZ mającego podpisaną umowę z NFZ.

Adresy i telefony do placówek mających umowę z NFZ można uzyskać pod numerem telefonu: 22 456 74 01 (całodobowa informacja ogólna) lub skorzystać ze strony www.na-nfz.pl (ogólnopolski rejestr lekarzy kontraktowych).

Bezpłatna infolinia kolejkowa tel. 800 804 007.

Co to jest eWUŚ?

eWUŚ (Elektroniczna Weryfikacja Uprawnień Świadczeniobiorców) to system umożliwiający natychmiastowe potwierdzenie prawa pacjenta do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych: www.ewus.csioz.gov.pl.



Informacje zgromadzone w systemie eWUŚ są aktualizowane codziennie wg danych otrzymywanych m.in. z ZUS i KRUS i przedstawiają stan uprawnień pacjenta w dniu, w którym dokonano sprawdzenia. Korzystanie z systemu eWUŚ jest zalecanym sposobem potwierdzania uprawnień pacjentów do świadczeń finansowanych przez NFZ. Jest ono jednak możliwe dopiero po zaakceptowaniu regulaminu korzystania z eWUŚ i zobowiązaniu się świadczeniodawcy do przestrzegania przepisów ustawy o ochronie danych i zasad poufności i tajemnicy danych. Weryfikacją wniosków i wydawaniem upoważnień zajmują się oddziały wojewódzkie NFZ.

Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ

ul. T. Chałubińskiego 8, tel. 22 456 74 01, www.nfz-warszawa.pl

W przypadku, kiedy jesteś ubezpieczony, a eWUŚ nie potwierdza twoich uprawnień, możesz potwierdzić swoje prawo do świadczeń za pomocą innych dokumentów lub złożyć stosowne oświadczenie. Gdy masz pytania i wątpliwości, możesz skontaktować się z NFZ: całodobowa infolinia ogólna: tel. 22 456 74 01.

Program opieki zdrowotnej nad kombatantami

Celem programu jest poprawa stanu zdrowia i jakości życia kombatantów. Zapewnia on dostępność do lekarza internisty, lekarzy specjalistów, m.in.: kardiologa, neurologa, ortopedy, chirurga, gastrologa, urologa, laryngologa, reumatologa, badań diagnostycznych oraz badań laboratoryjnych, bez konieczności zapisania się do poradni specjalistycznych. Realizowany jest przez dwa podmioty lecznicze:

SZPZLO Warszawa-Mokotów, Przychodnia Lekarska dla Kombatantów

ul. Litewska 11/13, tel. 22 622 65 60, www.zozmokotow.pl

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego

al. Solidarności 67, tel. 22 818 50 61, www.szpitalpraski.pl

Lekarz pierwszego kontaktu

Lekarz pierwszego kontaktu, czyli lekarz POZ, to twój lekarz, który diagnozuje, leczy i pomaga zapobiegać chorobom. Możesz wybrać swojego lekarza spośród lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, którzy mają umowę z NFZ na udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej lub pracują w placówce, z którą Fundusz zawarł kontrakt.

- Wyboru lekarza i pielęgniarki dokonuje się poprzez wypełnienie w rejestracji zakładu opieki zdrowotnej lub bezpośrednio u lekarza (jeśli jest to gabinet prywatny, który ma kontrakt z NFZ) deklaracji wyboru. Przy wyborze nie obowiązuje rejonizacja, nie ma więc konieczności korzystania z usług placówki medycznej położonej najbliższej miejsca zamieszkania.
- Wybór lekarza i pielęgniarki może mieć miejsce bezpłatnie dwa razy w ciągu roku kalendarzowego. Jeżeli zmieniłeś miejsce zamieszkania oraz w sytuacji zaprzestania udzielania świadczeń przez wybranego lekarza, pielęgniarkę i położną podstawowej opieki zdrowotnej oraz z innych przyczyn niezależnych od ciebie, masz prawo do ponownego wyboru. Wybór może dotyczyć lekarza lub pielęgniarki w tej samej lub innej placówce.

- Jeśli zmieniasz przychodnię, nie ma obowiązku przekazywania oryginalnej dokumentacji medycznej placówce, do której się przenosisz. Ale jeśli nowy lekarz żąda udostępnienia oryginałów tej dokumentacji (na piśmie), to na tej podstawie przychodnia, w której się do tej pory leczyłeś, musi wydać ci (lub osobie przez siebie upoważnionej) oryginał dokumentacji za pokwitowaniem odbioru z zastrzeżeniem zwrotu po wykorzystaniu. Jeżeli chcesz, by nowy lekarz miał do niej stały dostęp, masz prawo poprosić o sporządzenie jej wyciągów, odpisów lub kopii (odpłatnie). W przypadku konieczności zapewnienia ciągłości leczenia, nowa przychodnia ma prawo zwrócić się do poprzedniej z prośbą o przekazanie dokumentacji medycznej.

Konsultacja: Barbara Palińska, lekarz rodzinny

Numer telefonu do swojej poradni, nocnej pomocy lekarskiej i pielęgniarzkiej oraz do swojego lekarza POZ trzymaj w widocznym i łatwo dostępnym miejscu.

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA (POZ)

BEMOWO

Lux Med – CM Medycyna Rodzinna
ul. Wrocławska 7a, tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego Valetudo
ul. Telewizyjna 30, tel. 22 666 84 32

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 419 32 10
www.plwat.pl

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 665 23 03
- ul. Wrocławska, tel. 22 837 74 25
- ul. W. Czumy 1
tel. 22 666 29 15
- ul. gen. M. C. Coopera 5
tel. 22 163 70 00
www.zozbemowo.pl

Zdrowa Rodzina

ul. gen. T. Pełczyńskiego 22j/U5
tel. 22 664 69 20
www.przychodniabemowo.pl

BIAŁOŁĘKA

CM Goldenmed
ul. Odkryta 4, tel. 22 100 52 82
www.goldenmed.pl

CM Kobiałka, Marzena Majewska, Maciej Majewski
ul. Kobiałka 30a
tel. 22 255 31 38, 607 547 106
www.cmkobialka.pl

CM Puławska
ul. L. Berensona 11, tel. 22 737 50 50
www.cmp.med.pl

Green Medica
ul. Magiczna 6/3, tel. 22 253 45 55
www.greenmedica.com.pl

Lecznica Lekarzy Rodzinnych NZOZ
ul. Modlińska 310/312, tel. 22 676 66 40

Lux Med – CM Medycyna Rodzinna
ul. Myśliborska 95, tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

NZOM Centrum Medyczne Białoleka
tel. 22 741 60 58
• ul. Skarbka z Gór 142
• ul. Książkowa 9
• ul. Książkowa 10
www.cmbial.pl

NZOZ DAGIS Centrum Medyczne
ul. Odkryta 31/5
tel. 22 466 31 31, 607 113 131
www.dagis.pl

**NZOZ Pulmo**

ul. Skarbka z Gór 120/10, tel. 501 783 139
www.pulmo.com.pl

SPZOZ Warszawa Białoleka

- ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 07 (09)
 - ul. Majorki 53/55, tel. 22 811 05 81
 - ul. Marywilska 44, tel. 22 811 76 95
- www.zozbialoleka.waw.pl

Zdrowie

ul. Odkryta 51a/3, tel. 22 497 74 25

BIELANY**Lux Med – CM Medycyna Rodzinna**

ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

NZOZ Lecznica Medea

ul. Kleczewska 41, tel. 22 639 80 89
www.lecznicamedea.pl

NZOZ MCM CM Medicamer

ul. Wólczyńska 17a, tel. 22 834 80 19

Przychodnia Na Bielanych NZOZ

ul. J. Kasprzowicza 62, tel. 22 865 80 40

**NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej
Zdrowa Rodzina**

ul. Marymoncka 34, tel. 22 834 26 77

SPZZLO Warszawa Żoliborz

Infolinia tel. 22 116 68 00

- ul. J. Conrada 15, tel. 22 663 21 54
 - ul. Klaudyń 32, tel. 22 833 00 00
 - ul. Kleczewska 56
tel. 22 834 83 28, 22 834 17 03 (31)
 - ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 835 32 14 (15)
 - ul. Sieciechowska 4, tel. 22 561 57 60
 - ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 32 14
 - ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31
- www.sppzlo.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ**

ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 245 (246)
www.cepelek.pl

NZOZ Lecznica Medea

ul. Kleczewska 41, tel. 22 639 80 89
www.lecznicamedea.pl

ZOZ STARÓWKA

ul. płk. M. Niedzielskiego „Żywiela” 2b/101
tel. 22 633 83 32
www.starowkanzoz.pl

MOKOTÓW**CenterMed**

Infolinia tel. 801 404 402

- ul. L. Narbutta 85, tel. 22 849 96 18
 - ul. Świeradowska 43, tel. 22 543 54 85
- www.centermed.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSW

- ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 52
 - ul. Sandomierska 5/7, tel. 22 601 40 96
- www.cskmswia.pl

CM Corten Medic Tomasz Sikora

ul. Z. Modzelewskiego 58
tel. 22 270 30 10 (11)
www.cortenmedic.pl

Lux Med

ul. Domaniewska 41, tel. 22 332 28 88
www.luxmed.pl

NZOZ MAL MED T. Malinowski

ul. J. Gagarina 26/U5, tel. 730 001 154

CM Medicenter

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)
www.medicenter.pl

Grupa Kimed CM Mokotów

ul. Ludowa 6, tel. 22 840 72 17

PZU Zdrowie

ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 22 851 06 65

CM Falck

ul. Marynarska 13, tel. 22 535 91 91
www.falck.pl

NZOZ Asklepios

ul. Sonaty 6d, tel. 22 843 84 04

NZOZ Medicor

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11
www.medicor.com.pl

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych

ul. św. Bonifacego 70/U7-U11
tel. 22 842 58 13, 22 258 68 94
www.lekarzesobieskiego.pl

ZNZOZ Rekol-Med

- ul. Bernardyńska 3, tel. 22 840 35 45
- ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 13

www.rekolmed.home.pl

NZOZ Sana

ul. S. Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13
www.sana.medserwis.pl

Przychodnia Lekarska Wołoska

ul. Wołoska 70, tel. 22 844 56 96
www.przychodniawoloska.com.pl

Centrum Medyczne Sadyba

ul. Urle 1, tel. 22 211 14 38
www.cmsadyba.pl

CM Scanmed

al. Niepodległości 107/109
tel. 22 629 88 00, 22 370 25 40
www.scanmed.pl

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 91, 22 841 14 95, 22 841 60 81 (83)
- ul. J. Dąbrowskiego 75a, tel. 22 845 39 62 (63)
- ul. Iwicka 19, tel. 22 841 49 05
- ul. Jądrzów 9, tel. 22 843 49 59, 22 843 71 86
- ul. A. J. Madalińskiego 13, tel. 22 541 70 57 (58), 22 541 70 60
- ul. A. Malczewskiego 47a, tel. 22 844 13 76, 22 646 81 34
- ul. Morszyńska 33, tel. 22 842 24 13
- ul. Soczi 1, tel. 22 642 69 33, w. 201, 231, 238

www.zozmokotow.pl

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

ul. W. Żuławskiego 2, tel. 22 848 18 57

PRO Familia

ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38
www.przychodniaprofamilia.pl

ZZOZ J.J. Capricorn

ul. Bukowińska 26b, tel. 22 831 86 69
www.jjcapricorn.com

ZZOZ Podstawowa Opieka Zdrowotna

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

Stożeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze

al. Wilanowska 257, tel. 22 811 06 88
www.scol.warszawa.pl

OCHOTA**Centrum Attis**

- ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90
- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15

www.attis.com.pl

CenterMed

Infolinia tel. 801 404 402

- ul. M. Mochackiego 10, tel. 22 234 53 37
- ul. Żwirki i Wigury 95/97, tel. 22 554 80 40

www.centermed.pl

CM Puławska

ul. Grójecka 132, tel. 22 737 50 50
www.cmp.med.pl

CM Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

ul. J. Nielubowicza 5, tel. 22 250 28 01
www.cmwmum.pl

Lux Med – CM Medycyna Rodzinna

tel. 22 332 28 85

- ul. Żwirki i Wigury 39
- ul. Grójecka 186

www.luxmed.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Koszykowa 79a, tel. 22 684 50 45
www.spl.pl

SZPZLO Warszawa Ochota

- ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 32 26
- ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 823 06 56
- ul. Sanocka 6, tel. 22 823 05 45

www.szpzo-ochota.pl

**NZOZ Otmed**

ul. Grójecka 38, tel. 22 357 52 32

ZOZ Starówka

ul. Opaczewska 19, tel. 22 882 34 39
www.starowkanzoz.pl

PRAGA POŁUDNIE**Arkadiusz Chmieleński Poradnia Lekarza POZ**

ul. Samolotowa 9a, tel. 22 749 10 20
www.grupazdrowie.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska CePeLeK SPZOZ**

ul. Suchodolska 4
tel. 22 810 53 45, 261 816 837
www.cepelek.pl

Centrum Attis

ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83
www.attis.com.pl

Elle-Med CM

ul. W. Chrzanowskiego 8a
tel. 22 590 57 80, 533 310 561
www.ellemed.pl

Hit Medica

ul. Poligonowa 30
tel. 22 540 23 30, 22 540 24 78
www.hitmedica.pl

Lux Med

al. Stanów Zjednoczonych 72
tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

Magodent

ul. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00
www.magodent.com.pl

NZOZ CM Vital

ul. Kwatery Główniej 46/U1
tel. 22 414 14 80
www.vitalclinic.pl

NZOZ Med-Expert

ul. Łukowska 27, tel. 22 423 44 58 (59)
www.med-expert.pl

NZOZ Nucleus Maria Pawińska-Proniewska

ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16
www.nucleus.waw.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezyńska 39, tel. 22 616 22 15
www.formedica.com.pl

Centrum Medyczne Petra Medica

tel. 22 740 20 20
• ul. Grochowska 166
• ul. Omulewska 27
www.petramedica.pl

Przychodnia Lekarska Orlik

ul. Ostrobramska 101, tel. 22 465 66 61
www.przychodnia-orlik.pl

Przychodnia Vita Med

• ul. J. Meissnera 7, tel. 22 673 35 00
• ul. J. Nowaka-Jeziorańskiego 6
tel. 22 266 88 90
www.vita-med.pl

CM Witolin

ul. Łukowska 1/U11, tel. 22 211 14 68
www.cmwitolin.pl

SZPZLO Warszawa Praga Południe

• ul. Ateńska 4, tel. 22 617 32 96
• ul. gen. R. Abrahama 16, tel. 22 671 24 17
• ul. Grochowska 339, tel. 22 870 43 83
• ul. L. Kickiego 24
tel. 22 810 41 71, 22 810 67 75
• ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 33 73
• ul. Ostrzycka 2/4, tel. 22 813 27 11
• ul. Saska 61, tel. 22 617 67 33
• ul. T. Sygietyńskiego 3, tel. 22 810 04 42
• ul. Zamieniecka 73
tel. 22 610 72 52, 22 610 46 90
www.szpzlo.praga-pld.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 818 441
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC**CM Vita-Medica POZ**

ul. ks. I. Kłopotowskiego 22
tel. 22 698 51 38
www.vita-medica.pl

CM Corten Medic Praga Tomasz Sikora

ul. Kijowska 11, tel. 22 270 30 71
www.cortenmedic.pl

Lux Med

ul. W. Sznera 3, tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

Grupa Zdrowie Medinfo

ul. K. Szymanowskiego 6/61a
tel. 22 619 63 70
www.medinfo.pl

ORPEA

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.orpea.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska**Vitamed**

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. B. Sawinkowa 5a (d. Dąbrowszczaków)
tel. 22 619 77 71, 22 619 34 81
 - ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 85 72
 - ul. Otwocka 1
tel. 22 619 43 31, 22 619 65 01
- www.szpzlo.pl

REMBERTÓW**NZOZ Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**

ul. Grzybowa 1, tel. 22 612 94 29
cdwp.caritas.pl

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska Speclek SPZOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350
www.spzozaon.pl

SZPZLO Warszawa Rembertów

- ul. Chełmżyńska 27/35, tel. 22 612 14 94
 - ul. Dwóch Mieczów 22a, tel. 22 611 94 81
 - ul. Zawiszkaków 23, tel. 22 515 44 00
- www.szpzlo.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE**Przychodnia Akademik**

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 83 55
www.akamedik.com

CenterMed

Infolinia tel. 801 404 402
• ul. L. Waryńskiego 10a, tel. 22 592 48 00
• ul. Krakowskie Przedmieście 24
tel. 22 552 03 65, 22 826 75 07
www.centermed.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ**

- ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
 - ul. Koszykowa 82c, tel. 22 684 15 15
- www.cepelek.pl

Centrum Attis

ul. Śliska 5, tel. 22 321 12 11, 22 316 38 38
www.attis.com.pl

Drag-Med CM

ul. Fabryczna 16/22, tel. 22 841 49 01
www.drag-med.medserwis.pl

Elle-Med CM

ul. Poznańska 17, tel. 22 628 35 88
www.swiat-zdrowia.pl

Lux Med

tel. 22 332 28 85
• Al. Jerozolimskie 162
• al. Jana Pawła II 78
www.luxmed.pl

**Polski Komitet Pomocy Społecznej
Rada Naczelna**

ul. Świętokrzyska 30/152, tel. 22 628 44 17
www.lecznica.pkps.org.pl

CM Puławska

tel. 22 737 50 50
• ul. Mariańska 1, 22 620 49 55
• ul. Chmielna 14, tel. 22 826 08 50
www.cmp.med.pl

NZOZ Karmelicka

ul. Karmelicka 26, tel. 22 635 67 33
www.przychodniapzn.pl

NZOZ Medina

ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 07 21
www.medina.medserwis.pl

**NZO Med-Centrum**

ul. Bednarska 13, tel. 22 826 03 77

CM Evomed

ul. Marszałkowska 111a/5

tel. 22 652 05 02

www.evomed.com.pl

NZO Poradnia Puchatek

ul. Piękna 21, tel. 22 621 85 23

NZO Przychodnia Rodzinna Mokotowska

ul. Mokotowska 6a, tel. 22 825 35 67

NZO Sep-Med

ul. Hoża 19, tel. 665 295 505, 22 628 01 70

www.sep-med.pl

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**

ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 14 00

www.szpital-orlowskiego.pl

Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

www.cmsolec.pl

ZOZ Starówka

ul. gen. W. Andersa 37

tel. 22 831 35 52, 22 831 13 37

www.starowkanzoz.pl

CM Falck

ul. Stawki 2, tel. 22 535 91 91

www.falck.pl

J.J Capricorn

ul. Bukowińska 26b

tel. 22 831 86 69, 22 831 76 07

www.jjcapricorn.com

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**

- ul. gen. W. Andersa 16

tel. 22 526 44 66 (90)

- ul. Nowolipie 2, tel. 22 603 97 66

- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67

- ul. Nowowiejska 31

tel. 22 526 44 44, 689 631 739

www.spl.pl

NZO Sol-Med

al. 3 Maja 2/35, tel. 22 625 02 92

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

- ul. Chmielna 14, tel. 535 012 043

- ul. Dragonów 6a, tel. 22 841 95 14

www.zozwola.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- ul. E. Plater 21, tel. 22 629 52 30 (39)

- ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 16 87

www.dzieciatkajezus.pl

CM Bonifratrów

ul. Sapieżyńska 3, tel. 22 390 33 00

www.bonifratrzy.pl

TARGÓWEK**Arkadiusz Chmieliński Poradnia****Lekarza POZ**

ul. L. Kondratowicza 27b

tel. 22 675 89 85, 22 675 99 18

www.grupazdrowie.pl

CM Plusmed

ul. ks. P. Skargi 61/U1B

tel. 22 370 21 91, 663 047 877

www.plusmed-targowek.pl

Clinical Med Katarzyna Zielińska

ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 676 78 71

IPS CM Korzona

ul. T. Korzona 111

tel. 22 678 15 75 (65)

www.centrummedyczne.ips.pl

Mazowiecki Szpital Bródnowski

ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 26

www.brodnowski.pl

Medicers

ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50

www.medicers.pl

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Gilarska 23, tel. 22 679 53 54

22 679 56 82

- ul. Radzywińska 101/103

tel. 22 679 88 41

www.szpzlo.pl

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek

tel. 22 518 26 66

- ul. Łojewska 6
- ul. Poborzańska 6
- ul. Rembielińska 8
- ul. Tykocińska 34

www.zoztargowek.waw.pl

URSUS**Enel-Med**

ul. A. Prystora 8, tel. 22 230 70 07

www.cm.enel.pl

Family Medica Regina Katner

ul. A. Prystora 4/4, tel. 22 883 47 14

www.familymedica.waw.pl

Przychodnia ViaMed

ul. Wiosny Ludów 69

tel. 22 667 75 77, 22 116 07 77

www.viamed.com.pl

Lecznica URSUS

• ul. Dzieci Warszawy 11/U1

tel. 22 668 43 17

• ul. Plutonu Torpedy 47

tel. 22 464 85 33

www.lecznica-ursus.pl

NZOO Centrum Medyczne Płatany

ul. Ryżowa 44, tel. 22 244 58 88

www.platanymed.pl

NZOO Zdrowie Plus

ul. S. Wojciechowskiego 58

tel. 22 867 88 61

www.zdrowieplus.com.pl

Przychodnia Amodent

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII

tel. 22 303 69 69

www.amodent.pl

SZPZLO Warszawa Ochota

• ul. W. Kadłubka 18, tel. 22 667 44 41

• ul. gen. K. Sosnkowskiego 18

tel. 22 662 64 42, 662 60 36 (do38) w.1

• ul. S. Wojciechowskiego 58

tel. 22 667 92 21

www.szpzlo-ochota.pl

URSYNÓW**Przychodnia Akademik**

ul. J. F. Ciszewskiego 15, tel. 22 208 91 20

BioVirtus CM

al. Komisji Edukacji Narodowej 36/133

tel. 22 101 07 05

www.przychodnia-biovirtus.pl

CM Corten Medic Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 270 30 21 (20)

www.cortenmedic.pl

Przychodnia KEN

al. Komisji Edukacji Narodowej 103/U4

tel. 22 643 59 11

www.przychodniaken.pl

CM Puławska

ul. J. F. Ciszewskiego 15, tel. 22 737 50 50

www.cmp.med.pl

Centrum Medyczne Polmed

ul. Puławska 410a

tel. 22 646 18 96, 603 210 167

www.polmed.pl

Centrum Zdrowia Ursynów

ul. I. Gandhi 11, tel. 22 544 26 00

www.centrum-zdrowia-ursynow.com.pl

Lux Med

tel. 22 332 28 85

• ul. Belgradzka 18

• ul. Myśliborska 95

www.luxmed.pl

NZOO BGMed Poradnia Lekarzy**Rodzinnych**

al. Komisji Edukacji Narodowej 19/98

tel. 22 446 09 99

NZOO Medical Center

• ul. S. Dembego 5/5, tel. 22 406 41 41

• ul. Belgradzka 42, tel. 22 424 21 50

www.medicalcenter.waw.pl

Rodzinną Przychodnią

ul. Dereniowa 9

tel. 22 382 70 14, 664 370 314

www.rodzinnaprzychodnia.eu

**NZOZ SGGW**

ul. Nowoursynowska 161
tel. 22 593 14 30

NZOZ Vertimed

ul. K. Bronikowskiego 55, tel. 22 405 63 75
www.vertimed.pl

NZOZ Zdrowa Rodzina

ul. Puszczyka 14, tel. 22 644 88 21 (35)
www.zdrowarodzina.waw.pl

Praktyka Indywidualna Lekarza Rodzinnego Tomasz Korczyński

ul. J. Cybisa 4, tel. 22 407 55 97

Praktyka Lekarza Rodzinnego Joanna Badowska-Folta

ul. J. Cybisa 4, tel. 22 855 08 82

SPZOZ Warszawa Ursynów

- ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 39
- ul. E. Romera 4, tel. 22 641 54 57
- ul. Na Uboczu 5
tel. 22 649 65 02 (03), 22 648 68 10
- ul. Kłobucka 14, tel. 506 590 949
www.zozursynow.pl

Onkolmed Lecznica Onkologiczna

ul. Nowoursynowska 139, tel. 797 581 010
www.onkolmed.pl

WAWER**Centrum Medyczne DARMED**

ul. Bystrzycka 50, tel. 22 872 91 15

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 83
www.mssw.pl

Przychodnia Medycyny Rodzinnej Małgorzata i Grzegorz Olizarowscy

ul. Zwoleńska 127, tel. 22 812 64 11

SZPZLO Warszawa Wawer

- ul. Begonii 10, tel. 22 439 93 01
- ul. J. Śtrusia 4/8, tel. 22 590 09 99 (04)
- ul. Patriotów 46, tel. 22 439 93 40
- ul. Patriotów 170, tel. 22 439 93 60
- ul. Trakt Lubelski 167, tel. 22 590 09 79
- ul. Żegańska 2c, tel. 22 439 93 70
www.zoz-wawer.waw.pl

Warmed

ul. Jurajska 3/U3, tel. 22 112 10 20

WESOŁA**Przychodnia Rodzinna Medica**

ul. Ciepłarniana 25/D
tel. 790 302 090
www.przychodniamilosna.pl

MEDART Alicja Zielińska

ul. Trakt Brzeski 57b
tel. 22 773 23 13
www.doktora.pl

NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinnych

ul. Leszczynowa 14
tel. 22 676 89 50, 22 811 38 23
www.nzozleszczynowa.pl

Przychodnia Medycyny Rodzinnej

Małgorzata i Grzegorz Olizarowscy
ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 773 83 23

SZPZLO Warszawa Wesoła

- ul. Jana Pawła II 23, tel. 22 773 83 96
- ul. J. Kilińskiego 48
tel. 22 773 53 63, 22 773 56 51
- ul. Kamyk 10a, tel. 22 123 44 32
- ul. Warszawska 55, tel. 22 760 27 35
www.szpzlowesoła.waw.pl

WILANÓW**NZOZ Moja Przychodnia**

ul. S. Lentza 35, tel. 22 126 47 37
www.mojaprychodnia.waw.pl

CM Puławska

al. Rzeczypospolitej 1
tel. 22 737 50 50
www.cmp.med.pl

NZOZ Przychodnia Lekarzy Rodzinnych Citymed

- ul. Jana III Sobieskiego 18
tel. 22 120 20 03
www.citymed.waw.pl

Przychodnia WILANÓW

ul. Sarmacka 10c/b
tel. 22 526 13 20
www.przychodniawilanow.pl

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Kolegiacka 3
tel. 731 207 150, 530 761 425
- ul. Przyczółkowa 33
tel. 22 641 34 02, 22 544 06 80 w. 101
www.zozmokotow.pl

WŁOCHY**CM Zdrowie**

- ul. Kleszczowa 3a
tel. 22 863 63 46 (51, 58)
www.cm-zdrowie.pl

Przychodnia Razem

- al. Krakowska 110/114
tel. 602 340 800
www.przychodnia-razem.pl

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 74 83 (84)
- ul. Janiszowska 15
tel. 22 846 09 83, 22 846 42 49
- ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 29 41
- ul. Szybowcowa 4, tel. 22 846 47 82
www.zozbemowo.pl

WOLA**Centrum Attis**

- ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 14)
www.attis.com.pl

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu

- Żanna Kiesner**
ul. J. Bellottiego 1
tel. 22 838 86 30, 22 838 73 64
www.opz.waw.pl

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

- ul. E. Ciołka 11, tel. 22 877 40 71
- ul. Elekcyjna 54, tel. 22 836 48 43
- ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 35 01
- ul. Leszno 17, tel. 22 632 12 16 (18) w. 19
- ul. Miedziana 2, tel. 22 620 84 19
- ul. Nowolipie 31, tel. 22 838 44 43
- ul. Obozowa 63/65, tel. 22 836 37 21
- ul. Płocka 49, tel. 22 632 15 37
www.zozwola.pl

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych

- ul. M. Kasprzaka 11a, tel. 22 632 27 26

Medi Partner

- ul. Jana Kazimierza 28
tel. 500 900 800
www.medipartner.pl

CM Puławska

- ul. Jana Kazimierza 64/U3
tel. 22 737 50 50
www.cmp.med.pl

Sylfium ZOZ

- Ewa Swoboda-Kopeć, Marek Kopeć**
ul. Okopowa 27
tel. 22 632 15 24

ZOZ Starówka

- ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77
www.starowkanzoz.pl

ŻOLIBORZ**Centrum Attis**

- ul. L. Rydygiera 8, tel. 22 568 24 93
www.attis.com.pl

CM Puławska

- ul. Elbląska 14, tel. 22 737 50 50
www.cmp.med.pl

SPZSLO Warszawa Żoliborz

- Infolinia 22 116 68 00
- ul. Elbląska 35, tel. 784 474 218
- ul. A. Felińskiego 8
tel. 22 839 24 40, 784 402 091
- ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 832 44 35
www.spzsllo.pl

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

- ul. Z. Kasińskiego 54/56
tel. 261 852 873
www.wiml.waw.pl

CM Falck

- ul. Powązkowska 44c
tel. 22 535 91 91, 510 202 102
www.falck.pl

ALVIT Lecznica Medyczna NZOZ

- ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51, 507 100 990
www.alvit.com.pl



Lekarze specjaliści

Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) to świadczenia opieki zdrowotnej we wszystkich dziedzinach medycyny. Jeśli jesteś ubezpieczony, masz prawo do wyboru lekarza specjalisty spośród wszystkich lekarzy, którzy zawarli umowę z NFZ. Aby skorzystać z pomocy lekarza specjalisty, w większości przypadków potrzebujesz skierowania od lekarza POZ. Skierowanie nie jest wymagane w stanach nagłych, a także do lekarzy następujących specjalizacji:

- ginekolog,
- onkolog,
- psychiatra,
- wenerolog,
- dentysta.

Skierowanie nie jest potrzebne również do:

- poradni dla osób chorych na gruźlicę,
- poradni dla osób zakażonych wirusem HIV,
- poradni dla osób uzależnionych od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych – w zakresie leczenia odwykowego.

Nie potrzebujesz też skierowania, jeśli jesteś inwalidą wojennym i wojskowym, osobą represjonowaną, kombatanem lub cywilną niewidomą ofiarą działań wojennych, jak również w zakresie urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami kraju, w przypadku, gdy jesteś uprawnionym żołnierzem lub pracownikiem. Jeśli znajdziesz się w stanie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia, świadczenie zdrowotne może być udzielane bez wymaganego skierowania.

Choroby dróg rodnych

Każda kobieta, bez względu na wiek, powinna raz w roku zgłosić się do ginekologa. Po trudnym dla wielu kobiet okresie menopauzy, w 65. roku życia kobieta wkracza w umowny okres senu, czyli okres spokoju hormonalnego. Nie oznacza to jednak, że jest mniej narażona na choroby. W tym czasie wzrasta zapadalność na raka trzonu macicy, raka jajnika, nowotwory sromu czy piersi.

Należy koniecznie skonsultować się z ginekologiem w przypadku:

- krwawienia z dróg rodnych,
- pojawienia się wyczuwalnego zgrubienia w piersi lub zmiany widocznej na skórze piersi,
- upławów,
- świądu krocza,
- bólu w dole brzucha,
- nietrzymania moczu.

Oprócz samobadania piersi, które powinnaś wykonać raz na miesiąc, warto skorzystać z możliwości wykonania co 2 lata bezpłatnego badania mammograficznego. Poproś ginekologa o skierowanie lub zgłoś się na badanie w ramach ogłaszanych przez NFZ akcji.

Konsultacja: dr n. med. Krzysztof Dynowski, ginekolog-endokrynolog

PORADNIE/GABINETY GINEKOLOGICZNE I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ (GO)

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 665 40 50 w. 33
 - ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 665 37 07
 - ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w. 222
- www.zozbemowo.pl

Lux Med CM Medycyna Rodzinna

ul. Wrocławska 7a, tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

NZOZ Lek-Med Filia nr 1

ul. Powstańców Śląskich 10
tel. 22 665 02 02
www.lek-med.waw.pl

Przychodnia Lekarska Wojskowej Akademii Technicznej SPZOZ

ul. Kartezjusza 2, tel. 22 419 32 70
www.plwat.pl

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka

ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 78
www.zozbialoleka.waw.pl

Lux Med CM Medycyna Rodzinna

ul. Myśliborska 95
tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

NZOM Centrum Medyczne Białoleka

ul. Skarbka z Gór 142
tel. 22 741 60 58
www.cmbial.pl

Zdrowie

ul. Odkryta 51a/3, tel. 22 497 74 25

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz

- ul. J. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 01 14
 - ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 10 61
 - ul. Sieciechowska 4, tel. 22 561 57 73
 - ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 32
 - ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 30 01
- www.spzzlo.pl

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska CePeLek SPZOZ

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 246
www.cepelek.pl

Lux Med CM Medycyna Rodzinna

ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

NZOZ Lecznica Medea

ul. Kleczewska 41, tel. 22 639 80 89
www.lecznicamedea.pl

Przychodnia na Bielanych NZOZ

ul. J. Kasprowicza 62, tel. 22 865 80 40
www.przychodnianabielanach.com

Szpital Bielański im.

ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ

ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70
www.bielanski.med.pl

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 848 06 19
 - ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 91
 - ul. J. Dąbrowskiego 75a, tel. 22 845 38 63
 - ul. Jądrzów 9, 22 843 58 13
 - ul. Soczi 1, tel. 22 858 79 46
- www.zozmokotow.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137
• Poradnia tel. 22 508 11 30 (także GO)
• Klinika tel. 22 508 11 20
www.cskmswia.pl

CM Medicenter

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)
www.medicenter.pl

CM Corten Medic Tomasz Sikora

ul. Etiudy Rewolucyjnej 48, tel. 22 270 30 60
www.cortenmedic.pl

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

**NZOZ Medicor**

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11
www.medicor.com.pl

NZOZ Sana

ul. Stefana Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13
www.sana.medserwis.pl

PRO Familia

ul. Bartycka 22c
tel. 22 651 06 38, 606 920 112
www.przychodniaprofamilia.pl

Szpital Specjalistyczny**im. Świętej Rodziny SPZOZ**

ul. A. Madalińskiego 25, tel. 22 451 26 00
www.szpitalmadalinskiego.pl

Szpital św. Elżbiety – Mokotowskie CM

ul. S. Goszczyńskiego 1, tel. 22 120 20 36
www.szpitalse.pl

ZNZOZ Rekol-Med

ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 13 (28)
www.rekolmed.pl

OCHOTA**SZPZŁO Warszawa Ochota**

ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 822 32 21
www.szpzlo-ochota.pl

Centrum Attis

- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15
- ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90
www.attis.com.pl

CM Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

ul. J. Nielubowicza 5, tel. 22 250 28 01
www.cmwum.pl

Lux Med CM Medycyna Rodzinna

tel. 22 332 28 85
• ul. Żwirki i Wigury 39
• ul. Grójecka 186
www.luxmed.pl

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny im. Polikarpa Brudzińskiego

ul. Żwirki i Wigury 63a, tel. 22 317 91 88

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka WUM

pl. S. Starynkiewicza 1/3
tel. 22 583 03 60 (także GO)
www.uczkin.pl

Valmed Grzegorz Aderek, Adam Muszyński

ul. Grójecka 126
tel. 22 659 46 27, 608 464 600
www.cpit.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE**SZPZŁO Warszawa Praga Południe**

- ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 23 08, 22 671 24 71
- ul. Grochowska 339, tel. 22 810 15 04
- ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 67 75
- ul. Saska 61, tel. 22 617 67 33
www.szpzlo.praga-pld.pl

Arkadiusz Chmieliński

ul. Samolotowa 9a, tel. 22 749 10 20
www.ginekolog.nanfz.pl

CM dr Ryszard Rutkowski

ul. Kobielska 19, tel. 22 610 59 10
www.cm-rutkowski.pl

CM Saska Kępa

ul. Marokańska 16
tel. 22 610 10 57, 22 672 78 57
www.cm-saska-kepa.pl

Centrum Attis

ul. Grochowska 278
tel. 22 813 68 83 w. 101
www.attis.com.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezynska 39, tel. 22 617 78 05
www.formedica.com.pl

CM Petra Medica

ul. Omulewska 27, tel. 22 740 20 20
www.petramedica.pl

Przychodnia Vita Med

ul. J. Meissnera 1/3, lok. 316, 317
tel. 22 266 88 92, 22 671 31 10
www.vita-med.pl

Szpital Specjalistyczny Inflancka
im. Krysi Niżyńskiej „Zakurzonej” SPZOZ
ul. Inflancka 6
tel. 22 697 33 33
www.szpital-inflancka.pl

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128
tel. 261 817 530 (GO)
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

SZPZŁO Warszawa Praga Północ
• ul. B. Sawinkowa 5a (d. Dąbrowszczaków)
tel. 22 619 34 81, 22 619 55 95
• ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 85 72
www.szpzlo.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
Vitamed
ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

Szpital Praski p.w. Przemienienia
Pańskiego
al. Solidarności 67, tel. 22 818 50 61
www.szpitalpraski.pl

REMBERTÓW

SZPZŁO Warszawa Rembertów
ul. Zawiszków 23, tel. 22 515 44 12
www.szpzlo.waw.pl

NZOZ Caritas Diecezji
Warszawsko-Praskiej
ul. Grzybowa 1, tel. 22 612 94 29
www.cdwp.caritas.pl

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska Specpek SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska CePeLek SPZOZ
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Centrum Attis
ul. Śliska 5
tel. 22 620 70 95 w. 110, 112
www.attis.com.pl

PZU Nasze Zdrowie
ul. Górnośląska 4a, tel. 22 378 12 13 (14)
www.naszezdzrowie.pzuzdrowie.pl

NZOZ Invicta
ul. Złota 6, tel. 58 585 88 00
www.invicta.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 584 120 227
www.szpital-orlowskiego.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ
• ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 65, 668 095 249
• ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 41 61, 698 631 739
www.spl.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
www.dzieciatkajezus.pl

Szpital Kliniczny
im. ks. Anny Mazowieckiej
ul. Karowa 2, tel. 22 596 61 75
www.szpitalkarowa.pl

Szpital Solec
ul. Solec 99, tel. 22 622 00 95
www.cmsolec.pl

ZOZ Starówka
ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 08 02
www.starowkanzoz.pl

TARGÓWEK

SZPZŁO Warszawa Targówek
tel. 22 518 26 66
• ul. Łojewska 6
• ul. Rembielińska 8
• ul. Remiszewska 14
www.zoztargowek.waw.pl

**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 86 47
www.szpzlo.pl

Arkadiusz Chmieleński

ul. L. Kondratowicza 27b
tel. 22 749 10 00 (70)
www.grupazdrowie.pl

Katarzyna Zielińska Clinical Med

ul. W. Syrokomli 16
tel. 22 676 78 71

Krajowe Centrum Osteoporozy

ul. W. Syrokomli 32
tel. 22 811 70 60, 22 811 90 19
www.kco.com.pl

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 26 (także GO)
www.brodnowski.pl

Medicers

ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50
www.medicers.pl

URSUS**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38)
www.szpzlo-ochota.pl

Lecznica Ursus

ul. Plutonu Torpedy 47
tel. 22 464 85 33
www.lecznica-ursus.pl

NZOZ Hipokrates

pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 28 26, 22 478 39 19
www.hipokrates1.com.pl

Przychodnia Amodent

- ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69
- ul. Skoroszewska 7/U1
tel. 22 412 00 11
www.amodent.pl

URSYNÓW**SPZOZ Warszawa Ursynów**

- ul. E. Romera 4
tel. 22 644 67 57, 22 641 65 64 w. 249
- ul. Na Uboczu 5
tel. 22 648 98 25, 22 649 65 06 w. 119
- ul. Kłobucka 14, tel. 506 590 949
www.zozursynow.pl

CM Corten Medic Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20 (21)
www.cortenmedic.pl

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie

ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09, 22 546 22 22 (GO)
www.coi.pl

Grupa Medyczna Vertimed Zakrzewscy

ul. K. Bronikowskiego 55
tel. 22 405 63 75, 603 804 702
www.vertimed.pl

Lux Med CM Medycyna Rodzinna

ul. Belgradzka 18
tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

NZOZ Medical Center

ul. Belgradzka 42
tel. 22 424 21 50, 517 863 195
www.medicalcenter.waw.pl

NZOZ Medikus

ul. E. Dembowskiego 2
tel. 22 643 67 25
www.medikus.pl

NZOZ Szpital Mazovia

al. Komisji Edukacji Narodowej 47/U15
tel. 22 403 52 10
www.szpitalmazovia.pl

Magodent

ul. św. Wincentego 103
tel. 22 326 98 00 (01) (także GO)
www.magodent.com.pl

WAWER**SZPZŁO Warszawa Wawer**

- ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
 - ul. Patriotów 46/48, tel. 22 439 93 45
 - ul. Patriotów 170, tel. 22 439 93 60
- www.zoz-wawer.waw.pl

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48
www.mssw.pl

WESOŁA**SZPZŁO Warszawa Wesoła**

ul. J. Kilińskiego 50, 22 795 72 43
www.szpzlowesoła.waw.pl

WILANÓW**SZPZŁO Warszawa Mokotów**

- ul. Kolegiacka 3, tel. 530 761 425
 - ul. Przyczółkowa 33
tel. 22 641 34 02, 22 544 06 80
- www.zozmokotow.pl

WŁOCHY**ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

- ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 86 74
 - ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 91 50
- www.zozbemowo.pl

WOLA**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

- ul. Elekcyjna 54, tel. 22 836 45 39
 - ul. Grzybowska 34, tel. 22 632 38 78
- www.zozwola.pl

Centrum Attis

ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (do 15)
www.attis.com.pl

CM Żelazna

ul. Żelazna 90, tel. 22 255 99 00
www.szpitalzelazna.pl

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych

ul. M. Kasprzaka 11a, tel. 22 632 27 26

Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 70 50 (51)
www.imid.med.pl

NZOZ Ibis

ul. Szlenkierów 1, tel. 22 710 35 00
www.szpitalibis.pl

ZOZ Starówka

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77
www.starowkanzoz.pl

ŻOLIBORZ**SPZZŁO Warszawa Żoliborz**

- ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 76
 - ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 864 01 84, 22 833 14 70 (77)
- www.spzzlo.pl

Urszula Stopińska-Głuszak**NZOZ Lecznica Medyczna ALVIT**

ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51, 507 100 990
www.alvit.com.pl

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873, 261 816 338 (też GO)
www.wiml.waw.pl

Onkologia

W poradniach onkologicznych uzyskasz najważniejsze informacje na temat leczenia, postępowania terapeutycznego oraz sposobu przygotowania do badań diagnostycznych.

PORADNIE ONKOLOGICZNE**MOKOTÓW****Centralny Szpital Kliniczny MSW**

ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 52
www.cskmswia.pl

**Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny
SPZOZ**

ul. A. J. Madalińskiego 25, tel. 22 451 26 00
www.szpitalmadalinskiego.pl

**OCHOTA**

**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. Wawelska 15, 22 460 00 09
www.coi.pl

Centrum Attis
ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 463 80 90
www.attis.com.pl

**Samodzielny Publiczny Centralny
Szpital Kliniczny**
ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 10 52, 22 599 26 82
www.spcsk.pl

**Uniwersyteckie Centrum Zdrowia
Kobiety i Noworodka WUM**
pl. S. Starynkiewicza 1/3
tel. 22 583 03 60
www.uczkin.pl

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Medyczne Saska Kępa
ul. Marokańska 16
tel. 22 610 10 57, 22 672 78 57
www.cm-saska-kepa.pl

Magodent
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00
www.magodent.com.pl

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128,
tel. 261 817 240, 261 818 437
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. B. Sawinkowa 5a (d. Dąbrowszczaków)
tel. 22 619 34 81 w. 4
www.szpzlo.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska CePeLeK SPZOZ**
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (05)
www.cepelek.pl

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 84
www.brodnowski.pl

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 648 00 68
www.zozursynow.pl

**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09
www.coi.pl

WŁOCHY

SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8
tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71
www.zozbemowo.pl

WOLA

Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc
ul. Płocka 26
tel. 22 431 23 57, 22 431 21 18
www.igichp.edu.pl

Centrum Attis
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)
www.attis.com.pl

Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 72 50 (51)
www.imid.med.pl

**Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej
SPZOZ**
ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00
www.wolski.med.pl

ŻOLIBORZ

SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 80, 22 116 68 00
www.spzlo.pl

Magodent
ul. Szamocka 6, tel. 22 469 83 90 (30)
www.magodent.com.pl

Choroby jamy ustnej

Stomatolog leczy nie tylko zęby, ale też dziąsła i śluzówkę w jamie ustnej. Paradontoza jest chorobą dziąseł. Dotknięte nią dziąsła stają się czerwone, obrzmiałe, bardzo wrażliwe, mogą boleć i krwawić. Pojawia się też nieprzyjemny zapach z ust. W kolejnym stadium zęby zaczynają się chwiać, w ostatnim – wypadają. Zanim się to stanie, warto zwrócić się o pomoc do dentysty, a przede wszystkim codziennie dbać o higienę jamy ustnej. Braki w uzębieniu należy uzupełniać zarówno ze względu na swoje samopoczucie, jak i zdrowie fizyczne. NFZ refunduje tylko protezy osiadające, wykonane z akrylu. Raz na pięć lat, w ramach ubezpieczenia, można otrzymać taką protezę (częściową lub całkowitą z elementami doginanymi) w szczęcie lub żuchwie. Refundacja obejmuje wszystkie zabiegi, także pobranie wycisku. NFZ co dwa lata finansuje też naprawy protez. Protezę co pół roku trzeba pokazać stomatologowi. Noszenie protezy bez przerwy grozi grzybicą błony śluzowej. Należy ją wyjmować na co najmniej 6 godzin w ciągu doby, najlepiej na noc. Protezę trzeba umyć, osuszyć i włożyć do pojemnika. Nie wolno trzymać jej w wodzie, bo mogą rozwinąć się na niej grzyby. Protezę, tak jak zęby, czyszcimy po każdym posiłku. Należy ją myć szczoteczką po obu stronach przez 3 minuty. Warto używać specjalnej pasty do protez, która działa antybakteryjnie oraz zapewnia czystość i świeżość protezy, nie rysując przy tym jej powierzchni. Raz na dwa tygodnie protezę warto odkazić w specjalnym płynie, który działa bakteriobójczo, lub wodzie z rozpuszczoną w niej tabletką dezynfekującą z aktywnym tlenem.

PORADNIE I GABINETY STOMATOLOGICZNE I PROTETYCZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 665 40 50 w. 36
www.zozbemowo.pl

Agadent

ul. gen. T. Pełczyńskiego 32a/2
tel. 22 665 60 40
www.agadent.pl

Gabinet Stomatologiczny Sigma

Ilona Piasecka-Wisniewska
ul. Powstańców Śląskich 49/1
tel. 22 665 87 64
www.sigma.dentysta-stomatolog.com

NZOZ Dentik.pl

ul. A. Świętochowskiego 2/U20
tel. 733 708 708
www.dentik.pl

NZOZ Dima-Dent

ul. Oławska 5, tel. 22 638 23 38
www.dimadent.pl

NZOZ Lek-Med

ul. mjr. H. Sucharskiego 1
tel. 22 664 64 38
www.lek-med.waw.pl

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ

ul. Kartezjusza 2
tel. 22 419 32 62
www.plwat.pl

BIĄŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka

- ul. Majorki 53/55, tel. 22 811 05 81
 - ul. Marywilska 44, tel. 22 811 76 95
 - ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 20
- www.zozbialoleka.waw.pl

**Zdrowie**

ul. Odkryta 51a/3, tel. 22 497 74 25
www.stomatolog.na-nfz.pl

Kliniki Stomatologiczne Dental Club

ul. Światowida 47a, lok. 3.1
tel. 22 466 80 12 (18)
www.dentalclub.pl

Vita-Dental Marcin Modzelewski

ul. Skarbka z Gór 120/7, tel. 600 440 540
www.stomatolog.na-nfz.pl

Emdentic Mateusz Kuś

ul. Magiczna 20/1, tel. 22 404 08 42
www.stomatolog.na-nfz.pl

BIELANY**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska****CePeLek SPZOZ**

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 224 (228)
www.cepelek.mil.pl

SPZZLO Warszawa Żoliborz

ul. J. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 10 11
www.spzzlo.pl

Futura Dental Katarzyna Wawryca

ul. J. Conrada 15, tel. 500 226 681
www.stomatolog.na-nfz.pl

NZOZ CM Medicamer

ul. Wólczyńska 17a, tel. 22 834 80 19
www.stomatolog.na-nfz.pl

NZOZ Proteticus

ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 835 02 17
www.stomatolog.na-nfz.pl

Przedsiębiorstwo Lecznicze Stradent

ul. Marymoncka 34, tel. 606 669 639
www.stomatolog.na-nfz.pl

NZOZ Przychodnia Medyczna

ul. J. Kochanowskiego 45/1
tel. 22 639 80 36, 792 771 810
www.medicdental.com.pl

NZOZ Przychodnia Medyczna

ul. L. Staffa 21, tel. 22 639 80 36
www.stomatolog.na-nfz.pl

MOKOTÓW**SZPZLO Warszawa Mokotów**

- ul. Chełmska 13/17
tel. 22 841 89 91, 22 841 60 81 (83) w. 232
- ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 58, 22 849 64 28
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 22 63
- ul. Soczi 1, tel. 22 642 69 33 (do 40) w. 248
www.zozmokotow.pl

Centrum Dentystyczne Optima

al. Wilanowska 368c, lok. U5
tel. 22 115 23 06

CM Corten Medic Tomasz Sikora**(także protetyka)**

- ul. Z. Modzelewskiego 58
tel. 22 270 30 10 (11)
- ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 22 270 30 60 (61)
www.cortenmedic.pl

Magodent

ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 56
www.magodent.com.pl

Mokotowskie Centrum Osteoporozy

ul. Puławska 120/124, tel. 22 854 02 02
www.osteoporoza.waw.pl

NZOZ Medicor System Opieki Medycznej

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11
www.medicor.com.pl

NZOZ Prywatna Przychodnia Lekarska

ul. S. Bryły 6, tel. 22 857 48 48
www.stomatolog.na-nfz.pl

NZOZ Specjalistyczna Przychodnia**Stomatologiczna Rodentis****(także protetyka)**

ul. B. Limanowskiego 11/2
tel. 22 842 60 06, 723 055 555
www.rodentis.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska**Medivita**

ul. T. Rejtana 15, tel. 22 849 31 15
www.medivita.waw.pl

Fundacja Nowe Horyzonty

ul. Bobrowiecka 9/B, tel. 22 559 24 26
www.stomatolog.na-nfz.pl

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

ul. Samochodowa 5
tel. 22 585 62 29

Jamadent Gabinet Stomatologiczny

ul. Rakowiecka 2b/71, tel. 22 400 75 11
www.jamadent.pl

Przychodnia Lekarska Wołoska

ul. Wołoska 70, tel. 22 844 56 96
www.przychodniawoloska.com.pl

OCHOTA**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. Szczęśliwicka 36 (protetyka)
tel. 22 822 32 21 (do 26) w. 143
www.szpzo-ochota.pl

Centrum Attis

ul. Nowogrodzka 62, tel. 22 463 80 93
www.attis.com.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska**dla Pracowników Wojska SPZOZ**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 12
tel. 22 526 44 54)
www.spl.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

(protetyka)
ul. Nowogrodzka 59, tel. 22 502 10 13
www.dzieciatkajezus.pl

Warszawskie Centrum Zdrowia

(także protetyka)
ul. Nowogrodzka 76, tel. 22 857 30 14
www.wcz.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

- ul. Grochowska 339, tel. 22 810 15 80
- ul. Korytnicka 42/44, tel. 22 810 70 35

www.szplo.praga-pld**Centrum Attis**

ul. Grochowska 278, tel. 22 870 66 04
www.attis.com.pl

Elle-Med CM

- ul. W. Chrzanowskiego 4, tel. 22 590 57 80
- ul. Walecznych 74/U2, tel. 22 616 61 51

www.ellemed.pl**Gabinet Stomatologiczny****Alicja Surowiecka**

ul. Brygady Pościgowej 6/99
tel. 22 615 59 62
www.stomatolog.na-nfz.pl

Gabinet Stomatologiczny Imaril**Irmina Hezner-Sułkowska**

(także protetyka)
• al. Stanów Zjednoczonych 32/16
tel. 22 810 10 10
• ul. Walecznych 57/31, tel. 22 617 80 88
www.imari.pl

Komplet Przychodnia Stomatologiczna

- ul. Zwycięzców 28/30, tel. 22 672 81 49
- ul. Garwolińska 16, tel. 22 673 08 84

www.implanty-komplet.pl**Lecznica Gościów**

(także protetyka)
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 5
tel. 22 671 46 65, 22 671 03 03
www.stomatologiaciawojewod.pl

Magodent

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 90 (91)
www.magodent.com.pl

NZOZ Medicus

ul. Kobielska 62
tel. 22 870 00 84, 22 870 55 00
www.medicus-warszawa.com.pl

PRAGA PÓŁNOC**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

(także protetyka)
• ul. B. Sawinkowa 5a (d. Dąbrowszczaków)
tel. 22 619 34 81
• ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 85 72
www.szpzo.pl

NZOZ Nasza Stomatologia

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 86 93

**CM Corten Medic Tomasz Sikora**
(także protetyka)

ul. Kijowska 11, tel. 22 270 30 71
www.cortenmedic.pl

NZOZ Poradnia Stomatologiczna De Wu

• ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 31 00
• ul. Otwocka 1, tel. 22 618 27 00
www.dewu.lh.pl

REMBERTÓW**SZPZLO Warszawa Rembertów**

ul. Dwóch Miecz 22a, tel. 22 611 94 81
www.szpzlo.waw.pl

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska Specpek SPZOZ

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 813 519, 261 813 580
www.spzozaon.pl

ŚRÓDMIEŚCIE**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska**
CePeLeK SPZOZ

(także protetyka)
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 41
www.cepelek.mil.pl

CM Corten Medic Tomasz Sikora
(także protetyka)

ul. Krakowskie Przedmieście 24
tel. 22 270 30 50 (52)
www.cortenmedic.pl

DentalMed

ul. Hoża 27/2
tel. 22 629 00 38, 22 622 55 81
www.dentalmed.net.pl

Elle-Med CM

ul. Poznańska 17
tel. 22 628 35 88, 22 628 65 34
www.ellemed.pl

Mazowieckie Centrum Stomatologii
(także protetyka)

ul. Nowy Zjazd 1, tel. 22 556 93 02 (do 04)
www.mcs-przychodnia.pl

NZOZ Medina

ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 88 94
www.medina.medserwis.pl

NZOZ Centralna Przychodnia
Rehabilitacyjno-Lecznicza

Polskiego Związku Niewidomych
ul. Karmelicka 26, tel. 22 635 67 33
www.przychodniapzn.pl

Ober Clinic Medycyna Specjalistyczna

ul. T. Chałubińskiego 8, tel. 22 830 04 09
www.oberclinic.pl

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

• ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
• ul. Dragonów 6a, tel. 22 841 95 14
www.zozwola.pl

CM Warszawskiego Uniwersytetu
Medycznego

(także protetyka)
ul. E. Plater 21, tel. 22 112 09 21
www.cmwwm.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ

• ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 88 (także protetyka)
• ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 44 42 (43)
(także protetyka)
• ul. Nowowiejska 31, tel. 22 526 42 19
www.spl.pl

Stomatologia Solec

ul. Solec 99, tel. 666 666 241

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

• ul. Miodowa 18, tel. 22 502 20 37
• ul. Nowogrodzka 59, tel. 22 502 12 35
www.dzieciatkajezus.pl

ZOZ Starówka

ul. gen. W. Andersa 37
tel. 22 831 00 02
www.starowkanzoz.pl

TARGÓWEK**SZPZLO Warszawa Targówek**

tel. 22 518 26 66
• ul. Łojewska 6
• ul. Poborzańska 6
• ul. Rembielińska 8
• ul. Tykocińska 34
www.zoztargowek.waw.pl

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Gilarńska 23, tel. 22 679 53 54
- ul. Radzywińska 101/103

tel. 22 679 88 41

www.szpzlo.pl

Laserdent Bartłomiej Iwańczyk

ul. Rembielińska 6a

tel. 22 675 18 82

www.laserdent.waw.pl

NZOZ DentiMed

ul. Tykocińska 42, tel. 22 678 09 76

www.dentimed.warszawa.p

NZOZ Dentis

ul. L. Kondratowicza 18/423

tel. 22 743 48 23, 22 301 02 24

www.dentis-stom.pl

NZOZ Reno-Med

ul. Radzywińska 183, tel. 793 388 822

URSUS**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. S. Wojciechowskiego 58

tel. 22 667 47 94

www.szpzlo-ochota.pl

Centrum Stomatologii Alfa Medic

ul. H. Opieńskiego 1a

tel. 22 668 49 49

www.alfamedic.pl

NZOZ Hipokrates

pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26

www.hipokrates1.com.pl

NZOZ Lecznicza Stomatologiczna

ul. S. Wojciechowskiego 37

tel. 22 867 65 56

Przychodnia Amodent

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII

tel. 22 303 69 69

www.amodent.pl

URSYNÓW**Lecznicza Ursynów Stokłosy**

(także protetyka)

ul. Symfonii 2, tel. 22 643 79 19

www.ursynow-specjalisci.pl

CM Corten Medic Tomasz Sikora

(także protetyka)

- ul. Pasaż Ursynowski 9

tel. 22 270 30 20 (21)

- ul. Makolągwy 21/U4

tel. 22 270 20 41

www.cortenmedic.pl

Elle-Med CM

- ul. Na Uboczu 5, tel. 533 310 569

- ul. E. Romera 4

tel. 533 310 568 (także protetyka)

- ul. Kajakowa 12, tel. 533 310 567

www.ellemed.pl

Gabinet Stomatologiczny**Magdalena Górka**

al. Komisji Edukacji Narodowej 98/U

tel. 607 626 748

www.stomatologia-ken98.pl

NZOZ CM Fundacji Zdrowie

ul. W. K. Roentgena 23/2, tel. 22 894 81 70

www.stomatolog.na-nfz.pl

Przychodnia Stomatologiczno-Lekarska**Pacjent jest Najważniejszy**

ul. Belgradzka 4/U10, tel. 22 643 84 69

www.pjnbelgradzka.dentysta-stomatolog.com

NZOZ Centrum Stomatologiczne**Kal-Dent**

- ul. J. Miklaszewskiego 9

tel. 22 641 22 77, 602 535 383

- ul. rtm W. Pileckiego 132/U-01

tel. 22 894 58 68, 734 469 653

www.kaldent.pl

NZOZ Stomatologia Rodzinna

- al. Komisji Edukacji Narodowej 51/U 19

tel. 22 241 40 40 (także protetyka)

- ul. S. Herbsta 1, tel. 22 424 31 75

www.stomatologia-rodzinna.pl

Przychodnia Stomatologiczna Vident

ul. Pięciolinii 3, tel. 22 643 15 71

www.stomatolog.na-nfz.pl

Stomatologia Protetyka MP-Dent

ul. E. Dembowskiego 12, tel. 22 855 09 55

www.stomatolog.na-nfz.pl

**WAWER****SZPZLO Warszawa Wawer**

- ul. Begonii 10, 22 439 93 10
 - ul. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 07
 - ul. Patriotów 46/48, tel. 22 439 93 46
 - ul. Trakt Lubelski 167, tel. 22 439 93 30
- www.zoz-wawer.waw.pl

Gabinet Stomatologiczny Plombus

ul. Trakt Lubelski 163/23
tel. 22 812 78 36
www.stomatolog.na-nfz.pl

Gabinet Dentystyczny Jacek Włoczewski

ul. Wyszatycka 16
tel. 22 872 41 00, 22 872 24 71
www.stomatolog.na-nfz.pl

NZOZ CM Fundacji Zdrowie

al. Dzieci Polskich 17, tel. 22 812 51 50
www.stomatolog.na-nfz.pl

NZOZ Meradent

ul. Żegańska 14/3, tel. 22 612 74 80
www.stomatolog.na-nfz.pl

NZOZ Reno-med

ul. Podkowy 87, tel. 603 54 18 99
www.stomatolog.na-nfz.pl

WESOŁA**SZPZLO Warszawa Wesoła**

- ul. Jana Pawła II 23, tel. 512 585 738
 - ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 93 59
 - ul. Warszawska 55, tel. 516 562 777
- www.szpzlowesola.waw.pl

WILANÓW**SZPZLO Warszawa Mokotów**

- ul. Kolegiacka 3, tel. 530 761 425
 - ul. Przyczółkowa
tel. 22 544 06 88, 22 641 34 02 w. 108
- www.zozmokotow.pl

WŁOCHY**ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

- ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 14 36
 - ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 91 38
 - ul. Janiszowska 15, tel. 22 371 64 36
 - ul. Szybowcowa 4, tel. 22 846 47 46
- www.zozbemowo.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Żwirki i Wigury 1c, tel. 22 682 14 88
www.spl.pl

WOLA**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

- ul. Elekcyjna 54, tel. 22 836 46 38
 - ul. Żytnia 39, tel. 22 632 44 09
- www.zozwola.pl

Agadent

ul. A. Zawiszy 16a, lok. A, tel. 22 888 13 65
www.agadent.pl

Centrum Attis

ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 66
www.attis.com.pl

Demed

ul. Esperanto 12, tel. 22 487 87 52
www.centrumdemed.pl

NZOZ Dens II Prywatna Przychodnia Dentystyczno-Lekarska

ul. Karolkowa 50/2, tel. 22 632 99 11

Lecznica Medidental NZOZ

ul. Człuchowska 2a/U1, tel. 22 254 58 07

Lecznica Stomatologiczna Miły Uśmiech

al. Jana Pawła II 65, tel. 22 636 90 37
www.stomatolog.na-nfz.pl

NZOZ Citimedical

ul. Młynarska 26/28
tel. 22 862 47 70, 510 511 999
www.citimedical.pl

ZOZ Starówka

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55
www.starowkanzoz.pl

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Żanna Kiesner

ul. J. Bellottiego 1
tel. 22 838 86 30, 794 692 762
www.opz.waw.pl

NZOZ Specjalistyczna Poradnia Stomatologiczna Protetyka

al. Solidarności 155/22, tel. 22 845 46 76

ŻOLIBORZ**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

- ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 832 35 57
 - ul. W. Kochowskiego 4
tel. 22 633 10 11, 664 943 678
 - ul. A. Felińskiego 8
tel. 798 118 283
- www.spzzlo.pl

Elle-Med CM

ul. Gdańska 3, tel. 22 832 25 85
www.ellemed.pl

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
(także protetyka)

ul. Z. Kasińskiego 54/56
tel. 261 852 652
www.wiml.waw.pl

Choroby oczu

Na wizytę do okulisty (potrzebne jest skierowanie) powinniśmy się udać nie rzadziej niż raz na dwa lata, by sprawdzić stan wzroku oraz, w razie potrzeby, dobrać szkła korygujące. Trzeba niezwłocznie zasięgnąć porady okulisty, gdy zdarzy ci się:

- uraz oka,
- nagłe zaniewidzenie,
- silny ból oka,
- czerwone oko lub plamka na oku,
- wykrzywienie lub zniekształcenie obrazu,
- podwójne widzenie,
- błysk, męty, wrażenie pajęczyny lub zasłony przed okiem,
- plama w polu widzenia.

Konsultacja: Krzysztof Paliński, okulista

PORADNIE I GABINETY OKULISTYCZNE**BEMOWO****ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 664 58 93
www.zozbemowo.pl

Okomed Kamiński M. Kamed

ul. Orlich Gniazd 8/13
tel. 22 861 93 79
www.okoklinik.pl

Przychodnia WAT SPZOZ

ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 11
www.plwat.pl

ZOZ Centrum Optyczno-Okulistyczne Szeliga

ul. Bolkowska 2b
tel. 500 026 834, 22 396 14 41
www.zozszeliga.pl

BIAŁOŁĘKA**SPZOZ Warszawa Białoleka**

ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16 (15)
www.zozbialoleka.waw.pl

Medica Vision

ul. Światowida 59a
tel. 22 889 68 06, 694 400 979
www.medicavision.pl

NZOM CM Białoleka

ul. Skarbka z Gór 142, tel. 22 741 60 58
www.cmbial.pl

BIELANY**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ CePeLek**

ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 246 (245)
www.cepelek.pl

**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11, 22 116 68 00
www.sppzlo.pl

Szpital Bielański**im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ**

Poradnia leczenia jaskry
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96
www.bielanski.med.pl

Lux Med CM Medyna Rodzinna

ul. Wrzeczono 10c, tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

MOKOTÓW**SZPZLO Warszawa Mokotów**

- ul. Jądrzów 9, tel. 22 845 34 63
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 848 06 18
www.zozmokotow.pl

Szpital Czerniakowski SPZOZ

(także leczenie jaskry)
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13 (23)
www.szpitalczerniakowski.waw.pl

CM Medicenter

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)
www.medicenter.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52
www.cskmswia.pl

Magodent

ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 56
www.magodent.com.pl

NZOZ Medicor System Opieki Medycznej

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11
www.medicor.com.pl

NZOZ Sana

ul. Stefana Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13
www.sana.medserwis.pl

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

ZNZOZ Rekol-Med

ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 28 (13)
www.rekolmed.pl

OCHOTA**SZPZLO Warszawa Ochota**

- ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 823 22 07, 22 822 57 36
- ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 25)
www.sppzlo-ochota.pl

Centrum Attis

ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 321 12 11
www.attis.com.pl

Lux Med CM Medycyna Rodzinna

ul. Żwirki i Wigury 39
tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

**CM Warszawskiego Uniwersytetu
Medycznego**

ul. J. Nielubowicza 5 tel. 22 250 28 01
www.cmwwm.pl

**Samodzielny Publiczny Centralny
Szpital Kliniczny**

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 24 20, 22 599 11 23
www.spcsk.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

(także leczenie jaskry)
ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 10 87
www.dzieciatkajezus.pl

PRAGA POŁUDNIE**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 33 73
www.sppzlo.praga-pld.pl

Centrum Attis

ul. Grochowska 278
tel. 22 321 12 11
www.attis.com.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezńska 39
tel. 22 617 78 05, 22 616 22 15
www.formedica.com.pl

**NZOZ Zakład Lecznictwa
Specjalistycznego i Rehabilitacji
Optimed**

ul. A. Kordeckiego 49, tel. 22 612 49 14
www.optimed.waw.pl

Przychodnia VITA MED

ul. J. Meissnera 1/3, lok. 316/317
tel. 22 671 31 10
www.vita-med.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128
tel. 261 818 408, 261 818 409
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ

ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 85 72, 22 619 42 31
www.szpzlo.pl

Orpea

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.medisystem.pl

**Samodzielny Publiczny Kliniczny Szpital
Okulistyczny**

ul. W. Sierakowskiego 13
tel. 22 511 62 10 (01)
www.spsko.waw.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
Vitamed**

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

REMBERTÓW

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska „Speclek” SPZOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
www.zozwola.pl

Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ**

ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Centrum Attis

- ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 321 12 11
- ul. Śliska 5
tel. 22 321 12 11, 22 316 38 38
www.attis.com.pl

CM Falck

ul. Stawki 2, tel. 22 535 91 91
www.falck.pl

**NZOZ Centralna Przychodnia
Rehabilitacyjno-Lecznicza Polskiego
Związku Niewidomych**

ul. Karmelicka 26
tel. 22 635 67 02, 606 329 143
www.przychodniapzn.pl

**NZOZ Specjalistyczna Lecznica
Okulistyczna Mega-Lens**

- ul. Jana Pawła II 66, tel. 22 636 33 70
- ul. Polna 30, tel. 22 875 96 51
www.megalens.com.pl

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**

ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 27
www.szpital-orlowskiego.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66 (90)
- ul. Nowowiejska 5
tel. 22 526 41 67
- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739
www.spl.pl

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek

(także leczenie jaskry)
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

**Mazowiecki Szpital Bródnowski**

(także leczenie jaskry)

ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 26

www.brodnowski.pl**URSUS****SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. gen. K. Sosnkowskiego 18

tel. 22 662 60 36 (do 38)

www.szpzlo-ochota.pl**Lecznica Ursus**

ul. Dzieci Warszawy 11/U1, tel. 22 668 43 17

www.lecznica-ursus.pl**NZOZ Hipokrates**

pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26

www.hipokrates1.com.pl**Przychodnia Amodent**

ul. Dzieci Warszawy 29u/XI-XII

tel. 22 416 26 26, 22 416 36 36

www.amodent.pl**URSYNÓW****SPZOZ Warszawa Ursynów**

• ul. E. Romera 4

tel. 22 641 64 53 wew 245, 246

• ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 02

www.zozursynow.pl**CM Corten Medic Tomasz Sikora**

ul. Pasaż Ursynowski 9

tel. 22 270 30 20

www.cortenmedic.pl**Centrum Medyczne Mavit**

ul. Migdałowa 4

tel. 22 569 59 00, 22 645 12 13

www.mavit.com.pl**NZOZ Specjalistyczna Lecznica****Okulistyczna Mega-Lens**

ul. W. Surowieckiego 8, lok. 809

tel. 22 855 51 41

www.megalens.com.pl**Przychodnia KEN**

al. Komisji Edukacji Narodowej 103/U4

tel. 22 643 59 11

www.przychodniaken.pl**WAWER****SZPZLO Warszawa Wawer**

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99

www.zoz-wawer.waw.pl**Indywidualna Specjalistyczna Praktyka****Lekarska Beata Żelichowska**

ul. Zwoleńska 127, tel. 22 812 64 11

www.okulistawawer.pl**Międzyleski Szpital Specjalistyczny**

ul. Bursztynowa 2

tel. 22 473 53 48, 22 473 51 00

www.mssw.pl**WŁOCHY****ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

ul. Cegielniana 8

tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71

www.zozbemowo.pl**WOLA****SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

• ul. E. Ciołka 11, tel. 22 836 02 03

• ul. Grzybowska 34, tel. 537 017 373

www.zozwola.pl**Centrum Attis**

ul. Górczewska 89

tel. 22 321 12 11 (do 15)

www.attis.com.pl**NZOZ Sensor Ciliniq**

ul. Kacza 8, tel. 22 710 33 33

www.szpitalibis.pl**ZOZ Starówka**

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55

www.starowkanzoz.pl**ŻOLIBORZ****Lecznica Stomatologiczno-Lekarska****Demeter**

ul. Potocka 14/5

tel. 22 833 43 43, 536 833 331

www.demeter.com.pl**Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**

ul. Z. Krasińskiego 54/56

tel. 261 852 873

www.wiml.waw.pl

Zaburzenia psychiczne

Z pomocy lekarza psychiatry korzystamy niechętnie, ale warto zmienić swoje nastawienie, ponieważ samopoczucie, sprawność umysłowa, nastrój są równie ważne jak zdrowie fizyczne. Z wiekiem słabsza pamięć jest zjawiskiem normalnym. Jeśli jednak do osłabienia pamięci i większej męczliwości dochodzą inne objawy, warto zasięgnąć porady psychiatry. Leki mogą wspomóc pamięć i koncentrację, a także zatrzymać postępy lub złagodzić przykre objawy chorób często pojawiających się u seniorów: depresji, otępienia starczego, choroby Alzheimer'a. Objawy, które powinny skłonić do wizyty u psychiatry:

- zubożenie na to, co się dzieje, niechęć do aktywności, zaniedbanie higieny;
- nieustająca potrzeba chodzenia, stałe dreptanie;
- rozdrażnienie, wybuchowość w zwykłych sytuacjach;
- bezsenność i zaburzenia rytmu dobowego;
- pobudzenie np. ciągłe mówienie lub powtarzające się wykonywanie przypadkowej czynności;
- agresja wobec siebie i innych, wulgaryzmy, groźby;
- częste chowanie rzeczy w dziwnych miejscach;
- zapominanie imion i nazwisk bliskich i nazw rzeczy;
- częste zapominanie o odbytej rozmowie;
- trudności z wykonaniem zadania zgodnie z instrukcją;
- gubienie się w znajomych miejscach.

Jeśli w trudnych sytuacjach zechcesz skorzystać z pomocy, zadzwoń pod podane niżej numery telefonów:

116 123 – ogólnopolski bezpłatny telefon zaufania dla osób w kryzysie, czynny w dni powszednie w godzinach 14.00-22.00

22 885 84 83 – infolinia dla osób z problemami psychicznymi lub ich rodzin.

PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. gen. M. C. Coopera 5
tel. 22 163 70 00
www.zozbemowo.pl

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2
tel. 22 419 32 71
www.plwat.pl

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16
www.zozbialoleka.waw.pl

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 05 38
www.bielanski.med.pl

**MOKOTÓW****Centralny Szpital Kliniczny MSW**

ul. Wołoska 137

tel. 22 508 17 91 (95)

- Poradnia Psychogeriatryczna
Kliniki Neurologii, tel. 22 508 19 07
www.cskmswia.pl

**Samodzielny Wojewódzki Zespół
Publicznych Zakładów Psychiatrycznej****Opieki Zdrowotnej w Warszawie**

ul. Dolna 42, tel. 22 841 17 78

OCHOTA**Valmed Grzegorz Aderek, Adam Muszyński**

ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27

**Niepubliczna Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska PSYCHE**

ul. Barska 16/22, tel. 22 822 64 57

www.przychodniapsyche.pl**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. S. Skarżyńskiego 1

tel. 22 822 14 88

- Oddział dzienny psychiatryczny
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 823 60 38

www.szpzlo-ochota.pl**PRAGA POŁUDNIE****SZPZLO Warszawa Praga Południe**

ul. Gruzzińska 6, tel. 22 617 56 82

- Oddział dzienny
tel. 22 617 41 34

www.szpzlo-praga-pld.pl**Przychodnia Vita Med**

ul. J. Meissnera 7

tel. 22 673 35 00, 22 673 31 10

www.vita-med.pl**Wojskowy Instytut Medyczny**

ul. Szaserów 128, tel. 261 818 042

www.wim.mil.pl**PRAGA PÓŁNOC****Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
Vitamed**

ul. Wileńska 18

tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94

www.splvitamed.pl**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

ul. Jagiellońska 34

tel. 22 619 42 31, 22 619 47 27

- Oddział dzienny
tel. 22 619 42 31 w. #1110

www.szpzlo.pl**Stowarzyszenie Katolicki Ruch
Antynarkotyczny Karan**

ul. Grodzieńska 65

tel. 22 679 02 33

www.karan.pl**REMBERTÓW****Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska Speclek SPZOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103

tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

ul. Mariańska 1

tel. 22 620 83 02, 535 004 743

www.zozwola.pl**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ**

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 77

www.cepelek.pl**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**

ul. Czerniakowska 231

tel. 22 584 12 27

www.szpital-orlowskiego.pl**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**

ul. Nowowiejska 31

tel. 22 526 44 44, 698 631 739

www.spl.pl**Samodzielny Wojewódzki Zespół
Publicznych Zakładów Psychiatrycznej
Opieki Zdrowotnej**

ul. Nowowiejska 27

tel. 22 116 53 31, 22 116 53 67

www.szpitalnowowiejski.pl

URSYNÓW

**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 32 42
www.coi.pl

Grupa Medyczna Vertimed
ul. K. Bronikowskiego 55
tel. 22 405 63 75, 603 804 702
www.vertimed.pl

WAWER

SPZZLO Warszawa Wawer
ul. Begonii 10, tel. 22 590 09 70
www.zoz-wawer.waw.pl

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8, tel. 22 297 03 50
www.zozbemowo.pl

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
Oddział Psychogeriatryczny
ul. Leszno 17, tel. 22 632 93 59
www.zozwola.pl

ŻOLIBÓRZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. Elbląska 35, tel. 22 669 09 66
www.spzzlo.pl

Choroby układu nerwowego

Neurolog specjalizuje się w leczeniu chorób i wad układu nerwowego. Wiele chorób o podłożu neurologicznym znajduje się jednocześnie w kręgu zainteresowania psychiatrów. Różnica jest taka, że psychiatra zajmuje się zaburzeniami zachowania, a neurolog wadami układu nerwowego. Najczęstsze choroby neurologiczne to: schorzenia kręgosłupa, neuralgia, bóle oraz zawroty głowy, padaczka, guzy, urazy układu nerwowego, zakażenia układu nerwowego, migreny oraz choroby o podłożu emocjonalnym. Niektóre z nich można wykryć na podstawie prostych badań. Do wykrycia innych potrzebne są jednak skomplikowane metody diagnostyczne.

Chorobą neurologiczną, na którą szczególnie narażone są osoby w podeszłym wieku, jest udar mózgu. Najczęstszymi jego objawami są występujące nagle:

- niedowład albo porażenie mięśni: twarzy, ręki i/lub nogi (najczęściej dotyczy to jednej strony ciała);
- uczucie znieczulenia twarzy, ręki i/lub nogi (najczęściej po jednej stronie ciała);
- zaburzenie mowy: trudności w mówieniu i rozumieniu słów;
- zaburzenia widzenia (dotyczące jednego lub obu oczu);
- utrata równowagi, zawroty głowy, kłopoty z chodzeniem;
- silny ból głowy bez znanej przyczyny.

Objawy udaru mogą się różnić u poszczególnych osób, bo zależą od umiejscowienia uszkodzenia w mózgu oraz od jego rozległości. Udar często nie jest bolesny, ale może mieć groźne i trwałe skutki. Dlatego nawet jeśli objawy ustępują same, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

Okolo 1% populacji w wieku powyżej 40 lat cierpi na chorobę Parkinsona. Wczesna interwencja, odpowiednio dobrana rehabilitacja i leki mogą złagodzić jej objawy. Typowe symptomy choroby to drżenie rąk, sztywność i spowolnienie ruchów, trudność z rozpoczęciem ruchu, nadmierna potliwość, depresja. Jeśli masz takie objawy, warto poprosić lekarza pierwszego kontaktu o skierowanie na konsultację do neurologa.



PORADNIE I GABINETY NEUROLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. gen. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93
www.zozbemowo.pl

**Przychodnia Lekarska Wojskowej
Akademii Technicznej SPZOZ**
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 419 32 81
www.plwat.pl

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16 (15)
www.zozbialoleka.waw.pl

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. Sieciechowska 4
tel. 22 561 57 60, 798 118 378
www.spzzlo.pl

**Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ**
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96
www.bielanski.med.pl

Przychodnia na Bielanych NZOZ
ul. J. Kasprzowicza 62, tel. 22 865 80 40
www.przychodnianabielanach.com

ZOZ Starówka
ul. płk. M. Niedzielskiego „Żywiciela” 2b
tel. 22 633 67 04
www.starowkanzoz.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLeK SPZOZ**
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 246 (246)
www.cepelek.pl

MOKOTÓW

ZNZOZ Rekol-Med
ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 28 (13)
www.rekolmed.pl

PRO Familia
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38,
22 651 07 23, 606 920 112
www.przychodniaprofamilia.pl

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 60 81
- ul. Jądrzów 9
tel. 22 843 49 59, 22 845 34 63
- ul. Kielecka 27, tel. 22 646 54 36
- ul. A. Małczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 848 06 18
- ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33 w. 231, 238, 240
www.zozmokotow.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSW

- ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 00
- Poradnia Neurologiczna Kliniki Neurologii
tel. 22 508 15 52
- Poradnia Parkinsonizmu i Chorób Układu
Pozapiramidowego, tel. 22 508 19 07
www.cskmswia.pl

Instytut Psychiatrii i Neurologii

ul. Jana III Sobieskiego 9, tel. 22 458 28 26
www.ipin.edu.pl

CM Medicenter

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09
www.medicenter.pl

NZOZ Medicor

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11
www.medicor.com.pl

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

Szpital Czerniakowski SPZOZ

ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13
www.szpitalczerniakowski.waw.pl

OCHOTA**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 823 22 07, 22 823 06 56
www.szpzo-ochota.pl

**Samodzielny Publiczny Centralny
Szpital Kliniczny**

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 28 57, 22 599 24 20
www.spsk.pl

CM Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

ul. J. Nielubowicza 5, tel. 22 250 28 01
www.cmwum.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 20 00, 507 121 385
www.dzieciatkajezus.pl

Centrum Attis

- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15
 - ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90
- www.attis.com.pl

Valmed

ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27
www.cpit.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 33 73
www.szpzlo.praga-pld.pl

Arkadiusz Chmieliński

ul. Samolotowa 9a, tel. 22 749 10 20
www.grupazdrowie.pl

Centrum Attis

ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83
www.attis.com.pl

CM Saska Kępa

ul. Marokańska 16
tel. 22 672 78 57, 22 610 10 57
www.cm-saska-kepa.pl

Magodent

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00
www.magodent.com.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezyńska 39, tel. 22 616 22 15
www.formedica.com.pl

SinusMedical CM NZOZ

ul. F. Żnanińskiego 16c/40, tel. 22 671 99 99
www.sinusmedical.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 818 409 (408)
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 85 72, 22 619 42 31
www.szpzlo.pl

ORPEA

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.medisystem.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

REMBERTÓW**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Speclek SPZOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350
www.neurolog.nanfz.pl

ŚRÓDMIEŚCIE**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
www.zozwola.pl

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska CePeLek SPZOZ

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Centrum Attis

ul. Śliska 5, tel. 22 321 12 11, 22 316 38 38
www.attis.com.pl

CM PZU Zdrowie

ul. Górnoląska 4a, tel. 22 851 06 65
www.naszezdrowie.pzuzdrowie.pl

NZOZ Medina

ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 07 21
www.medina.medserwis.pl

Lecznica Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej NZOZ

ul. Świętokrzyska 30/152, tel. 22 628 44 17
www.lecznica.pkps.org.pl

Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.pl



**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 27
www.szpital-orlowskiego.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**
• ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
• ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739
www.spl.pl

TARGÓWEK
SPZLO Warszawa Targówek
ul. Rembielińska 8, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

Mazowiecki Szpital Bródnowski
Poradnia Parkinsonizmu i Chorób Układu
Pozapiramidowego
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

Medicers
ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50
www.medicers.pl

URSUS
SPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (do 38)
www.szplo-ochota.pl

NZOZ Hipokrates
pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 28 26, 22 478 39 19
www.hipokrates1.com.pl

URSYNÓW
SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5
tel. 22 649 65 05 w. 110, 22 648 85 13
www.zozursynow.pl

NZOZ Medical Center
ul. Belgradzka 42
tel. 22 424 21 50, 517 863 195
www.medicalcenter.waw.pl

CM Corten Medic Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 270 30 20
www.cortenmedic.pl

**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 460 00 09
www.coi.pl

WAWER
SPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
www.zoz-wawer.waw.pl

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 83
www.mssw.pl

WESOŁA
SPZLO Warszawa Wesoła
ul. J. Kilińskiego 50
tel. 22 773 53 63, 22 773 56 51
www.szpplowesola.waw.pl

WŁOCHY
ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 29 41
www.zozbemowo.pl

WOLA
SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
• ul. E. Ciołka 11, tel. 22 836 02 03 w. 103
• ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 81
www.zozwola.pl

Centrum Attis
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (do 15)
www.attis.com.pl

**Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej
SPZOZ**
ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 47 00
www.wolski.med.pl

ŻOLIBORZ
SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80
www.spzlo.pl

**Mazowiecki Wojewódzki Ośrodek
Medycyny Pracy**
al. Wojska Polskiego 25, tel. 22 560 00 70
www.mwomp.pl

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 261 852 873
www.wiml.waw.pl

Choroby układu krwionośnego i serca

Kardiolog zajmuje się chorymi na serce i tymi, którzy mają problemy z ciśnieniem krwi (zbyt wysokim lub zbyt niskim). Na ogół wystarczająca jest kardiologiczna opieka lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli jednak, mimo leczenia, dolegliwości serca nie zmniejszają się, ciśnienie nie daje się ustabilizować albo utrzymuje się wysoki poziom „złego” cholesterolu, warto poprosić o skierowanie do kardiologa. Do wizyty u kardiologa powinny cię skłonić również następujące, utrzymujące się objawy:

- bóle w klatce piersiowej,
- duszność,
- kołatanie serca,
- obrzęk, opuchlizna,
- zmęczenie bez wyraźnej przyczyny,
- zadyszka po wysiłku.

PORADNIE I GABINETY KARDIOLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 259 82 48
www.zozbemowo.pl

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2
tel. 22 419 32 35
www.plwat.pl

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16
www.zozbialoleka.waw.pl

NZOM Centrum Medyczne Białoleka
ul. Skarbka z Gór 142
tel. 22 741 60 58
www.cmbial.pl

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Cegłowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96
www.bielanski.med.pl

ZOZ STARÓWKA

ul. płk. M. Niedzielskiego „Żywiciela” 2b
tel. 22 633 67 04
www.starowkanzoz.pl

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ
ul. S. Żeromskiego 33
tel. 26 185 22 45 (46)
www.cepelek.pl

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. Sieciechowska 4
tel. 22 561 57 60, 798 118 378
www.spzzlo.pl

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Jadźwingów 9
tel. 22 845 34 63
www.zozmokotow.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52
• Poradnia kardiologiczna kliniki kardiologii
i nadciśnienia tętniczego, tel. 22 508 16 70
www.cskmswia.pl

Instytut Kardiologii
im. Prymasa Tysiąclecia
Stefana Kardynała Wyszyńskiego
ul. Spartańska 1, tel. 22 343 46 40
www.ikard.pl

NZOZ ASKLEPIOS
ul. Sonaty 6d, tel. 22 838 84 04

**NZOZ Sana**

ul. Stefana Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13
www.sana.medserwis.pl

NZOZ Medicor System Opieki Medycznej
ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11
www.medicor.com.pl

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 26), 22 823 00 03
www.szpzlo-ochota.pl

Centrum Attis

ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 321 12 11
www.attis.com.pl

CM Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

ul. J. Nielubowicza 5, tel. 22 250 28 01
www.cmwum.pl

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 10 52
www.spcsk.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

ul. W. H Lindleya 4
tel. 22 502 16 87, 22 502 20 00
www.dzieciatkajezus.pl

PRAGA POŁUDNIE**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 24 79
www.szpzlo.praga-pld.pl

Arkadiusz Chmieliński

ul. Samolotowa 9a, tel. 22 749 10 20
www.grupazdrowie.pl

Magodent

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 02 (00)
www.magodent.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezyńska 39
tel. 22 616 05 71, 22 617 78 05
www.formedica.com.pl

Szpital Grochowski

im. dr. med. Rafała Masztaka
ul. Grenadierów 51/59, tel. 22 515 26 09
www.grochowski.waw.pl

NZOZ Nucleus

ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16
www.nucleus.waw.pl

Przychodnia Vita Med

ul. J. Meissnera 1/3, tel. 22 671 31 10
www.vita-med.pl

Reh-Medica Centrum Rehabilitacji

ul. Młądzka 27a, tel. 22 613 76 81
www.reh-medica.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128
tel. 261 818 408, 261 818 409
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 78 76
www.szpzlo.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vita Med

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

ORPEA

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.medisystem.pl

ŚRÓDMIEŚCIE**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
www.zozwola.pl

Centrum Attis

ul. Śliska 5, tel. 22 321 12 11
www.attis.com.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLeK SPZOZ**
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**
• ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
• ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739
• ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66 (90)
www.spl.pl

Medservice
ul. Świętokrzyska 18
tel. 22 829 92 56 (57), 722 300 034
www.medservice.net.pl

NZOZ Medicor System Opieki Medycznej
ul. Czerniakowska 131
tel. 22 841 05 11
www.medicor.com.pl

Szpital Solec
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.pl

Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. Poznańska 22, tel. 22 525 13 55
www.brodnowski.pl

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 00 02
www.starowkanzoz.pl

TARGÓWEK
SZPZŁO Warszawa Targówek
ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

Arkadiusz Chmieliński
ul. L. Kondratowicza 27b, tel. 22 749 10 00
www.grupazdrowie.pl

Ewa Zielińska Gabinet Lekarski
ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 676 78 71

Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

Medicers
ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50
www.medicers.pl

URSUS
Lecznica URSUS
ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 22 464 85 33
www.lecznica-ursus.pl

Przychodnia Amodent
• ul. Dzieci Warszawy 29u XI-XII
tel. 22 303 69 69
• ul. Skoroszewska 7/U1
tel. 22 412 00 11
www.amodent.pl

URSYNÓW
CM Corten Medic Tomasz Sikora
(konsultacje)
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20
www.cortenmedic.pl

**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09
www.coi.pl

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 648 67 36
www.zozursynow.pl

WAWER
SZPZŁO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
www.zoz-wawer.waw.pl

**Instytut Kardiologii
im. Prymasa Tysiąclecia
Stefana Kardynała Wyszyńskiego**
• ul. Alpejska 42, tel. 22 343 45 55
• ul. Niemodlińska 33, tel. 22 815 28 36
www.ikard.pl

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 83
www.mssw.pl

WESOŁA
SZPZŁO Warszawa Wesoła
ul. J. Kilińskiego 50
tel. 22 773 53 63, 22 773 56 51

**WŁOCHY****ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

ul. Cegielniana 8
tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71
www.zozbemowo.pl

WOLA**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

ul. Leszno 17
tel. 22 632 12 16 (18) w. 19
www.zozwola.pl

Centrum Attis

ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)
www.attis.com.pl

Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 50 (51)
www.imid.med.pl

**Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej
SP ZOZ**

ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00
www.wolski.med.pl

NZOZ Sensor Cliniq/Szpital Ibis

ul. Kacza 8, tel. 22 710 33 33
www.szpitalibis.pl

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu

Żanna Kiesner
ul. J. Bellottiego 1
tel. 22 838 86 30, 22 838 73 64
www.opz.waw.pl

ŻOLIBORZ**SPZZLO Warszawa Żoliborz**

ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 80, 22 116 68 00
www.spzzlo.pl

Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ

Lecznica Medyczna Alvit
ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51, 507 100 990
www.alvit.com.pl

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873
www.wiml.waw.pl

Choroby hematologiczne

W obszarze zainteresowania hematologa znajdują się choroby krwi i układu krwiotwórczego, m.in.: niedokrwistości (anemie), mało płytkowość, choroby nowotworowe układu krwiotwórczego (białaczki), zaburzenia krzepnięcia krwi, skazy krwotoczne. Jednak bezpośredni kontakt pacjenta z lekarzem tej specjalności należy do rzadkości. Z efektami pracy hematologa mamy styczność przy badaniach krwi bądź przy transfuzjach. Podstawowymi badaniami pomocnymi w rozpoznaniu chorób hematologicznych jest regularna morfologia krwi obwodowej oraz badanie krwi z rozmazem.

PORADNIE HEMATOLOGICZNE**OCHOTA****Samodzielny Publiczny Centralny Szpital
Kliniczny**

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 11 59, 22 599 14 28
www.spcsk.pl

MOKOTÓW**Centralny Szpital Kliniczny MSW**

ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52
www.csksmswia.pl

Instytut Hematologii i Transfuzjologii

ul. Chocimska 5, tel. 22 349 61 29 (31, 32),
22 349 62 97, 22 349 66 09 (53)
www.ihit.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE**Magodent**

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00
www.magodent.com.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128
tel. 261 816 163
www.wim.mil.pl

ŚRÓDMIEŚCIE**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska****CePeLeK SPZOZ**

ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

URSYNÓW**Instytut Hematologii i Transfuzjologii**

ul. I. Gandhi 14
tel. 22 349 61 00 (78)
www.ihit.waw.pl

ŻOLIBÓRZ**Magodent**

ul. Szamocka 6
tel. 22 430 87 00, 22 469 83 30
www.magodent.com.pl

Choroby układu moczowego

Schorzeniami układu moczowego (nerki, moczowody, pęcherz, gruczoł krokowy – prostata, cewka moczowa) zajmuje się lekarz urolog lub w przypadku uszkodzeń mięszu nerki – nefrolog. Objawy, które powinny skłonić cię do wizyty u urologa:

- problemy z oddawaniem moczu,
- nieprzyjemne uczucie gwałtownego parcia na mocz,
- obecność krwi w moczu,
- ból w okolicy lędźwiowej promieniujący w kierunku krocza i łopatek (objaw kolki nerkowej),
- niemożność powstrzymania wypływu moczu (NTM).

Łagodny rozrost prostaty dotyczy wielu seniorów i może powodować zaburzenia w oddawaniu moczu, a nawet doprowadzić do niemożności jego oddania, co jest stanem potencjalnego zagrożenia życia. Przeważnie jednak choroba objawia się częstym oddawaniem moczu, także w nocy, słabym strumieniem. Dolegliwe jest uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza. Na ogół przyczyną jest łagodny rozrost gruczołu krokowego, ale z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo wystąpienia raka prostaty. W początkowej fazie nie daje on objawów. Dlatego tak ważne są badania profilaktyczne prostaty. Dopiero gdy zmiany są duże, odczuwany jest ból przy oddawaniu moczu, częstomocz, zmniejszenie strumienia moczu, uczucie nagłego parcia na pęcherz (szczególnie w nocy). W moczu lub spermie może się pojawić krew. To oczywiście wskazania, by natychmiast udać się do urologa.

PORADNIE I GABINETY UROLOGICZNE**BEMOWO****ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

ul. Wrocławska 19
tel. 22 837 74 25
www.zozbemowo.pl

Przychodnia Lekarska WAT SP ZOZ

ul. Kartezjusza 2
tel. 22 419 32 11
www.plwat.pl

BIELANY**Przychodnia Na Bielanych NZOZ**

ul. J. Kasprowicza 62, tel. 22 865 80 40
www.przychodnianabielanach.com

Szpital Bielański im. ks. Jerzego**Popiełuszki SPZOZ**

ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96
www.bielanski.med.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ**

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 246 (45)
www.cepelek.pl

MOKOTÓW**SZPZLO Warszawa Mokotów**

ul. Chełmska 13/17
tel. 22 841 89 91, 22 841 60 81 w. 103
www.zozmokotow.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137, tel. 22 508 20 00
www.cskmswia.pl

CM Medicenter

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09 (08)
www.medicenter.pl

MC Diagnostyki Urodynamicznej URO-DYN

ul. Wiśniowa 36
tel. 22 646 36 77, 22 849 45 44
www.urodyn.med.pl

PRO Familia

ul. Bartycka 22c
tel. 22 651 06 38, 606 920 112
www.przychodniaprofamilia.pl

Szpital św. Elżbiety Mokotowskie CM

ul. S. Goszczyńskiego 1, tel. 22 542 06 00
www.szpitalse.pl

Zespół NZOZ Rekol-Med

- ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 28 (13)
- ul. Bernardyńska 3, tel. 22 840 35 45

www.rekolmed.pl

OCHOTA**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 823 22 07, 22 823 06 56
www.szpzlo-ochota.pl

Centrum Attis

- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15
- ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90

www.attis.com.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 17 14
www.dzieciatkajezus.pl

**CM Warszawskiego Uniwersytetu
Medycznego**

ul. J. Nielubowicza 5, tel. 22 250 28 01
www.cmwwm.pl

PRAGA POŁUDNIE**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

ul. gen. R. Abrahama 16, tel. 22 671 24 79
www.szpzlo-praga-pld.pl

CM Saska Kępa

ul. Marokańska 16
tel. 22 678 78 57, 22 610 10 57
www.cm-saska-kepa.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezyńska 39, tel. 22 616 22 15
www.formedica.com.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 816 870
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 85 72
www.szpzlo.pl

ORPEA

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.medisystem.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
Vitamed**

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego

al. Solidarności 67, tel. 22 818 50 61
www.praski.waw.pl

REMBERTÓW**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska Specpek SPZOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
www.zozwola.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ**
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

NZOZ Ober Clinic
ul. T. Chałubińskiego 8
tel. 22 830 04 09, 515 331 188
www.oberclinic.pl

Poradnia Specjalistyczna NZOZ
ul. Wyzwolenia 13, tel. 22 621 84 16
www.urolog.nanfz.pl

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 27
www.szpital-orlowskiego.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739
www.spl.pl

Szpital Solec
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23, 22 625 01 28
www.cmsolec.pl

TARGÓWEK
SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Rembielińska 8, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

Magodent
ul. św. Wincentego 103, tel. 22 326 98 00
www.magodent.com.pl

URSUS
Przychodnia Amodent
• ul. Dzieci Warszawy 29u/XI-XII
tel. 22 303 69 69
• ul. Skoroszewska 7/U1, tel. 22 412 00 11
www.amodent.pl

URSYNÓW
**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 460 00 09
www.coi.pl

SPZOZD Warszawa-Ursynów
ul. Kłobucka 14, tel. 506 590 949
www.zozursynow.pl

NZOZ Medical Center
ul. Belgradzka 42, tel. 22 424 21 50
www.medicalcenter.waw.pl

NZOZ Medikus
ul. E. Dembowskiego 2
tel. 22 643 67 25, 512 388 651
www.medikus.pl

NZOZ Szpital Mazovia
al. Komisji Edukacji Narodowej 47
tel. 22 403 52 10
www.szpitalmazovia.pl

WAWER
SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
www.zoz-wawer.waw.pl

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48
www.mssw.pl

WILANÓW
Przychodnia Wilanów
ul. Sarmacka 10c, tel. 22 526 13 20
www.przychodniawilanow.pl

WŁOCHY
ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Janiszowska 15, tel. 22 846 42 49
www.zozbemowo.pl

WOLA
Centrum Attis
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)
www.attis.com.pl

ŻOLIBORZ
SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 80, 22 116 68 00
www.spzzlo.pl

NZOZ Lecznica Medyczna ALVIT
ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51, 507 100 990
www.alvit.com.pl

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 261 852 873
www.wiml.waw.pl



Androlog

To specjalista zajmujący się fizjologią męskich narządów płciowych, m.in. zaburzeniami ich funkcjonowania oraz męskimi hormonami. Warto zgłosić się do niego po pomoc, gdy obserwujesz:

- zaburzenia pożądania seksualnego,
- trudność w utrzymaniu podniecenia,
- problemy z erekcją,
- obniżenie zadowolenia z życia seksualnego.

PORADNIE I GABINETY ANDROLOGICZNE I ENDOKRYNOLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Wrocławska 19, tel. 22 837 74 25
www.zozbemowo.pl

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2
tel. 22 419 32 11 (81)
www.plwat.pl

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70
22 569 01 96, 22 569 03 82
www.bielanski.med.pl

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52
www.cskmswia.pl

CM Medicenter
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09
www.attis.com.pl

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochodowa 5
tel. 22 585 62 29

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 26)
www.szpzlo-ochota.pl

Centrum Attis
ul. A. Pawińskiego 2
tel. 22 257 04 15
www.attis.com.pl

CM Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
ul. J. Nielubowicza 5, tel. 22 250 28 01
www.cmwwum.pl

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 10 52, 22 599 26 82
www.spcsk.pl

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka WUM
pl. S. Starynkiewicza 1/3, tel. 22 583 03 60
www.uczkin.pl

PRAGA POŁUDNIE

CM Saska Kępa
ul. Marokańska 16
tel. 22 672 78 67, 22 610 10 57
www.cm-saska-kepa.pl

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Saska 61, tel. 22 617 67 33
www.szpzlo.praga-pld.pl

CM Petra Medica
ul. Omulewska 27, tel. 22 740 20 20
www.petramedica.pl

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 816 278
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga-Północ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31
www.szpzlo.pl

ORPEA

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.medisystem.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

REMBERTÓW**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Speclek SPZOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
www.zozwola.pl

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska CePeLek SPZOZ

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Centrum Attis

ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 321 12 11
www.attis.com.pl

PZU Zdrowie

ul. Górnośląska 4a, tel. 22 851 06 65
www.naszezdrowie.pzuzdrowie.pl

Mariańska

ul. Mariańska 1, tel. 22 737 50 50
www.cmp.med.pl

Szpital Kliniczny

im. ks. Anny Mazowieckiej

ul. Karowa 2
tel. 22 596 61 75, 22 596 63 01
www.szpitalkarowa.pl

Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.pl

Invicta

ul. Złota 6, tel. 58 585 88 00
www.invicta.pl

TARGÓWEK**SPZLO Warszawa Targówek**

ul. Remiszewska 14, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

Medicers

ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50
www.medicers.pl

URSYNÓW**Centrum Onkologii – Instytut**

im. Marii Skłodowskiej-Curie

ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 460 00 09
www.coi.pl

NZOZ Medical Center

ul. Belgradzka 42
tel. 22 424 21 50, 517 863 195
www.medicalcenter.waw.pl

WAWER**SPZLO Warszawa Wawer**

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
www.zoz-wawer.waw.pl

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48
www.mssw.pl

Nukleomed NZOZ Krzysztof Toth

ul. Żegańska 46a, tel. 22 613 05 10
www.nukleomed.pl

WOLA**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

- ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 84 (81)
- ul. E. Ciołka 11, tel. 22 836 02 03

www.zozwola.pl**Centrum Attis**

ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11 (do 14)
www.attis.com.pl

ZOZ STARÓWKA

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55
www.starowkanzoz.pl



Szpital Wolski
im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ
ul. M. Kasprzaka 17
tel. 22 389 48 00
www.wolski.med.pl

ŻOLIBORZ
NZOZ Urszula Stopińska-Głuszak Lecznica
Medyczna ALVIT
ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51, 507 100 990
www.alvit.com.pl

Cukrzyca

Lekarz diabetolog opiekuje się diabetykami, czyli chorymi na cukrzycę. Cukrzyca, zwłaszcza typu drugiego, często rozwija się latami. Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania to m.in. wiek, otyłość, siedzący tryb życia. Długo nie daje żadnych objawów, dlatego już osoby powyżej 45. roku życia powinny raz w roku kontrolować poziom glukozy we krwi. Koniecznie powiedz swojemu lekarzowi, jeśli:

- masz wzmożone pragnienie,
- czujesz wzmożony apetyt,
- często oddajesz duże ilości moczu,
- trudno goją ci się rany,
- bez wyraźnej przyczyny tracisz na wadze.

To mogą być objawy cukrzycy, dlatego trzeba wykonać badania krwi. Jeśli podejrzenie się potwierdzi, należy niezwłocznie rozpocząć leczenie. Nieleczona cukrzyca powoduje bardzo poważne komplikacje zdrowotne, może być przyczyną m.in. zawału serca lub udaru mózgu. Cukrzyca typu drugiego nie zawsze jest leczona wstrzyknięciami insuliny. Prawidłowa dieta i odpowiednia ilość ruchu (plus ewentualnie leki doustne) w wielu wypadkach wystarczają, by utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.

PORADNIE I GABINETY DIABETOLOGICZNE

BEMOWO

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 419 32 11
www.plwat.pl

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Powstańców Śląskich 19, tel. 22 665 23 03
www.zozbemowo.pl

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. S. Żeromskiego 13
tel. 22 834 24 31, 784 406 562
www.spzzlo.pl

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96
www.bielanski.med.pl

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
Cepelek SPZOZ
ul. S. Żeromskiego 33
tel. 26 185 22 45, 26 185 22 46
www.cepelek.pl

MOKOTÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Jadźwingów 9
tel. 22 845 34 63, 22 843 10 86
www.zozmokotow.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 20 00
www.cskmswia.pl

CM Medicenter
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09
www.medicenter.pl

ZNZOZ Rekol-Med

ul. J. S. Bacha 2
tel. 22 843 68 13, 22 843 68 28
www.rekolmed.pl

Pro Familia

ul. Bartycka 22c
tel. 22 651 06 38, 606 920 112
www.przychodniaprofamilia.pl

OCHOTA**SZPZLO Warszawa Ochota**

ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 25), 572 182 823
www.szpzo-ochota.pl

Centrum Attis

ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 321 12 11
www.attis.com.pl

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 23 56, 22 599 24 20
www.spcsk.pl

PRAGA POŁUDNIE**SZPZLO Warszawa Praga Południe**

ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 81 66
www.szpzo.praga-pld.pl

Centrum Medyczne Saska Kępa

ul. Marokańska 16
tel. 22 672 78 57, 22 610 10 57
www.cm-saska-kepa.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezyńska 39
tel. 22 617 78 05, 22 616 22 15
www.formedica.com.pl

NZOZ Nucleus

Maria Pawińska-Proniewska
ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16
www.nucleus.waw.pl

Szpital Grochowski

im. dr. med. Rafała Masztaka
ul. Grenadierów 51/59, tel. 22 515 26 09
www.grochowski.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC**SZPZLO Warszawa Praga Północ**

ul. B. Sawinkowa 5a (d. Dąbrowszczaków)
tel. 22 619 34 81, 22 670 11 75
www.szpzo.pl

REMBERTÓW**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia****Lekarska Specpek SPZOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
www.zozwola.pl

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska**CePeLek SPZOZ**

ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Centrum Attis

ul. Śliska 5
tel. 22 321 12 11, 22 316 38 38
www.attis.com.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska**dla Pracowników Wojska SPZOZ**

ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739
www.spl.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
www.dzieciatkajezus.pl

Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.pl

TARGÓWEK**Mazowiecki Szpital Bródnowski**

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

SZPZLO Warszawa Targówek

ul. Rembielińska 8, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

**URSUS****Przychodnia Amodent**

ul. Skoroszewska 7/U1, tel. 22 412 00 11 (22)
www.amodent.pl

URSYNÓW**SPZOZ Warszawa Ursynów**

ul. Na Uboczu 5, tel. 22 641 64 54
www.zozursynow.pl

Przychodnia KEN

al. Komisji Edukacji Narodowej 103/U4
tel. 22 643 59 11
www.przychodniaken.pl

WAWER**SZPZLO Warszawa Wawer**

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
www.zoz-wawer.waw.pl

WŁOCHY**ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy**

ul. Szybowcowa 4, tel. 22 846 47 82
www.zozbemowo.pl

WOLA**Centrum Attis**

ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11
www.attis.com.pl

Instytut Matki i Dziecka

ul. M. Kasprzaka 17a
tel. 22 327 70 00
www.imid.med.pl

Szpital Wolski**im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ**

ul. M. Kasprzaka 17
tel. 22 389 48 00
www.wolski.med.pl

ŻOLIBORZ**Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 966 (873)
www.wiml.waw.pl

Osteoporoza

Osteoporolog to specjalista od diagnozowania i leczenia osteoporozy, choroby osłabiającej układ kostny. Choroba ta rozwija się najczęściej u kobiet, a także u osób powyżej 65. roku życia. Pojawia się w wyniku zaburzeń hormonalnych, przewlekłych chorób układu pokarmowego, chorób narządów ruchu oraz nerek i wątroby. Wszystkie te schorzenia są związane z niedoborem wapnia w organizmie, szczególnie w kościach, co skutkuje ich zwiększoną podatnością na złamanie. Często pierwszym widocznym objawem osteoporozy są właśnie złamania: nadgarstka, kości udowej, kręgow kręgosłupa i (znacznie rzadziej) żeber. Do złamań z powodu osteoporozy dochodzi bez wyraźnych przyczyn – wystarczy niegroźny upadek czy uderzenie. To znak, że choroba znajduje się w zaawansowanym stadium. Do najpowszechniejszych wczesnych objawów osteoporozy można zaliczyć bóle kręgosłupa, które często brane są za objaw zmian zwyrodnieniowych kręgow. Jeśli podejrzewasz u siebie osteoporozę, poproś o skierowanie na konsultację do specjalisty – osteoporologa. Wszyscy seniorzy są narażeni na utratę wapnia w kościach.

Proces ten można i warto spowolnić.

- Korzystaj ze słońca. Pod jego wpływem organizm wytwarza witaminę D, która ma zbawienny wpływ na kości – pomaga przyswajać wapń. Postaraj się codziennie przebywać co najmniej pół godziny na powietrzu.
- W przypadku niedostatecznej ekspozycji na światło słoneczne (szczególnie w okresie jesienno-zimowym) stosuj suplementację witaminy D.

Pamiętaj, że osoby unikające ekspozycji na promienie słoneczne oraz po 65. roku życia mają obniżoną syntezę skórną witaminy D.

- Zadbaj o wapń w diecie: pij mleko, jogurty, jadaj sery twarde, ryby wraz ze szkieletem (np. szprotki), gruboziarniste kasze;
- Ruszaj się i ćwicz. To pomaga utrzymać dobry stan kości. Codzienna 15-minutowa gimnastyka lub półgodzinny spacer powinny stać się nawykiem.

PORADNIE I GABINETY OSTEOPOROZY

BEMOWO

NZOZ Lek-Med (Filia nr 1)
ul. Powstańców Śląskich 10
tel. 22 665 02 02
www.lek-med.waw.pl

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93
www.zozbemowo.pl

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 52
www.cskmswia.pl

Mokotowskie Centrum Osteoporozy
ul. Puławska 120/124
tel. 22 854 02 02, 22 845 33 71
www.osteoporoza.waw.pl

**Narodowy Instytut Geriatrii,
Reumatologii i Rehabilitacji**
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1
tel. 22 670 91 00
www.spartanska.pl

PRAGA POŁUDNIE

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 818 409
www.wim.mil.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska CePeLek SPZOZ**
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 27
www.szpital-orlowskiego.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 22 526 43 31
www.spl.pl

URSUS

CM Rafał
ul. Wiosny Ludów 69, tel. 22 667 75 77
www.viamed.com.pl

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 53 48, 22 473 51 00
www.mssw.pl

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 80, 22 116 68 00
www.spzzlo.pl

Choroby reumatyczne

Reumatolog zajmuje się leczeniem zmian zwyrodnieniowych i stanów zapalnych kości, stawów oraz tkanki łącznej. Do tego specjalisty potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Objawy rozwijającej się choroby reumatycznej mogą dotyczyć całego organizmu, należą do nich np. chudnięcie, gorączka, ogólne osłabienie. Mogą także dotyczyć narządów ruchu i objawiać się bólem i zniekształceniem stawów, bólem przy poruszaniu kończynami. Leczenie chorób



reumatycznych może wiązać się z podawaniem niesterydowych środków przeciwzapalnych. Trzeba pamiętać, że leki te są niebezpieczne dla przewodu pokarmowego (mogą powodować owrzodzenia i krwawienia), dlatego powinny być przyjmowane pod osłoną leków zmniejszających wydzielanie kwasu żołądkowego. W leczeniu chorób reumatycznych stosuje się także fizykoterapię, gimnastykę, kąpiele lecznicze.

Ważne jest, aby mimo bólu, jak najwięcej się ruszać – aktywność fizyczna pomaga powstrzymywać rozwój choroby. Niektóre choroby reumatyczne mają podłoże alergiczne. W tych przypadkach należy wykluczyć alergen z diety. Dieta zawierająca duże ilości korzystnych dla stawów kwasów tłuszczowych omega-3 (ryby morskie, orzechy, oliwa z oliwek lub olej lniany) stanowi element profilaktyki chorób reumatycznych. Jeśli cierpisz na dolegliwości reumatyczne, warto poprosić o skierowanie na konsultację do reumatologa.

PORADNIE I GABINETY REUMATOLOGICZNE

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. Sieciechowska 4
tel. 22 561 57 60, 798 118 378
www.spzzlo.pl

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 00, 885 670 020
www.cskmswia.pl

CM Medicenter

ul. Wołoska 88
tel. 22 646 86 08 (09)
www.medicenter.pl

**Narodowy Instytut Geriatrii,
Reumatologii i Rehabilitacji**
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1, tel. 22 670 91 00
www.spartanska.pl

NZOZ Sana

ul. S. Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13
www.sana.medserwis.pl

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 25)
www.szpzo-ochota.pl

NZOZ CM Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

ul. J. Nielubowicza 5, tel. 22 250 28 01
www.cmwum.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. L. Kickiego 24
tel. 22 810 54 14, 22 810 24 91
www.szpzo.praga-pld.pl

Arkadiusz Chmieliński

ul. Samolotowa 9a, tel. 22 749 10 20
www.reumatolog.nanfz.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezyńska 39
tel. 22 616 22 15, 22 617 78 05
www.formedica.com.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 818 408 (409)
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 85 72, 22 619 42 31
www.szpzo.pl

ORPEA

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.medisystem.pl

REMBERTÓW

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska Specpek SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
www.zozwola.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLeK SPZOZ**

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Centrum Attis

ul. Śliska 5, tel. 22 620 70 95 w. 110, 112
www.attis.com.pl

NZOZ Medina

ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 07 21
www.medina.medserwis.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
www.dzieciatkajezus.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**

ul. Nowowiejska 31, tel. 22 526 44 44
www.spl.pl

TARGÓWEK

SPZPZO Warszawa Targówek
ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

Krajowe Centrum Osteoporozy

ul. W. Syrokomli 32
tel. 22 811 70 60, 22 811 90 19
www.kco.com.pl

Medicers

ul. Tużycka 31, tel. 22 744 31 50
www.medicers.pl

URSUS

SPZPZO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (do 38)
www.szpzo-ochota.pl

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. E. Romera 4, tel. 22 641 65 64,
22 641 64 53 w. 200, 217
www.zozursynow.pl

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 53 83
www.mssw.pl

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8
tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71
www.zozbemowo.pl

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Grzybowska 34
tel. 22 620 46 84 (81)
www.zozwola.pl

Centrum Attis

ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)
www.attis.com.pl

ŻOLIBÓRZ

Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ
Lecznica Medyczna ALVIT
ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51
www.reumatolog.nanfz.pl

SPZPZO Warszawa Żoliborz

ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 80, 22 116 68 00
www.spzpzo.pl



Choroby układu ruchu

Ortopeda zajmuje się narządami ruchu, zarówno problemami wrodzonymi, nabytymi z czasem, jak i tymi, które wystąpiły na skutek urazu (specjalistą od leczenia urazów jest ortopeda traumatolog). Leczenie bólu kręgosłupa nie powinno ograniczać się do tabletek przeciwbólowych czy przeciwzapalnych. Trzeba wzmacniać mięśnie grzbietu i brzucha – warto nauczyć się odpowiednich ćwiczeń pod okiem specjalisty, rehabilitanta, a potem regularnie ćwiczyć w domu. Poproś o skierowanie do ortopedy, jeśli cierpisz na przewlekłe bóle kręgosłupa czy cierpięcie rąk.

PORADNIE ORTOPEDYCZNE I TRAUMATOLOGICZNE

BEMOWO

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ
ul. Kartezjusza 2, tel. 22 683 82 11
www.plwat.pl

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. W. Czumy 1, tel. 22 664 58 93
www.zozbemowo.pl

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16 (15)
www.zozbialoleka.waw.pl

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96
www.bielanski.med.pl

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska CePeLek SPZOZ**
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 246
www.cepelek.pl

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 15 52
www.cskmswia.pl

Medikar

ul. Sielecka 22, tel. 22 880 91 33 (37)
www.medikar.pl

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13 (15)
www.szpitalczerniakowski.waw.pl

Narodowy Instytut Reumatologii
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1
tel. 22 670 93 00
www.spartanska.pl

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej
ul. Samochodowa 5
tel. 22 585 62 29

OCHOTA

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 16 12
www.dzieciatkajezus.pl

Mazowiecki Centrum Rehabilitacji Stocer
ul. Barska 16/20, tel. 22 579 52 67
www.stocer.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. L. Kickiego 24
tel. 22 810 54 14, 22 810 67 75
www.szpzlo.praga-pld.pl

CM Saska Kępa

ul. Marokańska 16
tel. 22 678 78 57, 22 610 10 57
www.cm-saska-kepa.pl

Reh-Medica Centrum Rehabilitacji

ul. Młądzka 27a, tel. 22 613 76 81
www.reh-medica.pl

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 816 305
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

SZPZŁO Warszawa Praga Północ
ul. B. Sawinkowa 5a (d. Dąbrowszczaków)
tel. 22 619 34 81
www.szpzlo.pl

Centrum Medyczne Polmed
ul. Targowa 24, tel. 22 100 63 78
www.polmed.pl

Szpital Praski
p.w. Przemienienia Pańskiego
al. Solidarności 67
tel. 22 818 50 61
www.szpitalpraski.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska CePeLeK SPZOZ**
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739
www.spl.pl

Szpital Solec
ul. Solec 99, tel. 793 544 831
www.cmsolec.pl

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37
tel. 22 831 00 02
www.starowkanzoz.pl

TARGÓWEK

SZPZŁO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6
tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5
tel. 22 648 00 68, 22 649 65 05 w. 107
www.zozursynow.pl

CM Lux Med
ul. Puławska 455
tel. 22 469 12 30
www.luxmed.pl

Centrum Medyczne Polmed
ul. Puławska 410a
tel. 22 646 18 96
www.polmed.pl

WAWER

SZPZŁO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8
tel. 22 590 09 99
www.zoz-wawer.waw.pl

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 53 83
www.mssw.pl

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Płocka 49
tel. 22 632 15 37
www.zozwola.pl

Centrum Attis
ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 15)
www.attis.com.pl

ŻOLIBORZ

SPZZŁO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 70 (77), 22 833 58 80
www.sppzlo.pl

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873
www.wiml.waw.pl



Choroby uszu, nosa, krtani, gardła

Poproś o skierowanie do laryngologa, jeżeli:

- masz przedłużający się katar z bólami głowy,
- odczuwasz ból gardła, chrypę, masz trudności z przełykaniem,
- boli cię ucho albo masz uczucie, że jest zatłakane.

Gdy poczujesz, że gorzej słyszysz, zwłaszcza na jedno ucho, powodem może być zatkanie ucha woskowiną. Trzeba wybrać się do laryngologa, by ją usunął. Cza-sem może zwiastować to większy kłopot – problem głuchoty. Na początku nie słyszymy tonów o wysokiej częstotliwości. Z biegiem czasu nie słyszymy także tonów o średniej częstotliwości. Pojawia się problem ze zrozumieniem mowy. Możesz słyszeć uciążliwe szumy w uszach, ogólnie obniża się ostrość słuchu.

Niedosłuchowi starczemu często towarzyszą zawroty głowy związane ze zmianami naczyniowymi w mózgu. Konieczna jest wizyta u laryngologa lub audiologa (specjalista od słuchu). Niedosłuch można (i warto) rekompensować aparatem słuchowym, który jest refundowany lub dofinansowany przez NFZ raz na 5 lat (www.aparatysluchowe.info).

Aby uzyskać dofinansowanie należy:

- udać się do lekarza rodzinnego w celu otrzymania skierowania do lekarza laryngologa,
- podczas wizyty u laryngologa poprosić o wypisanie zlecenia na aparat słuchowy,
- wysłać do oddziału NFZ wniosek uzyskany od laryngologa wraz z audiogramem (wynikiem badania słuchu),
- po otrzymaniu wniosku z przyznaniem dofinansowania udać się do firmy oferującej aparaty słuchowe i mającej podpisaną umowę z NFZ w celu jego realizacji,
- wniosek należy zrealizować w terminie podanym we wniosku (zazwyczaj miesiąc).

PORADNIE I GABINETY LARYNGOLOGICZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

ul. W. Czumy 1
tel. 22 664 58 93
www.zozbemowo.pl

Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ

ul. Kartezjusza 2, tel. 22 419 32 11
www.plwat.pl

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka

ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 16 (15)
www.zozbialoleka.waw.pl

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz

ul. J. Kochanowskiego 19, tel. 22 633 10 11
www.spzzlo.pl

Przychodnia na Bielanych NZOZ

ul. J. Kasprzowicza 62, tel. 22 865 80 40
www.przychodnianabielanach.com

Szpital Bielański

im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ

ul. Cegłowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96
www.bielanski.med.pl

Centralna Wojskowa Przychodnia**Lekarska CePeLek SPZOZ**

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 22 685 22 46
www.cepelek.pl

MOKOTÓW**SZPZŁO Warszawa Mokotów**

- ul. Jądrzów 9
tel. 22 845 34 63
- ul. Kielecka 27, tel. 22 646 54 36
- ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 58 (70)
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 848 06 18
www.zozmokotow.pl

ACS Słuchmed

ul. Bobrowiecka 9
tel. 22 299 22 40, 22 826 53 31
www.sluchmed.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 00, 22 508 15 52
www.cskmswia.pl

CM MediCenter

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08 (09)
www.medicenter.pl

NZOZ Sana

ul. S. Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13
www.sana.medserwis.pl

Pro Familia

ul. Bartycka 22c
tel. 22 651 06 38, 606 920 112
www.przychodniaprofamilia.pl

Szpital Czerniakowski SPZOZ

ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 23
www.szpitalczerniakowski.waw.pl

ZNZOZ Rekol-Med

- ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 68 13 (28)
- ul. Bernardyńska 3, tel. 22 840 35 45
www.rekolmed.pl

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA**SZPZŁO Warszawa Ochota**

ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 25), 22 823 00 03
www.szpzlo-ochota.pl

Centrum AttisTTIS

- ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90
- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 257 04 15
www.attis.com.pl

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu

ul. M. Mochnackiego 10
tel. 22 356 03 01 (03)
www.ifps.org.pl

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 25 52, 22 599 26 82
www.spcsk.pl

PRAGA POŁUDNIE**SZPZŁO Warszawa Praga Południe**

ul. Ostrołęcka, tel. 22 810 33 73
www.szpzlo.praga-pld.pl

CM Saska Kępa

ul. Marokańska 16
tel. 22 672 78 57, 22 610 10 57
www.cm-saska-kepa.pl

NZOZ Formedica

ul. Berezyńska 39
tel. 22 617 78 05, 22 616 22 15
www.formedica.com.pl

Przychodnia Vita Med

ul. J. Meissnera 1/3, lok. 316/317
tel. 22 671 31 10
www.vita-med.pl

SinusMedical CM NZOZ

ul. F. Żnanińskiego 16c/40
tel. 22 671 99 99, 531 676 787
www.sinusmedical.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666
www.wim.mil.pl



PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ

ul. B. Sawinkowa 5a (d. Dąbrowszczaków)
tel. 22 619 34 81
www.szpzlo.pl

CM Polskiego Związku Głuchych

ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 618 05 82, 883 359 594
www.pzg.waw.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vita Med

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 87 94, 22 473 89 37
www.splvitamed.pl

REMBERTÓW

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Speclek SPZOZ

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 813 350

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska CePeLek SPZOZ

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Centrum Attis

ul. Śliska 5, tel. 22 321 12 11, 22 316 38 38
www.attis.com.pl

NZOZ Centrum Medyczne MML

ul. Bagno 2 wejście E
tel. 22 406 54 22, 692 988 098
www.mml.com.pl

NZOZ Centrum Słuchu i Mowy Medincus

Al. Jerozolimskie 30, tel. 22 635 41 09
www.csim.pl

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 07 18
www.zozwola.pl

Zakład Opieki Zdrowotnej i Rehabilitacji Centrum Obsługi Osób Złe Słyszących

pl. Trzech Krzyży 4/6
tel. 22 625 37 94, 22 625 54 83
www.oticon.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66, 22 526 44 90
- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

www.spl.pl

Szpital Kliniczny

ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 11
www.placowki.mp.pl

Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 793 544 831
www.cmsolec.pl

ZOZ STARÓWKA

ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 00 02
www.starowkanzoz.pl

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski

ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

SZPZLO Warszawa Targówek

ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

URSUS

SZPZLO Warszawa Ochota

ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 do 38
www.szpzlo-ochota.pl

NZOZ Hipokrates

pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26
www.hipokrates1.com.pl

Przychodnia Amodent

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 416 26 26, www.amodent.pl

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów

ul. E. Romera 4, tel. 22 641 65 64 w. 244
www.zozursynow.pl

CM Corten Medic Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 270 30 20 (21)
www.cortenmedic.pl

WAWER**SPZŁO Warszawa Wawer**

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 99
www.zoz-wawer.waw.pl

Międyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2, 22 473 53 48
www.mssw.pl

WOLA**SPZŁO Warszawa Wola-Śródmieście**

- ul. E. Ciołka 11
tel. 22 836 02 03 w. 103
 - ul. Leszno 17
tel. 22 632 12 16 (18) w. 19
- www.zozwola.pl

NZO Ośrodek Pomocy Zdrowiu**Żanna Kiesner**

ul. J. Bellottiego 1
tel. 22 838 86 30, 22 838 73 64
www.opz.waw.pl

Centrum Attis

ul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11 (do 14)
www.attis.com.pl

ZOZ STARÓWKA

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55
www.starowkanzoz.pl

NZO Szpital Jednodniowy IBIS

ul. Kacza 8, tel. 22 710 33 33
www.szpitalibis.pl

ŻOLIBORZ**SPZŁO Warszawa Żoliborz**

ul. W. Kochowskiego 4, tel. 22 633 10 11
www.spzlo.pl

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873
www.wiml.waw.pl

Choroby jelita grubego

Gastrolog specjalizuje się w chorobach przewodu pokarmowego. Proktolog leczy choroby odbytu, m.in. guzy i żylaki odbytu, przetoki, niesprawne zwieracze. Na wizytę u tych lekarzy należy się zgłosić, jeśli:

- na bieliźnie znajdziesz ślady ropy lub krwi,
- zauważysz świeżą krew w stolcu,
- nastąpiła nagła zmiana rytmu wypróżnień, biegunki na przemian z zaparciem,
- odczuwasz bóle odbytnicy, bolesne parcie na stolec,
- masz problem z nietrzymaniem stolca i gazów.

Podstawowym badaniem profilaktycznym jelita grubego jest kolonoskopia. Należy ją wykonać po 55. roku życia raz na 10 lat.

PORADNIE I GABINETY GASTROENTEROLOGICZNE**BEMOWO****Przychodnia Lekarska WAT SPZOZ**

ul. Kartezjusza 2
tel. 22 419 32 11
www.plwat.pl

BIAŁOŁĘKA**SPZOZ Warszawa Białoleka**

ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 16 (15)
www.zozbialoleka.waw.pl

BIELANY**Szpital Bielański**

im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70
22 569 01 96, 22 569 03 82
www.bielanski.med.pl

MOKOTÓW**SPZŁO Warszawa Mokotów**

ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 57 (58)
www.zozmokotow.pl

**Centralny Szpital Kliniczny MSW**

ul. Wołoska 137
tel. 22 508 20 00
www.cskmswia.pl

OCHOTA**CM Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**

ul. J. Nielubowicza 5, tel. 22 250 28 01
www.cmwum.pl

Lux Med CM Medycyna Rodzinna

ul. Żwirki i Wigury 39, tel. 22 332 28 85
www.luxmed.pl

PRAGA POŁUDNIE**SZPZŁO Warszawa Praga Południe**

ul. Saska 61, tel. 22 617 67 33 (07)
www.szpzo.praga-pld.pl

CM Petra Medica

ul. Omulewska 27, tel. 22 740 20 20
www.petramedica.pl

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 818 058
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska****Vita Med**

ul. Wileńska 18
tel. 22 473 89 37, 22 473 87 94
www.splvitamed.pl

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego

al. Solidarności 67, tel. 22 818 50 61
www.szpitalpraski.pl

ŚRÓDMIEŚCIE**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska CePeLek SPZOZ**

ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 27
www.szpital-orlowskiego.pl

Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739
www.spl.pl

TARGÓWEK**SZPZŁO Warszawa Targówek**

ul. Poborzańska 6
tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

Mazowiecki Szpital Bródnowski

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 53 18, 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

Medicers

ul. Tużycka 31
tel. 22 744 31 50
www.medicers.pl

URSYNÓW**CM Corten Medic Tomasz Sikora**

ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 270 30 20
www.cortenmedic.pl

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie

ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09
www.coi.pl

WAWER**SZPZŁO Warszawa Wawer**

ul. Patriotów 170
tel. 22 439 93 60
www.zoz-wawer.waw.pl

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 83
www.mssw.pl

ŻOLIBÓRZ**Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873
www.wiml.waw.pl

PORADNIE I GABINETY PROKTOLOGICZNE

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70
22 569 01 96, 22 569 03 82
www.bielanski.med.pl

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski
p.w. Przemienienia Pańskiego
al. Solidarności 67
tel. 22 818 50 61
www.szpitalpraski.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Ober Clinic

ul. T. Chałubińskiego 8
tel. 22 830 71 71, 515 331 188
www.oberclinic.pl

Szpital Solec

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23
www.cmsolec.pl

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739
www.spl.pl

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Praga-Północ
ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 88 41, 22 679 86 47
www.szpzlo.pl

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48
www.mssw.pl

WILANÓW

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
Wilmed NZOZ
ul. Wiktorii Wiedeńskiej 9a
tel. 22 651 98 61, 692 407 540
www.wilmed.pl

WOLA

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej
SPZOZ
ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00
www.wolski.med.pl

Poradnie leczenia bólu

W poradniach leczenia bólu możesz otrzymać pomoc, gdy zwykłe leki przeciwbólowe nie przynoszą ulgi. Leczy się tu m.in. ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa, głowy, stawów, mięśni, a także neuralgie i bóle nowotworowe. Stosuje się nie tylko farmakoterapię. Sięga się po różne formy leczenia, by pomóc pacjentowi, m.in. akupunkturę, elektroakupunkturę, blokadę nerwów, przezskórną stymulację nerwów. Poproś o skierowanie do poradni, gdy ból nie pozwala ci normalnie funkcjonować:

- odczuwasz ból dłużej niż miesiąc,
- jeśli jest to nieokreślony ból, który nie kwalifikuje się do interwencji chirurgicznej,
- nie pomogło dotychczasowe leczenie i fizjoterapia.



PORADNIE I GABINETY LECZENIA BÓLU

MOKOTÓW

Narodowy Instytut Geriatrii,
Reumatologii i Rehabilitacji
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1
tel. 22 670 93 00
www.spartanska.pl

OCHOTA

Samodzielny Publiczny Centralny
Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 15 00 (10, 02)
www.spcsk.pl

Mazowieckie Centrum Rehabilitacji Stocer
al. Bohaterów Września 7
tel. 22 823 40 78
www.stocer.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 18 83
www.dzieciatkajezus.pl

PRAGA POŁUDNIE

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Ostrołęcka 4
tel. 22 810 33 73
www.szpzlo.praga-pld.pl

ELLE-MED Centrum Medyczne
ul. W. Chrzanowskiego 8a
tel. 22 590 57 80, 533 310 561
www.ellemed.pl

Magodent

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00
www.magodent.com.pl

Szpital Grochowski
im. dr. med. Rafała Masztaka
ul. Grenadierów 51/59
tel. 22 515 26 09
www.grochowski.waw.pl

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128
tel. 261 816 463
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. B. Sawinkowa 5a (d. Dąbrowszczaków)
tel. 22 619 34 81, 22 670 11 75
www.szpzlo.pl

Szpital Praski
p.w. Przemienienia Pańskiego
al. Solidarności 67
tel. 22 818 50 61
www.szpitalpraski.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03 (do 06)
www.cepelek.pl

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 27
www.szpital-orlowskiego.pl

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Rembielińska 8
tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

URSYNÓW

Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 460 00 09
www.coi.pl

Geriatra

Geriatra to specjalista zajmujący się chorobami związanymi ze starzeniem się organizmu. Starzenie jest procesem naturalnym. Nie da się go odwrócić ani zatrzymać, ale dzięki profilaktyce można nie dopuścić do rozwinięcia się niektórych chorób dotyczących często osoby w podeszłym wieku, a gdy wystąpią – wcześniej je wychwycić i rozpocząć leczenie. Do geriatry musisz mieć skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Geriatra ma przekrojową wiedzę na temat zmian w funkcjonowaniu starzejącego się organizmu (np. spowolnienia pracy jelit, zmniejszenia przepływu krwi przez narządy, spadku przemiany materii) i sposobów radzenia sobie ze skutkami tych zmian. Łączy wiedzę kardiologa, neurologa, endokrynologa, psychiatry, rehabilitanta. Leczy choroby związane właśnie z wiekiem – np. chorobę Alzheimera, Parkinsona czy nadciśnienie tętnicze – charakterystyczne dla starszych osób. Wiek ma też znaczenie dla reakcji na stosowane leki, na wchłanianie pokarmów itp. Geriatra potrafi dostosować dawkę leków nawet wtedy, gdy musisz brać ich wiele jednocześnie. Dlatego warto skorzystać z jego pomocy.

PORADNIE GERIATRYCZNE

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33
www.zozbemowo.pl

MOKOTÓW

**Narodowy Instytut Geriatrii,
Reumatologii i Rehabilitacji**
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1
tel. 22 670 93 00
www.spartanska.pl

OCHOTA

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 16 87
www.dzieciatkajezus.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 13 27, 22 584 12 27
www.szpital-orlowskiego.pl

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6
tel. 22 518 26 66
www.zoztargowek.waw.pl

WOLA

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu
Żanna Kiesner
ul. J. Bellottiego 1
tel. 22 838 86 30, 22 838 73 64
www.opz.waw.pl

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. Elbląska 35
tel. 22 639 80 62
www.spzzlo.pl



Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego?³

Wezwanie Pogotowia Ratunkowego lub wizyta w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym (SOR) powinny mieć miejsce wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych mogących prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia. Sugerować je może obecność jednego z poniższych objawów:

- utrata przytomności,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki,
- nagły, ostry ból w klatce piersiowej,
- zaburzenia rytmu serca,
- nasiloną duszność,
- nagły ostry ból brzucha,
- uporczywe wymioty, zwłaszcza z domieszką krwi,
- masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego,
- masywny krwotok z dróg rodnych,
- ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia, czy użądlenia przez jadowite zwierzęta,
- zatrucia lekami, środkami chemicznymi czy gazami,
- rozległe oparzenia,
- udar cieplny,
- wyziębienie organizmu,
- porażenie prądem,
- podtopienie lub utonięcie,
- agresja spowodowana chorobą psychiczną,
- dokonana próba samobójcza,
- upadek z dużej wysokości,
- rozległa rana, będąca efektem urazu,
- urazy kończyny dolnej, uniemożliwiające samodzielne poruszanie się.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

W sytuacjach szczególnych, a zwłaszcza nowych zachorowań lub zaostrzeń dolegliwości w przebiegu schorzeń przewlekłych, które wystąpią w nocy od poniedziałku do piątku w godz. 18.00-8.00 dnia następnego lub w dni wolne od pracy – w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy w godz. 8.00-8.00 dnia następnego można skorzystać ze świadczeń nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, realizowanej w ramach podstawowej opieki zdrowotnej.

³Przygotowano na podstawie opracowania: prof. dr hab. Leszek Brongiel, konsultant wojewódzki ds. medycyny ratunkowej, II Katedra Chirurgii Ogólnej CM UJ; dr hab. med. Adam Windak, konsultant wojewódzki ds. medycyny rodzinnej, Pracownia Medycyny Rodzinnej CM UJ.

W tym celu należy zadzwonić lub udać się do dyżurnego ambulatorium, niezależnie od tego, gdzie się mieszka i do którego lekarza/pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) złożyło się swoją deklarację. Informacje na ich temat są dostępne w twojej przychodni POZ na tablicy ogłoszeń, u lekarza POZ oraz na drzwiach przychodni. W ramach opieki nocnej i świątecznej udzielane są lekarskie porady ambulatoryjne, również telefonicznie, a w sytuacjach tego wymagających także wizyty domowe.

Ze świadczeń nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej należy skorzystać w razie:

- nagłego zachorowania;
- nagłego pogorszenia – nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub grożących istotnym uszczerbkiem zdrowia i zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy;
- obawy, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco wpłynąć na rozwój choroby i stan twojego zdrowia.

Uzasadnieniem dla skorzystania ze świadczeń opieki nocnej i świątecznej mogą też być następujące sytuacje:

- zaostrzenie lub nasilenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością);
- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką (powyżej 39 °C);
- bóle brzucha;
- nasilone bóle głowy;
- nasiloną biegunkę lub wymioty;
- zatrzymanie wiatrów, stolca lub moczu;
- nagłe bóle krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.

W ramach działań Pogotowia i SOR oraz nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem;
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym;
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia;
- skierowania do specjalisty;
- badań dodatkowych i konsultacji specjalistycznych, zaleconych przez lekarza leczącego.

Powyższe świadczenia dostępne są u twojego lekarza rodzinnego lub lekarza POZ od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00.



NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA⁴

BEMOWO

Przychodnia

ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 664 58 97, 22 888 29 21

BIAŁOŁĘKA

Przychodnia

ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 41, 660 624 290

BIELANY

Szpital Bielański

ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 01 84

MOKOTÓW

Przychodnia

ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 250 28 01

Szpital Czerniakowski SPZOZ

ul. Chełmska 13/17
tel. 22 250 28 01

OCHOTA

CM Warszawskiego Uniwersytetu

Medycznego

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 250 28 01

PRAGA POŁUDNIE

Szpital Grochowski

ul. Grenadierów 51/59
tel. 22 515 25 35

Szpital Dziecięcy

ul. Niekańska 4/24
tel. 22 250 28 01

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski

al. Solidarności 67
tel. 22 250 28 01

REMBERTÓW

Przychodnia Petra Medica

ul. Gawędziarzy 18
tel. 22 113 97 84

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Solec

ul. Solec 99
tel. 22 625 05 23, 22 888 29 20

Mazowiecki Szpital Bródnowski

ul. Poznańska 22
tel. 22 525 12 62, 22 888 29 20

TARGÓWEK

Przychodnia

ul. Łojewska 6
tel. 22 811 44 30, 22 679 88 60
22 749 10 10, 668 330 910

URSUS

Przychodnia

pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 250 28 01

URSYNÓW

Przychodnia

- ul. E. Romera 4
tel. 22 643 04 97, 602 680 196
- ul. Kajakowa 12
tel. 506 591 025

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 45

WESOŁA

Przychodnia Medycyny Rodzinnej

ul. Jana Pawła II 25
tel. 22 773 83 23

WILANÓW

Przychodnia

ul. Wiertnicza 81
tel. 22 250 28 01

WŁOCHY

Przychodnia

ul. Cegielniana 8
tel. 22 113 90 50

WOLA

Przychodnia

ul. Leszno 17
tel. 22 632 41 30

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz

ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 832 44 36

⁴ www.um.warszawa.pl/dla-mieszkancow/zdrowie/aktualnosci/nocna-i-wi-teczna-opieka-zdrowotna-w-warszawie.

SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE

BIELANY

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 01 20
www.bielanski.med.pl

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 10
www.cskswia.pl

Szpital Czerniakowski SPZOZ

ul. Stępińska 19/25
tel. 22 318 62 36
www.szpitalczerniakowski.waw.pl

OCHOTA

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 12 31
www.dzieciatkajezus.pl

PRAGA POŁUDNIE

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med.
Jana Bogdanowicza SPZOZ
ul. Nieklńska 4/24
tel. 22 509 84 12
www.nieklanska.pl

Centrum Urazowe w Wojskowym
Instytucie Medycznym
ul. Szaserów 128
tel. 261 816 294
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski
p.w. Przemienienia Pańskiego SPZOZ
al. Solidarności 67
tel. 22 818 50 61
www.szpitalpraski.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Solec
ul. Solec 93
tel. 22 250 61 35
www.cmsolec.pl

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 56 76
www.brodnowski.pl

WOLA

Szpital Wolski
im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ
ul. M. Kasprzaka 17
tel. 22 389 49 00
www.wolski.med.pl

W STANACH NAGŁYCH, POWODUJĄCYCH ZAGROŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA
NALEŻY KONTAKTOWAĆ SIĘ
ZE STACJĄ POGOTOWIA RATUNKOWEGO TEL. 999 LUB 112

PRZYDATNE TELEFONY

Pogotowie ratunkowe:	999
Numer alarmowy:	112
Całodobowa infolinia NFZ	
Mazowieckiego Oddziału Wojewódzkiego:	22 456 74 01
Bezpłatna infolinia dotycząca kolejek (poniedziałek, wtorek, środa, piątek w godz. 8.00-16.00, czwartek w godz. 8.00-18.00):	800 804 007
Informacja o leczeniu uzdrowiskowym:	22 279 78 42 (do 44)



Leki

Kupując leki w aptekach i punktach aptecznych, mamy pewność, że są one bezpieczne oraz były przechowywane i transportowane w warunkach gwarantujących ich trwałość i działanie. W takich miejscach zdobędziesz też rzetelne informacje na temat leków. Leki są dostępne również w aptekach internetowych, ale większość z nich nie realizuje recept. Leki na receptę można zamówić, ale należy odebrać je osobiście. Każda osoba może różnie reagować na te same leki. Na przykład środki przeciwbólowe inaczej działają na kobiety, a inaczej na mężczyzn. Seniorzy są bardziej wrażliwi na leki i częściej u nich występują działania niepożądane. Dlatego produkty lecznicze powinny być dobierane indywidualnie, a lekarz wypisujący receptę musi wiedzieć o innych przyjmowanych lekach czy preparatach ziołowych, również tych kupowanych bez recepty.

Bezpłatne Leki 75+

To projekt, którego adresatami są wszyscy pacjenci, którzy w dniu wystawiania recepty na leki ukończyli 75. rok życia. Wiek seniorów jest weryfikowany przez numer PESEL (w przypadku osób nieposiadających numeru PESEL będzie to data urodzenia). Bezpłatne leki są przepisywane na dotychczasowych wzorach recept. Wystarczy, że lekarz lub pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej wpiszą w polu „kod uprawnień dodatkowych” literę S. Oczywiście przepisywany lek musi znajdować się w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów. Aktualny wykaz znajdziesz w Dzienniku Urzędowym Ministra Zdrowia oraz na stronie Ministerstwa Zdrowia: www.75plus.mz.gov.pl. Jeżeli nie jesteś pewien, czy lek, który przepisał ci lekarz, jest refundowany, na stronie Ministerstwa Zdrowia: www.mz.gov.pl w zakładce: „Leki” znajdziesz aktualne obwieszczenia oraz informacje o zasadach refundacji, ustalaniu poziomu odpłatności za leki, o nowych lekach, a także o preparatach, które z list zostały usunięte. Tam znajdziesz też informator o lekach (www.bil.aptek.pl), gdzie po wybraniu z listy przyjmowanych przez ciebie leków można będzie przeprowadzić analizę interakcji leków, tzn. sprawdzić czy dwa lub większa liczba leków przyjmowanych w tym samym czasie, nie powoduje działania szkodliwego dla twojego zdrowia. Pamiętaj, że tylko okazanie ważnego dokumentu potwierdzającego twoje ubezpieczenie, daje podstawę do otrzymania od lekarza recepty na leki refundowane. Warto również czytać najnowsze doniesienia dotyczące prawidłowego i racjonalnego stosowania leków.

Tańsze zamienniki leków refundowanych

Lekarstwa mające różne nazwy handlowe mogą mieć ten sam skład, a więc i działanie. Warto wiedzieć, który z tych leków ma najniższą cenę. O tym powinien poinformować cię lekarz, dlatego należy go o to zapytać, zanim weźmiesz receptę. Możesz też spytać farmaceutę w aptece o tańszy zamiennik leku. W informatorze o lekach www.bil.aptek.pl możesz sprawdzić, ile zapłacisz za przepisany ci lek lub jego odpowiednik.

Import docelowy

Jeżeli w celu ratowania życia lub zdrowia wymagasz podania leku, który z różnych powodów nie jest dopuszczony do obrotu w Polsce, możesz skorzystać z możliwości tzw. importu docelowego⁵. Zgodę na sprowadzenie leku z zagranicy wydaje Minister Zdrowia na podstawie zapotrzebowania, które wystawia szpital lub lekarz prowadzący leczenie poza szpitalem, wraz z uzasadnieniem tj. informacją o chorobie pacjenta. Do zapotrzebowania musi być dołączona kopia dokumentu potwierdzającego ubezpieczenie zdrowotne.

Pytania i wątpliwości dotyczące importu docelowego możesz wyjaśnić, dzwoniąc pod numery telefonów: 22 634 94 42 (19). W sprawach objęcia refundacją leków sprowadzonych z zagranicy w ramach importu docelowego dokumenty należy składać bezpośrednio do: Ministerstwo Zdrowia, Departament Polityki Lekowej i Farmacji, ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa.

Recepty

Pamiętaj, że recepty wystawione przez lekarza nie są ważne bezterminowo. Najczęściej ważność recepty wynosi 30 dni od daty jej wystawienia. Od tej reguły są jednak wyjątki i w przypadku niektórych leków termin realizacji wystawionych recept nie może przekroczyć:

- 7 dni od daty wystawienia – na antybiotyki do stosowania wewnętrznego i zewnętrznego;
- 120 dni od daty wystawienia – na preparaty immunologiczne, wytwarzane dla indywidualnego pacjenta;
- 120 dni od daty wystawienia – na leki środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego sprowadzane z zagranicy w ramach importu docelowego.

Apteki

W Warszawie działa ponad dwadzieścia aptek całodobowych. Wykaz godzin ich pracy, jak również czas pracy pozostałych aptek, określa uchwała Rady m.st. Warszawy dostępna na stronie www.bip.warszawa.pl.

APTEKI CAŁODOBOWE

BEMOWO

Apteka z Uśmiechem
ul. Górczewska 224, lok. U1
tel. 22 400 77 39, 728 481 724

BIAŁOŁĘKA

Apteka
ul. Światowida 47, lok. 10
tel. 22 466 14 05

Apteka Nonstop
ul. Magiczna 4, lok. B07
tel. 22 110 00 84

MOKOTÓW

DOZ Apteka Dbam o zdrowie
ul. J. Gagarina 6
infolinia tel. 800 110 110

⁵www.nfz.gov.pl.

**Apteka Maxfarm**

al. Niepodległości 107/109
tel. 22 844 04 88

Apteka przy Willowej

ul. Puławska 39

Apteka Remedium

al. Wilanowska 363 paw. 53
tel. 22 852 33 31

OCHOTA**DOZ Apteka Dbam o zdrowie**

ul. 1 Sierpnia 8
infolinia tel. 800 110 110

Apteka

ul. Żwirki i Wigury 43a
tel. 22 883 19 20

Apteka na Banacha

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 10 33

PRAGA POŁUDNIE**Apteka**

ul. Abrahama 12
tel. 22 622 10 66

Apteka

ul. Szaserów 38
tel. 500 665 520

Apteka Farmacja 24

ul. Grochowska 256
tel. 22 870 32 49

Apteka Namex

al. J. Waszyngtona 12/14
tel. 22 617 54 10

PRAGA PÓŁNOC**Apteka przy Namysłowskiej**

ul. S. Starzyńskiego 10
tel. 22 618 52 14

ŚRÓDMIEŚCIE**DOZ Apteka Dbam o zdrowie**

Al. Jerozolimskie 54, lok. H02
infolinia tel. 800 110 110

Apteka Franciszkańska

ul. Franciszkańska 14, lok. 102
tel. 22 635 35 25

Apteka przy Placu Zbawiciela

ul. Mokotowska 12
tel. 22 622 36 36, 504 166 699

MediQ pod Dwójką

ul. Marszałkowska 2
tel. 22 621 42 31

URSYNÓW**Ziko Apteka**

al. Komisji Edukacji Narodowej 105
infolinia tel. 12 687 57 47

WAWER**MediQ**

ul. Patriotów 309a
tel. 22 615 87 95

WOLA**Apteka**

ul. Leszno 38
tel. 22 632 13 92

Apteka Beata

al. Jana Pawła II 52/54
tel. 22 635 96 26

Apteka Beata

al. Solidarności 149
tel. 22 620 08 18

DOZ Apteka Dbam o zdrowie

ul. Górczewska 97
infolinia tel. 800 110 110

Źródło: Załącznik nr 2 do uchwały nr LXVII/1861/2018 Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 24 maja 2018 r. zmieniającej uchwałę w sprawie określenia rozkładu godzin pracy aptek ogólnodostępnych na terenie m.st. Warszawy.

Rehabilitacja lecznicza⁶

Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne lub rehabilitacyjne może wystawić każdy lekarz przyjmujący w ramach kontraktu z NFZ, nie tylko z poradni rehabilitacyjnej. Jedynie w przypadku dysfunkcji narządu ruchu wywołanej wadami postawy skierowanie wydaje lekarz z poradni rehabilitacyjnej lub ortopedycznej.

Rehabilitacja w ambulatorium

To specjalistyczne świadczenia zdrowotne udzielane w poradni rehabilitacyjnej. Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, a w przypadku dysfunkcji narządu ruchu wywołanej wadami postawy – lekarz poradni rehabilitacji leczniczej lub poradni ortopedii i traumatologii narządu ruchu (w tym poradni wad postawy). NFZ finansuje do 5 zabiegów dziennie w dziesięciodniowym cyklu terapeutycznym. Pamiętaj, że skierowanie na zabiegi straci ważność, jeżeli nie zostanie zarejestrowane w gabinecie fizjoterapeutycznym w terminie 30 dni od daty wystawienia.

Rehabilitacja w domu

Jeżeli nie możesz dotrzeć do placówki rehabilitacji ambulatoryjnej, możesz skorzystać z rehabilitacji leczniczej w warunkach domowych. Termin domowej lekarskiej porady rehabilitacyjnej, wizyty fizjoterapeutycznej lub zabiegów w domu ustalisz po otrzymaniu skierowania w gabinecie lub zakładzie rehabilitacyjnym, który ma podpisaną umowę z NFZ. Czas rehabilitacji w warunkach domowych wynosi do 80 dni zabiegowych w roku kalendarzowym. W jej trakcie wykonywanych jest do pięciu zabiegów dziennie. W uzasadnionych przypadkach czas trwania rehabilitacji może zostać przedłużony decyzją lekarza kierującego na zabiegi, za pisemną zgodą dyrektora właściwego oddziału wojewódzkiego NFZ.

Rehabilitacja w ośrodku dziennym

Jeżeli twój stan zdrowia nie pozwala na rehabilitację w warunkach ambulatoryjnych, ale nie wymagasz całodobowego nadzoru medycznego, możesz skorzystać z zabiegów rehabilitacji leczniczej w ośrodku lub oddziale dziennym.

Rehabilitacja ogólnoustrojowa w ośrodku lub oddziale dziennym to zabiegi obejmujące kompleksową fizjoterapię narządu ruchu, szczególnie ze wskazań ortopedycznych (po urazach, przebytych operacjach lub dla osób przewlekle chorych), a także wskazań neurologicznych, reumatologicznych, onkologicznych i pulmonologicznych. Rehabilitacja w ośrodku lub oddziale dziennym trwa od 3 do 6 tygodni przez 5 dni w tygodniu, średnio po 5 zabiegów dziennie.

Rehabilitacja słuchu i mowy obejmuje kompleksową opiekę diagnostyczno-terapeutyczną pacjentów z uszkodzonym słuchem oraz z zaburzeniami rozwojowymi mowy i języka. Rehabilitacja trwa do 120 dni w roku kalendarzowym.

⁶www.nfz.gov.pl.



Rehabilitacja wzroku obejmuje kompleksową, wielospecjalistyczną opiekę diagnostyczno-terapeutyczną słabowidzących, zagrożonych utratą wzroku i ociemniałych. Rehabilitacja trwa do 120 dni w roku kalendarzowym.

Rehabilitacja kardiologiczna w ośrodku lub oddziale dziennym to świadczenia udzielane pacjentom po ostrych przebiegach schorzeń sercowo-naczyniowych, a także po przebytych zabiegach kardiochirurgicznych, których stan zdrowia nie pozwala na rehabilitację w warunkach ambulatoryjnych. Do tego rodzaju rehabilitacji kieruje lekarz: oddziału kardiologii, oddziału kardiochirurgii, oddziału chorób wewnętrznych, poradni kardiologicznej. Czas trwania rehabilitacji kardiologicznej ustala lekarz ośrodka dziennego. NFZ finansuje rehabilitację do 24 dni w ciągu kwartału.

Rehabilitacja pulmonologiczna w ośrodku lub oddziale dziennym jest kontynuacją leczenia powikłanych lub przedłużających się chorób płuc i układu oddechowego. Odbывается w szpitalu, a skierowanie wystawia lekarz oddziału szpitalnego, w którym odbywało się podstawowe leczenie. Trwa ona do 3 tygodni. Natomiast rehabilitacja pulmonologiczna z wykorzystaniem metod subterraneo-terapii prowadzona jest w naturalnych, podziemnych komorach solnych. Terapię ustala indywidualnie lekarz ośrodka dziennego; nie może ona być krótsza niż 14 dni ani dłuższa niż 24 dni.

Rehabilitacja w oddziałach stacjonarnych

Gdy ze względu na kontynuację leczenia wymagasz kompleksowych czynności rehabilitacyjnych oraz całodobowej opieki medycznej, możesz skorzystać z rehabilitacji leczniczej w warunkach stacjonarnych. W jej ramach, w zależności od schorzenia, realizowane są m.in. zabiegi:

- stacjonarnej rehabilitacji ogólnoustrojowej – czas trwania wynosi do 6 tygodni;
- stacjonarnej rehabilitacji neurologicznej – czas trwania zależy od rodzaju prowadzonej rehabilitacji neurologicznej i wynosi od 6 do 16 tygodni;
- stacjonarnej rehabilitacji pulmonologicznej – czas trwania wynosi do 3 tygodni;
- stacjonarnej rehabilitacji kardiologicznej – czas trwania wynosi od 2 do 5 tygodni.

Skierowania na leczenie stacjonarne wystawiane są przez lekarzy specjalistów z oddziałów szpitalnych i poradni specjalistycznych.

PLACÓWKI REHABILITACJI OGÓLNOUSTROJOWEJ

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w. 111
- ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 664 84 04

www.zozbemowo.pl

BIĄŁOŁĘKA

Centrum Medyczne Białoleka

ul. Skarbka z Gór 142, tel. 22 741 60 58
www.cmbial.pl

BIELANY

NZOZ Przychodnia Lekarska Ader

ul. M. Dąbrowskiej 15, tel. 22 633 47 98
www.rehabilitacja-przychodnia.waw.pl

Szpital Bielański
im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 64
www.bielanski.med.pl

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 20 00
www.cskmswia.pl

Instytut Psychiatrii i Neurologii
ul. Jana III Sobieskiego 9
tel. 22 458 28 00, 22 458 25 00
www.ipin.edu.pl

Narodowy Instytut Reumatologii
im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1, tel. 22 670 91 10
www.spartanska.pl

Magodent
ul. L. Narbutta 83
tel. 22 403 80 61, 22 430 87 00
www.magodent.com.pl

Medikar
ul. Sielecka 22, tel. 22 880 91 37
www.medikar.pl

NZOZ Carolina Medical Center
ul. Pory 78, tel. 22 355 82 00
www.carolina.pl

NZOZ Sana
ul. Stefana Batorego 31a
tel. 22 825 14 70, 22 825 22 13
www.sana.medserwis.pl

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25
tel. 22 318 82 37, 22 318 62 13
www.szpitalczerniakowski.waw.pl

NZOZ Kimed
ul. Ludowa 6, tel. 22 840 72 17
www.kimed.pl

ZNZOZ Rekol-Med
ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 64 94
www.rekolmed.pl

OCHOTA

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 12
tel. 22 526 44 55
www.spl.pl

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, 22 599 23 46
www.spcsk.pl

Mazowieckie Centrum Rehabilitacji Stocer
al. Bohaterów Września 7
tel. 22 659 82 66
www.stocer.pl

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 do 25
www.szpzlo-ochota.pl

Valmed Centrum Profilaktyki i Terapii
ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27
www.cpit.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

FizjoPunkt Orlik Rehabilitacja
ul. Ostrobramska 101
tel. 22 465 66 63
www.fizjopunkt.pl

Reh-Medica Centrum Rehabilitacji
• ul. gen. B. Bohaterewicza 1
tel. 22 673 27 53
• ul. Mładzka 27a, tel. 22 613 76 81
www.reh-medica.pl

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128
tel. 261 816 236
www.wim.mil.pl

PRAGA PÓŁNOC

ORPEA
ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46
www.orpea.pl

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31
www.szpzlo.pl

**ŚRÓDMIEŚCIE**

**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska
CePeLek SPZOZ**
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 79
www.cepelek.pl

Centrum Kompleksowej Rehabilitacji
ul. K. I. Gałczyńskiego 4
tel. 22 826 63 18, 500 005 083
www.ckr.pl

ORPEA
ul. Mazowiecka 6/8, tel. 22 888 59 01
www.orpea.pl

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 11 93
www.szpital-orlowskiego.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 37 30
www.dzieciatkajezus.pl

TARGÓWEK
CM i Rehabilitacji Kriosonik
ul. P. Wysockiego 51, tel. 22 811 51 73
www.kriosonik.pl

Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

URSUS
**Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna
Amodent**
ul. Skoroszewska 11/U12-15
tel. 22 400 11 99

URSYNÓW
**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 29 81
www.coi.pl

**NZOZ Specjalistyczna Przychodnia
Chirurgiczno-Rehabilitacyjna FeniksMedica**
ul. Puławska 424, tel. 22 358 59 60
www.feniksmedica.pl

Przychodnia Lekarska NZOZ
al. Komisji Edukacji Narodowej 93/B3
tel. 22 252 54 51

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 68
www.zoz-wawer.waw.pl

Wesmed Tomasz Targowski CM Alpejska
ul. Alpejska 4
tel. 22 616 34 72, 606 405 415
www.centrumalpejska.pl

WESOŁA
NZOZD Corpomed
ul. Wspólna 2c/11,12, tel. 22 760 06 92

WILANÓW
Centrum Rehabilitacji Estetica-Med
M. Dębińska, K. Michalczyk
ul. Sarmacka 17/118, tel. 22 115 00 58

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Przyczółkowa 33
tel. 22 544 06 93, 22 641 34 02
www.zozmokotow.pl

WŁOCHY
ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 224 15 07
www.zozbemowo.pl

WOLA
SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Leszno 17
tel. 22 632 08 31, 22 632 12 16 (18) w. 19
www.zozwola.pl

Centrum ATTIS
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 13 44
www.attis.com.pl

Mazowieckie Centrum Rehabilitacji Stocer
ul. Ożarowska 75a
tel. 22 506 54 71, 22 506 54 72
www.stocer.pl

NZOZ Centrum Rehabilitacji Leczniczej
ul. Srebrna 3
tel. 22 652 20 25, 22 126 55 84
www.crl.net.pl

**Centrum Diagnostyki Medycznej
Multi-Med**
ul. Prosta 69, tel. 22 636 47 74
www.multimed.pl

ŻOLIBORZ

SPZZLO Warszawa Żoliborz

• ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 832 22 59
• ul. Elbląska 35
tel. 22 633 42 77, 22 633 15 23
www.spzzlo.pl

NZOZ Przychodnia Lekarska

Perpetuum Mobile
ul. W. Broniewskiego 9
tel. 22 633 88 66
www.perpetuummobile.org.pl

PLACÓWKI REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

MOKOTÓW

Magodent

ul. L. Narbutta 83
tel. 22 403 80 61, 22 430 87 00
www.magodent.com.pl

OCHOTA

Samodzielny Publiczny Centralny

Szpital Kliniczny

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 23 46
www.spcsk.pl

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 26
www.brodnowski.pl

WAWER

Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia

Stefana Kardynała Wyszyńskiego

ul. Alpejska 42
tel. 22 343 46 98, 22 343 45 55
www.ikard.pl

FIZJOTERAPIA DOMOWA

BIAŁOŁĘKA

NZOM Centrum Medyczne Białoleka

ul. Skarbka z Gór 142
tel. 22 741 60 58
www.cmbial.pl

MOKOTÓW

Medikar

ul. Sielecka 22
tel. 22 880 91 33
www.medikar.pl

NZOZ Kimed

ul. Ludowa 6
tel. 22 840 72 17
www.kimed.pl

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Kompleksowej Rehabilitacji

ul. Majdańska 12
tel. 500 005 079
www.ckr.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Kompleksowej Rehabilitacji

ul. K. I. Gałczyńskiego 4
tel. 22 826 63 18, 500 005 083

URSYNÓW

Centrum Kompleksowej Rehabilitacji

ul. W. Surowieckiego 8
tel. 22 370 27 68
www.ckr.pl

NZOZ Medical Center

ul. Belgradzka 42
tel. 22 424 21 50, 508 028 177
www.medicalcenter.waw.pl

WAWER

NZOZ Ośrodek Rehabilitacji Euro-Med

ul. Zwolenńska 127/6
tel. 693 902 214, 22 250 18 67
www.euro-med.net.pl

WOLA

NZOZ Centrum Rehabilitacji Leczniczej

ul. Srebrna 3
tel. 22 126 55 84, 22 652 20 25
www.crl.net.pl

ŻOLIBORZ

Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ

Lecznica Medyczna ALVIT

ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51



Zakup sprzętu rehabilitacyjnego w części jest refundowany przez NFZ oraz może być dofinansowany przez Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych, ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 509 71 09, 22 509 71 47, www.wcpr.pl.

Wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne osób niepełnosprawnych

Możesz ubiegać się o wyjazd na turnus rehabilitacyjny ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)⁷, jeśli jesteś osobą niepełnosprawną i posiadasz jedno z niżej wymienionych orzeczeń:

- o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności (znacznego, umiarkowanego, lekkiego);
- o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy na podstawie odrębnych przepisów;
- o niepełnosprawności, wydane przed ukończeniem 16. roku życia;
- o grupie inwalidzkiej.

Z takiego dofinansowania można skorzystać tylko raz w roku kalendarzowym (pod uwagę bierze się datę rozpoczęcia turnusu). Osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie do turnusu pod warunkiem, że:

- zostanie skierowana na turnus na wniosek lekarza, pod opieką którego się znajduje;
- w roku, w którym ubiega się o dofinansowanie, nie uzyskała na ten cel dofinansowania ze środków PFRON;
- weźmie udział w turnusie, który odbędzie się w ośrodku wpisanym do rejestru ośrodków prowadzonych przez wojewodę (ogólnokrajowy rejestr ośrodków uprawnionych do organizowania turnusów rehabilitacyjnych znajduje się na stronach internetowych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej: www.empatia.mpips.gov.pl;
- nie będzie pełniła funkcji członka kadry na tym turnusie ani nie będzie opiekunem innego uczestnika tego turnusu;
- złoży oświadczenie o wysokości osiąganych dochodów;
- zobowiąże się do przedstawienia na turnusie (podczas pierwszego badania lekarskiego) informacji o stanie zdrowia, sporządzonej nie wcześniej niż na 3 miesiące przed datą rozpoczęcia turnusu, wystawionej przez lekarza, pod którego opieką obecnie się znajduje.

Warunkiem otrzymania dofinansowania do uczestnictwa w turnusie opiekuna osoby niepełnosprawnej jest:

- zalecenie lekarza wskazujące na konieczność obecności opiekuna na turnusie;
- niepełnienie przez opiekuna funkcji członka kadry na tym turnusie;
- spenienie warunku mówiącego, że opiekun nie może być osobą niepełnosprawną wymagającą opieki innej osoby;
- ukończenie przez opiekuna 18 lat albo ukończenie lat 16 i bycie wspólnie zamieszkującym członkiem rodziny osoby niepełnosprawnej.

⁷www.wcpr.pl.

Osoba niepełnosprawna ubiegająca się o dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie powinna złożyć w Stołecznym Centrum Osób Niepełnosprawnych wymagany komplet dokumentów:

- wniosek o przyznanie dofinansowania ze środków PFRON uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym;
- kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub kopię wypisu z treści orzeczenia (potwierdzoną za zgodność z oryginałem);
- wniosek lekarza o skierowanie na turnus rehabilitacyjny, sporządzony nie wcześniej niż na 3 miesiące przed datą złożenia wniosku;
- oświadczenie dotyczące opiekuna osoby niepełnosprawnej na turnusie rehabilitacyjnym.

„Wniosek w sprawie dofinansowania do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych osób niepełnosprawnych i ich opiekunów”, „Oświadczenie osoby niepełnosprawnej dotyczące opiekuna na turnusie rehabilitacyjnym” oraz załączniki są do pobrania na stronie www.wcpr.pl. Wnioski należy składać w Stołecznym Centrum Osób Niepełnosprawnych (ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 620 66 03 w. 113) od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00.

Osoba nie w pełni sprawna może ubiegać się o dofinansowanie uczestnictwa w turnusie, jeżeli przeciętny miesięczny dochód podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty:

- 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę w gospodarstwie domowym;
- 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

W trzecim kwartale 2018 r. przeciętne wynagrodzenie wyniosło 4580,20 zł⁸.

Jest też możliwość otrzymania dofinansowania po przekroczeniu limitu dochodowego, ale wtedy kwotę pomniejsza się o kwotę przekroczenia dochodu. Wnioskodawca może otrzymać ze środków PFRON dofinansowanie uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym w wysokości uzależnionej od stopnia niepełnosprawności, wieku oraz sytuacji życiowej. Osoba niepełnosprawna, która uzyskała dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego, w terminie 30 dni od otrzymania powiadomienia, nie później jednak niż na 21 dni przed rozpoczęcia turnusu, zobowiązana jest poinformować Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie – Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych o turnusie, w którym będzie uczestniczyła.

⁸Komunikat Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego z dnia 13 listopada 2018 r. w sprawie przeciętnego wynagrodzenia w trzecim kwartale 2018 r. (M.P. 2018, poz. 1100).



Leczenie uzdrowiskowe

Z leczenia uzdrowiskowego współfinansowanego przez NFZ można korzystać raz na półtora roku (18 miesięcy). Turnus sanatoryjny trwa 21 dni. Możesz starać się o wyjazd do sanatorium, jeśli cierpisz z powodu chorób ortopedycznych, układu nerwowego, reumatologicznych, kardiologicznych, naczyń obwodowych, górnych i dolnych dróg oddechowych, układu trawienia, skóry, nerek i dróg moczowych, krwi i układu krwiotwórczego, cukrzycy, otyłości, osteoporozy. Skierowanie wystawia lekarz POZ lub specjalista. Oni też kierują na badania. Wyniki należy dołączyć do skierowania, które składasz w oddziale NFZ. Odpowiedź powinna nadejść w ciągu 30 dni. Skierowanie jest ważne 18 miesięcy.

Skierowany do sanatorium uzdrowiskowego pokrywa koszty:

- przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia uzdrowiskowego;
- częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatoriach uzdrowiskowych wg obowiązujących stawek określonych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia;
- ewentualnego pobytu opiekuna świadczeniobiorcy;
- dodatkowe opłaty w zależności od przepisów lokalnych, obowiązujących w miejscu położenia zakładu lecznictwa uzdrowiskowego, np. opłata klimatyczna.

Zabiegi zalecone są bezpłatne. Na stronie NFZ znajdziesz zestawienie uzdrowisk i sanatoriów z informacją o schorzeniach w nich leczonych: www.nfz.gov.pl. Więcej informacji o leczeniu uzdrowiskowym można uzyskać pod numerem telefonu 22 279 67 00.

Wyjazd do sanatorium z ZUS

Z leczenia może skorzystać każdy, jeśli jest zagrożony utratą zdolności do pracy i istnieje szansa, że ją odzyska po rehabilitacji. Musi być ubezpieczony w ZUS (pracuje zawodowo), pobierać zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne albo rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy. Rehabilitacja trwa 24 dni, może być wydłużona lub skrócona, decyduje o tym ordynator ośrodka rehabilitacyjnego. ZUS w całości pokrywa koszty leczenia, zakwaterowania, wyżywienia, dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do ośrodka i z powrotem. Więcej na stronie www.zus.pl/rehabilitacja.



Rozdział II

Zaangażowany senior

Uniwersytet trzeciego wieku

Uniwersytet otwarty

Aktywność obywatelska

Wolontariat

Samokształcenie

Uniwersytet trzeciego wieku (UTW)

Na naukę nigdy nie jest za późno, o czym możesz się przekonać, zapisując się na zajęcia prowadzone na uniwersytecie trzeciego wieku (UTW). To świetne miejsce dla seniorów, którzy chcą pogłębiać wiedzę w interesującej ich dziedzinie albo uczyć się czegoś zupełnie nowego. Zajęcia na UTW umożliwiają rozwój, pobudzają do twórczej i społecznej aktywności, pomagają nawiązać przyjaźnie, a nawet zadbać o kondycję fizyczną. UTW to także miejsce spotkań z osobami w podobnym wieku, co daje poczucie przynależności do grupy.

Oferta edukacyjna warszawskich UTW jest wszechstronna i zróżnicowana. Podstawowymi zajęciami są wykłady i seminaria poświęcone m.in. historii, filozofii, psychologii, literaturze, polityce, muzyce i historii sztuki oraz spotkania ze sławnymi ludźmi. Poruszane są na nich np. zagadnienia opisujące jak zachować do późnych lat życia dobre zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Po wykładach można zadawać wykładowcom pytania lub uczestniczyć w dyskusji poświęconej omawianej tematyce.

W wielu warszawskich UTW prowadzone są lektoraty języka angielskiego, francuskiego, niemieckiego czy włoskiego. Odbývają się one zazwyczaj na kilku poziomach, uwzględniających stopień zaawansowania słuchaczy. Ważne miejsce w ofercie UTW zajmują zajęcia sportowe i rekreacyjne, np. gimnastyka rehabilitacyjna, ćwiczenia usprawniające oraz pływanie. Seniorzy chętnie uczestniczą w zajęciach turystyczno-krajoznawczych, w ramach których odbywają się zarówno piesze wycieczki, jak i organizowane są dłuższe podróże czy wyjazdy świąteczne, a także turnusy rehabilitacyjne. W ramach UTW seniorzy mogą też uczestniczyć w warsztatach plastycznych oraz tanecznych. Z kolei zajęcia samokształceniowe obejmują literaturę, teatr, pamiętnikarstwo i muzykę. Dużym zainteresowaniem cieszą się też zajęcia poświęcone obsłudze komputera i Internetu, a ostatnio również smartfona. Dzięki bogatej ofercie UTW seniorzy odkrywają w sobie nowe talenty oraz uczą się dotąd nieznanych im technik przydatnych do rozwijania swoich zdolności.

Uczestnictwo w zajęciach na UTW wprowadzi cię w nowy, ciekawy i pełen wyzwań okres jesieni życia oraz zaspokoi twoje potrzeby samokształcenia, poznawania środowiska, poszerzania wiedzy i swoich umiejętności, wykonywania społecznie użytecznych działań, bycia uznanym za część małej grupy oraz społeczeństwa. Poza tym interesująco wypełnisz wolny czas i zacieśnisz więzi towarzyskie. Może też zrealizujesz młodościę marzenia, które były dotychczas nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.



UNIwersytety Trzeciego Wieku (UTW)

BIAŁOŁĘKA

UTW Fundacji Perpetuum Mobile – Białolecka Akademia Seniorów (BAS)*

ul. W. Broniewskiego 9 (fundacja)

tel. 22 633 99 19

zajęcia: UTW, ul. Marywilska 44c

www.perpetuummobile.org.pl

www.bialoleka.waw.pl

BIELANY

Bieleński UTW przy Bieleńskim Ośrodku Kultury*

ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47

www.bok-bielany.eu

UTW Akademii Wychowania Fizycznego

ul. Marymoncka 34

tel. 510 185 060

www.utwawf.pl

UTW im. Haliny Szwarz przy CMKP*

ul. Marymoncka 99

tel. 22 569 38 85, 501 372 450

www.cmkp.edu.pl

MOKOTÓW

Towarzystwo Mokotowskiego UTW*

ul. Piaseczyńska 114/116

tel. 22 841 73 06

zajęcia: ul. J. P. Woronicza 44a

www.tmu3w.pl

Towarzystwo Warszawskiego UTW

im. Fryderyka Chopina*

ul. Łowicka 21, tel. 22 881 00 72

www.wutw.waw.pl

UTW Szkoły Głównej Handlowej*

ul. Rakowiecka 24, pok. 208 (bud. A)

tel. 22 564 98 10

zajęcia: al. Niepodległości 162

www.sgh.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku*

ul. Afrykańska 16, lok. 16

tel. 696 479 778

www.ecu.edu.pl

Grochowski UTW*

ul. W. Chrzanowskiego 13/U4

tel. 784 760 404

zajęcia: Centrum Promocji Kultury

ul. Podskarbińska 2

www.gutw.edu.pl

PRAGA PÓŁNOC

UTW przy Stowarzyszeniu Katolicki Ruch

Antynarkotyczny KARAN*

ul. Targowa 15 2/3, tel. 22 408 80 24

wykłady: ul. Skaryszewska 12

zajęcia: ul. Grodzieńska 65

www.karan.pl

Praski UTW przy Wyższej Szkole

Menedżerskiej

ul. Kawęczyńska 36, tel. 22 590 07 77

www.wsm.warszawa.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Ekumeniczny UTW pod patronatem

Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej*

ul. Kredytowa 4

tel. 22 556 46 60, 669 009 945

www.eutw.edu.pl

Mazowiecki UTW

ul. Elekoralna 12, tel. 22 586 42 28

www.mik.waw.pl

Uniwersytet Otwarty Trzeciego

Wiek przy Fundacji Towarzystwo

Demokratyczne Wschód*

ul. Tamka 34/14, tel. 22 828 13 06

www.tdw.org.pl

UTW Collegium Civitas

pl. Defilad 1 (PKiN, p. XII), tel. 22 656 71 35

www.civitas.edu.pl

UTW Centrum Kultury Jidysz

ul. gen. W. Andersa 15, tel. 22 620 47 33

www.jidyszland.pl

UTW Politechniki Warszawskiej

pl. Politechniki 1, tel. 22 234 61 46

www.utw.pw.edu.pl

TARGÓWEK

Bródnowski UTW w Domu Kultury Świt
ul. P. Wysockiego 11
tel. 22 811 01 05, 22 811 11 09 w. 108
www.dkswit.com.pl

UTW Domu Kultury Zacisze

ul. Blokowa 1
tel. 22 743 87 10, 22 679 84 69 w. 3
www.zacisze.waw.pl

URSUS

**Towarzystwo UTW im. Prezydenta
S. Wojciechowskiego***
ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 512 996 760

URSYNÓW

UTW w Szkole Wyższej Przymierza Rodzin
ul. M. Grzegorzewskiej 10, tel. 22 644 07 97
www.swpr.edu.pl

**Ursynowski UTW im. J. U. Niemcewicza
przy SGGW***

ul. Nowoursynowska 166, tel. 22 593 15 90
www.uutw.home.pl

WAWER

Wawerskie Towarzystwo UTW*
ul. Żegańska 1a, tel. 22 872 01 48
www.u3wawer.com.pl

WESOŁA

Towarzystwo UTW w Wesołej*
ul. Armii Krajowej 39, tel. 519 173 672
www.utw-wesola.org

*Organizacje, które dofinansowuje BPiPS w ramach konkursu na prowadzenie UTW w latach 2016-2019

WILANÓW

**Wilanowski UTW w Centrum Kultury
Wilanów**
ul. Kolegiacka 3, tel. 733 749 687
22 651 98 20, 668 417 228
www.kulturawilanow.pl

WOLA

Specjalistyczny UTW Fundacji „Emeryt”*
ul. Ogrodowa 8, tel. 22 620 40 44
www.fundacja-emeryt.org

**Stołeczny UTW Fundacji Aktywni Całe
Życie***

ul. Ogrodowa 37, lok. 55, tel. 660 731 435
www.fundacja-emeryt.org

**Uniwersytet Trzeciego Wieku
Woli i Bemowa***

ul. S. Staszica 7/9, tel. 600 193 623
517 293 549, 786 893 785, 602 338 984
www.utw.waw.pl

ŻOLIBORZ

Pierwszy Żoliborski UTW*
ul. A. Felińskiego 15 (siedziba LO)
tel. 22 839 90 00
www.utwzoliborz.pl

Uniwersytet otwarty

Miejscom, gdzie można zdobywać wiedzę i nowe umiejętności są również uniwersytety otwarte.

Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego (UO UW)

ul. Krakowskie Przedmieście 24, tel. 22 552 40 40, 22 552 07 24
Mały Dziedziniec Kampusu Centralnego, pokój nr 13, www.uo.uw.edu.pl

W ramach Uniwersytetu Otwartego UW organizowane są kursy obejmujące sześć dziedzin:

- kultury i idee,
- języki świata,
- człowiek i społeczeństwo,



- prawo, biznes i IT,
- nauka i środowisko,
- rekreacja i hobby.

Zajęcia odbywają się w cyklu semestralnym, są odpłatne. Mogą w nich uczestniczyć osoby posiadające dowolny poziom wykształcenia (nie są wymagane żadne dyplomy ani świadectwa). Uczestnicy kursów prowadzonych w ramach UO mogą korzystać również z różnego rodzaju imprez kulturalnych organizowanych przez Uniwersytet Warszawski, m.in. wystaw, koncertów czy pokazów filmowych oraz uczestniczyć w wykładach otwartych poświęconych najważniejszym wydarzeniom społeczno-gospodarczym kraju. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.uo.uw.edu.pl.

Uniwersytet Otwarty Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (UO SGGW)

ul. Nowoursynowska 166, tel. 22 593 10 65

Kampus SGGW, budynek 8, pokój 8a, www.uo.sggw.pl

Uniwersytet Otwarty SGGW udostępnia usługi edukacyjne wszystkim osobom chcącym poszerzać swoją wiedzę niezależnie od wieku czy posiadanego wykształcenia. Odpłatne kursy obejmują następujące obszary tematyczne:

- człowiek i technika,
- ekonomia i społeczeństwo,
- języki obce,
- przyroda,
- żywność i żywienie.

Oferta kursów, regulamin, terminy zapisów są dostępne w Biurze Uniwersytetu Otwartego oraz na stronie internetowej.

Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego (UO UKSW)

ul. Dewajtis 5, domek nr 8, pok. 118, tel. 22 561 90 05

Zajęcia: Kampus UKSW, ul. K. Wóycickiego 1/3, www.uo.uksw.edu.pl

UO UKSW organizuje wykłady i seminaria z różnych dziedzin wiedzy, jak również kursy dokształcające, warsztaty, szkolenia, konferencje, kursy języków obcych, imprezy kulturalne, turystyczne i zajęcia fizyczno-ruchowe. Wykładowcami są wybitni pracownicy naukowo-dydaktyczni i dydaktyczni Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, a także, w przypadkach uzasadnionych merytorycznie, nauczyciele akademicki i specjaliści z innych szkół wyższych. Wykłady organizowane są na terenie uczelni i poza nią, dzięki współpracy z innymi instytucjami samorządowymi i kulturalno-oświatowymi. Aby zapoznać się z bieżącą ofertą, wejdź na stronę uniwersytetu.

Wykłady Otwarte Wszechnicy Polskiej Akademii Nauk

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 49 70, www.naukaonline.pl

Wykłady popularnonaukowe organizowane przez PAN wspólnie z Towarzystwem Naukowym Warszawskim są przeznaczone dla szerokiego grona odbiorców, a do ich wygłaszania zapraszani są wybitni naukowcy, ludzie kultury zarówno z kraju, jak i zagranicy. Odbývają się w drugą środę miesiąca o godz. 17.30. Wstęp wolny, bez potrzeby dokonywania wcześniejszej rezerwacji. Wykłady są także transmitowane na żywo. Okno transmisji uruchamiane jest o godz. 17.30 w dniu wykładu pod adresem www.ogladaj.pan.pl.

Żydowski Uniwersytet Otwarty (ŻUO) przy Centrum Kultury Jidysz

ul. gen. W. Andersa 15, tel. 22 409 91 00, www.jidyszland.pl

Oferuje interdyscyplinarne zajęcia z historii i kultury żydowskiej, obejmujące wykłady i warsztaty z zakresu filozofii, teatru, literatury, muzyki czy sztuk wizualnych. Są one realizowane w ramach bloków tematycznych skupionych wokół tematu przewodniego zmieniającego co semestr. Program obejmuje ok. 70 godzin akademickich zajęć uzupełnionych o spotkania z ważnymi postaciami, dyskusje, pokazy filmów oraz wizyty w instytucjach kultury i spacer tematyczne. Temat przewodni semestru letniego 2018/2019 to: Od Golema do sztucznej inteligencji – wizje przyszłości w kulturze żydowskiej. Zajęcia prowadzone przez specjalistów z Polski i z zagranicy są objęte patronatem rektora Uniwersytetu Warszawskiego. Opłata semestralna dla studentów, seniorów i słuchaczy UTW: 100 zł. Informacje i zapisy – tel. 22 409 91 00 lub poprzez adres mailowy: ckj@jidysz.org.pl. Formularz zgłoszeniowy do pobrania na stronie.

Uniwersytet Otwarty Trzeciego Wieku (UOTW) przy Fundacji Towarzystwo Demokratyczne Wschód

ul. Tamka 34/14, tel. 22 828 13 06, www.tdw.org.pl

Zostając słuchaczem uniwersytetu, można korzystać z wykładów i seminariów z zakresu nauk humanistycznych i przyrodniczych, z zajęć fakultatywnych, nauki języków obcych, warsztatów tanecznych, zajęć komputerowych i sportowych, uczestniczyć w kołach i klubach zainteresowań, a także brać udział w imprezach turystycznych. Większość zajęć odbywa się w Centrum Konferencyjnym OSiR Dzielnicy Śródmieście, ul. Polna 7a. Więcej informacji i zapowiedzi wydarzeń znajdziesz na stronie internetowej UOTW.

Jeśli chcesz, możesz studiować na wyższej uczelni i zdobyć jej dyplom. Tylko na niektórych państwowych uczelniach są ograniczenia wiekowe w studiowaniu w trybie stacjonarnym (na studiach dziennych). Studia zaoczne i wieczorowe są dostępne bez względu na wiek.



Aktywność obywatelska

Jeśli chcesz włączyć się w życie społeczności lokalnej, masz pomysł, co zrobić, by mieszkańcom osiedla, dzielnicy czy miasta żyło się lepiej, możesz spożytkować swoją energię i chęć zaangażowania, uczestnicząc w różnych formach aktywności obywatelskiej.

Konsultacje społeczne

Konsultacje społeczne to forma dialogu, którą prowadzi urząd z mieszkańcami, aby zasięgnąć ich opinii na temat różnych istotnych kwestii. Organizują je podmioty administracji rządowej, samorządowej, a także Urząd m.st. Warszawy i urzędy dzielnic. W konsultacjach może wziąć udział każdy, kto jest zainteresowany danym tematem, a informacje o nich umieszczane są na bieżąco na Warszawskiej Platformie Konsultacji Społecznych www.konsultacje.um.warszawa.pl oraz na Facebooku. Konsultacje społeczne mogą inicjować także sami mieszkańcy. W sprawach ogólnomiejskich pomysł musi poprzeć co najmniej 1000 mieszkańców Warszawy posiadających czynne prawo wyborcze, w sprawach dzielnicowych – 200 osób. Pamiętaj, że konsultacje społeczne to ważny głos doradczy, na podstawie którego urząd podejmuje ostateczną decyzję.

Budżet partycypacyjny

Budżet partycypacyjny to proces, w trakcie którego mieszkańcy decydują o wydatkowaniu części budżetu dzielnicy lub miasta. Mieszkańcy zgłaszają propozycje zadań lub projektów, które następnie poddane są pod głosowanie wszystkich mieszkańców. Jeśli chcesz mieć wpływ na swoją najbliższą okolicę – zgłaszaj swoje projekty, popieraj pomysły innych i głosuj na, twoim zdaniem, najlepsze i najciekawsze! Więcej informacji znajdziesz na www.twojbudzet.um.warszawa.pl lub w urzędzie dzielnicy.

Inicjatywa lokalna

Malowanie ławek na osiedlu, piknik sąsiedzki, odnowienie klubu, rozbudowa lokalnego placu zabaw, założenie sąsiedzkiego ogrodu – m.in. takie działania mogą zostać zrealizowane przy wsparciu Urzędu m.st. Warszawy. Może on wspierać również działania nieformalnych grup, np. sąsiadów. Wniosek z opisem planowanego przedsięwzięcia w formie pisma lub formularza może zostać złożony przez mieszkańców samodzielnie (wystarczą dwie osoby) lub za pośrednictwem stowarzyszenia, fundacji, parafii czy klubu sportowego⁹. Formularz do wypełnienia znajdziesz na stronie www.inicjatywa.um.warszawa.pl. Wypełniony wniosek należy złożyć w Urzędzie m.st. Warszawy (może to być Wydział Obsługi Mieszkańców dla Dzielnicy albo Kancelaria Urzędu). Ocena pomysłu mieszkańców należy do Urzędu.

⁹Mogą to być podmioty, o których mowa w Ustawie z dnia 10 lutego 2017 r. o zmianie ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. 2017 poz. 573).

W ramach inicjatywy lokalnej mogą być zrealizowane działania wpisujące się w następujące obszary: działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych; działalność charytatywna; działalność na rzecz kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego; promocja i organizacja wolontariatu; edukacja, oświata i wychowanie; działalność w sferze kultury fizycznej i turystyki, ochrony przyrody. Więcej o inicjatywie lokalnej na: www.inicjatywa.um.warszawa.pl.

Miejsca aktywności lokalnej (MAL)

Na mapie Warszawy pojawia się coraz więcej tzw. Miejsc Aktywności Lokalnej. MAL to różnego rodzaju miejsca, otwarte na społeczność lokalną, biorące aktywny udział w życiu sąsiedzkim. Miejscem Aktywności Lokalnej może być zarówno siedziba instytucji (np. specjalna przestrzeń w domu kultury czy bibliotece), organizacji pozarządowej, jak i podmioty prywatne (np. kawiarnie, pracownie twórcze czy spółdzielcze kluby osiedlowe). Każdy MAL, w miarę swoich możliwości, bezpłatnie udostępnia mieszkańcom swoją przestrzeń (np. na spotkanie, pokaz filmu, warsztaty), różnego rodzaju sprzęt (np. krzesła na sąsiedzki piknik, rzutnik do pokazu filmowego), a także wspiera działania sąsiadów na inne sposoby. Każde z miejsc wygląda inaczej, ma inny program i specyfikę, ale w każdym można się integrować i współdziałać z sąsiadami. W Warszawie działa kilkadziesiąt miejsc otwartych na społeczność lokalną i cały czas do sieci dołączają nowe. Jeśli chcesz poznać ludzi mieszkających w twojej okolicy lub szukasz przestrzeni do realizacji własnych pomysłów, znajdź najbliższe takie miejsce na stronie www.spoldzielniakultury.waw.pl lub na stronie www.inicjatywa.um.warszawa.pl/siecma1 (tu dowiesz się też o wsparciu dla MAL i o bezpłatnych szkoleniach). Domy Sąsiedzkie to wyjątkowy typ Miejsca Aktywności Lokalnej, stworzony przede wszystkim z myślą o społeczności lokalnej i sąsiedzkiej integracji. Przy wsparciu koordynatora miejsca, mieszkańcy sami stają się gospodarzami lub współgospodarzami Domu Sąsiedzkiego. Ponieważ ich głównym celem jest wspieranie pomysłów i działań mieszkańców, Urząd m.st. Warszawy stara się zapewnić do tego lokal, wynagrodzenie koordynatorów i niezbędne materiały.

PRZYKŁADOWE DOMY SĄSIEDZKIE

BEMOWO

Dwa Jelonki

ul. Powstańców Śląskich 44, www.facebook.com/dwajelonki

BIAŁOŁĘKA

3 pokoje z kuchnią

ul. Głębocka 84, tel. 22 675 06 82, www.facebook.com/3pokojezkuchnia

BIELANY

Samogłoska (filia BOK)

ul. Samogłoskowa 9a, lok. 3, p. 1, www.facebook.com/malsamogloska

**MOKOTÓW****Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców**

ul. J. P. Woronicza 44a, tel. 22 565 17 01, www.mokotow.waw.pl

Akumulator (Dom Kultury Kadr)

ul. W. Rzymowskiego 32, tel. 22 843 88 81

www.dkkadr.waw.pl/dom-sasiedzki-akumulator

OCHOTA**Centrum Samopomocy Mieszkańców Sami Sobie**

ul. Tarczyńska 11, tel. 22 659 62 71, www.tarczyńska11.blogspot.com

Klub Osiedlowy SURMA

ul. Białobrzaska 17, tel. 22 823 04 32, 500 196 751, www.surma.com.pl

Dom sąsiedzki – MAL (Filia Ośrodka Kultury Ochota)

ul. Grójecka 109, tel. 690 494 763

PRAGA POŁUDNIE**Centrum Społeczne PACA 40**

ul. L. M. Paca 40, tel. 607 737 545, 22 118 17 68, www.centrumpaca.pl

PRAGA PÓŁNOC**Dom Sąsiedzki Szmulowizna**

ul. Łochowska 31, tel. 574 483 130, www.szmulowizna.waw.pl

TARGÓWEK**Cafe Sąsiad – Klub Osiedlowy Ziemowita**

ul. ks. Ziemowita 16, www.cafesasiad.pl

URSYNÓW**Dom Sąsiedzki (MAL)**

ul. Kłobucka 14

www.facebook.com/MAL-K%C5%82obucka-14-170722940135822

MAL (Dzielnicowy Ośrodek Kultury)

ul. Kajakowa 12, mail: mal@dokursynow.pl

WOLA**Piaskownica**

ul. Piaskowa 7, tel. 505 929 054, www.facebook.com/Piaskownica

Klub Sąsiedzki

ul. Młynarska 35, 22 631 30 51

www.wck-wola.pl/klub-sasiedzki-przy-ul-mlynarskiej-35a

Klub TO TU

ul. E. Gibalskiego 10, tel. 22 632 94 20, www.facebook.com/mlynnawoli

Dom Sąsiedzki na Ulrychowie

ul. Jana Olbrachta 9, tel. 575 920 713

ŻOLIBÓRZ**Dom Sąsiedzki (MAL)**

ul. Marii Kazimiery 20/1, www.facebook.com/malmarymont

Rady osiedli

Rady osiedli powoływane są do życia, aby nadzorować, zarządzać i współdecydować o funkcjonowaniu osiedli. Szczegółowe kompetencje rad określają statuty, przyjmowane w drodze uchwał rad dzielnic. Radni osiedla reprezentują zdanie mieszkańców swojego osiedla, opiniują projekty wybranych dokumentów dzielnicowych, informują mieszkańców o działaniach władz dzielnicy oraz inicjują określone działania na rzecz najbliższego otoczenia. Najczęściej wypełniają funkcję opiniodawczą. Pracują społecznie, nie otrzymują wynagrodzenia za swoją działalność. Szczegółowe informacje dotyczące rad osiedli znajdują się na stronach internetowych dzielnic.

Partnerstwa lokalne

Partnerstwa lokalne to często nieformalne porozumienia osób, organizacji, firm i urzędów dzielnic (lub ich jednostek), których członkowie chcą działać długofalowo na rzecz swojej okolicy i lokalnej społeczności bądź w celu rozwiązania konkretnego problemu lokalnego. Aktualnie działają:

- Partnerstwo dla Mokotowa
 - Partnerstwo „Mój Służewiec”
 - Partnerstwo „Moje Sielce”
 - Partnerstwo „Moje Wierzbno”
 - Partnerstwo „Nasze Stegny”
 - Partnerstwo „Siekierki Reaktywacja”
- „Koalicja na rzecz Ochoty”
- Partnerstwo Młyn na Woli
- „Nasz Żoliborz IV” Partnerstwo na rzecz Rudawki i Zatrasia
- Partnerstwo Marymont-Kaskada
- Partnerstwo Żoliborz Oficerski
- Partnerstwo Sady Żoliborskie
- Partnerstwo na Targówku
- Otwarty Jazdów – Partnerstwo dla Osiedla Jazdów
- Warszawskie Forum Inicjatyw na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelleksualną.

Inicjatywa uchwałodawcza

Mieszkańcy Warszawy mogą wystąpić z inicjatywą podjęcia uchwały lub stanowiska przez Radę m.st. Warszawy. W tym celu grupa 5 warszawiaków posiadających czynne prawo wyborcze tworzy komitet inicjatywy. Komitet ma za zadanie przygotowanie projektu uchwały oraz jego uzasadnienie, zebranie minimum 15 000 podpisów uprawnionych mieszkańców Warszawy pod projektem uchwały oraz złożenie wspomnianych dokumentów do Przewodniczącego Rady m.st. Warszawy. Jeśli dokumenty są poprawne, Rada głosuje nad zgłoszonym projektem uchwały.



Referendum na wniosek mieszkańców

W referendum lokalnym mieszkańcy Warszawy, jako członkowie wspólnoty samorządowej, wyrażają w drodze głosowania swoją wolę w sprawach:

- odwołania Rady m.st. Warszawy,
- sposobu rozstrzygania spraw dotyczących wspólnoty,
- społecznych, gospodarczych lub kulturowych więzi łączących wspólnotę,
- odwołania prezydenta miasta,
- samoopodatkowania się mieszkańców na cele publiczne.

Referendum przeprowadza się z inicjatywy Rady m.st. Warszawy lub na wniosek co najmniej 10% uprawnionych do głosowania mieszkańców.

Do kogo się zwrócić?

Jeśli twoja sprawa jest ważna dla mieszkańców Warszawy – zwróć się do dzielnicowego koordynatora ds. konsultacji z mieszkańcami (np. Wydział Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy, Wydział Kultury dla Dzielnicy) lub do koordynatorów ds. konsultacji w wybranych biurach Urzędu m.st. Warszawy (np. Biuro Pomocy i Projektów Społecznych, Zespół Realizacji Polityki Senioralnej, Biuro Polityki Zdrowotnej, Biuro Kultury, Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy). W niektórych sprawach, możesz się zwrócić również do pełnomocników Prezydenta m.st. Warszawy, tj.:

- ds. równego traktowania,
- ds. komunikacji rowerowej,
- ds. Programu Rozwoju Kultury,
- ds. zagospodarowania nadbrzeża Wisły,
- ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi,
- ds. edukacji kulturalnej.

Jeśli szukasz informacji urzędowej lub chcesz zgłosić swój pomysł, zadzwoń pod numer Miejskiego Centrum Kontakt: 19 115. Możesz również umówić się na dyżur do radnego dzielnicowego i przedstawić mu swój pomysł czy problem, a także do radnego m.st. Warszawy.

Listę radnych znajdziesz na www.radawarszawy.um.warszawa.pl. Jeśli masz pomysł na działanie lub prośbę o wsparcie swoich projektów, najlepiej zwrócić się bezpośrednio do merytorycznej jednostki w biurze Urzędu m.st. Warszawy lub dzielnicy. W przypadku, gdy sprawa dotyczy systemowych rozwiązań aktywności obywatelskiej, możesz się zwrócić do Centrum Komunikacji Społecznej, ul. Senatorska 27, tel. 22 443 34 00, 22 443 34 01.

Wolontariat

Jeśli chcesz poświęcić swój czas i energię na dobrowolne i bezpłatne działanie na rzecz innych ludzi, zwierząt, środowiska lub najbliższej okolicy, możesz zostać wolontariuszem. Wolontariat to doskonała forma aktywności, spotkań z innymi ludźmi, szansa na wspólne realizowanie pomysłów i pasji, która pozwoli ci pozostać sprawnym na dłużej. Obcowanie z innymi ludźmi ułatwia nawiązywanie kontaktów i pomaga w życiu społecznym, a działania wolontariackie dają ogromną satysfakcję. Wolontariusze działają w muzeach, domach kultury, ośrodkach pomocy społecznej, domach dziecka, schroniskach dla zwierząt, ośrodkach sportu i wielu innych. Różnorodność ofert pozwoli wybrać każdemu coś dla siebie, niezależnie od swoich możliwości, sił czy ilości wolnego czasu. Nawet nasze kilka godzin w tygodniu może wesprzeć przebieg jakiegoś wydarzenia, wzmocnić działania organizacji lub być znaczącym wsparciem dla innych ludzi. Potencjał, wiedza i doświadczenie osób w dojrzałym wieku jest czymś bardzo cennym i poszukiwanym przez organizacje czy instytucje.

W celu znalezienia odpowiednich ofert wolontariatu można odwiedzić Miejski portal wolontariatu www.ochotnicy.waw.pl, na którym znajdują się oferty z całej Warszawy. Oferty mogą być sortowane według tematyki zaangażowania oraz poprzez dzielnice. Urząd m.st. Warszawy, za pośrednictwem adresu: ochotnicy@um.warszawa.pl, udziela dodatkowo informacji o możliwościach ochotniczego zaangażowania się w stolicy. W dopasowaniu oferty mogą pomóc także Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu w Warszawie (ul. Nowolipki 9b, bezpłatna infolinia: 800 300 594) czy oddziały Caritas.

Przy ulicy Anielewicza 3/5 działa także Międzypokoleniowa Klubokawiarnia, w której organizowane są spotkania, recitale, dyskusje. Na co dzień jest to miejsce, w którym można napić się kawy lub zjeść ciastko w spokojnej atmosferze. Może to być też miejsce do spotkań z aktywnymi osobami, rozmów i inspiracji do różnorodnych działań.

Samokształcenie

Zdobywanie wiadomości, umiejętności praktycznych za pomocą różnych technik daje szansę na przeżycie przygody, rozwijania pasji, kształtuje zaradność. Nie zawsze łatwo się do tego zmobilizować w pojedynkę, ale warto przynajmniej próbować. Samodzielną naukę języka obcego ułatwią płyty i programy komputerowe. Dostępne są kursy internetowe z różnych dziedzin (także bezpłatne) i oczywiście książki oraz audiobooki. Pamiętaj, że wiele bibliotek ma w swoich zbiorach książki nie tylko tradycyjne, ale też do słuchania. Samokształcenie ułatwia adaptację do zachodzących zmian, dzięki czemu osoby dbające o swój rozwój rzadziej doświadczają wykluczenia społecznego.



Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora (PCWS)

To 3-letni projekt miejski (na lata 2016-2019), realizowany wspólnie przez Urząd m.st. Warszawy i Stowarzyszenie Kreatywni 50 Plus przy wsparciu partnerów, którzy bezpłatnie udostępniili pomieszczenia do realizacji. W PCWS mieszkańcy w wieku 60 Plus mogą skorzystać z bezpłatnych, indywidualnych porad i konsultacji z zakresu obsługi komputerów, smartfonów, tabletów czy aparatów cyfrowych oraz korzystania z internetu. Celem projektu jest utrzymanie samodzielności osób starszych. Każdy mieszkaniec powyżej 60. lat może spotkać się z Doradcą Cyfrowym na godzinną konsultację. Wystarczy wcześniej zapisać się telefonicznie na spotkanie w wybranym przez siebie Punkcie. Punkty znajdują się w każdej dzielnicy Warszawy, działają od 3 do 6 godzin tygodniowo przez cały rok.

Lista PCWS i mapa z ich lokalizacją wraz z godzinami zapisów telefonicznych oraz regulamin punktów znajdują się na www.senioralna.um.warszawa.pl/PCWS. Po kliknięciu na mapie w wybrany punkt, pojawi się adres, nazwa miejsca, nazwisko doradcy, numer telefonu i informacja, kiedy można się zapisywać.



Rozdział III

Aktywny senior

Kalendarz wybranych imprez cyklicznych

Kultura

Sport i rekreacja

Pasje

Miejsca przyjazne seniorom

Miłość i związki

W dziedzinie kultury i rozrywki warszawski senior ma naprawdę duży wybór. Nowoczesne muzea, zajęcia i warsztaty w domach kultury i bibliotekach, pływalnie. Wszystkim zainteresowanym polecamy stronę internetową, na której można znaleźć informacje o imprezach ogólnomiejskich: www.kulturalna.warszawa.pl.

KALENDARZ WYBRANYCH IMPREZ CYKLICZNYCH

STYCZEŃ

Festiwal Witolda Lutosławskiego

„Łańcuch” XVI

(styczeń-luty)

Prezentacja wybranych utworów jednego z największych kompozytorów XX w., z udziałem wybitnych muzyków z Polski i zagranicy.

www.lutoslawski.org.pl

„Od duetu do oktetu” –

Sinfonia Varsovia Kameralnie

(styczeń-grudzień)

Drugi cykl Sinfonii Varsovi Kameralnie powraca do siedziby Orkiestry. Odbędzie się siedem koncertów, podczas których muzycy zaprezentują się w zespołach obejmujących od dwóch do ośmiu instrumentów.

www.sinfoniavarsovia.org/pl

LUTY

Festiwal „Gorzkie Żale”

(luty-marzec)

Festiwal organizowany jest przez Centrum Myśli Jana Pawła II oraz Instytut im. Jerzego Grotowskiego. Festiwal łączy odmienne środki wyrazu artystycznego: teatr, literaturę, film i muzykę.

www.gorzkiezale.pl

XXVII Koncerty pasyjne w Bazylice Świętego Krzyża

(luty-marzec)

W kolejne niedziele Wielkiego Postu tradycyjnie odbywają się koncerty pasyjne.

www.swkrzyz.pl

MARZEC

AFF10 – Art Fresh Festival (AFF)

Co roku w salach Sheraton Warsaw Hotel odbywa się festiwal, który ma pomóc młodym artystom zaistnieć na rynku sztuki, jednoczy artystów z różnych środowisk, jest miejscem spotkań dla tych, którzy stawiają pierwsze kroki w obszarze sztuki.

www.frankofonia-polska.pl

12. Przegląd Kina Rosyjskiego w Kinie „Świt”

(marzec-kwiecień)

W czasie przeglądu można obejrzeć najciekawsze filmy kina rosyjskiego z ostatnich lat.

www.kinoswit.pl

Festiwal Frankofonii

(marzec-kwiecień)

Wszyscy, którzy kochają i znają język francuski, kulturę tego kraju spotykają się co roku z okazji Światowego Dnia Frankofonii (20 marca). Dzień ten jest nie tylko okazją do świętowania, ale też przypomina, że między językami i kulturami istnieje ścisły związek i że język jest nośnikiem kultury.

www.frankofonia-polska.pl

19. Tydzień Kina Hiszpańskiego

Prezentacje najnowszych hiszpańskich filmów fabularnych, dokumentalnych, krótkometrażowych oraz klasyki hiszpańskiej kinematografii.

www.manana.pl



KWIECIEŃ

10. Festiwal Nowa Muzyka Żydowska

Festiwal, którego celem jest przekazanie wiedzy o tradycji i kulturze żydowskiej w formie muzyki wrażliwej i twórczo, indywidualnie przedstawianej przez zaproszonych gości. Organizatorem festiwalu jest Fundacja „Nadaye”.
www.nowamuzykazydowska.pl

Światowy Dzień Ziemi

Celem międzynarodowego Dnia Ziemi, który odbywa się też w Warszawie, jest uświadomienie ludziom problemów związanych ze zmianami klimatu, przeludnieniem, niszczeniem środowiska naturalnego przez człowieka. W programie są konferencje, pokazy i akcje na rzecz środowiska naturalnego. Hasłem kampanii Dnia Ziemi w 2019 r. jest ochrona zagrożonych gatunków. W Warszawie finałem obchodów jest festyn na Polu Mokotowskim.
www.dzienziemi.org.pl

Festiwal Muzyki Filmowej

Krzysztofa Komedy

(kwiecień-maj)

Prezentacja muzyczno-filmowej twórczości jednego z najwybitniejszych polskich twórców muzyki filmowej. Festiwalowi towarzyszą specjalne koncerty i premiery z udziałem polskich i europejskich gwiazd jazzu i jazzowych odkryć, wystawy, pokazy filmów.
www.fm fkk.pl

MAJ

Warszawskie Targi Książki

Impreza o międzynarodowym charakterze, poświęcona książce. W programie m.in. spotkania z autorami, lekcje literatury, animacje, przedstawienia teatralne, konkursy, warsztaty.
www.targi-ksiazki.waw.pl

Festiwal Komiksowa Warszawa

Festiwal, który promuje komiksy, jest odpowiedzią na potrzebę wyjścia z komiksem w miasto. Organizowany jest przez Polskie Stowarzyszenie Komiksowe.
www.komiksowawarszawa.pl

15. Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Żydowskie Motywy”

Duże wydarzenie filmowe, w czasie którego odbywają się pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych o tematyce żydowskiej z całego świata – m. in. z Izraela, Niemiec, Polski, Francji, Rumunii i Stanów Zjednoczonych. Projekcjom towarzyszą dyskusje, warsztaty i spotkania z reżyserami.
www.jewishmotifs.org.pl

Apostrof 2019 – Międzynarodowy Festiwal Literatury

Festiwal jest pierwszym wydarzeniem literackim o charakterze międzynarodowym. W czasie siedmiu dni odbędą się spotkania, debaty i wydarzenia kulturalne w teatrach i w salonach Empiku.
www.empik.com/kultura/apostrof/o-festiwalu/

Międzynarodowy Festiwal Pianistyczny „Floralia Muzyczne” (maj-czerwiec)

Festiwal to impreza, na której można posłuchać muzyki Chopina i innych romantycznych kompozytorów w wykonaniu młodych utalentowanych pianistów i artystów światowej sławy. Wydarzenia muzyczne odbywają się w Ogrodzie botanicznym w Powsinie.
www.tifc.chopin.pl/koncerty.php?DOC=koncerty_floralia

Letnie Koncerty na Grochowskiej – Orkiestra Sinfonia Varsovia (maj-sierpień)

To cykl koncertów wybitnych artystów młodego pokolenia. Występują też stypendyści Fundacji Sinfonia Varsovia. Wstęp bezpłatny.
www.sinfoniavarsovia.org

CZERWIEC

Warsaw Summer Jazz Days (czerwiec-lipiec)

Światowej rangi festiwal współczesnej muzyki jazzowej, na który co roku składają się dwa dni koncertów nowatorskiego jazzu, dzień masowej, niebiuletowanej imprezy jazzowej na Placu Zamkowym, przyciągający co roku tysiące słuchaczy, oraz koncert finałowy z udziałem gwiazd jazzu w Sali Kongresowej PKiN. Festiwal odbywa się zawsze w ostatnich dniach czerwca.
www.warsawsummerjazzdays.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuka Ulicy (czerwiec-lipiec)

Wydarzenie artystyczne realizowane w dwa kolejne weekendy (czerwiec i lipiec) w miejskiej przestrzeni publicznej (Rynek Nowego Miasta, pl. Zamkowy, Park Agrykola). Prezentowane są wydarzenia z dziedziny sztuki teatralnej, tańca i cyrku.
www.sztukaulicy.pl

LIPIEC

XII Letni Festiwal Nowego Miasta (lipiec-sierpień)

Wydarzenie poświęcone muzyce polskiej. Koncerty i spacer z przewodnikiem, odbywające się w weekendowe popołudnia na Nowym Mieście, łączą muzykę i edukację artystyczną z wiedzą krajoznawczą. Wstęp wolny.
www.fnok.pl, www.lfnm.pl
www.warsawcamerata.pl

SIERPIEŃ

XVI Festiwal Kultury Żydowskiej Warszawa Singera

Wydarzenie ukazujące bogactwo kultury żydowskiej, na które przyjeżdżają najwybitniejsi muzycy i artyści z całego świata. Na pl. Grzybowski i ulicę Próżną powraca klimat przedwojennej stolicy. Odbywają się projekcje filmów, warsztaty, spotkania literackie, rozbrzmiewa muzyka, a także można spróbować specjałów koszernej kuchni.
www.festiwaltingera.pl

WRZESIEŃ

62. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień”

Jedyny w Polsce festiwal o randze międzynarodowej poświęcony muzyce współczesnej. Festiwal organizowany jest przez Związek Kompozytorów Polskich. Podczas 9 dni odbywa się kilkadziesiąt koncertów i wydarzeń gromadzących tłumy słuchaczy. Równolegle organizowana jest też „Mała Warszawska Jesień” – festiwal muzyki współczesnej dla dzieci, w czasie którego odbywają się zarówno koncerty, jak i warsztaty, interaktywne instalacje i przestrzenie muzyczne.
www.warszawska-jesien.art.pl

Warszawski Festiwal Nauki

To święto nauki. Imprezy odbywają się w pracowniach, laboratoriach, salach doświadczalnych i seminarijnych w placówkach naukowych i edukacyjnych stolicy. Oficjalnym reprezentantem jest Uniwersytet Warszawski. Prezentowane są filmy, pokazy i wystawy. Odbywają się wieczory z nauką, seminaria, pikniki naukowe. Dla młodzieży organizowane są kluby w formie warsztatów lub wykładów z pokazami. Wstęp jest zazwyczaj bezpłatny.
www.festiwalnauki.edu.pl

**PAŹDZIERNIK****35. Warszawski Festiwal Filmowy**

To wielkie święto kina, w czasie którego prezentowane są najnowsze premiery filmowe ze świata. To także międzynarodowy konkurs, w czasie którego przyznawane są nagrody filmowe. Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Producentów Filmowych zalicza ten festiwal do czternastu najważniejszych na świecie – obok imprez w Cannes, Wenecji, Berlinie czy Locarno. Misją festiwalu jest prezentacja filmów zanim dostaną Oscara, spotkanie publiczności z reżyserem, zanim zdobędzie nagrodę w Cannes.

www.wff.pl

LISTOPAD**37. Międzynarodowy Festiwal Bardów**

To święto pieśniarzy, którzy są autorami i kompozytorami swoich utworów. Kon-

kurs, recitale, program specjalny, koncert galowy – to będzie można zobaczyć i usłyszeć w ośrodkach kultury czy w Studiu Koncertowym PR im. Witolda Lutosławskiego. Uczta literacko-muzyczna, pełna emocji, wzruszeń i dobrych wrażeń.

www.oppa.pl

**Międzynarodowy Festiwal Sztuki
Opowiadania**

To wielowymiarowe święto krótkiej prozy poświęcone promocji ambitnej książki, koncentrujące się na prezentacji form narracyjnych i pozwalające na wymianę doświadczeń twórców polskich i zagranicznych. Festiwalowi towarzyszą spotkania, warsztaty kreatywnego pisanie, wystawy, koncerty, pokazy filmowe.

www.festiwalopowiadania.org

Źródło: www.kulturalna.warszawa.pl

Kultura

Muzea, teatry, galerie, kina chcą umożliwić seniorom korzystanie z ich oferty kulturalnej, proponując bilety ulgowe. Tuż przed wydarzeniem można też kupić wejściówki, które kosztują ok. 20 zł. W niektórych kinach w określony dzień tygodnia można obejrzeć film taniej niż w inne dni. Tańsze bilety do teatrów można znaleźć na ich stronach internetowych oraz na portalach www.ewejsciwki.pl. W ramach kampanii „60+Kultura” na www.mkidn.gov.pl w zakładce „Kultura dostępna dla seniora” znajduje się wykaz instytucji, w których za symboliczną opłatą lub bezpłatnie można skorzystać z oferty kulturalnej. Wiele imprez, na które wstęp jest wolny, organizują domy kultury, a także urzędy dzielnic. Informacji szukaj na stronach internetowych domów kultury, urzędów dzielnic oraz na stronie poświęconej kulturze: www.kulturalna.warszawa.pl. Na stronie dedykowanej seniorom: www.senioralna.um.warszawa.pl co tydzień publikowany jest informator Tygodniówka Seniora, w którym można sprawdzić propozycje imprez, wydarzeń czy odczytów lub innych atrakcji.

Na ul. Krakowskie Przedmieście 7 działa Kiosk Kultury (czynny w godz. 10.00-20.00). Można w nim sprawdzić wydarzenia i imprezy w dziedzinie kultury oraz zakupić bilety. Więcej informacji: www.facebook.com/KioskKultury. Bilety można też nabyć przez system rezerwacji internetowej na stronach kin, teatrów i muzeów.

Kina

Sztuka filmowa na trwałe wpisała się w naszą kulturę. Niektóre kina, wychodząc naprzeciw potrzebom seniorów, organizują specjalne seanse właśnie dla nich (Kino Złotego Wieku, Kino dla Seniora), gdzie jest odpowiednio dobrany repertuar, przystępne ceny biletów, dogodna pora oraz możliwość spędzenia czasu po filmie na dyskusji przy kawie lub herbacie. Takie kino proponują m.in.:

Dom Kultury ŚWIT

ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 811 01 05, 22 811 11 09, www.dkswit.com.pl

Tu powołano do życia Kino Złotego Wieku. Specjalne dobrany repertuar filmowy wyświetlany jest w poniedziałki i środy o godz. 13.45. Są to seanse filmowe wyłącznie dla środowiska seniorów. Cena biletu 10 zł.

Kino Atlantic

ul. Chmielna 33, tel. 22 827 08 94, www.kinoatlantic.pl

W każdą środę ogłaszany jest pełny repertuar na najbliższy tydzień. Ceny biletów dla seniorów 12-22 zł, zależne od dnia tygodnia i rodzaju seansu. Ceny pokazów przedpremierowych są wyższe. Kino ma dwie sale przystosowane dla osób niepełnosprawnych.

Kino Praha

ul. Jagiellońska 26, tel. 22 343 03 10, www.kinopraha.pl

W ramach Filmowego Klubu Seniora „Praha” odbywają się specjalne pokazy filmowe dla seniorów wzbogacone o szkolenia, warsztaty a nawet konsultacje z ekspertami (m.in. na temat emerytur i świadczeń socjalnych). By móc skorzystać z promocji i zniżek, warto nabyć kartę Filmowy Klub Seniora „Praha”. Otrzymasz ją w kasie kina bezpłatnie i bezterminowo. Spotkania klubowe połączone z projekcją filmów odbywają się w czwartki o godz. 11.00. Cena biletu 12 zł.

Kino Muranów

ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 635 30 78, www.muranow.gutekfilm.pl

Tanie poniedziałki – cena biletu dla seniora (i nie tylko) 12 zł na wszystkie seanse, w pozostałe dni 16-20 zł.

Kino Luna

ul. Marszałkowska 28, tel. 22 621 78 28, www.kinoluna.pl

Tanie poniedziałki – przy zakupie biletu w przedsprzedaży cena 10 zł, w dniu seansu 12 zł, w pozostałe dni osobom powyżej 60 lat przysługuje bilet ulgowy.

Kino Wiśła

pl. T. W. Wilsona 2, tel. 22 839 23 65, www.novekino.pl

Kino Wiśła proponuje seniorom cykl W Samo Południe – Seans dla Seniorów. Spotkania odbywają się we wtorki o godz. 12.00, a poprzedzone są krótką prelekcją, cena biletu 12 zł. Na pozostałe seanse przysługują też bilety ulgowe.



Kinoteka Multiplex

PKiN, pl. Defilad 1, tel. 22 551 70 70, www.kinoteka.pl

Kinoteka Seniora – bilet dla seniora na seanse 2D od poniedziałku do piątku do godz. 15.30 w cenie 12 zł (po okazaniu legitymacji emeryta/rencisty lub legitymacji studenta Uniwersytetu Trzeciego Wieku).

Aktualny repertuar kin warszawskich znajdziesz na stronie www.warsawtour.pl. Jeśli chcesz oglądać ambitny repertuar i klasykę kina, możesz odwiedzić kino Iluzjon lub TR Warszawa.

Iluzjon – kino Filмотeki Narodowej

ul. L. Narbutta 50a, tel. 22 848 33 33, 22 182 46 41 (42), www.iluzjon.fn.org.pl
Kasa czynna codziennie w godz. 14.30-20.30 lub na godzinę przed pierwszym seansem. Emeryci i renciści mają ulgi na bilety po okazaniu ważnej legitymacji.

W repertuarze znajduje się klasyka filmowa prezentowana w cyklach tematycznych, retrospektywach i przeglądach, nowości oraz filmy dokumentalne. Sale Stolica i Mała Czarna mają po dwa miejsca dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

TR Warszawa

ul. Marszałkowska 8, tel. 22 480 80 08, www.trwarszawa.pl

TR Warszawa to teatr, w którym prezentowane są także filmy, muzyka, sztuki plastyczne czy audiowizualne – często jeszcze przed polską premierą. Teatr bez barier to oferta dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną, informacje dla osób z niepełnosprawnością – tel. 518 012 431.

Filmowa Stolica Łata

www.filmowastolica.pl

Jest to wydarzenie, które na stałe wpisało się w wakacyjny krajobraz Warszawy. W ciągu Łata można zobaczyć kilkadziesiąt filmów w kinach plenerowych, które znajdują się m.in. w takich miejscach jak Park Skaryszewski, Park Bródnowski, Park Henrykowski, Pola Mokotowskie, Centrum Nauki Kopernik, Muzeum Historii Żydów Polskich, RKS Okęcie, Park Kępa Potocka, Kopa Cwila i inne. Repertuar filmowy znajdziesz na stronie www.filmowastolica.pl. Wstęp wolny.

Centrum Sztuki Współczesnej (CSW) Zamek Ujazdowski

ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71 w. 135, www.u-jazdowski.pl/kino

CSW prezentuje filmy na pograniczu kina i sztuk wizualnych, dokumenty, animacje, kino gatunkowe, eksperymenty, filmy reprezentujące najważniejsze i najciekawsze zjawiska współczesnej kinematografii oraz jej obrzeży. Odbývają się tu spotkania autorskie i dyskusje. To miejsce kojarzone z dobrymi filmami. Prawie wszystkie filmy pokazywane są z polskimi napisami, w tym polskie również z angielskimi. Sala przystosowana jest dla osób z niepełnosprawnością.

Muzea

Do muzeum możesz się wybrać na wystawy stałe i czasowe, warsztaty, spotkania, wykłady. Oferta jest bogata i różnorodna. Osobom powyżej 65. roku życia, emerytom, rencistom i osobom niepełnosprawnym wraz z opiekunami przysługują ulgowe bilety wstępu (należy okazać dokument potwierdzający ulgi i dokument potwierdzający tożsamość). Niektóre muzea w określone dni można odwiedzać za darmo. Jeżeli wybierasz się do muzeum z wnukiem/wnuczką, pamiętaj, że do wielu z nich dzieci i młodzież do lat 16 mają wstęp bezpłatny lub przysługuje im bilet ulgowy. Co roku muzea biorą udział w akcji „Darmowy listopad”, podczas której można zwiedzać ekspozycje za darmo.

Muzeum Fryderyka Chopina

Pałac Ostrogskich, ul. Okólnik 1, tel. 22 441 62 51 (52), www.chopin.museum/pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-20.00. Ceny biletów: normalny 22 zł, ulgowy 13 zł. Bilety sprzedawane są na konkretną pełną godzinę. Muzeum organizuje też wydarzenia (informacje zamieszczane są na stronie), na które wstęp jest bezpłatny. Osobom niepełnosprawnym udzielana jest pomoc przy zwiedzaniu (przy zakupie biletu należy taką potrzebę zgłosić). Muzeum zaprasza też na cykl godzinnych spotkań w ramach Chopinowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Informacje zamieszczane są na bieżąco na stronie muzeum.

Dom Urodzenia Fryderyka Chopina

Żelazowa Wola 1, tel. 46 863 33 00

Godziny otwarcia od 1 kwietnia do 30 września: wtorek-niedziela: 9.00-19.00; od 1 października do 30 marca: wtorek-niedziela 9.00-17.00; Park otwarty też w poniedziałki. Ceny biletów: normalny 23 zł (park 7 zł), ulgowy 14 zł (park 4 zł). Od kwietnia do października w Domu Urodzenia odbywają się kwadranse muzyczne – prezentacje młodych utalentowanych pianistów – po których można też zwiedzić wystawę w ramach zakupionego biletu. Ze względu na ograniczony limit osób obowiązuje wcześniejsza rezerwacja. Posiadacze biletu do parku będą mogli wysłuchać występu wyłącznie w plenerze. Więcej informacji i wskazówki dojazdu do Żelazowej Woli znajdują się na stronie muzeum.

Muzeum Historii Polski

ul. Mokotowska 33/35, tel. 22 211 90 02, www.muzhp.pl

Muzeum Historii Polski, mimo braku stałej siedziby, prowadzi działania edukacyjne i wystawiennicze. Prezentuje najważniejsze wydarzenia historii Polski jako państwa i narodu, z uwzględnieniem tematyki wolności i walki o niepodległość. W tymczasowej siedzibie nie są organizowane wystawy. Można oglądać filmy edukacyjne i wirtualne wystawy umieszczane w internecie. Odbywają się też liczne wystawy plenerowe, organizowane okazjonalnie. Budowane na Cytadeli



Warszawskiej Muzeum Historii Polski będzie jednym z najnowocześniejszych, powstających obecnie w Polsce i Europie. Planowane ukończenie inwestycji to 2020 r. Więcej informacji na stronie muzealnej www.muzhp.pl.

Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie

ul. Freta 16, tel. 22 831 80 92, www.muzeum-msc.pl

Godziny otwarcia: wrzesień-maj/czerwiec-sierpień – wtorek-niedziela 9.00-16.30 / 10.00-19.00. Ceny biletów: normalny 11 zł, ulgowy 6 zł. Wstęp bezpłatny 7 czerwca (Dzień Chemika) i 7 listopada (dzień urodzin Marii Skłodowskiej-Curie). Muzeum, oprócz zwiedzania, proponuje też zajęcia edukacyjne, wykłady i warsztaty chemiczne, na które należy zapisywać się drogą mailową: kontakt@mmsc.waw.pl lub telefonicznie.

Muzeum posiada cykl spotkań dla seniorów „Środa dla Seniora”, podczas których można bezpłatnie zwiedzać ekspozycje z przewodnikiem (ok. 45 minut) w pierwszą pracującą środę każdego miesiąca o godz. 11.00. Oprócz zwiedzania można też skorzystać ze spotkań, wykładów, wystaw w ramach „Spacerów z Marią”. Spotkania dostępne są też dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Więcej informacji znajdziesz na stronie muzeum.

Zamek Królewski – Muzeum. Rezydencja Królów i Rzeczypospolitej

pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Ceny biletów: Trasa Zamkowa – normalny 30 zł, ulgowy 20 zł; Pałac pod Blachą, apartament księcia Józefa Poniatowskiego oraz wystawa kobierców wschodnich – normalny 15 zł, ulgowy 10 zł. Arkady Kubickiego, wystawa w nadbudowie Arkad oraz stancje i tunel historyczny – wstęp bezpłatny. W środy zwiedzanie ekspozycji stałych Zamku i Pałacu Pod Blachą jest bezpłatne. Godziny otwarcia poszczególnych tras i wystaw – na stronie muzeum. Osobom powyżej 65. roku życia, emerytom, rencistom, a także osobom niepełnosprawnym wraz z opiekunami przysługuje ulga w opłacie za wstęp do Zamku Królewskiego w Warszawie. W listopadzie na wybrane ekspozycje stałe jest wstęp bezpłatny.

Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie

ul. Agrykola 1, tel. 22 506 00 24, 504 243 783, www.lazienki-krolewskie.pl

Obiekty muzeum: Pałac na Wyspie, Stara Oranżeria i Teatr Królewski, Pałac Myślewicki, Podchorążówka, Biały Domek otwarte są 6 dni w tygodniu, ogrody zapraszają codziennie od rana do wieczora. W czwartki wstęp do obiektów jest bezpłatny, zwiedzanie wyłącznie indywidualne, nie obowiązują rezerwacje. Bilety wstępu dostępne są w Pałacu na Wyspie, Starej Oranżerii i Podchorążówce oraz w Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa. Ceny biletów do obiektów można znaleźć na stronie muzeum.

Zwiedzanie odbywa się w godzinach ustalanych i podawanych na stronie (zazwyczaj w godz. 10.00-16.00/18.00). Osobom powyżej 65. roku życia,

emerytom, rencistom, a także osobom z niepełnosprawnością i ich opiekunom przysługuje ulga w opłacie za wstęp do Muzeum.

Łazienki Królewskie zapraszają też na sezon Koncertów Chopinowskich. Recitale pod pomnikiem Chopina odbywają się w każdą niedzielę o godz. 12.00 i 16.00 (maj-wrzesień). Można posłuchać światowej sławy pianistów, w tym wybitnych muzyków młodego pokolenia.

Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa w Łazienkach Królewskich

ul. Agrykola 1, tel. 504 243 783, www.lazienki-krolewskie.pl

Muzeum jest czynne zazwyczaj wtorek-niedziela 10.00-16.00, szczegółowe informacje na stronie. Ceny biletów: Koszary Kanonistów i Powozownia – normalny 10 zł, ulgowy 5 zł. W czwartki indywidualne zwiedzanie jest bezpłatne.

W muzeum można zwiedzać wystawy stałe, prezentujące tradycje myśliwskie, zwierzęta polskich lasów i pól, ptaki, zwierzęta egzotyczne, pojazdy konne z przełomu XIX i XX w., a także akcesoria jeździeckie i zaprzęgowe.

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

ul. S. Kostki Potockiego 10/16, tel. 22 544 27 00, 22 544 28 50

www.wilanow-palac.pl

Godziny otwarcia: w sezonie turystycznym – poniedziałek, środa, sobota, niedziela 9.30-18.00, wtorek, czwartek, piątek 9.30-16.00, w czwartek zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie. Poza sezonem turystycznym – poniedziałek, środa, piątek, sobota, niedziela 9.30-16.00; wtorki – pałac zamknięty dla zwiedzających, czwartki – zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie. Ceny biletów trasy 1 i 2: normalny 20 zł, ulgowy 5 zł; park: normalny 5 zł, ulgowy 3 zł. Ulga przysługuje osobom powyżej 65. roku życia, emerytom i rencistom. Ogrody pałacu są otwarte codziennie przez cały rok, od godz. 9.00 do zmierzchu.

Program dla Uniwersytetu Trzeciego Wieku – zajęcia dające okazję do poznania postaci króla Jana III i jego epoki, spacerów tematycznych dających możliwość przyjrzenia się wnętrsom pałacu, poznania historii wilanowskiej rezydencji, a także jej słynnych właścicieli. Kultura sarmacka, obyczaje, kulinaria, higiena, moda, gry i zabawy towarzyskie – to tylko niektóre z propozycji tematów wykładów przybliżających życie codzienne w XVII i XVIII wieku. Nie wyczerpują one całej oferty muzeum. Tematyka zajęć może być dobierana w zależności od potrzeb słuchaczy. Szczegółowe informacje na stronie muzeum i pod telefonem 22 544 28 60.

Muzeum Narodowe (MN)

Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, 22 629 50 60, www.mnw.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-czwartek, sobota-niedziela 10.00-18.00, piątek 10.00-21.00. Ceny biletów: galerie stałe – normalny 20 zł, ulgowy 12 zł; wystawy czasowe (bilety wstępu obowiązują jednocześnie do galerii stałych) – normalny 25 zł, ulgowy 15 zł. Wtorek – wstęp bezpłatny do galerii stałych. Bilety ulgowe przysługują: niepełnosprawnym i ich opiekunom, emerytom i rencistom, osobom



powyżej 65. roku życia, kombatantom, odznaczonym: „za opiekę nad zabytkami, zasłużony działacz kultury, zasłużony dla kultury polskiej i zasłużony dla kultury narodowej”. Oto przykładowe programy dla seniorów:

- Muzealne wtorki – cykl zajęć powstały z myślą o seniorach i wszystkich, którzy interesują się malarstwem, rzeźbą, grafiką i architekturą. O godz. 13.00 odbywa się oprowadzanie po wystawie oraz wykład. Karta pracy, pomocna w interpretacji oglądanych dzieł sztuki, dostępna jest w punkcie informacji od godz. 12.00. Wstęp wolny.
- Sztuka dla wnuka – cykl spotkań dla seniorów, którzy chcą uczestniczyć w zajęciach ze swoimi wnukami w wieku 5-12 lat. Babcie i dziadkowie, przy wsparciu edukatorów, stają się przewodnikami po świecie sztuki i tradycji. Zajęcia w galeriach muzealnych odbywają się raz w miesiącu (od października do maja) we wtorki o godz. 15.30. Wstęp wolny.

Więcej informacji o innych wydarzeniach znajdziesz na stronie muzeum.

Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki

pl. S. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00 (51), www.zacheta.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00. Ceny biletów: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, w czwartki wstęp wolny. Emerytom, rencistom, inwalidom i osobom niepełnosprawnym wraz z opiekunami przysługują bilety ulgowe.

Zachęta to największa i najbardziej znana galeria sztuki współczesnej w Polsce. Przybliża publiczności prace uznanych artystów zagranicznych oraz promuje polskich młodych twórców. Z myślą o seniorach organizowane są spotkania z cyklu „Patrzeć/Zobaczyć. Sztuka współczesna i seniorzy”. Prowadzący starają się przekonać seniorów do sztuki współczesnej, obalając mit, że jest ona niezrozumiała i trudna. To okazja do podzielenia się swoją opinią na temat konkretnych wystaw. Obowiązują zapisy poprzez formularz na stronie muzeum. Wstęp wolny.

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski

ul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71 w. 135, www.u-jazdowski.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-19.00, czwartek 12.00-21.00. Ceny biletów na wszystkie wystawy/2 wystawy/1wystawę: normalny 16/12/10 zł, ulgowy 8/6/5 zł, w czwartki wstęp wolny.

Sztuka nie zna wieku! – cykl sobotnich spotkań dla osób, które chcą aktywnie i twórczo zgłębiać tajniki sztuki współczesnej. Każde spotkanie poświęcone jest odrębnym zjawiskom artystycznym, a punktem wyjścia są aktualnie prezentowane wystawy. Uczestnicy poznają język sztuki, sposoby działania artystów, próbują interpretacji i odczytywania współczesnych dzieł. Jest też miejsce na dyskusję, wymianę zdań oraz działania praktyczne.

Sztuka z perspektywy – interaktywne oprowadzania czwartkowe po prezentowanych wystawach, pokazujące, że każdą wystawę można obejrzeć na różne sposoby, za każdym razem z innej perspektywy. Wstęp wolny.

Muzeum Powstania Warszawskiego

ul. Grzybowska 79, tel. 22 539 79 05 (06), www.1944.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, środa i piątek 8.00-18.00, czwartek 8.00-20.00, sobota i niedziela 10.00-18.00. Ceny biletów: normalny 25 zł, ulgowy 20 zł, w niedzielę wstęp wolny. Średni czas zwiedzania wynosi dwie godziny. Dla osób niepełnosprawnych istnieje możliwość wypożyczenia wózka inwalidzkiego. Muzeum przystosowane do zwiedzania przez osoby niewidzące i niedowidzące, a także niesłyszące. Rezerwacja zwiedzania z przewodnikiem dostępna pod tel. 22 539 79 33 (47).

Muzeum Rzeźby im. Xawerego Dunikowskiego – Oddział MN

ul. Puławska 113a, tel. 22 843 15 86, www.krolikarnia.mnw.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 11.00-18.00, czwartek 11.00-20.00, poniedziałek nieczynne. Wstęp wolny.

Muzeum ma największą kolekcję rzeźby w kraju. Składają się na nią prace powstałe od XV w. do dziś. Muzeum prezentuje tradycyjne wystawy muzealne, ale też performance, a nawet koncerty o wschodzie słońca. Organizuje też oprowadzania indywidualne i zorganizowane, warsztaty rodzinne i lekcje muzealne, po wcześniejszym zapisaniu się, mail: edukrolikarnia@mnw.art.pl. Muzeum uczestniczy w programie „Kultura dostępna”. Więcej informacji na stronie muzeum.

Muzeum Plakatu w Wilanowie – Oddziały MN

ul. S. Kostki Potockiego 10/16, tel. 22 842 26 06, www.postermuseum.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek 12.00-16.00 (wstęp bezpłatny), wtorek, czwartek, piątek 10.00-16.00, środa, sobota, niedziela 10.00-18.00. Ceny biletów: normalny 11 zł, ulgowy 8 zł.

Muzeum posiada kolekcję plakatu międzynarodowego (ponad 25 tys. tytułów), jak również salon plakatu polskiego (ponad 36 tys. tytułów), prowadzi działalność edukacyjną i patronuje różnym projektom.

Muzeum Sztuki Nowoczesnej (MSN) – Muzeum na Pańskiej

ul. Pańska 3, tel. 22 596 40 10, www.artmuseum.pl

Godziny otwarcia: wtorek-sobota 12.00-20.00, niedziela, godz. 12.00-18.00. Wstęp wolny.

Zbiory muzeum liczą ponad 250 dzieł sztuki współczesnych artystów polskich i zagranicznych. Należą do nich: FilMOTEKA Muzeum i Archiwum Sztuki Współczesnej prezentujące materiały dotyczące kluczowych polskich artystów i zjawisk artystycznych po 1945 roku oraz nagrane na wideo wykłady, spotkania i dyskusje.

Muzeum nad Wisłą (MSN)

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 22, tel. 22 431 07 55, www.artmuseum.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 12.00-20.00, sobota 11.00-20.00, niedziela, godz. 11.00-18.00. Cena wstępu na wystawy to 1 zł.



Muzeum nad Wisłą to, oprócz sali wystawowej, kawiarnie, księgarnie, centrum edukacyjne. Muzeum zaprasza na cykliczne spacery w sobotę o godz. 16.00 (w języku polskim) i o 14.00 (w języku angielskim). Czas trwania około godziny.

Państwowe Muzeum Etnograficzne

ul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 (do 46), www.ethnomuseum.pl

Godziny otwarcia: wtorek, czwartek, piątek 10.00-17.00, środa 11.00-19.00, sobota 10.00-18.00, niedziela 12.00-17.00. Nieczynne w poniedziałki i święta ustawowo wolne od pracy. Ceny biletów (wystawy stałe): normalny 12 zł, ulgowy 6 zł. W czwartek wstęp bezpłatny, oprowadzanie odpłatne.

Muzeum może poszczycić się największymi w kraju zbiorami z zakresu polskiej, europejskiej i pozaeuropejskiej kultury ludowej. W muzeum regularnie odbywają się spotkania, pokazy, kiermasze i warsztaty z udziałem twórców ludowych, występy zespołów ludowych, widowiska folklorystyczne i inne.

Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza

Rynek Starego Miasta 20, tel. 22 831 40 61, www.muzeumliteratury.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, wtorek, piątek 10.00-16.00, środa i czwartek 11.00-18.00, niedziela 11.00-17.00, w soboty oraz w ostatnią niedzielę miesiąca wystawy są nieczynne. Ceny biletów: normalny 6 zł, ulgowy 5 zł; w niedzielę wstęp na wystawę stałą jest bezpłatny.

Stała ekspozycja „Adam Mickiewicz 1798-1855” jest wystawą biograficzną, ukazującą postać poety, jego środowisko, rodzinę, działalność polityczną i twórczość literacką. Prezentowanych jest tu ponad 500 eksponatów, m.in. rękopisy Mickiewicza, autograf „Grażyny”, karta „Pana Tadeusza”, fragmenty korespondencji i pierwodruki jego utworów. Można też zobaczyć pamiątki po Mickiewiczu, jak np. kufer podróży, obrazek z nowogródzkiego domu, meble z paryskiego gabinetu, fotografie i portrety rodzinne oraz wiele innych.

Muzeum posiada swoje oddziały: Muzeum Witolda Gombrowicza, Instytut Dokumentacji i Studiów nad Literaturą Polską, Muzeum Władysława Broniewskiego, Muzeum Marii Dąbrowskiej i Muzeum Andrzeja Struga. Więcej informacji znajdziesz na stronie muzeum.

Muzeum Sportu i Turystyki

Centrum Olimpijskie im. Jana Pawła II

ul. Wyrbrzeże Gdyńskie 4, tel. 22 560 37 80, www.muzeumsportu.waw.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00. W poniedziałki nieczynne. Ceny biletów: normalny 14 zł, ulgowy 10 zł. W soboty wstęp wolny.

Zgromadzone zbiory obejmują ponad 45 tys. eksponatów, głównie trofeów sportowych (medali, pucharów, dyplomów) oraz proporczyków, sztandarów itp., a także strojów i sprzętu sportowego. Ekspozycja stała ukazuje dzieje sportu od antycznej Grecji poprzez narodziny nowożytnych igrzysk olimpijskich oraz początki

sportu w Polsce do współczesności. Atrakcją wystawy są oryginalne medale olimpijskie czy kajak, na którym pływał po mazurskich jeziorach Karol Wojtyła – późniejszy święty Jan Paweł II. Wystawę uzupełniają liczne filmy, nagrania dźwiękowe oraz prezentacje multitimedialne. Odbývają się również giełdy kolekcjonerów pamiątek sportowych, Przegląd Filmów Alpinistycznych im. Wandy Rutkiewicz (maj) oraz różnego typu spotkania, promocje i imprezy okolicznościowe.

Muzeum Ziemi PAN

al. Na Skarpie 20/26 i 27, tel. 22 621 76 24, 22 629 80 63, www.mz.pan.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-16.00, niedziela 10.00-16.00. Ceny biletów: normalny 8 zł, ulgowy 4 zł, niedziela wstęp wolny.

W zbiorach muzeum znajdują się kolekcje minerałów i skał, meteorytów, kopalnej flory i fauny pochodzących z terytorium Polski i innych regionów świata. Szczególną pozycję zajmują bogate kolekcje bursztynu bałtyckiego i innych żywic kopalnych, zaliczane do największych tego typu zbiorów muzealnych na świecie. Obecnie muzeum gromadzi ponad 180 tys. obiektów. Ekspozycje: Lapidarium – kamienie budowlane Polski i elementy architektury dawnej Warszawy oraz Archiwum naukowe nieczynne do odwołania z powodu remontu.

Dom Spotkań z Historią (DSH)

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 05, www.dsh.waw.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00

DSH organizuje wystawy, dyskusje, spotkania warszawianistyczne, pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych, warsztaty edukacyjne (historyczne i plastyczne), gry miejskie, promocje książek, seminaria i konferencje, tematyczne spacer z przewodnikiem. Wstęp jest wolny. Wydaje albumy, książki, czasopisma, katalogi. Wspólnie z Ośrodkiem KARTA prowadzi Archiwum Historii Mówionej (AHM), największy w Polsce zbiór relacji świadków historii XX wieku. Projekt „Warszawa zapamiętana” – to internetowa mapa stolicy, na której zamieszczone są wspomnienia i zdjęcia nagrane przez AHM. To spacer po ulicach dawnego miasta, pełen osobistych historii. Przedstawia stolicę we wspomnieniach z relacji i archiwalnych zdjęć ze zbiorów AHM. Mapa jest sukcesywnie uzupełniana o nowe materiały, które przypięte są do miejsc, o których opowiadają.

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

ul. M. Anielewicza 6, tel. 22 471 03 01 (00), www.polin.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, czwartek, piątek 10.00-18.00, środa, sobota, niedziela 10.00-20.00. Seniorzy mogą kupić bilety ulgowe (bilet łączony na wystawę stałą oraz czasową kosztuje 20 zł). W czwartki wstęp na wystawy jest bezpłatny dla wszystkich.

Muzeum POLIN realizuje funkcje tradycyjnego muzeum i centrum kulturalno-edukacyjnego. Obok wystawy stałej „1000 lat historii Żydów polskich” oraz



wystaw czasowych organizuje m.in. wykłady, seminaria i panele dyskusyjne, spotkania z ludźmi sztuki i kultury, spotkania z osobami, które pamiętają czasy Holokaustu, jak również koncerty, przedstawienia teatralne i warsztaty. Ponadto tworzy i udostępnia zbiory historii mówionej z okresu II wojny światowej, związanej z losami polskich Żydów. Muzeum dba też o dostępność budynku samego muzeum, ekspozycji i działań programowych, oferując udogodnienia w formie audiodeskrypcji, tłumaczeń na Polski Język Migowy i prowadząc projekty integracyjne skierowane do osób z różnymi niepełnosprawnościami. Możesz też dołączyć do Klubu Przyjaciół Muzeum POLIN. Będąc członkiem, otrzymasz darmowy wstęp na wystawy stałe i czasowe, a także, w zależności od wariantu karty, zaproszenia na imprezy specjalne i inne zniżki. Karta ważna jest przez rok.

Centrum Nauki Kopernik (CNK)

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, tel. 22 596 41 00, www.kopernik.org.pl

Godziny otwarcia: CNK, Ogrodu na dachu i Planetarium na każdy miesiąc należy na bieżąco sprawdzać na stronie internetowej. Seniorom powyżej 65. roku życia przysługują bilety ulgowe na wystawy w cenie 21/22 zł (dni powszednie / dni świąteczne). Bilet normalny w cenie 31/33 zł (dni powszednie / dni świąteczne). CNK to jeden z największych w Europie interaktywnych ośrodków edukacji naukowej. Jest miejscem wszystkich ludzi ciekawych świata i zasad jego funkcjonowania. Umożliwia zwiedzającym samodzielne przeprowadzanie doświadczeń, poznanie zjawisk i praw rządzących światem. Zaprasza do zwiedzania wystaw, udziału w zajęciach w laboratoriach i Majsteri, odwiedzenia Teatru Wysokich Napięć i Teatru Robotycznego oraz wizyty w planetarium Niebo Kopernika.

Centrum Astronomiczne PAN im. Mikołaja Kopernika

ul. Bartycka 18, tel. 22 841 00 41, 22 329 61 00, www.camk.edu.pl

Tutaj można wziąć udział w wykładach popularnonaukowych z cyklu „Spotkania z astronomią” wygłaszanych o godz. 18.00 w każdy poniedziałek (od października do czerwca) w dużej sali wykładowej Centrum Astronomicznego. Po wykładach, w pogodne wieczory, odbywają się pokazy nieba organizowane przez Polskie Towarzystwo Miłośników Astronomii. Wstęp wolny.

Teatry

Teatr Ateneum

ul. S. Jaracza 2, tel. 22 502 81 51 (kasa biletowa), www.teatratenium.pl

Kasa czynna: poniedziałek 12.00-17.00, wtorek-sobota 11.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu (przerwa 14.30-15.00), niedziele i święta 16.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu. Biuro Obsługi Widzów: tel. 22 502 81 50, 22 625 73 30, 785 502 195 przyjmuje zamówienia na bilety, udziela informacji o spektaklach i repertuarze, prowadzi obsługę klientów grupowych.

W dniu spektaklu wejściówki (25-30 zł) są sprzedawane na godzinę przed rozpoczęciem (płatność gotówką) oraz w godz. 10.00-17.00 w systemie online na stronie www.ewejsciowki.pl. Liczba wejściówek ograniczona. Emeryci, renciści (po okazaniu uprawnienia do zniżki) mogą nabyć bilety ulgowe. Obsługa teatru pomaga osobom na wózkach w dostępie na widownię. Co roku teatr bierze udział w Warszawskim Festiwalu Kultury bez Barier.

Teatr Dramatyczny m.st. Warszawy

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 632 03 70, www.teatrdramatyczny.pl

Kasy czynne:

- Scena im. Gustawa Holoubka, Scena im. Haliny Mikołajskiej, pl. Defilad 1
tel. 22 656 68 44, 602 792 282, codziennie w godz. 12.00-19.00;
- Scena na Woli im. Tadeusza Łomnickiego, ul. M. Kasprzaka 22
tel. 22 632 24 78, 663 741 122 codziennie w godz. 12.00-19.00;
- Scena Przodownik, ul. Olesińska 21
tel. 663 741 903, poniedziałek-piątek w godz. 10.00-18.00.

Bilety można kupić w dniu spektaklu na godzinę przed jego rozpoczęciem we wszystkich kasach. Wejściówki (25 zł) dostępne są pół godziny przed spektaklem, ich liczba jest ograniczona. Osobom niepełnosprawnym, po okazaniu dokumentu uprawniającego do zniżki, przysługują bilety w cenie 15 zł na wszystkie spektakle. Emerytom, rencistom oraz osobom powyżej 60 lat – bilety ulgowe. „Teatr przyjazny seniorom” to program, który umożliwia zakup biletu w cenie 20 zł na wybrane spektakle w miesiącu na wszystkich scenach. W każdym miesiącu teatr udostępnia:

- do 100 biletów na wybrany spektakl na Scenie Na Woli, ul. M. Kasprzaka 22;
- do 100 biletów na wybrany spektakl na Scenie im. Gustawa Holoubka, pl. Defilad 1;
- do 30 biletów na wybrany spektakl na Scenie Przodownik, ul. Olesińska 21;
- do 30 biletów na wybrany spektakl na Scenie im. H. Mikołajskiej, pl. Defilad 1.

Teatr Kamienica

al. Solidarności 93, tel. 22 624 01 99, www.teatrkamienica.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00 (przerwa 15.00-16.00), sobota-niedziela 11.00-19.00 lub do rozpoczęcia ostatniego przedstawienia. Bilety zniżkowe 45 zł (dla emerytów i rencistów) sprzedawane są w dniu spektaklu, gdy są wolne miejsca na widowni.

Teatr Komedia

ul. J. Słowackiego 19a, tel. 22 833 68 80, www.teatrkomedia.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 10.00-14.30 i 15.00-18.00, niedziela 15.00-18.00 i na godzinę przed spektaklem. Bilety można rezerwować telefonicznie i drogą elektroniczną. Emeryci, renciści i osoby niepełnosprawne mogą zakupić bilety w cenie 45 zł (bilety obowiązują od II strefy cenowej) na spektakle grane we wtorki. Wejściówki (45-60 zł) dostępne są w kasie teatru na pół godziny przed spektaklem.

**Teatr Kwadrat**

ul. Marszałkowska 138, tel. 22 826 12 47, 22 826 23 89, www.teatrkwadrat.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 11.00-18.30, sobota-niedziela 14.00-18.30. Bilety ulgowe dla emerytów i rencistów w cenie od 40 zł sprzedawane są na miejsca w strefie III i IV (uprawnienia sprawdzane są przy wejściu na widowinę). Wejściówki w cenie 30/40 zł sprzedawane są wyłącznie na miejsca stojące, 30 minut przed rozpoczęciem spektaklu.

Teatr Muzyczny Roma

ul. Nowogrodzka 49, tel. 22 628 03 60, www.teatroma.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota w godz. 10.00-19.00, niedziela 13.00-18.00. Rezerwacja: tel. 22 628 89 98, mail: rezerwacja@teatroma.pl. Teatr jest dostępny dla osób z niepełnosprawnością ruchową i wzrokową. Co roku angażuje się w Festiwal Kultury Bez Barier.

Teatr Narodowy

pl. Teatralny 3, rezerwacja: tel. 22 692 06 04, 22 692 06 64, www.narodowy.pl

Kasa przy pl. Teatralnym 3 czynna: wtorek-sobota w godz. 11.00-14.30 i 15.00-19.00, sobota 11.00-19.00, niedziela 16.00-19.00 lub na dwie godziny przed spektaklem.

Kasa przy ul. Wierzbowej 3 czynna jest na godzinę przed przedstawieniem w dniach, w których grane są przedstawienia na scenie przy Wierzbowej lub na scenie Studio. Rezerwacja biletów: poniedziałek-piątek w godz. 9.00-19.00, w sobotę 11.00-19.00, w niedzielę 16.00-19.00. Wejściówki sprzedawane są na godzinę przed rozpoczęciem spektaklu. Teatr dla Seniorów – możliwość zakupu dwóch biletów w promocyjnych cenach na wybrane przedstawienia (lista na stronie www.narodowy.pl). Podczas rezerwacji biletu lub zakupu w kasie należy podać hasło „Teatr dla Seniorów”, a przy odbiorze okazać dokument uprawniający do zniżki.

Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera

ul. J. Zamoyskiego 20, tel. 22 818 25 16, www.powszechny.art.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota w godz. 12.00-18.00, niedziela i dni świąteczne w godz. 14.00-18.00 (przerwa 15.30-15.45), rezerwacja tel. 22 818 48 19. Emerytom i rencistom przysługuje bilet ulgowy. Wejściówki w cenie 25 zł (tylko za gotówkę) są dostępne w sprzedaży 30 minut przed rozpoczęciem spektaklu.

Teatr Polonia

ul. Marszałkowska 56, tel. 22 622 21 32, www.teatrpolonia.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota w godz. 10.00-19.00, niedziela 12.00-19.00 (z przerwą w sobotę i niedzielę w godz. 14.00-14.30) lub do rozpoczęcia spektaklu w danym dniu.

Och-Teatr

ul. Grójecka 65, tel. 22 589 52 00, www.ochteatr.com.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota w godz. 10.00-19.00, niedziela 12.00-19.00 (z przerwą w sobotę i niedzielę 15.00-15.30) lub do rozpoczęcia spektaklu.

Bilety oraz wejściówki na spektakle Teatru Polonia i Och-Teatru są dostępne w kasach obu teatrów. Wejściówki kosztują od 20 do 50 zł, sprzedawane są na 15 minut przed spektaklem (jedna osoba może kupić 2 wejściówki).

Raz w miesiącu na stronie internetowej teatrów Polonia i Och-Teatr pojawiają się tytuły spektakli, na które seniorzy mają zniżkę (30 zł, miejsca w I i II strefie). Mogą kupić dowolną ilość biletów, rezerwując je w kasie teatru lub mailowo: bilety@teatrpolonia.pl i bilety@ochteatr.com.pl albo telefonicznie: 22 622 21 32 (Teatr Polonia) i 22 589 52 00 (Och-Teatr). Teatry Polonia i Och-Teatr są przystosowane dla osób z niepełnosprawnością.

Teatr Ochoty

ul. Reja 9, tel. 535 395 513, www.teatrochoty.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek (oprócz środy) w godz. 10.00-16.00. Bilety można kupić na stronie www.teatrochoty.interticket.pl oraz zarezerwować telefonicznie lub mailowo: kasa@teatrochoty.pl. Dostępne są bilety ulgowe. W każdym miesiącu seniorzy zapraszani są na jeden spektakl, cena biletu 15 zł. Teatr przystosowany jest dla osób poruszających się na wózkach.

Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana

ul. K. Karasia 2, tel. 22 826 92 76, 22 826 49 18, www.teatrpolski.waw.pl

Kasa na ul. Krakowskie Przedmieście 6 czynna: poniedziałek-piątek w godz. 10.00-19.00, sobota-niedziela w godz. 12.00-19.00. Kasy Dużej Sceny na ul. K. Karasia 2 oraz Sceny Kameralnej na ul. Sewerynowa czynne są na godzinę przed spektaklem. Rezerwacji można dokonać telefonicznie lub mailowo: bilety@teatrpolski.waw.pl. W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca, w ramach programu „Poniedziałek dla seniora”, widzowie 50+ (za okazaniem legitymacji emeryta/rencisty) mogą kupić bilety w cenie 25 zł. Liczba biletów limitowana. Budynek dostosowany jest do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową. Wejściówki (20-30 zł) sprzedawane są na 30 minut przed spektaklem, płatność gotówką.

Teatr Rampa na Targówku

ul. Kołowa 20, tel. 22 679 89 76, www.teatr-rampa.pl

Kasa czynna: wtorek-piątek w godz. 09.30-11.30 oraz 17.00-19.30. W sobotę i niedzielę na godzinę przed spektaklem (w dzień spektaklu). Wszystkie spektakle na Scenie Dużej teatru są dostępne dla osób z niepełnosprawnością ruchową (na wózkach), na Scenie Kameralnej tylko niektóre. Teatr dysponuje też aparaturą umożliwiającą odbiór spektakli przez widzów z dysfunkcją słuchu oraz niektórych spektakli dla widzów z niepełnosprawnością wzroku.

**Teatr Sabat**

ul. Foksal 16, tel. 22 826 23 55, 606 127 372, www.teatr-sabat.pl

Kasa czynna: poniedziałek-środa w godz. 10.00-18.00, czwartek-piątek 10.00-20.00, sobota 12.00-20.00. Rezerwacji biletów można dokonać mailowo: rezerwacje@teatr-sabat.pl lub telefonicznie.

Teatr Soho – Studio Teatralne Koło

ul. Mińska 25, bud. 74, tel. 535 395 513, www.teatrsoho.pl

Kasa przy ul. M. Reja (Teatr Ochoty) czynna: poniedziałek-piątek (oprócz środy) w godz. 10.00-16.00. Bilety i wejściówki można zakupić na www.interticket.pl lub www.ewejsciovki.pl. W Soho kasa jest czynna na godzinę przed spektaklem.

Teatr Studio im. Stanisława Ignacego Witkiewicza / Studio Teatrgaleria

PKiN, pl. Defilad 1, tel. 22 656 69 41 (42), www.teatrstudio.pl

Kasa czynna: wtorek-niedziela w godz. 11.00-19.00 (przerwa 15.00-15.30). W każdy poniedziałek nowa pula biletów w cenie 20 zł. Wejściówki dostępne w kasie – 30 zł (jedna osoba może kupić dwie). Oferta „Wcześniej-taniej 35 zł” dostępna przez pierwsze dwa tygodnie od udostępnienia repertuaru; „Wcześniej-taniej 45 zł” – kolejne dwa tygodnie. Informacje na stronie teatru w zakładce: „Bilety/promocje”.

Teatr Syrena

ul. Litewska 3, tel. 22 101 16 16, www.teatrsyrena.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek w godz. 10.00-18.00, sobota 12.00-18.00, niedziela 15.00-18.00 oraz na godzinę przed spektaklem (przerwa w godz. 14.30-15.00). „Bilet Seniora” to program skierowany do emerytów i rencistów, którzy ukończyli 65 lat i mogą w kasie kupić bilet w cenie 40/45 zł w strefie drugiej i dalszych (dotyczy spektakli wieczornych). Rezerwacji można dokonać telefonicznie i mailowo. Teatr dostosowany jest do poruszania się na wózku oraz dla osób głuchych i niewidomych.

Teatr Współczesny

ul. Mokotowska 13, tel. 22 825 59 79, www.wspolczesny.pl

Kasa czynna: poniedziałek 11.00-17.00, wtorek-sobota od godz. 11.00, niedziela i święta od 13.00 do rozpoczęcia spektaklu. Wejściówki, w cenie 25 zł, na miejsca stojące dostępne są pół godziny przed spektaklem. Bilety ulgowe po okazaniu legitymacji emeryta lub rencisty. Liczba biletów ograniczona.

Teatr WARSawy

Rynek Nowego Miasta 5/7, tel. 22 468 00 99, www.teatrvarsawy.pl

Kasa czynna: wtorek-niedziela w godz. 14.00-19.00. Wejściówki w cenie 20-40 zł dostępne są w kasie 15 minut przed rozpoczęciem spektaklu. Bilety ulgowe od 30 zł.

Teatr 6. piętro

PKiN, pl. Defilad 1, tel. 22 656 72 22 (23), 22 353 11 77, www.teatr6pietro.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek w godz. 10.00-19.30, sobota-niedziela i w dniu spektaklu do godziny jego rozpoczęcia. Sprzedaż wejściówek rozpoczyna się godzinę przed spektaklem, płatność tylko gotówką. Widzowie z wejściówkami wchodzi w ostatniej kolejności.

TR Warszawa

ul. Marszałkowska 8, tel. 22 480 80 08, www.trwarszawa.pl

Kasa czynna: poniedziałek w godz. 11.00-16.00, wtorek-sobota 11.00-19.00, niedziela w godz. 13.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu.

„TR Bez Barier” – to oferta skierowana dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną. Widzom niewidomym i niedowidzącym czytane jest na żywo to, co dzieje się na scenie, zaś dla osób niesłyszących wyświetlane są napisy. Kontakt w sprawie udziału w tych spektaklach: edukacja@trwarszawa.pl, tel. 518 012 431.

Teatr Żydowski im. Estery Rachel i Idy Kamińskich

Centrum Kultury Jidysz

ul. Senatorska 35, tel. 22 526 20 15, 22 620 70 25, www.teatr-zydowski.art.pl

Kasy czynne: przy ul. Senatorskiej 35 środa-sobota w godz. 10.00-14.00 i 15.00-19.00, w dniu grania spektaklu: sobota 10.00-14.00 i 15.00-19.00, niedziela w godz. 10.00-18.00; w Klubie Garnizonowym (al. Niepodległości 141a) poniedziałek-piątek w godz. 11.00-14.00 i 15.00-18.00, sobota: 12.30-19.00, niedziela: 14.30-18.00. Wejściówki na spektakle w cenie 20-30 zł. Bilety ulgowe dla emerytów i rencistów na podstawie ważnej legitymacji.

Muzyka – koncerty i festiwale

Teatr Wielki – Opera Narodowa

pl. Teatralny 1, tel. 22 692 05 07 (08), www.teatrwielenki.pl

Kasy czynne: dni powszednie w godz. 9.00-19.00, sobota-niedziela 11.00-19.00. Emerytom i rencistom, osobom z orzeczeniem inwalidztwa i osobom po 70. roku życia przysługują bilety z 20% zniżką. Wejściówki sprzedawane są na godzinę przed rozpoczęciem spektaklu. Teatr przystosowany jest dla osób poruszających się na wózkach i dla osób niedosłyszących.

Koncerty na Zamku Królewskim

Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Na Zamku Królewskim regularnie odbywają się cykliczne koncerty muzyki poważnej. Można posłuchać m.in. Koncertu Warszawskiej Opery Narodowej, Orkiestry Polskiej Opery Królewskiej. Cena biletów na cykle zamkowe – normalny 20 zł i ulgowy 15 zł. Więcej informacji na stronie internetowej.



Filharmonia Narodowa

ul. Jasna 5, tel. 22 551 71 02 (03), www.filharmonia.pl

Kasy czynne: od ul. H. Sienkiewicza (Sala Koncertowa) – poniedziałek-sobota w godz. 10.00-14.00 i 15.00-19.00; niedziela (przed koncertami wieczornymi) od godz. 16.00 do godziny koncertu, tel. 22 551 71 30 (31); ul. S. Moniuszki (Sala Kameralna) – w dniu koncertu od godz. 16.00 do godziny koncertu, tel. 22 551 71 32. Aktualny program dostępny jest na stronie Filharmonii. Na stronie: www.filharmonia.pl/aktualnosci/transmisje-internetowe-koncertow-fn można posłuchać transmisji koncertów, nie wychodząc z domu.

Nowa Orkiestra Kameralna

ul. Białostocka 48 m. 54, tel. 22 402 02 07, www.fnok.pl

Rezerwacja i informacje o terminach koncertów można uzyskać telefonicznie lub na stronie www.fnok.pl. Fundacja Nowa Orkiestra Kameralna promuje muzykę klasyczną orkiestrową i kameralną oraz operę i teatr muzyczny. Organizuje koncerty orkiestry Warsaw Camerata (d. Nowa Orkiestra Kameralna). Kalendarz koncertów dostępny jest na stronie www.warsawcamerata.pl. Drugi zespół Fundacji, Chór Warszawski, wykonuje utwory a'capella i z towarzyszeniem orkiestry. Repertuar oraz terminy koncertów – na stronie www.chorwarszawski.pl. Fundacja organizuje również koncerty dla rodzin, dla słuchaczy od 1 do 100 lat, na których można wysłuchać utworów różnych epok i stylów oraz wspólnie muzykować. Odbývają się one w Centrum „Łowicka”, ul. Łowicka 21, tel. 22 845 56 75, 22 845 09 43, www.lowicka.pl w każdą drugą niedzielę miesiąca, o godz. 11.00.

Koncerty w Łazienkach Królewskich

www.lazienki-krolewskie.pl

„Koncerty Chopinowskie” są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych krajowych imprez kulturalnych. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora, by posłuchać pianistów światowej sławy oraz laureatów międzynarodowych i krajowych konkursów pianistycznych. Latem koncerty odbywają się w każdą niedzielę o godz. 12.00 i 16.00 (www.estrada.com.pl).

Koncerty na Uniwersytecie Muzycznym im. Fryderyka Chopina

Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina

ul. Okólnik 2, tel. 22 827 72 41, www.chopin.edu.pl

W każdym sezonie Uniwersytet daje możliwość wysłuchania koncertów orkiestry symfonicznej, kameralnej, dętej, big bandu. Repertuar obejmuje wszelkie formy solowe, kameralne, wokalne, wokально-instrumentalne i baletowe. Cykle koncertowe: środa na Okólniku: godz. 19.00 (bilety w cenie 15 zł); koncerty niedzielne: godz. 17.00; koncerty poniedziałkowe: godz. 19.00 (bezpłatna karta wstępu). Koncerty odbywają się w Sali Koncertowej Fryderyka Chopina na parterze uczelni,

jeżeli w innej sali – informacja podana jest w anonsie danego koncertu. Bilety i karty wstępu do nabycia w Chopin University Press (hol główny), tel. 22 877 72 41 w. 275 od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-19.00 i w niedzielę pół godziny przed koncertem, sprzedaż internetowa do godz. 14.00 w dniu koncertu.

Międzynarodowy Festiwal Muzyczny „Chopin i jego Europa”

www.pl.chopin.nifc.pl

Coroczny festiwal, odbywający się zazwyczaj w sierpniu, prezentuje koncerty w Teatrze Wielkim Opery Narodowej (Sala Moniuszki, Redutowa i Scena), w Studio Koncertowym S1 i na Zamku Królewskim. Edycja festiwalu 2018 r. opatrzona była tytułem: „Od Chopina do Paderewskiego”. Koncerty te, to bogactwo różnorodnych stylów wykonawczych, koncerty kameralne, symfoniczne, recitale fortepianowe i wokalne.

Szalone Dni Muzyki

Orkiestra Sinfonia Varsovia, współorganizator Opera Narodowa Teatru Wielkiego ul. Grochowska 272, tel. 22 852 70 82, *www.sinfoniavarsovia.org*

To trzy dni festiwalu na przełomie września i października. Koncerty odbywają się w salach teatru i na placu. Podczas koncertów można posłuchać wybitnych solistów, słynnych zespołów, orkiestr z całego kraju. Na uczestników czekają też warsztaty muzyczne i koncerty interaktywne. Na koncerty w Sali Foxtrot (namiot) wstęp wolny.

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Sakralnej

Fundacja Festiwal Muzyki Sakralnej

ul. Esperanto 14 m. 6, *www.kapitula.org*

Prezentacja muzyki związanej z chrześcijaństwem oraz innymi religiami. Koncerty odbywają się w kościołach Warszawy, oto niektóre z nich:

- **Barokowe Organy. Koncerty na żywo na Barokowych Organach Kościoła św. Anny.** Wspaniała muzyka baroku w wykonaniu wybitnych polskich organistów i ich gości. Koncerty odbywają się w dni powszednie w okresie kwiecień/październik. Wstęp 15 zł.
- **Wielkie Organy w Archikatedrze.** Koncerty na żywo na Wielkich Organach Bazyliki Archikatedralnej. Arcydzieła muzyki organowej w wykonaniu wybitnych polskich wirtuozów. Koncerty odbywają się w dni powszednie w okresie kwiecień-wrzesień. Wstęp 15 zł (10 zł dzieci).

Międzynarodowy Plenerowy Festiwal „Jazz na Starówce”

Fundacja Jazz Art, *www.jazznastarowce.pl*

Jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Europie i jeden z najpopularniejszych, i największych festiwali jazzowych w kraju. Od lat jest wizytówką artystyczną i turystyczną stolicy i zawsze cieszy się ogromnym zainteresowaniem meloma-



nów i nie tylko. Międzynarodowe gwiazdy jazzu, premiery i jazzowe odkrycia to od kilku lat jego znaki rozpoznawcze. Koncerty odbywają się na Rynku Starego Miasta w każdą sobotę lipca i sierpnia o godz. 19.00. Wstęp wolny.

Festiwal „Lato Seniora”

Organizator: Centrum Pomocy Społecznej (CPS) Dzielnicy Śródmieście
ul. Świętojerska 12a, tel. 607 825 475, latoseniora@cps.srodmiescie.warszawa.pl
www.cps.srodmiescie.warszawa.pl

Od czerwca do września, przy ul. Świętojerskiej 12a, w ramach festiwalu odbywają się co roku różnorodne aktywności integracyjne, edukacyjne i kulturalne, m.in. plenerowe kino, międzypokoleniowe zabawy taneczne oraz kameralne koncerty. Organizowane są też zajęcia cykliczne, np. ruchowe przy muzyce czy zajęcia z jogi dla początkujących. Na warsztaty w ramach festiwalu obowiązują zapisy: latoseniora@cps.srodmiescie.warszawa.pl. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny i kierowany jest do wszystkich mieszkańców Warszawy. Więcej informacji na stronie internetowej.

Biblioteki

Biblioteki nie ograniczają się tylko do gromadzenia i udostępniania materiałów bibliotecznych, ale prowadzą też szeroką działalność kulturalną i edukacyjną. Wiele z nich organizuje spotkania z ciekawą książką, z autorami, wykłady na temat literatury, historii, a także koncerty. Wypożyczać tu można nie tylko książki, ale również audiobooki, filmy, płyty. Biblioteki dysponują komputerami z dostępem do internetu.

BIBLIOTEKI, WYPOŻYCZALNIE I CZYTELNIENIE*

*W okresie letnim (wakacyjnym) godziny pracy mogą ulec zmianie.

Biblioteka Główna Województwa Mazowieckiego

ul. Koszykowa 26/28, tel. 22 628 31 38, 22 537 41 73, www.koszykowa.pl
Czynna: poniedziałek-piątek w godz. 9.00-21.00, sobota 9.00-17.00, niedziela 9.00-14.00 (bez wypożyczalni)

Bibliotek Narodowa (BN)

al. Niepodległości 213, tel. 22 608 23 30, www.bn.org.pl
Rejestracja czynna: poniedziałek-sobota w godz. 8.30-20.30
Godziny otwarcia poszczególnych czytelni należy sprawdzić na stronie.
Gmach BN jest przystosowany do potrzeb czytelników niepełnosprawnych.

www.polona.pl – Cyfrowa Biblioteka Narodowa Polona udostępnia w postaci cyfrowej najważniejsze wydania tekstów literackich i naukowych, dokumenty historyczne, czasopisma, grafikę, fotografię, nuty oraz mapy.

BEMOWO

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy
www.bemowo.e-bp.pl

Placówki czynne: poniedziałek, wtorek, środa, piątek 10.00-19.30; czwartek 10.00-17.00

Czytelnia nr XVII

ul. Powstańców Śląskich 17
tel. 22 666 17 69 (70), 506 874 975

Czytelnia Naukowa nr VIII

ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 94 (90)

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 38

ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 92

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 113

ul. Powstańców Śląskich 108
tel. 22 405 39 51

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 114

ul. Powstańców Śląskich 17
tel. 506 875 176

Wypożyczalnia dla Dzieci, Dorosłych i Młodzieży nr 119

ul. gen. T. Pełczyńskiego 28c
tel. 22 304 82 80

BIĄŁOŁĘKA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy
www.bialoleka.e-bp.pl

Czytelnia Naukowa nr XX

ul. V. van Gogha 1, tel. 22 614 64 35
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00; sobota 9.00-14.00

Multicentrum

ul. Porajów 14
tel. 22 614 60 70
Czynne: poniedziałek-piątek 10.00-19.00; sobota 10.00-15.00
www.multicentrum.warszawa.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 42

ul. J. Antalla 5, tel. 22 884 47 71
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 46

ul. A. Kowalczyka 3, tel. 22 811 46 38
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00; wtorek, czwartek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 58

ul. Wałuszewska 24, tel. 22 614 23 07
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00; wtorek, czwartek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 69

ul. Raciborska 20, tel. 22 676 59 00
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.45; wtorek, czwartek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 88

pl. Światowida 3, tel. 22 889 17 60
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-19.00; wtorek i czwartek 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Dzieci nr 124 „Zielona”

ul. L. Berensona 38, tel. 22 675 05 12
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

BIELANY

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy
www.bibliotekabielany.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr II

ul. T. Duracza 19
tel. 22 669 39 23
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00; sobota 10.00-15.00

Mediateka Start-Meta

ul. Szegedyńska 13 a
tel. 22 291 44 68
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00; sobota 10.00-16.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 12**

al. Zjednoczenia 19

tel. 22 834 01 81

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00;
środa-piątek 12.00-19.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 15**

ul. W. Bogusławskiego 6a

tel. 22 669 69 52

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00;
środa-piątek 12.00-19.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 21**

ul. Wrzeciono 48

tel. 22 835 48 39

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00;
środa-piątek 12.00-19.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 22**

ul. Rudzka 12/14, tel. 22 833 40 09

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00;
środa-piątek 12.00-19.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 65**

ul. S. Petöfiego 3, tel. 22 835 69 44

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00;
środa-piątek 12.00-19.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 96**

ul. W. Perzyńskiego 3, tel. 22 835 18 43

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00;
środa-piątek 12.00-19.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 103**

al. W. Reymonta 6

tel. 22 663 73 85

Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 120

ul. T. Duracza 19

tel. 22 639 80 48

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

MOKOTÓW**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Mokotów****m.st. Warszawy***www.bpmok.waw.pl***Dzielnicowa Czytelnia Naukowa nr XXI**

ul. Bukietowa 4a, tel. 22 898 30 33

Czynna: poniedziałek 14.00-20.00;
wtorek-piątek 9.00-20.00; sobota 9.00-14.00**Wypożyczalnia Multimedialna**

al. Niepodległości 19, tel. 22 853 01 71

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek 14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 1

ul. Puławska 43, tel. 22 849 25 28

Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 14.00-19.00; środa, piątek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 8

al. Niepodległości 19, tel. 22 848 95 87

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek 14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 20

ul. W. Żuławskiego 4/6, tel. 22 627 42 22

Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 27

ul. św. Bonifacego 90, tel. 22 842 04 81

Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 11.00-19.00; środa, piątek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 35

ul. L. Narbutta 47, tel. 22 849 63 56

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek 14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 39

ul. Górska 7, tel. 22 841 26 95

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek 14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 63

ul. J. Bytnara „Rudego” 27

tel. 22 844 86 81

Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 68

al. Niepodległości 82

tel. 22 844 70 59

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek

14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 84

ul. Z. Modzelewskiego 71

tel. 22 844 62 71

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek

14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 95

ul. P. Gruszczyńskiego 12

tel. 22 843 98 31

Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 104

ul. Ludowa 4, tel. 22 840 29 01

Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 107

ul. Wiktorska 27, tel. 22 273 63 26

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek

14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 108

ul. Puławska 119

tel. 22 843 16 85

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek

14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 122

ul. Iberyjska 5, tel. 22 842 79 02

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek

14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 125

ul. Czerniakowska 38a

tel. 22 841 33 58

Czynna: poniedziałek, wtorek, piątek

14.00-19.00; środa, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 140

ul. Mozarta 1 (V piętro)

tel. 22 847 77 31

Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

OCHOTA**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy**

www.bpochota.waw.pl

XI Czytelnia Naukowa

ul. Grójecka 77, tel. 22 822 44 17

Czynna: poniedziałek-środa, piątek 10.00-

-20.00; czwartek 14.00-20.00;

sobota 10.00-15.00

Biblioteka Przy Narutowicza**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 23**

ul. Grójecka 35, tel. 22 668 94 37

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;

środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka Białobrzaska**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 33**

ul. Białobrzaska 21, tel. 22 822 11 17

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;

środa-piątek 14.00-19.00

Biblioteka Baśniowa**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 48**

ul. Grójecka 68, tel. 22 823 35 92

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Biblioteka Pod Skrzydłami**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 75**

ul. Grójecka 109, tel. 22 822 53 18

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00;

sobota 10.00-15.00

**Biblioteka Przy Zawiszy
Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 76**

Al. Jerozolimskie 121/123

tel. 22 629 79 58

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;
środa-piątek 14.00-19.00**Biblioteka Przystanek Książka
Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
Nr 93**

ul. Grójecka 42, tel. 22 822 38 06

Czynna: poniedziałek 14.00-19.00;
wtorek-piątek 10.00-19.00;

sobota 10.00-15.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 99**

ul. S. Bałęja 9

tel. 22 823 51 37, 22 823 53 38

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00;
sobota 10.00-15.00**Wypożyczalnia Książek Naukowych**

ul. Częstochowska 26, tel. 22 822 44 06

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;
środa-piątek 14.00-19.00**PRAGA POŁUDNIE****Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Praga
Południe m.st. Warszawy**
www.bppragapd.pl**Czytelnia Naukowa nr V**

ul. J. Meissnera 5, tel. 22 671 04 51 w. 111

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00;
sobota 9.00-15.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 3**

al. J. Waszyngtona 2b

tel. 22 617 52 44

Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00, wtorek, czwartek 10.00-16.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 18**

ul. Grochowska 118

tel. 22 610 52 58

Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 19**

ul. Cz. Witoszyńskiego 2

tel. 22 671 88 48

Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 24**

ul. Grochowska 279

tel. 22 810 58 71

Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 40**

ul. L. M. Pacy 46, tel. 22 810 02 57

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 44**

ul. Grochowska 333a

tel. 22 810 33 84

Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
19.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 62**

ul. Egipska 7

tel. 22 672 06 92

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 66**

ul. Angorska 14

tel. 22 617 56 25

Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-
19.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 78**

ul. Majdańska 5

tel. 22 813 27 22

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 89**

ul. Grochowska 202

tel. 22 610 73 09

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 90

ul. Rozłucka 11a, tel. 22 810 25 14
Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 92

ul. Biskupia 50, tel. 22 610 17 55
Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 94

ul. Meksykańska 3, tel. 22 672 80 91
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 100

ul. Zwycięzców 46, tel. 22 617 06 38
Czynna: poniedziałek, środa, piątek
13.00-19.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 110

ul. gen. R. Abrahama 10, tel. 22 672 47 01
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek
14.00-19.00; środa, piątek 9.00-14.00

Wypożyczalnia Książki Mówionej i Multimediów

ul. J. Meissnera 5, tel. 22 671 04 51 w. 110
Czynna: poniedziałek, środa 10.00-18.00;
wtorek, czwartek 10.00-15.00;
piątek 10.00-12.00

Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych

ul. J. Meissnera 5, tel. 22 613 62 73
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00;
sobota 9.00-15.00

PRAGA PÓŁNOC

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Praga Północ m.st. Warszawy
www.bppn.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr X

ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 619 32 96
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00;
sobota 9.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 4

ul. Radzywińska 50, tel. 22 818 75 65
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 6

ul. Strzelecka 21/25, tel. 22 619 15 26
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Dzielnicowa Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 41

ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 818 09 00
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 56

ul. Inżynierska 10, tel. 22 619 47 85
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 101

ul. Żąbkowska 23/25, tel. 22 619 81 22
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 102

ul. Jagiellońska 47e, tel. 22 404 55 55
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.30

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 136

ul. J. Szanajcy 14, tel. 22 619 03 52
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

REMBERTÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy
www.bprembertow.waw.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 55

ul. Gawędziarzy 8, tel. 22 255 39 99
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 57

ul. Chełmżyńska 27/35, tel. 22 612 05 90
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 11.00-19.00; środa 8.00-16.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 61**

ul. M. Niedziałkowskiego 25

tel. 22 611 91 36

Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 11.00-19.00; środa 8.00-16.00

ŚRÓDMIEŚCIE

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy

Śródmieście m.st. Warszawy

www.biblioteka.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr VII

ul. Świętojańska 5

tel. 22 827 56 73

Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 9.00-19.45; środa 12.00-19.45;
sobota 9.00-15.45

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 5

ul. Ludna 9, tel. 22 629 01 48

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 7

ul. Mokotowska 26, tel. 22 629 83 29

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 9

ul. Nowosielecka 20, tel. 22 841 49 35

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 31

ul. Marszałkowska 83, tel. 22 629 05 34

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 36

ul. Nowy Świat 47a

tel. 22 827 42 48

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 43

ul. Świętojańska 5

tel. 22 826 19 03

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 50

Al. Jerozolimskie 42 (kl II, p. I, domofon 400)

tel. 22 827 83 37

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 53 i nr 74

ul. M. Anielewicza 2

tel. (W53) 22 831 48 74, (W74) 22 831 06 08

Czynne: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 54

ul. Marszałkowska 9/15, tel. 22 825 77 49

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 67

ul. Browarna 4, tel. 22 468 11 65

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 70

Al. Ujazdowskie 37, tel. 22 629 48 01

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 79

ul. Śliska 3, tel. 22 620 90 89

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 81

ul. Przechodnia 2, tel. 22 620 04 69

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 86

ul. Nowogrodzka 43, tel. 22 417 31 09

Czynna: poniedziałek 11.00-18.00;
wtorek-piątek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 97

ul. Czerniakowska 178a, tel. 22 629 60 95

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 105

ul. Dziką 4, tel. 22 831 29 80
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;
środa-piątek 14.00-19.00

Wypożyczalnia Kompletów Książek

Al. Ujazdowskie 37, tel. 22 629 48 01
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-15.00;
środa-piątek 14.00-19.00

Książka na Telefon

ul. Świętojańska 5
tel. 22 831 32 13, 504 530 281
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-13.00

TARGÓWEK

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy
www.multibiblioteka.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr I

ul. św. Wincentego 85
tel. 22 674 66 01
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00;
sobota 10.00-15.00

Multimedialna Wypożyczalnia nr 123

ul. św. Wincentego 64
tel. 22 618 11 97
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 2

ul. Bazylińska 6, tel. 22 814 07 83
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 29

ul. Rembielińska 6a, tel. 22 675 11 45
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 37

ul. Smoleńska 94, tel. 22 678 55 22
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 49

ul. Mieszka I nr 7, tel. 22 678 73 79
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-17.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 60

ul. Krasnobrodzka 11, tel. 22 675 17 11
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 64

ul. Kuflewska 6, tel. 22 679 70 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 72

ul. Suwalska 11, tel. 22 811 24 45
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 85

ul. P. Wysockiego 11
tel. 22 428 23 24
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 98

ul. L. Kondratowicza 23
tel. 22 811 18 57
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

URSUS

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy
www.portal.bpursus.waw.pl

Placówki czynne: poniedziałek-piątek 10.00-20.00; sobota 10.00-14.00

Czytelnia Naukowa nr XIX

ul. Plutonu AK „Torpedy” 47
tel. 22 882 43 00, 22 662 70 01 w. 3

Biblioteka dla Dorosłych i Młodzieży nr 116

ul. Plutonu Torpedy 47
tel. 22 662 70 01, 22 882 43 00 w. 4

Filie:

- **Biblioteka Skorosze**
ul. Dzieci Warszawy 27a
tel. 22 823 46 00
- **Biblioteka Gołąbki**
ul. Czerwona Droga 6, tel. 514 893 405
- **Biblioteka Niedźwiadek**
ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56

**URSYNÓW**

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursynów
m.st. Warszawy**
www.ursynoteka.pl

Czytelnia Naukowa nr XIV

ul. W. Lachmana 5, tel. 22 855 52 20
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 10.00-19.00; środa 10.00-15.00;
sobota 9.00-13.00

Wypożyczalnia nr 34

ul. 6 Sierpnia 23, tel. 22 899 18 83
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 11.00-19.00; środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 45

ul. ZWM 5, tel. 22 403 87 33
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 11.00-19.00; środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 109

ul. Koński Jar 10, tel. 22 643 77 59
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 10.00-19.00; środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 112

ul. Nugat 4, tel. 22 643 36 62
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 10.00-19.00; środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 127

ul. Braci Wagów 1, tel. 22 258 37 46
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 10.00-19.00; środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 128

ul. J. Wasilkowskiego 7, tel. 22 641 99 33
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 14.00-19.00; środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 135

ul. Kłobucka 14, tel. 22 460 06 04
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 14.00-19.00; środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 139

al. Komisji Edukacji Narodowej 21
tel. 22 446 21 65
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 10.00-19.00; środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia Książki Mówionej nr 134

ul. S. Herbsta 4, tel. 22 644 30 25
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
14.00-19.00; środa 11.00-15.00;
piątek 10.00-16.00

**Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych
nr 131**

ul. E. Dembowskiego 12, tel. 22 899 18 87
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 14.00-19.00; środa 11.00-15.00

Mediateka

ul. J. Cybisa 6, tel. 22 414 25 55
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 10.00-19.00; środa 11.00-15.00

WAWER

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wawer
m.st. Warszawy**
www.bibliotekawawer.pl

Czytelnia Naukowa

ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 11.00-19.00; środa 11.00-16.00;
sobota 10.00-14.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 25 w Falenicy**

ul. Walcownicza 14, tel. 22 872 95 68
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 26 w Wawrze**

ul. Błękitna 32, tel. 22 277 49 62
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00;
wtorek, czwartek 11.00-16.00;
środa, piątek 13.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 47 w Radości**

ul. Izbička 7, tel. 22 615 60 85
(nieczynna do odwołania, przenoszenie
księgozbioru do budynku przy ul. Powojowej)

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 59 w Marysinie Wawerskim**

ul. Króla Macjusia 10, tel. 22 815 40 02
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 12.00-
-18.00; wtorek, czwartek 10.00-16.00;
sobota 10.00-14.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 82 w Miedzeszynie**

ul. Agrestowa 1, tel. 22 872 43 78
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00;
wtorek, czwartek 11.00-16.00;
środa, piątek 13.00-18.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych nr 87
w Aninie**

ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00;
sobota 10.00-14.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży
nr 121 w Międzyzlesiu**

ul. Żegańska 1, tel. 22 615 73 80
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

WESOŁA

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła
m.st. Warszawy**
www.wesola.e-bp.pl

Biblioteka Główna

ul. 1 Praskiego Pułku 31, tel. 22 773 40 08
Czynna: poniedziałek 11.00-19.00;
wtorek, czwartek, piątek 11.00-18.00;
środa 10.00-15.00
Filie:

- **Stara Miłosna**
ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 773 83 66
Czynna: poniedziałek 11.00-19.00;
wtorek, środa, piątek 11.00-18.00;
czwartek 10.00-16.00; sobota 10.00-14.00
- **Zielona**
ul. Podleśna 38, tel. 785 502 029
Czynna: poniedziałek 11.00-19.00;
wtorek, czwartek, piątek 11.00-18.00;
środa 10.00-16.00
- **Wola Grzybowska**
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 42 97
Czynna: poniedziałek 11.00-19.00;
wtorek, czwartek, piątek 11.00-18.00

WILANÓW

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów
m.st. Warszawy**
www.bibliotekawilanowska.pl

Biblioteka Główna

ul. Kolegiacka 3, tel. 22 423 57 55
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-20.00;
sobota 9.00-16.00

Filie:

- **Radosna**
ul. Radosna 11, tel. 22 764 82 81
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 11.00-19.00; wtorek, czwartek 9.00-16.00
- **Powsin**
ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 25 03
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 11.00-19.00; środa, piątek 9.00-16.00
- **Miasteczko Wilanów**
ul. Rzeczypospolitej 14, tel. 22 642 24 26
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 11.00-19.00; wtorek, czwartek 9.00-16.00

WŁOCHY

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Włochy
m.st. Warszawy**
www.bpwlochy.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr VI

ul. ks. J. Chrościckiego 2
tel. 22 863 89 61 (62) w. 101
Czynna: poniedziałek, środa,
piątek 13.00-20.00; wtorek,
czwartek, sobota 9.00-16.00

Wypożyczalnia nr 28

ul. 1. Sierpnia 36a
tel. 22 846 17 16 , 22 609 15 27
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

Wypożyczalnia nr 30

ul. ks. J. Chrościckiego 2
tel. 22 863 89 61 (62) w. 103
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

Wypożyczalnia nr 71

ul. Astronautów 1, tel. 22 846 03 51
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

WOLA

**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy**
www.bpwola.waw.pl

Czytelnia Naukowa nr III

al. Solidarności 90
tel. 22 838 39 72
Czynna: poniedziałek-piątek 8.00-20.00;
sobota 9.00-14.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 10**

ul. Wolska 75, tel. 22 632 03 02
Czynna: poniedziałek-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 11

ul. E. Ciołka 20, tel. 22 836 06 83
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14

ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 09 86
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 32

al. Solidarności 90, tel. 22 838 39 91
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00;
sobota 9.00-14.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 51

ul. M. Bielskiego 3, tel. 22 837 04 92
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 73

ul. Żytnia 64, tel. 22 631 63 45
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 80

ul. Redutowa 48, tel. 22 836 77 44
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30;
środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 91

ul. Chłodna 11, tel. 22 624 06 33
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30;
środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 106

ul. Twarda 64, tel. 22 620 97 83
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30;
środa-piątek 12.00-19.00

Poliglotta Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych nr 115

ul. Nowolipie 20, tel. 22 838 00 52
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30;
środa-piątek 12.00-19.00

Placówka Biblioteczna Odolanka

ul. J. K. Ordona 12f, tel. 22 855 12 61
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-20.00

ŻOLIBORZ

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy
www.bpzoliborz.pl

Czytelnia Główna

pl. Inwalidów 3, tel. 22 832 23 68
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 9.00-19.00; środa 12.00-20.00;
sobota 10.00-16.00

Czytelnia pod Sowami

ul. gen. J. Zajączka 8, tel. 22 121 76 28
Czynna: poniedziałek-piątek 12.00-19.00;
sobota 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 13

ul. Śmiała 24, tel. 22 839 04 20
Czynna: poniedziałek, środa-piątek 11.00-19.00; wtorek 8.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 16

ul. J. Słowackiego 19a, tel. 22 833 21 83
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00;
sobota 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 111

ul. A. Mickiewicza 65, tel. 22 400 94 24
Czynna: poniedziałek, środa-piątek 11.00-19.00, wtorek 8.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 138

ul. W. Broniewskiego 9a, tel. 22 633 90 80
Czynna: poniedziałek, środa-piątek 11.00-19.00, wtorek 8.00-16.00

Domy kultury

Chcesz potaćńczyć, pograć w szachy, śpiewać w chórze, a może nauczyć się fotografii cyfrowej albo malowania akwarelą a nawet podstawowej obsługi komputera? Domy kultury oferują takie i inne zajęcia, które mogą cię zainteresować. Sprawdź, jaką ofertę ma najbliższa placówka lub poszukaj wybranych zajęć w innych dzielnicach, ponieważ możesz korzystać z oferty domów kultury czy ośrodków kultury niezależnie od miejsca zamieszkania. Informacji szukaj też na stronach: www.senioralna.um.warszawa.pl i www.nadajemykulture.pl.

DOMY KULTURY (DK)

BEMOWO

Bemowskie Centrum Kultury

ul. Górczewska 201
tel. 798 992 039
www.bemowskie.pl

Ośrodek Kultury i Edukacji SM Wola

ul. Powstańców Śląskich 108a, lok. 22
tel. 22 638 51 40, 22 405 61 71
www.smwola.com.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Kultury

ul. V. van Gogha 1
tel. 22 300 48 00 w.1
www.bok.waw.pl

BIELANY

Bieleński Ośrodek Kultury

ul. C. Goldoniego 1
tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.eu
• Filia Przy Estrady 112
ul. Estrady 112, tel. 22 835 54 44
www.bok-filia.eu

MOKOTÓW

Centrum Łowicka

ul. Łowicka 21, tel. 22 845 56 75
www.lowicka.pl

DK Doróżkarnia

ul. Siekierkowska 28
tel. 22 841 91 22
www.dorozkarnia.pl

DK Kadr

ul. W. Rzymowskiego 32
tel. 22 843 88 81, 787 086 396
www.dkkadr.waw.pl

Klub Osiedlowy Arbuzowa

ul. Arbuzowa 16
tel. 22 651 93 07
www.smarbuzowa.pl

Ośrodek Edukacji Kulturalnej Sadyba

ul. Korczyńska 6
tel. 22 642 59 08, 608 554 398
www.oeksadyba.msmergetyka.pl

Służewski DK

ul. J. S. Bacha 15
tel. 22 843 91 01, 22 397 72 71
www.sdk.waw.pl

OCHOTA

Dom Kultury Rakowiec

ul. Wiślicka 8
tel. 22 823 66 97
www.dkrakowiec.pl

Ośrodek Kultury Ochoty

ul. Grójecka 75
tel. 22 822 48 70
www.oko.com.pl

- Klub Osiedlowy Surma
ul. Białobrzaska 17, tel. 22 623 04 32
- Magazyn Sztuk
ul. Radomska 13/21, tel. 22 823 37 56
- Pracownia Ceramiki Angoba
ul. Przemyska 18, 510 124 433
- Klub Seniora Słupecka
ul. Słupecka 4, tel. 22 822 29 31
- Klub Seniora Baśniowa
ul. Grójecka 75, tel. 22 822 48 70



PRAGA POŁUDNIE

Centrum Promocji Kultury

ul. Podskarbińska 2

tel. 22 277 08 20

www.cpk.art.pl

- **Klub Kultury Seniora**
ul. M. Pawlikowskiego 2
tel. 604 561 376
www.kkseniora.art.pl
- **Doświadczalna Pracownia Litografii im. Pabla Picassa**
ul. Obrońców 28/30
tel. 22 616 12 84
www.cpk.art.pl
- **Klub Kultury Gocław**
ul. gen. R. Abrahama 10
tel. 22 277 08 10, 22 277 08 12
www.klubgoclaw.pl

Dom Kultury Orion

ul. Egipska 7

tel. 22 672 02 30, 696 459 063

www.sbm-atenska.pl

Prom Kultury Saska Kępa

ul. Brukselska 23, tel. 22 277 08 03

www.promkultury.pl

Klub Osiedlowy Magia

Al. Stanów Zjednoczonych 40

tel. 22 673 60 63, 22 514 04 59

PRAGA PÓŁNOC

Dom Kultury Praga

ul. B. Sawinkowa 2 (d. Dąbrowszczaków)

tel. 22 618 41 51

www.dkpraga.pl

REMBERTÓW

Dom Kultury Rembertów

ul. Komandosów 8

tel. 22 611 96 87

www.dkrembertow.waw.pl

Dom Kultury Wygoda

ul. Koniecpolska 14

tel. 22 812 06 33

www.dkwygoda.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Dom Kultury Śródmieście

ul. Smolna 9, tel. 22 826 25 86 (56)

www.dks.art.pl

- **Klub na Hożej**
ul. Hoża 41, lok. 2, tel. 22 621 95 32
- **Piwnica Ceramiczna DK**
ul. Smolna 14, tel. 500 869 419
- **Pracownie Artystyczne**
ul. Foksal 11
- **Pracownia Mikromodelarstwa i Gier Strategicznych Strateg**
ul. Foksal 11
- **Międzypokoleniowa Klubokawiarnia**
ul. Anielewicza 3/5
- **Rotacyjny Dom Kultury na Jazdowie**
ul. Jazdów 3/18, tel. 500 869 413
- **Klub na Powiślu**
ul. Salezkiego 4, lok. 20

Dom Spotkań z Historią

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00 (05)

www.dsh.waw.pl

Mazowiecki Instytut Kultury

ul. Elekoralna 12, tel. 22 586 42 00

www.mik.waw.pl

Staromiejski Dom Kultury

ul. Rynek Starego Miasta 2

tel. 22 831 23 75, 22 831 17 15

www.sdk.pl

TARGÓWEK

Dom Kultury Świt

ul. P. Wysockiego 11

tel. 22 811 01 05, 22 811 11 09

www.dkswit.com.pl

Dom Kultury Zacisze

ul. Blokowa 1

tel. 22 679 84 69, 22 743 87 10

www.zacisze.waw.pl

Centrum Kultury i Aktywności

ul. Siarczana 6, tel. 574 888 871

www.ckia.waw.pl

Spółdzielczy Dom Kultury Jowisz

ul. Chodecka 4, tel. 22 674 60 62

www.sdkjowisz.waw.pl

URSUS**Ośrodek Kultury Arsus**

ul. Traktorzystów 14
tel. 22 478 34 54
www.arsus.pl

- **Dom Kultury Kolorowa**
ul. gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 22 867 63 95
www.kolorowa.arsus.pl
- **Dom Kultury Miś**
ul. Zagłoby 17, tel. 22 667 92 18
www.mis.arsus.pl

URSYNÓW**Dzielnicowy Ośrodek Kultury**

ul. Kajakowa 12b, tel. 22 125 56 02
www.dokursynow.pl

Dom Kultury SMB Imielin

ul. Dereniowa 6, tel. 22 641 19 15
www.dkimielin.pl

Dom Kultury Stokłosy SBM Stokłosy

ul. W. Lachmana 5
tel. 22 855 35 17
www.stoklosy.art.pl

Dom Sztuki SBM Jary

ul. Wiolinowa 14, tel. 22 643 79 35
www.domsztuki.art.pl

Natoliński Ośrodek Kultury

ul. Na Uboczu 3
tel. 22 648 65 81, 22 520 04 84
www.nok.art.pl

WAWER**Wawerskie Centrum Kultury**

ul. Żegańska 1a
tel. 22 443 70 75
www.wck-wawer.pl

- **Aleksandrów**
ul. Samorządowa 10, tel. 22 612 63 85
- **Anin**
ul. V Poprzeczna 13, tel. 22 815 41 40
- **Falenica**
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 62 44
www.kkf.waw.pl

Marysin

ul. Korkowa 96, tel. 22 812 01 37
www.klubmarysin.pl

Radość

ul. Planetowa 36, tel. 22 615 73 28

Zastów

ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63

WESOŁA**Ośrodek Kultury**

ul. S. Starzyńskiego 21
tel. 22 773 61 88, 22 773 55 99
www.domkulturywesola.net

Ośrodek Działań Twórczych Pogodna

ul. Jana Pawła II 25
tel. 22 427 37 74, 514 030 741
www.domkulturywesola.net

WILANÓW**Centrum Kultury Wilanów**

ul. Kolegiacka 3
tel. 22 651 98 20, 668 417 228
www.kulturawilanow.pl

Filie:

- ul. Radosna 11, tel. 22 423 57 55
- al. Rzeczypospolitej 14, tel. 784 001 653
- ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 22 24
- ul. Z. Vogla 62, tel. 608 008 272
- ul. Płysiowa 3

WŁOCHY**Dom Kultury Włochy**

ul. Bolesława Chrobrego 27
tel. 22 863 73 23
www.dkwlochy.pl

Artystyczny Dom Animacji ADA

ul. ks. Juliana Chrościckiego 14
tel. 22 863 79 81

WOLA**Wolskie Centrum Kultury (WCK)**

ul. Działdowska 6
tel. 22 632 31 91 (96)
www.wck-wola.pl
• ul. Obozowa 85, tel. 22 836 22 15

ŻOLIBÓRZ**Społeczny Dom Kultury**

ul. J. Słowackiego 19a
tel. 22 833 37 39

Źródło: Domy i Kluby Kultury Warszawy, www.domykultury.waw.pl.



Kluby seniora

Ciekawe propozycje spędzania wolnego czasu mają kluby seniora. Spotkania klubowe organizowane są w domach kultury, klubach osiedlowych, bibliotekach lub domach parafialnych. Kluby seniora umożliwiają nawiązanie nowych znajomości, wymianę myśli i poglądów, a także wspólną zabawę, przyjemne spędzenie czasu w gronie rówieśników. Podczas spotkań seniorów (odbywają się przeważnie raz w tygodniu) organizowane są zabawy taneczne, zajęcia gimnastyczne, można pograć w brydża, szachy, razem wybrać się na zwiedzanie miasta, wyjechać na wycieczkę lub na grzyby. Za udział w tych wydarzeniach zazwyczaj członkowie klubu płacą jedynie symboliczną składkę.

KLUBY SENIORA

BEMOWO

Klub Seniora Klubu Górcze SM Woła
ul. Kazubów 8, tel. 22 665 64 37

Klub Seniora SM Górczewska
ul. Karabeli 1, tel. 22 665 21 54

Klub Seniora Uśmiech
ul. ppłk. W. Szadkowskiego 3
tel. 22 638 29 48

Klub Złotego Wieku SM Jelonki
ul. mjr. H. Sucharskiego 3, tel. 22 665 87 66

Koło Seniora nr 2 PZERil
ul. mjr. H. Sucharskiego 5, tel. 22 665 87 66

Koło Seniora nr 15 Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych
ul. mjr. H. Sucharskiego 5, tel. 22 665 87 66

BIELANY

Klub Seniora BOK
ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47

Klub Seniora DDPS
al. Zjednoczenia 13, tel. 22 864 27 55

Klub Seniora Klubu WSBM Chomiczówka
ul. P. Nerudy 1
tel. 22 834 76 98 (od godz. 14.00)

Klub Seniora
(spotkania w Szkole Podstawowej nr 247)
ul. Wrzeciono 9, tel. 22 834 12 49

MOKOTÓW

Klub Seniora Ośrodka Edukacji Kulturalnej Sadyba MSM Energetyka
ul. Korczyńska 6
tel. 22 842 27 93, 22 642 59 08

Klub Seniora PKPS
ul. Górska 12, tel. 22 841 11 49

Klub Seniora (filia łowicka)
ul. J. Dąbrowskiego 27 m. 1
tel. 22 845 49 97

Klub Złotego Wieku PCK
ul. Belgijska 5, tel. 22 845 08 18

Koło Seniora PKPS
ul. Barcelońska 1, tel. 22 842 82 07

Koło nr 7 PZERil
ul. Czarnomorska 11
tel. domowy 22 642 02 36

Koło nr 15 PZERil
ul. Puławska 140

Koło nr 17 i 29 PZERil
ul. Skolimowska 4, tel. 22 849 06 62

OCHOTA

Dzielnicowy Klub Seniora Ochota
ul. Słupecka 4, tel. 22 822 29 31

Klub Seniora Baśniowa
Pawilon „Pod Okiem”
ul. Grójecka 79, tel. 22 822 48 70

Klub Seniora Rakowiec
ul. Wiślicka 8, tel. 22 823 66 72

Klub Seniora PKPS
ul. Grójecka 120, tel. 22 659 74 45

PRAGA POŁUDNIE

Klub Seniora Preri
ul. T. Sygietyńskiego 7

Klub Seniora DDPS
ul. Walecznych 59, tel. 22 617 74 88

Klub Seniora Klubu Osiedlowego Relaks
ul. Witolińska 2a, tel. 22 879 98 43

**Klub Seniora Klubu SBM Grenadierów
Magia**
ul. Fundamentowa 45/47, tel. 22 673 60 63

Koło PZERiI
ul. Witolińska 4

PRAGA PÓŁNOC

**Klub Seniora Klubu Osiedlowego Razem
SM Praga**
ul. Jagiellońska 62, tel. 22 619 78 52

Klub Złotego Wieku OPS
ul. Jagiellońska 56, lok. 1b, tel. 22 818 64 02

REMBERTÓW

Klub Seniora przy DK Rembertów
al. Komandosów 8, tel. 22 611 96 87

ŚRÓDMIEŚCIE

Mazowieckie Centrum Kultury i Sztuki
ul. Elektoralna 12, tel. 22 620 48 36

**Klub Seniora Klubu Kultury Urzędu
Dzielnic Śródmieście**
ul. gen. W. Andersa 35, tel. 22 831 43 56

Klub Seniora Klubu Panorama
ul. Górnośląska 1, tel. 22 629 22 23

Spotkania seniorów w Klubie Kultury
ul. Hoża 41, tel. 22 621 95 32

**Klub Wzajemnej Pomocy AS
(Klub Aktywizacji Seniorów)**
ul. Wilanowska 20, tel. 22 628 06 55

TARGÓWEK

Klub Seniora Domu Kultury Zacisze
ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69

Klub Seniora Klubu Osiedlowego Pinokio
ul. Goławicka 1, tel. 22 679 78 72

**Klub Seniora
Klubu Osiedlowego Podgrodzie**
ul. Krasnobrodzka 10, tel. 22 675 03 59

**Klub Seniora Relaks
Klubu Osiedlowego Junona**
ul. Toruńska 54, tel. 22 811 19 37

Koło Seniora nr 15 PZERiI
(spotkania w Klubie Osiedlowym Nasz Klub)
ul. Zamiejska 1, tel. 22 679 58 52

URSUS

Klub Seniora Ośrodka Kultury Arsus
ul. B. Wapowskiego 4
tel. 22 667 34 54, 22 662 76 26

Koło Seniora Wesoła Chata DK Miś
ul. Zagłoby 17, tel. 22 667 92 18

Spółeczny Klub Seniora PZERiI Promyk
ul. W. Sławka 2

URSYNÓW

**Klub Seniora Klubu Osiedlowego
Przy Lasku SM Przy Metrze**
ul. Lasek Brzozowy 2
tel. 22 648 70 31

Klub Seniora przy Domu Kultury Stokłosy
ul. W. Lachmana 5
tel. 22 643 43 35

**Klub Seniora Wrzos
Natolińskiego Ośrodka Kultury**
ul. Na Uboczu 3, tel. 22 648 65 81

Koło nr 20 PZERiI
(spotkania w Klubie Pięciolinia SMB Jary)
ul. Pięciolinii 10, tel. 22 641 54 71

Koło nr 22 PZERiI
(spotkania w Domu Kultury SMB Imielin)
ul. Dereniowa 6, tel. 22 641 19 15

**Koło nr 25 PZERiI**

(spotkania w Klubie SM Na skraju)
ul. Nugat 4

WAWER

Klub Seniora Klubu Kultury Marysin
ul. Potockich 111, tel. 22 812 01 37

Klub Seniora Relaks Klubu Kultury Anin
ul. V Poprzeczna 33
tel. 22 815 41 40

Klub Seniora Złota Jesień
Klubu Kultury Zastów
ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63

WILANÓW

Koło nr 2 PZERiI
(spotkania w Bibliotece Publicznej)
ul. Radosna 11

WŁOCHY

Klub Seniora Ikar Stowarzyszenia
Samorządowego Okęcie
al. Krakowska 110/114
tel. 22 846 53 15

Klub Seniora Klubu Stokrotka
WSM Osiedla Jadwisin
al. Krakowska 274, tel. 22 846 36 32

Klub Seniora Klubu Środowiskowego
ul. Techników 40
tel. 22 863 90 71 w. 210 lub 22 863 73 23

Klub Złotej Jesieni DK Włochy
ul. Bolesława Chrobrego 27
tel. 22 863 73 23, 22 863 92 69

WOLA

Klub Dąb Fundacji Emeryt
ul. Ogrodowa 8, tel. 22 620 40 44

Klub Seniora Dzielnicowego Ośrodka
Kultury Wola im. S. Żeromskiego
ul. Górczewska 5/7, tel. 22 632 50 22

Klub Seniora i Koło nr 8 PZERiI
ul. Batalionu Parasol 3a, tel. 22 836 16 06

Klub Seniora Klubu Osiedlowego
SM Mszczonowska
ul. Jana Olbrachta 36/42, tel. 22 836 34 77

Sekcja Emerytowanych Nauczycieli
Dzielnicowego DK Nauczyciela
ul. Działdowska 6, tel. 22 632 31 96

Klub Złotego Wieku Dzielnicowego
Ośrodka Kultury Wola im. S. Żeromskiego
• ul. Ogrodowa 8 (w lokalu Fundacji Emeryt)
tel. 22 620 40 44
• ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 49 43

Koło Seniora nr 4 PZERiI
ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 49 43

ŻOLIBORZ

Kawiarenka informacyjna Kominek
w DDPS
ul. J. Popiełuszki 16, lok. 3, tel. 22 832 45 56

Klub Seniora Przy kominku DDPS
ul. J. Popiełuszki 16, tel. 22 832 45 56

Koło nr 3 PTTK dla emerytów i rencistów
ul. J. Kasprzowicza 40, tel. 22 834 68 25

Źródło: www.senioralna.um.warszawa.pl/kluby-seniora

Sport i rekreacja

Warto poszukać ulubionego sposobu na odreagowanie codziennego stresu i nabranie energii. Jeśli dopiero zaczynasz przygodę ze sportem, dobierz rodzaj i częstotliwość ćwiczeń do swojej obecnej formy i osobistych upodobań. Najważniejsze, by forma rekreacji, którą wybierzesz, sprawiała ci przyjemność. Pamiętaj, że każdy, zwłaszcza regularny, wysiłek fizyczny spowoduje, że twój organizm wytworzy endorfiny – hormony szczęścia, które wprowadzą cię w doskonały nastrój, poprawią samopoczucie, złagodzą stres. Warto zapisać się na zajęcia ruchowe w klubie seniora, w domu kultury czy w ośrodku sportowym.

Być może w twojej dzielnicy działa fundacja lub stowarzyszenie organizujące tego typu zajęcia? Ćwiczenia w grupie są przyjemniejsze i łatwiej się do nich zmotywować. W licznych obiektach sportowych realizowany jest bezpłatny program „Senior – Starszy, Sprawniejszy” dla osób powyżej 50 lat. Istnieje możliwość zakupu karnetu seniora w atrakcyjnej cenie. W ramach programu prowadzone są różne zajęcia sportowo-rekreacyjne pod kierunkiem wykwalifikowanych instruktorów.

OŚRODKI SPORTU I REKREACJI (OSiR) m.st. WARSZAWY W DZIELNICACH

BEMOWO

OSiR

ul. Oławska 3a, tel. 22 861 56 90
www.osirbemowo.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu

- ul. Światowida 56
tel. 22 676 50 72 w. 101
 - ul. Strumykowa 21
tel. 22 676 50 72 w. 201
- www.bos.waw.pl

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe

ul. S. B. Lindego 20
tel. 22 835 00 09
www.crs-bielany.waw.pl

MOKOTÓW

OSiR

ul. Olkuszka 3, lok. 16
tel. 22 325 46 05
www.osirmokotow.waw.pl

OCHOTA

Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Nowowiejska 37b
tel. 22 825 24 30 w. 101
www.osir-ochota.home.pl

PRAGA POŁUDNIE

OSiR

- ul. Siennicka 40
tel. 22 870 13 60 (27)
 - ul. Angorska 2
tel. 22 672 60 77
- www.osir.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

Dzielnicowy OSiR

- ul. Kawęczyńska 44
tel. 22 511 20 00, 22 818 22 44
 - ul. Szanajcy 17/19
tel. 22 619 11 20, 22 818 16 88
 - ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 81 38,
22 619 50 31, 22 619 10 73
- www.dosir.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

OSiR

ul. Polna 7a
tel. 22 825 38 60, 22 825 48 46
www.osir-polna.pl

Ośrodek Rozbrat – Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA

ul. Rozbrat 26
tel. 22 162 72 00
www.aktywnawarszawa.waw.pl

**TARGÓWEK****OSiR**

ul. Łabiszyńska 20
tel. 22 884 85 00
www.osirtargowek.waw.pl

URSUS**OSiR**

ul. gen. K. Sosnkowskiego 3
tel. 22 250 19 01
www.osirursus.pl

URSYNÓW**Park Kultury w Powsinie**

ul. Maślaków 1
tel. 22 648 48 11 (12)
www.parkpowsin.pl

Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji

ul. rtm. W. Pileckiego 122
tel. 22 334 62 00 (10)
www.ucsir.pl

WAWER**OSiR**

ul. V Poprzeczna 22
tel. 22 443 70 99
www.osir-wawer.warszawa.pl

WILANÓW**Centrum Sportu Wilanów**

- ul. Wiertnicza 26a
tel. 22 885 00 60, 22 651 52 22
- ul. Gubinowska 28/30
tel. 539 572 419, 22 651 52 22
- ul. Uprawną 9/17
tel. 22 885 00 60, 22 651 52 22

www.centrumsportuwilanow.pl

WŁOCHY**OSiR**

ul. Gładka 18
tel. 22 609 01 40
www.osirwlochy.waw.pl

WOLA**OSiR**

- ul. Esperanto 5, tel. 22 636 70 45
- ul. Obozowa 60, tel. 22 877 38 99
- ul. Redutowa 37, tel. 22 836 59 44

www.osirwola.pl

ŻOLIBÓRZ**OSiR**

ul. Potocka 1
tel. 22 832 46 00
www.osir-zoliborz.waw.pl

Aquaparki i baseny

Pływanie jest jedną z najbardziej korzystnych form aktywności ruchowej, obejmującą wszystkie grupy mięśniowe, a przy tym dostępną niemal dla każdego. Pływanie oddziałuje pozytywnie również na kondycję psychiczną. Dlatego warto skorzystać z oferty warszawskich pływalni, które umożliwiają naukę pływania w zorganizowanych grupach, doskonalenie pływania, pływanie rekreacyjne, zawody sportowe, zajęcia rehabilitacyjne, aqua aerobik, piłkę wodną, koszykówkę wodną, siatkówkę wodną. W wybranych obiektach są do dyspozycji baseny sportowe, rekreacyjne, jacuzzi, brodziki, gejzery, stacje masażu pionowego i poziomego, kurtyny wodne, „sztuczne rzeki” i inne atrakcje.

PŁYWALNIE KRYTE**BEMOWO****OSiR Bemowo**

www.osirbemowo.pl
Pływalnia Pingwin*
ul. Oławska 3a, tel. 22 861 56 90
– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne
– gimnastyka w wodzie dla seniorów

BIĄŁOŁĘKA**Białołęcki Ośrodek Sportu[#]**

ul. Światowida 56
tel. 22 676 50 72 w. 101
www.bos.waw.pl
– nauka i pływania rekreacyjne,
aerobik

BIELANY**Centrum Rekreacyjno-Sportowe
Bielany**

www.crs-bielany.waw.pl

Pływalnia*

ul. J. Conrada 6

tel. 22 633 86 80

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne i sportowe

Pływalnia*

ul. S. B. Lindego 20

tel. 22 835 00 09

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne i sportowe

MOKOTÓW**Warszawianka Wodny Park#**

ul. D. Merliniego 4

tel. 22 854 01 30

www.wodnypark.com.pl

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne
– gimnastyka w wodzie dla seniorów

OCHOTA**OSiR Ochota#**

www.osir-ochota.home.pl

Pływalnia

ul. Rokosowska 10

tel. 22 572 90 70 (88)

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne

PRAGA POŁUDNIE**OSiR Praga Południe**

www.osir.waw.pl

Wodnik#

ul. gen. R. Abrahama 10

tel. 22 673 82 00, w. 112, 113

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne
– gimnastyka w wodzie dla seniorów

Szuwarek*

ul. Kwatery Głównej 13

tel. 22 879 77 51, 22 610 12 85 w. 101

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne
– gimnastyka w wodzie dla seniorów

PRAGA PÓŁNOC**DOSiR Praga Północ*****Pływalnia Prawy Brzeg**

ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 81 38

22 619 50 31, 22 619 10 73

www.dosir.waw.pl

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne

SCS Aktywna Warszawa

www.aktynawarszawa.waw.pl

Ośrodek Namysłowska

ul. Namysłowska 8, tel. 22 162 73 60

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne

ŚRÓDMIEŚCIE**SCS Aktywna Warszawa**

www.aktynawarszawa.waw.pl

Ośrodek Polna**

ul. Polna 7a

tel. 22 825 38 60, 22 825 48 46

www.osir-polna.pl

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne, aerobik
– gimnastyka w wodzie dla seniorów

Ośrodek Polonia

ul. Konwiktorska 6, tel. 22 162 73 32

– pływanie rekreacyjne i profesjonalne

Ośrodek Rozbrat-Jutrzenka#

ul. Rozbrat 26, tel. 22 162 72 00

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne, aerobik
– gimnastyka w wodzie dla seniorów

TARGÓWEK**Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych
Muszelka**

ul. Balkonowa 2/4, tel. 22 674 10 68

www.basen-muszelka.pl

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne

OSiR Targówek – Pływalnia Polonez*

ul. Łabiszyńska 20

tel. 22 462 65 86

www.osirtargowek.waw.pl

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne, aerobik

URSUS**OSiR Ursus**

www.osirursus.pl

Pływalnia Albatros*

ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 22 817 51 94

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne, aerobik

Pływalnia Skalar*

ul. gen. K. Sosnkowskiego 3

tel. 22 250 19 01

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne, aerobik

URSYNÓW**Ursynowskie Centrum Sportu
i Rekreacji***

www.ucsir.pl

Pływalnia Moczydło (Aqua Relaks)

ul. Pod Strzechą 3

tel. 22 648 54 71, 22 859 04 85

– pływanie rekreacyjne

Pływalnia Hirszfelda

ul. L. Hirszfelda 11

tel. 22 643 94 36, 22 643 97 19

– pływanie rekreacyjne

Pływalnia Koncertowa

ul. Koncertowa 4

tel. 22 644 48 82, 22 644 40 35

– pływanie rekreacyjne

WAWER**OSiR Wawer Pływalnia Anin***

ul. V Poprzeczna 22

tel. 22 443 00 90

www.osir-wawer.warszawa.pl

– pływanie rekreacyjne

WESOŁA**Aqua Park Wesolandia**

ul. Wspólna 4

tel. 22 773 91 91, 22 773 92 29

www.wesolandia.pl

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne

WILANÓW**Centrum Sportu Wilanów**

• ul. Gubinowska 28/30

tel. 539 572 419, 22 651 52 22

• Wiernicza 26a

tel. 22 885 00 60, 22 651 52 22

www.centrumsportuwilanow.pl

– nauka i doskonalenie pływania

WŁOCHY**OSiR Włochy**

ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40 w. 106

www.osirwlochy.waw.pl

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne i sportowe

WOLA**OSiR Wola****

www.osir-wola.pl

Pływalnia Delfin (remont do odwołania)

ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 67

Pływalnia Foka

ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne, aerobik

Pływalnia Nowa Fala

ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25

– nauka pływania, pływanie rekreacyjne,
aerobik

SCS Aktywna Warszawa

www.aktynawarszawa.waw.pl

Ośrodek Grzybowska**

ul. Grzybowska 35a, tel. 22 162 73 70

– nauka pływania, pływanie rekreacyjne,
aerobik

– gimnastyka w wodzie dla seniorów

ŻOLIBÓRZ**OSiR Żoliborz**

ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00

www.osir-zoliborz.waw.pl

– nauka i doskonalenie pływania,
pływanie rekreacyjne, aerobik
– zajęcia dla seniorów

SCS – Stołeczne Centrum Sportu

*obiekt przystosowany dla osób z niepełnosprawnością

#obiekt realizuje jeden z programów: Senior starszy-sprawniejszy, Aktywny senior

Źródło: www.sportowa.warszawa.pl

Nordic walking¹⁰

Nordic walking jest to forma rekreacji ruchowej uprawiana na świeżym powietrzu. Polega na marszu z użyciem kijów. Zalety nordic walking:

- poprawia kondycję, wzmacnia mięśnie,
- pozwala spalić ok. 40% więcej kalorii niż tradycyjny spacer,
- dotlenia i poprawia wydolność układu oddechowego i krążenia,
- uaktywnia ok. 90% mięśni,
- odciąża stawy kolanowe, biodrowe i kręgosłup,
- pomaga walczyć ze stresem.

Aktywny Warszawiak – Zajęcia Nordic Walking to projekt skierowany do mieszkańców Warszawy o różnym wieku, płci i sprawności fizycznej, należących do różnych grup społecznych, osób nieaktywnych ruchowo, młodych, jak i seniorów, osób otyłych, mających problemy z utrzymaniem właściwej wagi. Zajęcia są bezpłatne, prowadzone na terenie pięciu dzielnic Warszawy. Jeden trening trwa 1,5 godziny. Zajęcia rozpoczynają się w kwietniu i trwają do końca października.

NORDIC WALKING – MIEJSCA I TERMINY ZAJĘĆ

MOKOTÓW

Pole Mokotowskie (przy skrzyżowaniu al. Niepodległości i ul. Stefana Batorego, niedaleko Metra Pole Mokotowskie)
środa godz. 14.30, czwartek godz. 12.30

OCHOTA

Park Szczyliwicki (brama wejściowa na stok)
wtorek godz. 17.15, czwartek godz. 9.15

PRAGA POŁUDNIE

Park Skaryszewski (parking przy ul. Międzynarodowej)
poniedziałek godz. 11.00, wtorek godz. 18.00

PRAGA PÓŁNOC

Park Praski (naprzeciwko Katedry Floriańskiej)
wtorek godz. 10.00, czwartek godz. 18.00

ŚRÓDMIEŚCIE

Łazienki (przy Belwederze, al. Ujazdowskie naprzeciwko ul. Bagatela)
sobota godz. 9.00, środa godz. 17.00

WOLA

Lasek na Kole (wejście od ul. Długomiła)
wtorek – godz. 14.15 (grupa początkująca), środa – godz. 11.00 (zaawansowana)

Więcej informacji na stronie www.trzykroki.org oraz www.sportowa.warszawa.pl.

¹⁰www.trzykroki.org.



Siłownie plenerowe

To miejsca z urządzeniami do ćwiczeń całego ciała. W każdej siłowni znajdują się: wyciskacz, wahadło, biegacz, twister, orbitrek i wioślarz. W Warszawie znajdują się siłownie zewnętrzne w parkach, na osiedlach, w okolicy placów zabaw i przy obiektach sportowych. Większość powstało w ramach programu „Warszawa w dobrej kondycji”. Urządzenia są ogólnodostępne i ćwiczyć może każdy.

Bogatą ofertę zajęć znajdziesz na www.senior.um.warszawa.pl, gdzie po dokonaniu rejestracji możesz prowadzić osobisty dzienniczek aktywności fizycznej. Informacji o sportowych wydarzeniach szukaj na www.aktywnawarszawa.waw.pl.

Joga i fitness dla seniora

Seniorzy powinni uprawiać aktywność, która przede wszystkim wzmocni ich serce, poprawi elastyczność, równowagę oraz zwiększy siłę, a jednocześnie jest przyjemna. Do takich zaliczają się m.in. joga czy fitness.

Joga to sposób na dobre zdrowie. Można ją uprawiać w każdym wieku niezależnie od kondycji fizycznej i w każdym miejscu, zarówno w pomieszczeniu, jak i na zewnątrz. Dzięki odpowiednim treningom ciała, dyscyplinie osiąga się rozwój duchowy i siłę fizyczną, a przy zmęczeniu zastrzyk energii. Joga dla seniora to zajęcia dedykowane tej grupie i dostosowane do ich możliwości. Poprawia samopoczucie i dzięki temu obniża ryzyko depresji, pomaga utrzymać sprawność fizyczną.

Podobnie działają zajęcia fitness. Można je uprawiać w domu, a można też zapisać się na zajęcia i wraz z innymi uczestnikami ćwiczyć pod okiem trenera, który zajęcia dostosuje do możliwości grupy. Jeśli chcesz uczestniczyć w takich zajęciach, sprawdź, gdzie są placówki prowadzące taką działalność. Mogą to być domy kultury, kluby seniora, ośrodki sportowe czy UTW. Niektóre z nich, aby zachęcić do udziału, proponują darmowe zajęcia.

Pasje

Będąc na emeryturze, rozpocząłeś kolejny etap w życiu – niech to będzie czas odpoczynku i realizacji marzeń, pasji. Spędzaj go aktywnie z korzyścią dla zdrowia i samopoczucia. Każdy ma jakieś ukryte talenty – to teraz właśnie masz okazję, aby je realizować. Lubisz taniec, czytanie – zaangażuj się w działalność w klubach czy domach kultury, pójdz do kina i teatru, i nie tylko po to, aby obejrzeć film czy dobrą sztukę, ale też aby wziąć udział w warsztatach czy innych zajęciach skierowanych do twojej grupy wiekowej. Rób wreszcie to, na co masz ochotę.

Męska Szopa

ul. Rybnicka 27, tel. 797 866 554

Męska Szopa to tzw. warsztatownia, wyposażona we wszystko, co potrzebne jest do majsterkowania dla panów, którzy są na emeryturze albo mają dużo wolnego czasu i chcieliby nauczyć się lub udoskonalić umiejętności bycia „złotą rączką”,

czy podzielić się swoją wiedzą z innymi. Wszystko jest ogólnodostępne i bezpłatne. Twórcą takiego miejsca jest Fundacja Nasza Ziemia, a wzorce zostały podpatrzone w Australii.

Podróżowanie

Podróżowanie i zwiedzanie to pasja wielu osób. Można jechać, by zwiedzać zabytki lub po to, by odpocząć na łonie natury. Propozycje na tego typu wyjazdy mają nie tylko biura podróży, ale także domy kultury, kluby seniorów, stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz seniorów oraz parafie. W wielu turystycznych miejscowościach seniorzy są mile widzianymi gośćmi, ponieważ często wybierają termin wypoczynku poza szczytem sezonu. Nawet w krajach o łagodnym klimacie, gdzie sezon trwa dłużej, pojawia się okres z atrakcyjnymi, niższymi cenami. Jeśli chcesz uniknąć ostrego słońca i hałaśliwego tłumu, pytaj o ofertę dla seniorów.

• Na co zwrócić uwagę przed podróżą¹¹

Im bardziej zaawansowany jest wiek turysty, tym większe są jego potrzeby. Dotyczy to zarówno warunków w hotelowym pokoju, jak i wyżywienia. Dla seniora ważne jest, aby pokój był wygodny, wyposażony w łazienkę dostosowaną do potrzeb osoby mogącej mieć problemy z poruszaniem się, a przede wszystkim pozwalający na wypoczynek w ciszy i spokoju. Nie bez znaczenia jest też wyżywienie. Regularne posiłki są bardzo ważne. Wiek oraz różne dolegliwości sprawiają, że nie zawsze korzystanie ze specjalności lokalnej kuchni jest dobrym pomysłem. Wakacje z pełnym wyżywieniem w hotelu, który stawia na tradycyjną kuchnię europejską, to chyba najlepsze rozwiązanie dla seniorów. Kolejna ważna sprawa to kierunek wyjazdu. Zbyt długa podróż czy konieczność przystosowania się do warunków klimatycznych może okazać się dla organizmu zbyt męcząca. Należy więc dobrze przemyśleć, czy zamiast egzotyki nie postawić na wypoczynek w rejonie mniej wymagającym. Dla wielu seniorów podróżowanie jest najlepszym sposobem na spędzanie wolnego czasu, realizację marzeń, a przede wszystkim na korzystanie z życia. Jednak dla wielu z nich wyjazd jest bardzo kosztownym przedsięwzięciem. Dlatego warto korzystać z promocyjnych ofert biur podróży.

• Bądź przeczorny przed podróżą¹²

Jeśli wybierasz się w podróż zagraniczną na własną rękę, warto zajrzeć na stronę Ministerstwa Spraw Zagranicznych, wchodząc na stronę www.gov.pl, na której można znaleźć wiele praktycznych informacji i porad dla podróżujących. Tutaj zapoznasz się z adresami polskich placówek za granicą, zasadami wjazdu polskich obywateli do poszczególnych państw, dowiesz się, czy do danego kraju jest potrzebna wiza, znajdziesz ostrzeżenia dla podróżujących, a także sprawdzisz, jak należy postąpić w trudnej sytuacji, gdy np. zostałeś okradziony lub zachorowałeś.

¹¹ www.cafesenior.pl.

¹² www.gov.pl.



Na stronie MSW znajduje się zakładka „Co robimy”, w której znajdują się informacje dla podróżnych dające wskazówki, co trzeba zrobić przed wyjazdem zagranicznym, aby bezpiecznie spędzić wakacje¹³:

- planując wyjazd za granicę, zbierz informacje dotyczące kraju podróży, przeczytaj opis w serwisie (na tej samej stronie internetowej) i sprawdź, czy nie figuruje w aktualnych ostrzeżeniach dla podróżujących; zaopatr się również w informatory renomowanych wydawnictw turystycznych czy biur podróży;
- sprawdź aktualne przepisy wjazdowe oraz dodatkowe informacje w przedstawicielstwie dyplomatycznym kraju, do którego się udajesz;
- sprawdź ważność paszportu i upewnij się, czy nie musisz posiadać innych dokumentów wymaganych przepisami kraju pobytu (z wizą czy bez wizy?);
- wykup w rzetelnym towarzystwie ubezpieczeniowym odpowiednie ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia;
- w przypadku wyjazdu do jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej
 - uzyskaj w najbliższym oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia bezpłatną Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ (czyt. dalej);
- zaopatr się w kartę kredytową oraz zabierz ze sobą rezerwową sumę pieniędzy pozwalającą na powrót do Polski w każdych okolicznościach;
- zabierz ze sobą numery telefonów Poland Direct z kraju docelowego oraz dane najbliższego miejsca zamieszkania firmy świadczącej usługi szybkiego transferu pieniędzy za granicę;
- pozostaw rodzinie lub zaufanej osobie plan podróży i – jeżeli jest to możliwe
 - adres lub numer telefonu, pod którym będziesz osiągalny; do rozważenia pozostaje zabranie ze sobą telefonu komórkowego z aktywnym roamingiem;
- podaj organizatorowi wyjazdu dane osób, które należy powiadomić w przypadku zaistnienia problemów podczas pobytu za granicą;
- zaopatr się w adresy i numery telefonów polskich przedstawicielstw dyplomatycznych i urzędów konsularnych, a gdy ich brak – w dane teleadresowe przedstawicielstw państw UE;
- zabierz ze sobą słownik lub rozmówki jeśli nie znasz języka obcego w stopniu komunikatywnym.

• Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego¹⁴

Gdy planujesz podróż w celach turystycznych do innego państwa członkowskiego Unii Europejskiej (UE) lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu (EFTA), pamiętaj o zabraniu ze sobą Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Jest przydatna w nieprzewidzianych sytuacjach, np. w razie wypadku, nagłej choroby, czy pogorszenia stanu zdrowia w związku z chorobą przewlekłą. EKUZ uprawnia do korzystania z opieki medycznej w niezbędnym

¹³www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych.

¹⁴www.ekuz.nfz.gov.pl.

zakresie z powodu przyczyn medycznych zaistniałych w czasie pobytu w innym państwie członkowskim UE/EFTA. Decyzję o tym, czy dane świadczenie jest niezbędne, każdorazowo podejmuje lekarz przyjmujący w państwie pobytu. Celem niezbędnej opieki medycznej (tzw. rzeczowych świadczeń zdrowotnych) jest umożliwienie ubezpieczonemu pacjentowi kontynuowania pobytu w innym państwie członkowskim UE/EFTA w warunkach bezpiecznych dla zdrowia tak, by nie musiał wracać z wakacji przed końcem planowanego pobytu w celu uzyskania leczenia. Pamiętaj, że EKUZ daje gwarancję leczenia jedynie w placówkach działających w ramach publicznej opieki zdrowotnej w kraju, w którym spędzasz wakacje. W placówkach spoza systemu za leczenie trzeba zapłacić. Poza tym EKUZ nie pokrywa kosztów wizyt specjalistycznych, a co ważniejsze – transportu medycznego. Świadczenia udzielane są zgodnie z zasadami obowiązującymi w państwie pobytu. W przypadku większości państw członkowskich UE/EFTA, w tym np. w Niemczech, we Francji, w Republice Czeskiej oznacza to konieczność ponoszenia przez pacjenta określonych kosztów leczenia, tzw. wkładu własnego pacjenta (który nie podlega zwrotowi). Informacje o zasadach obowiązujących w poszczególnych państwach znajdziesz na stronie www.ekuz.nfz.gov.pl w dziale „Wypoczynek w państwach członkowskich UE/EFTA” w zakładce: „Wyjeżdżam do”. Jeśli chcesz wyrobić kartę EKUZ, wejdź na stronę www.obywatel.gov.pl i w zakładce „Ochrona zdrowia i ubezpieczenia społeczne”, znajdziesz kolejną zakładkę „Uzyskaj Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ” i tam, postępując zgodnie z instrukcją, krok po kroku wypełnij i wyślij wniosek.

Można to zrobić:

- w oddziale NFZ,
- pocztą elektroniczną,
- przez ePUAP (musisz posiadać profil zaufany lub certyfikat kwalifikowany),
- faksem.

Wchodząc na stronę, wybierasz właściwą formę, za pomocą której chcesz złożyć wniosek, a system już sam pokieruje i podpowie, co należy zrobić, jakie dokumenty przygotować. Czytaj uważnie instrukcję i postępuj zgodnie z nią.

Składając wniosek, należy okazać dokumenty potwierdzające ubezpieczenie zdrowotne w NFZ (legitymacja emeryta lub rencisty bądź aktualne zaświadczenie o pobieraniu zasiłku przedemerytalnego). Szczegółowe informacje znajdziesz na www.ekuz.nfz.gov.pl lub na www.nfz-warszawa.pl w zakładce „Dla pacjenta/ Leczenie za granicą”. Karta wydawana jest nieodpłatnie. W większości przypadków uzyskuje się ją od ręki. Karta EKUZ osoby pobierającej świadczenia emerytalne ważna jest do 5 lat.

Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ

ul. T. Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa

tel. 22 279 79 99, faks: 22 582 84 21, mail: ekuz@nfz-warszawa.pl,
wf07@nfz.gov.pl, www.ekuz.nfz.gov.pl, www.nfz-warszawa.pl



Jeżeli podczas pobytu turystycznego na terenie innego państwa będziesz musiał skorzystać ze świadczeń zdrowotnych, a z jakiegoś powodu (np. kradzieży) nie masz ze sobą EKUZ, możesz uzyskać Certyfikat Tymczasowo Zastępujący EKUZ. W tym celu skontaktuj się z oddziałem mazowieckim NFZ i prześlij podpisany wniosek.

Warszawa, moja miłość

W Warszawie jest wiele pięknych, ciekawych miejsc, które warto poznać. Pomocne w odkrywaniu historii naszego miasta będzie na pewno Muzeum Warszawy, które ma kilka oddziałów w różnych częściach miasta.

Muzeum Warszawy

Rynek Starego Miasta 28/42 (siedziba główna), tel. 22 277 43 00, 22 277 44 02
www.muzeumwarszawy.pl, czwartek – wstęp bezpłatny;

- **Muzeum Warszawskiej Pragi**, ul. Targowa 50/52, tel. 22 518 34 30
www.muzeumpragi.pl, czwartek – wstęp bezpłatny;
- **Muzeum Drukarstwa**, ul. Żąbkowska 23/25, tel. 22 620 60 42
www.muzeumdrukarstwa.muzeumwarszawy.pl, czwartek – wstęp bezpłatny;
- **Muzeum Farmacji**, ul. Piwna 31/33, tel. 22 831 71 79
www.muzeumfarmacji.muzeumwarszawy.pl, czwartek – wstęp bezpłatny;
- **Muzeum Ordynariatu Polowego**, ul. Długa 13/15, tel. 22 826 19 52
www.ordynariat.muzeumwarszawy.pl, czwartek – wstęp bezpłatny;
- **Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry**, tel. 22 720 81 14
www.palmiry.muzeumwarszawy.pl, wstęp bezpłatny;
- **Korczakianum**, ul. Jaktorowska 6, tel. 22 632 30 27
www.korczakianum.muzeumwarszawy.pl, wstęp bezpłatny;
- **Centrum Interpretacji Zabytku**, ul. Brzozowa 11/13, tel. 22 635 34 02
www.ciz.muzeumwarszawy.pl, czwartek – wstęp bezpłatny;
- **Muzeum Woli**, ul. Srebrna 12, tel. 22 624 37 33
www.muzeumwoli.muzeumwarszawy.pl, nieczynne do odwołania.

W siedzibie przy Ryнку Starego Miasta zobaczyć można wystawę główną „Rzeczy warszawskie”. Ekspozycja prezentowana jest nie tylko w środku muzeum, ale również w postaci projekcji na kamienicach i instalacji na Ryнку. Wystawa składa się z trzech części: Rzeczy warszawskie, Dane warszawskie i Dzieje kamienic. W 21 gabinetach tematycznych znaleźć można rzeczy – świadków i uczestników historii miasta. Są punktem wyjścia do opowiedzenia historii swoich właścicieli i twórców oraz wydarzeń i procesów, które ukształtowały współczesną Warszawę. Podczas spaceru po staromiejskich kamienicach – w swoim tempie i wybraną przez siebie trasą – każdy może z pomocą tych rzeczy ułożyć własną opowieść o Warszawie. Udostępnionych jest osiem gabinetów tematycznych: Archeologiczny, Syren Warszawskich, Pomników Warszawskich, Suwenirów, Pocztówek, Widoków Warszawy, Portretów, Sreber i Platerów Warszawskich.

Muzeum Warszawskiej Pragi zaprasza do wspólnego odkrywania prawobrzeżnej Warszawy na wystawie stałej. Wędrując w czasie, poznajemy dzieje miasta od XVI w. do dziś, np. oglądając miedzioryty, obrazy, fotografie. Tutejsze bazyry, targowiska, rzemiosło, przemysł, sposoby spędzania czasu możemy zobaczyć w Sali Targu Praskiego.

Muzeum Drukarstwa to miejsce magiczne dla wszystkich miłośników książek. W swoich zbiorach ma zabytki sztuki drukarskiej, edytorskiej, graficznej i introligatorskiej oraz maszyny i przyrządy używane przez dawnych drukarzy.

Centrum Interpretacji Zabytków to dobre miejsce do zwiedzania i poznania historii Starego Miasta, Iosów Starówki i jej mieszkańców. Jedną z wystaw poświęconą jest czasom odbudowy Starego Miasta, które wpisane jest na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Korczakianum to pracownia naukowa ulokowana w dawnym budynku Domu Sierot, którym kierował Janusz Korczak – pisarz, lekarz, pedagog i działacz społeczny. Wystawa stała poświęcona jest ludziom związanym z Domem Sierot i historią instytucji, która działała tu w latach 1912-1940.

Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry to stała ekspozycja poświęcona egzekucjom w Palmirach i na terenie Puszczy Kampinoskiej w latach 1939-1943, a także wydarzeniom na tym obszarze w trakcie II wojny światowej. Ważną częścią wystawy są biografie wybranych ofiar, fotografie, pamiątki z ich życia prywatnego, społecznego i zawodowego przekazywane przez najbliższych, pozyskane z niemieckich zaświadczeń i fotokopii podziemnej prasy.

Muzeum Ordynariatu Polowego Wojska Polskiego prezentuje wystawę przedstawiającą dzieje kapelanów i innych duszpasterzy – nie tylko chrześcijańskich – współpracujących z wojskowymi. Ciekawostką wystawy są zbiory, w których znajdują się pastorał pierwszego ordynariusza polowego, Stanisława Galla oraz infuła i rękawiczki pontyfikalne biskupa Józefa Gawliny.

Informacje bieżące, szczegóły na temat wystaw, terminy spacerów czy spotkań znajdują się na stronie Muzeum Warszawy i na stronach jej oddziałów.

Szlak Kulturalnych Piwnic Starego Miasta

www.szlakpiwnic.pl

- Podziemne Kondygnacje Muzeum Warszawy
ul. Rynek Starego Miasta 28/42, tel. 22 635 16 25
- Centrum Interpretacji Zabytków
ul. Brzozowa 11/13, tel. 22 635 34 02
- Piwnice Stołecznego Centrum Edukacji Kulturalnej
ul. Jezuicka 4, tel. 22 277 06 11 (01)
- Stara Prochownia SCEK
ul. Boleść 2, tel. 22 277 06 11
- Podziemia Staromiejskiego Domu Kultury
ul. Rynek Starego Miasta 2, tel. 22 831 23 75



Szlak Kulturalnych Piwnic Starego Miasta to odrestaurowane piwnice, pamiętające czasy późnego średniowiecza, będące skarbnicą bogactwa architektury. Ożywione życiem kulturalnym piwnice, tętniące muzyką, teatrem, malarstwem, poezją i literaturą pokazują, że historia i kultura to ciekawe połączenie.

Fotoplastikon

Al. Jerozolimskie 51, tel. 22 629 60 78, www.fotoplastikonwarszawski.pl

Godziny otwarcia: środa-niedziela 10.00-18.00. Ceny biletów: normalny 6 zł, ulgowy 4 zł, w czwartki wstęp bezpłatny.

Fotoplastikon to urządzenie popularne na przełomie XIX i XX w., służące do oglądania fotografii. To również instytucja artystyczna, zwana też panoramą lub widownią optyczną. Warszawski Fotoplastikon jest jedynym w Polsce urządzeniem działającym, z przerwami, do dziś. Zbiory zawierają ponad 7000 fotografii. Obecnie jest to nie tylko galeria zdjęć trójwymiarowych, ale też miejsce koncertów, gier miejskich, warsztatów, wykładów i konferencji. Ekspozycja wystaw zmienia się co miesiąc, natomiast w każdą niedzielę można obejrzeć ekspozycję zdjęć dawnej Warszawy. Podczas oglądania zdjęć można jednocześnie posłuchać szlagierów z tamtych czasów, odtwarzanych z oryginalnych płyt na gramofonie.

Zodiak. Warszawski Pawilon Architektury

Pasaż S. Wiecheckiego „Wiecha” 4, tel. 510 205 984, www.pawilonzodiak.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-niedziela 11.00-20.00. Wstęp na wydarzenia w ramach programu jest bezpłatny.

Nowe miejsce w stolicy, o znaczeniu kulturalnym i społecznym, do którego można się wybrać na spotkania, wykłady, wystawy poświęcone przyszłej architekturze i zagospodarowaniu Warszawy. Można tu obejrzeć wystawę, kupić książkę, napić się kawy. To miejsce informacji i jednocześnie twórcza przestrzeń. Pawilon działa od grudnia 2018 r. i powstał dzięki współpracy Stowarzyszenia Architektów Polskich (www.sarp.org.pl) i m.st. Warszawy w miejscu, gdzie dawnej był bar i kawiarnia Zodiak.

Budynek ma trzy poziomy:

- poziom –1 i poziom 0 – to przestrzeń, zawierająca zbiór wiedzy o architekturze i o mieście, gdzie znajdują się wystawy, instalacje i makiety;
- poziom +1 to przestrzeń gospodarczej wizytówki i miejsce spotkań naukowych, przeznaczone na warsztaty, seminaria i konferencje promujące miasto.

Na placu przed budynkiem planowane są działania z zakresu kultury, sztuki, nauki, ekologii i aktywności.

Więcej informacji, harmonogram spotkań, tematy wystaw i wykładów znajdują się na stronie internetowej.

Więcej informacji o ciekawych miejscach, które można zwiedzić, zobaczyć, poszukać inspiracji na atrakcyjne spędzenie czasu znajdziesz również na stronach: www.warsawtour.pl, www.wot.waw.pl, www.otowarszawa.pl, www.waw4free.pl.

Miejsca historyczne i piękne miejskie spacery

Warto zaglądać na stronę internetową urzędu dzielnicy, w której mieszkasz, gdzie wśród aktualności znajdziesz informacje o wydarzeniach upamiętniających historię lokalną. Często eksponowane są na przykład archiwalne zdjęcia pokazujące życie codzienne miasta sprzed lat. Warto też zainteresować się historią miejsca, w którym stoi twój dom, ulicy, którą codziennie chodzisz do sklepu. Jeśli nie masz własnych książek poświęconych historii miasta, wystarczy wybrać się do dzielnicowej biblioteki lub czytelnicy i sięgnąć na półkę z warsavianami. Być może, dzięki nowo odkrytym lekturom, zobaczysz swoje miejsce w Warszawie w zupełnie nowym świetle. Po lekturze źródłowej, z mapą i aparatem fotograficznym, warto wybrać się do nieznanej części miasta i poświęcić cały dzień na zwiedzanie. Dla mniej doświadczonych odkrywców historii miasta ciekawą ofertą są spacery organizowane od wiosny do jesieni przez urzędy dzielnicowe, organizacje przewodników i nieformalne grupy miłośników Warszawy.

POZNAWANIE MIASTA UŁATWIA

Stołeczne Biuro Turystyki

PKiN, pl. Defilad 1, tel. 22 656 64 86, www.warsawtour.pl

Towarzystwo Przyjaciół Warszawy

pl. Zamkowy 10, tel. 22 831 61 75, www.tpw.org.pl

Przewodnickie Biuro Turystyczne PTTK Trakt

ul. Kredytowa 6, tel. 22 827 80 68 (69)

Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

ul. Stanisławowska 9/42, tel. 692 002 170, www.zlotakaczka.waw.pl

Fundacja Varsaviana

tel. 692 895 551, 607 496 983, www.fundacjavarsaviana.pl

Fundacja Hereditas

ul. Marszałkowska 58/24, tel. 22 891 01 62, 501 175 578

www.fundacja-hereditas.pl

Warszawska Fabryka Spacerów

tel. 603 498 547, www.warszawskafabrykaspacerow.pl

Klub Eventowy Aktywni+

ul. C. K. Norwida 4, tel. 513 510 635 (dzwonić w godz. 17.00-21.00)

mail: kontakt@aktywniplus.com, www.aktywniplus.com

Butem po Warszawie – Cykliczne spacery otwarte

tel. 514 837 889, www.butempowawie.pl



Bulwary wiślane – Dzielnica Wiśla

Przestrzeń w samym centrum miasta, gdzie można odpocząć od miejskiego zgiełku i poczuć się, jak na wakacjach. Ta niezwykle różnorodna nadrzeczna promenada z dużą ilością zieleni stała się obowiązkowym punktem na mapie stołecznej przestrzeni rekreacyjnej, a przede wszystkim miejscem, gdzie bije serce stolicy. To doskonały teren na spacer i relaks, nie tylko w sezonie letnim. Można też odpocząć na przystani, posilić się w barze, czy ugasić pragnienie w kawiarni.

Na całej długości lewobrzeżnej nadwiślańskiej trasy znajduje się ścieżka rowerowa, dzięki czemu można zwiedzać bulwary nie tylko pieszo. Dla wygody mieszkańców zamontowano stojaki na jednoślady. Połączone z bulwarami przejścia podziemne pod Wisłostradą w pełni przystosowane są dla osób z wózkami czy poruszających się na wózkach oraz dla rowerzystów. Znajdująca się pomiędzy figurami ryb fontanna przyciąga m.in. bogatą iluminacją. Od maja do września można oglądać pokaz w Multimedialnym Parku Fontann.

Na plaży miejskiej przy Moście Józefa Poniatowskiego dla aktywnych miłośników sportu od czerwca do września działa strefa rekreacji. W jej skład wchodzi boiska do siatkówki plażowej, strefa kalisteniki (do ćwiczeń siłowych typu mostek, pompki itp.), wypożyczalnia piłek i strefa relaksu. Istnieje też możliwość rozstawienia boisk do plażowej piłki ręcznej i plażowej piłki nożnej. Można też bezpłatnie wypożyczyć sprzęt plażowy, a także wziąć udział w animacjach i zabawach.

Pływając po Wiśle, poznamy Warszawę z perspektywy rzeki i jej brzegów. Do wyboru są m.in. tramwaje wodne, statki, łódki, motorówki, pychówki, promy lub kajaki. W weekendy od maja do września, do późnych godzin nocnych działa nocny wielokulturowy targ kulinarny.

Jesienią można korzystać z organizowanych zajęć sportowych, rekreacyjnych, oraz otwartych treningów biegowych czy nordic walking. Na spacer po obu stronach rzeki można wybrać się w każdej porze roku.

Pełna oferta atrakcji jest na stronie www.dzielnicawisla.um.warszawa.pl.

Parki

Parki, skwery, aleje, a czasem samotne drzewa, to żywe pomniki czasów minionych. Niemal w każdym z historycznych parków występują rzadko spotykane gatunki drzew. Wiek niektórych z nich przekracza sto lat. Stołeczne parki miejskie z roku na rok pięknieją, a obecność ludzi, którzy chcą w nich przebywać, potwierdza sens nakładów na ich utrzymanie. Informacje o parkach znajdziesz na stronie internetowej www.zielona.um.warszawa.pl.

Jak bezpiecznie korzystać z lasu¹⁵

- Wypoczynek w lesie to atrakcyjna forma spędzania wolnego czasu, ale budzi wiele obaw, głównie ze względu na kleszcze. Wybierając się do lasu, warto więc pamiętać o odpowiednim ubiorze, stosowaniu specjalnych środków odstrasżających kleszcze i sprawdzeniu ciała po powrocie do domu.
- Odpowiednie obuwie, najlepiej z usztywnieniem na kostkę, pozwoli uniknąć przykrych wypadków podczas pokonywania nierówności terenu. Ubranie powinno być odpowiednie do pory roku, przewiewne, ale z długimi nogawkami i rękawami, by chronić przed zadrapaniami, skaleczeniami, a także przed komarami i kleszczami. Jeśli planujesz dłuższą wycieczkę, nieodzowny jest plecak z prowiantem. Niezbędny może okazać się telefon w razie konieczności wezwania pomocy.
- Należy pamiętać, aby owoce leśne przed spożyciem dokładnie umyć.
- W przypadku ukąszenia przez żmiję, ranę należy obmyć zimną wodą i unieruchomić kończynę. Wskazane jest również ochłodzenie kończyny woreczkami z lodem, okrycie poszkodowanego i podanie płynów najlepiej pozajelitowo. Nie zaleca się stosowania opasek uciskowych. Podczas transportu do lekarza należy monitorować funkcje układów krążenia i oddechowego.

Jeśli zachowasz te środki ostrożności, wówczas obawa przed potencjalnymi zagrożeniami nie przystani ci radości, jaką można czerpać z przebywania w lesie i korzystania z jego uroków.

Miejski Ogród Zoologiczny

ul. Ratuszowa 1/3, tel. 22 619 40 41, www.zoo.waw.pl

Zoo jest otwarte od godziny 9.00. Emeryci i renciści (do 75. roku życia) mogą nabyć bilety do zoo w cenie 20 zł (kwiecień-wrzesień), 16 zł (październik-marzec), po 75. r.ż. zwiedzają bezpłatnie. W pierwszy wtorek każdego miesiąca wszyscy seniorzy mogą zwiedzać bezpłatnie. Wolontariusze przygotowali dla nich cykl spacerów tematycznych. Spacer rozpoczyna się o godz. 10.00, zbiórka wszystkich chętnych jest przy wejściu głównym od strony ul. Ratuszowej. Więcej informacji i tematy spotkań znajdują się na stronie internetowej.

Zoo jest miejscem unikalnym, niezwykłym i pięknym. To nie tylko enklawa bezpieczeństwa dla zagrożonych gatunków zwierząt, ale także ostoja ciszy i spokoju, wyjątkowe miejsce spacerów, wypoczynku, to okazja do ucieczki przed cywilizacją. Bez konieczności wyjazdu można zobaczyć egzotyczne zwierzęta i zachwycić się pięknem przyrody, poszerzyć swoją wiedzę dzięki tablicom informacyjnym. Ogród znajduje się w centrum miasta na powierzchni 40 ha. W swojej kolekcji ma ponad 500 gatunków, w tym ok. 40 objętych programem ochrony gatunków zagrożonych. Kilkogodzinny pobyt zostaje w pamięci na długo.

¹⁵www.pit.org.pl.



Zoo można zwiedzać na własną rękę albo poprzez udział w imprezach organizowanych przez Ogród, np. wystawach, konkursach, a także piknikach. W zoo powstała ścieżka edukacyjna dla osób niewidomych i niedowidzących. Przy wybiegach wybranych zwierząt ustawiono rzeźby z brązu, na których znajdują się tabliczki opisowe w alfabecie Braille'a.

Ochrona przed słońcem

Latem trzeba chronić głowę przed nadmiernym nasłonecznieniem i szkodliwym promieniowaniem UV przy pomocy kapelusza lub chusteczki. Odkryte części ciała, np. ramiona, twarz, dekolt, posmaruj kremem z filtrem. Pamiętaj, aby nie przebywać na dworze w godzinach, kiedy słońce jest najbardziej intensywne, tj. od 12.00 do 15.00. Przy dużych upałach korzystaj ze spacerów późnym popołudniem. W upalne dni pij co najmniej 2 litry napojów dziennie, szczególnie wody mineralnej, herbaty ziołowej i soków owocowych.

Miejsca przyjazne seniorom

W niektórych zakładach usługowych (np. fryzjerskich, kosmetycznych, stomatologicznych) seniorzy mogą liczyć na specjalne ulgi. Najczęściej zakład ma wyznaczone dni i godziny, kiedy senior może skorzystać z usługi taniej. Zapytaj, zanim zdecydujesz się np. na zrobienie nowej fryzury. Żoliborski OPS (ul. H. Dembińskiego 3) realizuje projekt „Kawa dla seniora”, dzięki któremu żoliborscy seniorzy mogą otrzymać karnet uprawniający do kupienia w wybranych lokalach kawy lub herbaty za złotówkę (w określone dni, w określonych godzinach).

Lokale biorące udział w akcji:

- **Secret Life Cafe**, ul. J. Słowackiego 15/19, dni powszednie w godz. 14.00-16.00
- **Spotkanie**, ul. Z. Krasińskiego 2/4/6, dni powszednie w godz. 12.00-15.00
- **Żolibarek**, Galeria Żoliborz, ul. W. Broniewskiego 28, dni powszednie w godz. 10.00-12.00
- **Żywiciel**, pl. Inwalidów 10, dni powszednie w godz. 9.00-12.00
- **THAISTY**, ul. A. Mickiewicza 27 (wejście od Placu Wilsona), poniedziałek w godz. 14.00-16.00, wtorek-piątek w godz. 12.00-14.00
- **Centrum Sztuki Fort Sokolnickiego**, ul. S. Czarnieckiego 51, dni powszednie w godz. 12.00-16.00.
- **Kotłownia**, ul. P. Suzina 8, dni powszednie w godz. 13.00-17.00
- **Via Suzina**, ul. P. Suzina 8, dni powszednie w godz. 13.00-17.00

Więcej informacji: tel. 22 569 28 00.

Karta Warszawiaka

W ramach programu Warszawska Karta Rodziny wydawane są Karta warszawiaka i Karta młodego warszawiaka. Posiadając kartę, można korzystać ze zniżek na bilety w komunikacji miejskiej oraz w wielu innych miejscach związanych z kulturą, oświatą czy sportem, np. zapłacić mniej za karnet na pływalnię czy otrzymać dodatkową zniżkę na bilet do teatru. Pełna lista dostępna jest w katalogu ofert na stronie www.karta.um.warszawa.pl/katalog.

Każdy senior, mieszkający i rozliczający podatek dochodowy w Warszawie na podstawie przedłożonego dokumentu PIT, może taką kartę wyrobić. Wystarczy przygotować aktualne zdjęcie, wydany i przesłany przez ZUS bieżący dokument PIT-40A/11A oraz dokument potwierdzający tożsamość np. dowód osobisty. Następnie należy zgłosić się do dowolnego Punktu Obsługi Pasażerów (POP) ZTM lub Wydziału Obsługi Mieszkańców (WOM). Po wypełnieniu i złożeniu wniosku, Karta Warszawiaka zostanie wydana lub wgrana na kartę miejską. Osobom posiadającym spersonalizowaną Warszawską Kartę Miejską, po złożeniu wniosku i przedstawieniu stosownych dokumentów, uprawnienie do Karty warszawiaka zostanie wgrane od ręki.

Karta warszawiaka = nośnik + uprawnienia (e-hologram)

Karty są imienne, dlatego mogą z nich korzystać wyłącznie właściciele. Aby skorzystać z przysługujących zniżek, należy umożliwić partnerom programu odczyt Karty warszawiaka. Partner ma możliwość sprawdzenia na karcie wyłącznie informacji, czy karta jest ważna, czy nieważna (potwierdzenie lub brak uprawnienia do ulgi). Regulamin e-hologramu dostępny jest w Punktach Obsługi Pasażerów (POP) ZTM lub Wydziałach Obsługi Mieszkańców (WOM) oraz na stronie www.ztm.waw.pl.

Jeżeli nie posiadasz jeszcze Karty warszawiaka, zachęamy cię do bezpłatnego jej wyrobienia.

Krok 1. Wypełnij wniosek i przygotuj dokumenty.

Wnioski dostępne są w POP ZTM, WOM lub na stronie:

www.ztm.waw.pl/kartawarszawiaka.

Przygotuj potrzebne dokumenty:

- dokument potwierdzający rozliczenie PIT w Warszawie,
- przesłany przez ZUS bieżący dokument PIT-40A/11A,
- dokument potwierdzający tożsamość,
- spersonalizowaną kartę miejską lub aktualne zdjęcie, gdy nie posiadasz nośnika.

Krok 2. Złóż wniosek.

Przyjdź do dowolnego POP ZTM lub WOM. Koniecznie zabierz ze sobą wymagane dokumenty i wypełniony wniosek. Możesz go również wypełnić na miejscu. PPrzedstaw w okienku wymagane dokumenty i złóż wniosek.



Krok 3. Odbierz swoją Kartę warszawiaka

W POP ZTM odbierzesz swoją kartę od ręki. W WOM odbierzesz od ręki, jeżeli posiadasz nośnik, na który zostaną wgrane uprawnienia. Jeżeli nie posiadasz nośnika – przyjdź po odbiór karty w wyznaczonym terminie.

Szczegółowe informacje znajdziesz na www.karta.um.warszawa.pl.

Miłość i związki

Uczucia nie znają pojęcia wieku, a samotność bywa dokuczliwa. Masz prawo do szczęścia, do przyjemności bycia we dwoje, dzielenia się uczuciami, wzajemnego wsparcia i opieki. Często takim miejscem do zawarcia nowych znajomości są wieczorki taneczne czy potańcówki dla seniorów, które organizowane są przez domy i kluby kultury czy kluby seniora. Ogromną popularnością cieszą się też potańcówki np. w Parku im. Edwarda Szymańskiego na Woli, w wyjątkowej przestrzeni zabytkowej Stalowni na Pradze Północ, przy Multimedialnym Parku Fontann, potańcówki na Grochowskiej, w parku Przy Bażantarni, w Hulakula Rozrywkowym Centrum Miasta i wielu innych miejscach. Wstęp na nie jest na ogół bezpłatny.

Biura matrymonialne

Jeśli chcesz sięgnąć po profesjonalną pomoc w szukaniu partnera, zgłoś się do biura matrymonialnego. Tam otrzymasz poradę i wsparcie w poszukiwaniu partnerki/a. Pracownicy biura mogą udzielić ci pomocy w wyborze osób, z którymi chcesz nawiązać kontakt, i zaprezentować ich profile w siedzibie firmy. Biura matrymonialne cechuje jednak brak anonimowości, choć dane są chronione i nie dostają się w niepowołane ręce.

Portale społecznościowe

Poznawać ludzi i szukać partnera można także przez internet. Ważne, by robić to rozsądnie. Trzeba pamiętać o zasadach bezpieczeństwa:

- Zakładając konto, podaj tylko ogólne informacje dotyczące miejsca zamieszkania, wystarczy miasto.
- Nie wpisuj dokładnego adresu ani numeru telefonu.
- Nawet jeśli twój rozmówca z sieci robi na tobie bardzo dobre wrażenie, zachowaj ostrożność i dystans. Pamiętaj, że musi sobie zapracować na twoje zaufanie, a na to potrzeba czasu.
- Gdy druga osoba wyjawia bardzo osobiste szczegóły ze swojego życia, ty się tym nie odwzajemniaj. To może być sposób wyciągnięcia od ciebie informacji.
- Z dystansem traktuj wyznania i deklaracje o wielkim uczuciu.
- Uważaj, czy nie ma sprzeczności w tym, co mówi czy pisze nowy znajomy.
- Zakończ natychmiast znajomość, gdy pojawią się kwestie finansowe, np. pytania o numer konta, karty kredytowej czy prośba o pomoc finansową.

Nie decyduj się na spotkanie, dopóki ten ktoś nie zapracuje na twoje zaufanie. Nie spiesz się. Pamiętaj, by dla bezpieczeństwa spotykać się na początku tylko w miejscach publicznych, np. w kawiarni.

Uwaga! Prośba o hasło przy rejestracji w portalu matrymonialnym oznacza prośbę o twoje hasło do tego portalu, nigdy o hasło do twojego maila. Należy sobie takie hasło wymyślić na potrzeby tej rejestracji i zapamiętać je.



Rozdział IV

Świadomy senior

Polityka Senioralna

Emerytura

Uprawnienia

Ulgi w opłatach

Uprawnienia kombatanów i osób represjonowanych

Sprawy urzędowe

Ubezpieczenia

Wsparcie

Dodatkowe dochody

Bezpieczeństwo

Zakupy

Testament

Pogrzeb

Polityka Senioralna

W 2014 roku w Urzędzie m.st. Warszawy w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych został powołany Zespół Realizacji Polityki Senioralnej, który inicjuje działania na rzecz warszawskich seniorów oraz koordynuje zadania określone w programie „Warszawa Przyjazna Seniorom”.

Warszawa Przyjazna Seniorom

Rada m.st. Warszawy przyjęła program „Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013-2020”, mający na celu podniesienie jakości życia osób starszych. Miasto podejmuje działania aktywizujące seniorów, umożliwiając im kontynuację pracy, podejmowanie wyzwań społecznych i obywatelskich oraz realizację własnych planów. Program ma również na celu zmianę sposobu postrzegania seniorów i starości przez społeczeństwo. Realizując wynikające z niego działania, Urząd m.st. Warszawy dofinansowuje w otwartych konkursach ofert projekty zwiększające aktywność społeczną osób starszych, przeciwdziałające wykluczeniu cyfrowemu oraz utrzymujące samodzielność seniorów. Program jest dostępny na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl w zakładce: „Dokumenty strategiczne”.

Warszawska Rada Seniorów i dzielnicowe rady seniorów

Większość seniorów chciałaby wziąć sprawy w swoje ręce i zajmować się tematami im bliskimi, związanymi z ich życiem codziennym i najbliższym otoczeniem. Ułatwia to znówelizowana w 2013 r. ustawa o samorządzie gminnym, która daje możliwość tworzenia w gminach rad seniorów. Dzięki uchwale podjętej przez Radę m.st. Warszawy możliwe jest działanie również Warszawskiej Rady Seniorów oraz tworzenie dzielnicowych rad seniorów.

W obrębie m.st. Warszawy funkcjonuje wiele organizacji skupiających seniorów lub działających na ich rzecz. Warszawska Rada Seniorów i dzielnicowe rady seniorów mają reprezentować środowiska seniorów i społeczności lokalne, a jako organy doradcze mogą wpływać na politykę lokalną. Ważne jest, aby rady stanowiły inicjatywę oddolną samych seniorów. Wybór kompetentnych i cieszących się autorytetem w środowisku lokalnym członków rady seniorów, ścisła współpraca z samorządem i gronem osób wspierających, przejrzystość działań rady i regularny kontakt z mieszkańcami pozwolą reagować na problemy seniorów, przeciwdziałać dyskryminacji tej grupy oraz kreować jej pozytywny wizerunek. Na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl dostępna jest broszura o radach seniorów w Warszawie zawierająca m.in. informacje, jak powołać rady seniorów w dzielnicach.

Aktualne informacje dotyczące realizacji polityki senioralnej w m.st. Warszawie oraz działania rad seniorów można uzyskać w siedzibie Zespołu Realizacji Polityki Senioralnej w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych, ul. Niecała 2 oraz pod numerami telefonów: 22 443 14 64, 22 443 14 73, 22 443 02 73 i na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl.



Emerytura

Kobiety mogą przejść na emeryturę w wieku 60 lat, a mężczyźni 65 lat. Po osiągnięciu tego wieku mogą zdecydować o kontynuowaniu lub zaprzestaniu pracy zawodowej i przejściu na emeryturę. Przejście na emeryturę to prawo, a nie obowiązek. Im później przejdziesz na emeryturę, tym jej wysokość będzie wyższa. Zależy od sumy opłaconych i zwaloryzowanych składek na ubezpieczenie emerytalne, kwoty zwaloryzowanego kapitału początkowego i kwoty środków zgromadzonych na subkoncie oraz średniego dalszego trwania życia. Warunkiem otrzymania emerytury, poza osiągniętym wiekiem, jest udokumentowanie okresu ubezpieczenia oraz rozwiązanie stosunku pracy z dotychczasowym pracodawcą.

Wymagany staż do osiągnięcia najniższej emerytury 1100 zł (od marca 2019 r.) to łącznie okresy: składkowe, związane z aktywnością zawodową i nieskładkowe (np. okresy nauki w szkole wyższej na jednym kierunku i ukończenia jej, pobieranie zasiłków chorobowych czy świadczenia rehabilitacyjne):

– 20 lat dla kobiet;

– 25 lat dla mężczyzn.

Pracodawca nie może wypowiedzieć umowy o pracę pracownikowi, który jest w okresie ochronnym, takim kiedy do osiągnięcia wieku emerytalnego brakuje mu nie więcej niż 4 lata. Osoby, które skończą: 0 kobiety 60/meżczyźni 65 lat nadal mogą korzystać z okresu ochronnego.

Do podjęcia decyzji o przejściu na emeryturę przydatna będzie informacja o jej prognozowanej wysokości. Aby ją poznać, warto wcześniej ustalić kapitał początkowy – zebrać i złożyć w ZUS, wraz z wnioskiem o wyliczenie, dokumenty potwierdzające wynagrodzenie i okresy zatrudnienia przed 1999 rokiem oraz np. potwierdzające opiekę nad dzieckiem, ukończenie studiów. Wyliczony kapitał początkowy w każdej chwili można ponownie przeliczyć. Możesz również skorzystać z pomocy doradcy emerytalnego dostępnego w oddziałach ZUS, który za pomocą kalkulatora emerytalnego wyliczy, jak zmieni się wysokość emerytury, jeśli będziesz pracować jeszcze przez kolejne miesiące lub lata.

Przejście na wcześniejszą emeryturę, np. nauczycielską, z tytułu zatrudnienia w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze, z tytułu wykonywania działalności twórczej lub artystycznej albo dla pracowników opiekujących się dziećmi wymagającymi stałej opieki, wymaga spełnienia określonych warunków dla każdej z grup.

Jak złożyć wniosek o emeryturę

Pobierz wniosek z placówki ZUS lub ze strony www.zus.pl w zakładce: „Wzory formularzy” i wypełnij go zgodnie z instrukcją. Pamiętaj, że po wydrukowaniu wypełnionego wniosku, musisz go podpisać.

Wymagane dokumenty

Wypełniony wniosek wraz z koniecznymi dokumentami możesz dostarczyć do ZUS:

- przez internet – za pomocą Platformy Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS). Żeby to zrobić musisz mieć swój profil na PUE ZUS, jeśli nie masz – sprawdź jak go założyć;
- osobiście w każdej placówce ZUS;
- pocztą.

Renty

Renta przysługuje osobie, którą uznano za całkowicie lub częściowo niezdolną do wykonywania pracy zarobkowej z powodu stanu zdrowia.

Od marca 2019 r. najniższa renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna wynoszą 1100 zł, a renta z tytułu częściowej niezdolności 825 zł.

Niezdolność do pracy orzekana jest na okres nie dłuższy niż 5 lat – renta okresowa, a w sytuacji gdy według wiedzy medycznej nie będzie rokowań odzyskania zdolności do pracy na okres dłuższy niż 5 lat – renta stała. Jeśli osobie uprawnionej do renty z tytułu niezdolności do pracy przez okres co najmniej ostatnich 5 lat poprzedzających dzień badania lekarskiego brakuje mniej niż 5 lat do osiągnięcia wieku emerytalnego, orzeka się niezdolność do pracy na okres do dnia osiągnięcia 60 lat przez kobietę i 65 lat przez mężczyznę. Kolejnym warunkiem otrzymania renty jest posiadanie stażu – stosownego do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy wymaganego okresu składkowego i nieskładkowego, poza sytuacją gdy niezdolność do pracy jest skutkiem wypadku w drodze do lub z pracy. Jeśli otrzymasz orzeczenie o celowości przekwalifikowania zawodowego ze względu na niezdolność do pracy w dotychczasowym zawodzie, wówczas otrzymasz rentę szkoleniową przez 6 miesięcy, podczas których będziesz się uczyć nowego zawodu, a jej wysokość będzie wynosić 75% podstawy wymiaru renty. Renta rodzinna po osobie niezdolnej do pracy i mającej prawo do renty lub emerytury albo spełniającej warunki do przyznania tych świadczeń przysługuje członkom rodziny – dzieciom, małżonkom, rodzicom. Jej wysokość wynosi od 85% do 95% świadczenia osoby zmarłej i jest zależna od liczby uprawnionych członków rodziny.

Bieżące informacje dotyczące emerytur i rent, jak i warunków ich przyznawania, znajdują się na stronie internetowej ZUS: www.zus.pl w zakładce: „Baza wiedzy”.

Jeśli chcesz skontaktować się z ZUS i uzyskać informacje, możesz to zrobić za pośrednictwem:

- Centrum Obsługi Telefonicznej (COT), tel. 22 560 16 00;
- formularza kontaktowego;
- poczty elektronicznej mail: cot@zus.pl;
- Skype: [zus_centrum_obsługi_tel](#);
- infolinii ZUS (tel. 22 560 16 00), wybierając profil tematyczny.



ODDZIAŁY ZUS

ZUS I ODDZIAŁ W WARSZAWIE

tel. 22 560 16 00 – COT

ul. Senatorska 6/8, tel. 22 538 21 11 (obsługuje Śródmieście)

- **ZUS Inspektorat Warszawa Ochota**
ul. E. Orzeszkowej 14, tel. 22 538 31 00 (obsługuje: Ochotę, Włochy, Ursus)
- **ZUS Inspektorat Warszawa Wola**
ul. Wrocławska 20 (obsługuje: Wolę, Bemowo)
- **ZUS Inspektorat Warszawa Żoliborz**
ul. J. Kasprzowicza 151, tel. 22 560 16 00 (obsługuje: Żoliborz, Bielany)

ZUS II ODDZIAŁ W WARSZAWIE

ul. Podskarbińska 25

(obsługuje: Pragę Południe, Rembertów, Wawer, Wesołą)

- **ZUS Inspektorat Warszawa Praga Północ**
ul. 11. Listopada 15a, tel. 22 560 16 00
(obsługuje: Pragę Północ, Targówek, Białołękę)

ZUS III ODDZIAŁ W WARSZAWIE

ul. Czerniakowska 16 (obsługuje: Mokotów, Wilanów)

- **ZUS Biuro Terenowe Warszawa Ursynów**
ul. S. Dembego 23b, tel. 22 560 16 00 (obsługuje: Ursynów)

Uprawnienia

To, że pobierasz emeryturę lub rentę, uprawnia cię nie tylko do korzystania z bezpłatnej opieki medycznej w ramach usług świadczonych przez NFZ i zakupu refundowanych leków, ale także daje prawo do ulg w różnych opłatach. Należy jednak pamiętać, że niektóre ulgi przysługują wyłącznie ze względu na ukończenie określonego wieku. Seniorzy mogą korzystać z ulgowych biletów komunikacji miejskiej, a także podróżując pociągiem, samolotem i autobusem.

Zarząd Transportu Miejskiego¹⁶

www.ztm.waw.pl

Z 50% ulgi na przejazdy środkami transportu miejskiego możesz skorzystać: – jeśli jesteś emerytem lub rencistą i nie ukończyłeś 70 lat – musisz mieć przy sobie imienną legitymację emeryta/rencisty, aktualny odcinek bądź wyciąg bankowy potwierdzający pobieranie emerytury lub renty oraz dokument tożsamości;

¹⁶www.ztm.waw.pl.

- jeżeli po ukończeniu 26. roku życia orzeczono niepełnosprawność w stopniu umiarkowanym bądź całkowitą niezdolność do pracy – na podstawie orzeczenia potwierdzającego niepełnosprawność, wydanego przez uprawniony organ lub ważnej legitymacji osoby niepełnosprawnej, wydanej przez właściwy organ, bądź też orzeczenia lekarskiego o całkowitej niezdolności do pracy wydanego przez właściwy organ;
- jeśli posiadasz status działacza opozycji antykomunistycznej lub osoby represjonowanej z powodów politycznych – na podstawie legitymacji działacza opozycji antykomunistycznej lub osoby represjonowanej z powodów politycznych.

Natomiast jeśli masz ukończone 65 lat, możesz wykupić Bilet Seniora uprawniający przez cały rok do nieograniczonej liczby przejazdów we wszystkich liniach dziennych i liniach nocnych w strefie 1. i 2. Ponadto jest on włączony do oferty „Wspólny bilet” i uprawnia do przejazdów pociągami Kolei Mazowieckich oraz WKD. Bilet Seniora kosztuje 50 zł i jest ważny przez 365 dni. Możesz go kupić we wszystkich punktach sprzedaży biletów i w automatach biletowych. Pamiętaj, aby podczas pierwszego przejazdu bilet skasować bezzwłocznie po wejściu do pojazdu, a w przypadku metra – w bramce wejściowej na peron lub w kasowniku przy windzie. Bilet Seniora jest ważny z dokumentem potwierdzającym wiek, dlatego korzystając z komunikacji miejskiej, zawsze miej ze sobą dokument tożsamości.

Bezpłatnie mogą poruszać się komunikacją miejską w Warszawie:

- osoby, które ukończyły 70 lat na podstawie dowodu osobistego lub innego dokumentu ze zdjęciem zawierającego datę urodzenia;
- uczestnicy Powstania Warszawskiego odznaczeni Warszawskim Krzyżem Powstańczym – na podstawie legitymacji o przyznaniu odznaczenia wraz z dokumentem tożsamości lub zaświadczenia o uprawnieniach kombatanatów i osób represjonowanych z wpisem uznającym Powstanie Warszawskie jako okres zaliczony do uprawnień;
- odznaczeni medalem „Za Warszawę 1939-1945” – na podstawie legitymacji o przyznaniu odznaczenia wraz z dokumentem tożsamości;
- osoby uznane za niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji; osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym; osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności intelektualnej lub z powodu choroby narządu wzroku – na podstawie orzeczenia potwierdzającego niepełnosprawność wydanego przez uprawniony organ lub ważnej legitymacji osoby niepełnosprawnej wydanej przez właściwy organ;
- członkowie zwyczajni Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę – na podstawie legitymacji stowarzyszenia wraz z dokumentem tożsamości;



- honorowi dawcy krwi oraz zasłużeni dawcy przeszczepu – na podstawie legitymacji „Zasłużony Honorowy Dawca Krwi” lub „Zasłużony Dawca Przeszczepu” bądź odpowiedniego wpisu w legitymacji Honorowego Dawcy Krwi lub Zasłużonego Dawcy Przeszczepu wraz z dowodem tożsamości;
- Honorowi Obywatele Miasta Stołecznego Warszawy – na podstawie legitymacji Honorowego Obywatela Miasta Stołecznego Warszawy.

W każdej chwili pasażer może ubiegać się o wgranie bezpłatnych uprawnień na posiadaną Warszawską Kartę Miejską. W tym celu należy zgłosić się do Punktu Obsługi Pasażera przy ul. Żelaznej 61, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-20.00, wraz z dokumentem potwierdzającym posiadane uprawnienia.

Informacje o biletach i ulgach znajdziesz na stronie www.ztm.waw.pl w zakładce: „Bilety i opłaty” oraz w Punktach Obsługi Pasażerów.

Pociąg¹⁷

Przed kupieniem biletu sprawdź, czy możesz korzystać z tańszych lub bezpłatnych przejazdów na podstawie ulg ustawowych. Przysługują one¹⁸:

- emerytom i rencistom oraz ich współmałżonkom, na których pobierane są zasiłki rodzinne – 37% ulgi na dwa przejazdy w roku w pociągach osobowych oraz w pociągach pospiesznych w wagonach drugiej klasy. Przejazd „tam i z powrotem” jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy, więc praktycznie jest to jeden wyjazd. Należy mieć przy sobie zaświadczenie wystawione przez terenową jednostkę Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów lub inny organ oraz dowód potwierdzający tożsamość.
- przewodnikowi lub opiekunowi osoby niewidomej albo niezdolnej do samodzielnej egzystencji – na bilet jednorazowy przysługuje ulga 95% w pociągach osobowych (w tym w pociągach REGIO, interREGIO, REGIOekspres) oraz w pociągach pospiesznych (TLK, EIC oraz EC);
- osobom niezdolnym do samodzielnej egzystencji – ulga 49% w pociągach osobowych oraz 37% w pociągach pospiesznych;
- osobom niewidomym, jeśli nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji – ulga 37% w pociągach osobowych oraz w pociągach pospiesznych.

¹⁷Zródło: Ustawa z dnia 20 czerwca 1992 o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz.U. z 2002 r. nr 175, poz. 1440 z późn. zm.); Ustawa z dnia 16 listopada 2006 r. o świadczeniu pieniężnym i uprawnieniach przysługujących cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych (Dz.U. z 2006 r. nr 249, poz. 1824 z późn. zm.).

¹⁸www.intercity.pl.

Autobus dalekobieżny

Sam fakt bycia seniorem, nie uprawnia do tańszych podróży międzymiastowymi autobusami. Zniżki ustawowe mają natomiast m.in.¹⁹:

- osoby niewidome lub ociemniałe, o ile nie są niezdolne do samodzielnej egzystencji (37%);
- niewidomi niezdolni do samodzielnej egzystencji (93% w komunikacji zwykłej i 51% w przyspieszonej);
- inwalidzi I grupy niezdolni do samodzielnej egzystencji (49% w komunikacji zwykłej i 37% w przyspieszonej);
- inwalidzi wojenni lub wojskowi I grupy (78%);
- kombatanci I grupy (78%);
- inwalidzi wojenni i wojskowi innej niż I grupy (37%);
- kombatanci (37%);
- cywilne ofiary działań wojennych, o ile są niezdolne do samodzielnej egzystencji (78%);
- opiekunowie inwalidy I grupy, inwalidy wojennego lub wojskowego I grupy, niewidomego niezdolnego do samodzielnej egzystencji (95%). Opiekunem niewidomego może być osoba powyżej 13 lat, a opiekun inwalidy musi być pełnoletni.

Niektórzy przewoźnicy oferują ulgi handlowe. Samodzielnie ustalą ich zakres, proponując zniżki sezonowe czy okazjonalne. Wybierając się w podróż, warto więc sprawdzić, kto obsługuje wybrane połączenie i dowiedzieć się o cenę biletu lub sprawdzić na stronie, co przewoźnik ma do zaoferowania. Dobrze jest też zapytać o dostępne zniżki w momencie, gdy chcesz już kupić bilet. Czasami wystarczy nabyć bilet z dużym wyprzedzeniem, jeśli jesteśmy pewni terminu wyjazdu (np. oferta Wcześniej taniej).

Propozycje zniżek:

Koleje Mazowieckie, www.mazowieckie.com.pl

Wszystkim, którzy ukończyli 60 lat kolejki oferują zniżkę 40 procent na przejazdy drugą klasą na bilety jednorazowe, trzydniowe i kwartalne. Więcej informacji szukaj na stronie internetowej.

PKP Intercity, www.intercity.pl

Wszystkim, którzy ukończyli 60 lat przewoźnik oferuje zniżkę 30 proc. (tzw. bilet dla seniora) na przejazdy jednorazowe i miesięczne. Należy mieć przy sobie dokument poświadczający wiek i okazać go konduktorowi.

¹⁹Źródło: Ustawa z dnia 15 grudnia 2016 r. o zmianie ustawy o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2017, poz. 132); Ustawa z dnia 16 listopada 2006 r. o świadczeniu pieniężnym i uprawnieniach przysługujących cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych (Dz.U. 2006 Nr 249, poz. 1824 z późn. zm.).

**KS Polonus, www.pkspolonus.pl**

Osoby, które ukończyły 60 lat mogą skorzystać z ulgi 20 proc. na przejazdy na dalekie dystanse. Warunkiem zakupu biletu jest posiadanie dokumentu poświadczającego wiek. Bilety można kupić w kasach, u kierowcy, w punktach sprzedaży Polonusa i online.

Samolot

Linie lotnicze nie oferują ulgi na zakup biletów ze względu na wiek, czyli osobom, które ukończyły 60 lat. Mogą jednak mieć w swojej ofercie promocje i zniżki okazjonalne, których wysokość ustala sam przewoźnik i u niego należy szukać informacji. Promocyjne ceny biletów mają często do zaoferowania tanie linie lotnicze, ale bilety należy kupować wtedy z dużym wyprzedzeniem. Informacji o tanich biletach szukaj na stronie www.fru.pl.



Ulgi w opłatach

Abonament RTV

Warunkiem do uzyskania zwolnienia od opłat abonamentowych jest dopełnienie formalności w urzędzie pocztowym, tj. przedłożenie dokumentów uprawniających do zwolnienia (np. decyzji organu emerytalno-rentowego o wysokości pobieranego świadczenia) oraz wypełnienie dokumentów dostępnych w każdym urzędzie pocztowym: „Formularza zwolnienia z opłat za używanie odbiorników RTV” i druku oświadczenia. Zwolnienie od opłat abonamentowych przysługuje od pierwszego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym dopełniono formalności w urzędzie pocztowym. Odbiorniki radiofoniczne i telewizyjne muszą być zarejestrowane na osobę uprawnioną do zwolnienia²⁰. Osobami uprawnionymi do zwolnienia z opłat abonamentowych²¹ są m.in.:

- osoby, które ukończyły 75 rok życia;
- osoby zaliczone do I grupy inwalidzkiej;
- kombatanci będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi;
- osoby, które ukończyły 60 lat i mają prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia (w IV kw. 2018 roku była to kwota 4862,92²² zł, czyli 50% to 2431,46 zł);

a także:

- niesłyszące, u których stwierdzono całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu;
- niewidome, których ostrość wzroku nie przekracza 15%.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie: www.krrit.gov.pl.

²⁰www.krrit.gov.pl.

²¹Na podstawie art. 4 ust. 1 Ustawy z dnia 21 kwietnia 2005 r. o opłatach abonamentowych (Dz.U. 2005 Nr 85, poz. 728, z późn. zm.).

²²Komunikat Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego z dnia 11 lutego 2019 r. w sprawie przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, bez wypłat nagród z zysku, w czwartym kwartale 2018 r.; www.stat.gov.pl.

■ Uprawnienia kombatantów i osób represjonowanych²³

Kombatanci lub ofiary okresu wojennego i powojennego

1. Co miesiąc wraz z emeryturą lub rentą otrzymują:
 - dodatek kombatancki – 215,84 zł;
 - ryczałt energetyczny – 168,71 zł;
 - dodatek kompensacyjny – 32,38 zł.
2. Korzystają z ulg taryfowych:
 - 50% przy przejazdach miejskimi środkami komunikacji miejskiej;
 - 51% na przejazdy w komunikacji krajowej środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego na podstawie biletów jednorazowych w 1 i 2 kl. pociągów osobowych i pociągów ekspresowych oraz autobusowego w komunikacji zwykłej, a także w 2 kl. pociągów innych niż osobowe i pociągów ekspresowych.
3. Okresy działalności kombatanckiej zaliczane są do okresów zatrudnienia, od których zależy przyznanie lub wysokość świadczeń przysługujących pracownikom od pracodawcy.
4. Pozostającym w zatrudnieniu przysługuje prawo do zwiększonego urlopu wypoczynkowego o 10 dni roboczych, o ile korzystają z urlopu w wymiarze nieprzekraczającym 26 dni roboczych w roku.
5. Rozwiązanie stosunku pracy z kombatantem w okresie 2 lat przed osiągnięciem wieku uprawniającego do wcześniejszego przejścia na emeryturę wymaga zgody starosty.
6. Korzystają z pierwszeństwa do:
 - środowiskowej opieki socjalnej w miejscu zamieszkania;
 - uzyskania miejsca w domu pomocy społecznej;
 - opieki zdrowotnej (prawo do leczenia poza kolejnością);
 - prawa do nieodpłatnej pomocy prawnej.

Kombatanci i ofiary represji wojennych znajdujący się w trudnej sytuacji (losowej, materialnej, zdrowotnej) mogą ubiegać się o przyznanie doraźnej lub okresowej pomocy pieniężnej ze środków budżetowych Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych.

Pomoc ta może być też przeznaczona na pokrycie kosztów:

- zakupu wózka inwalidzkiego;
- sprzętu rehabilitacyjnego;
- przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych;

oraz:

- dostosowania pomieszczenia mieszkalnego do rodzaju inwalidztwa;
- opłacenia pomocy pielęgnacyjnej.

²³ www.kombatanci.gov.pl.



Wdowy lub wdowcy po kombatantach lub ofierze represji otrzymują świadczenia pieniężne na tych samych zasadach co kombatanci, czyli ryczałt energetyczny i dodatek kompensacyjny. Korzystają z ulgi 51% na przejazdy w komunikacji krajowej środkami publicznego transportu zbiorowego. Mogą też ubiegać się o przyznanie doraźnej pomocy pieniężnej w trudnej sytuacji. Decyzję o przyznaniu uprawnień wydaje Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych na podstawie wniosku. Składając wniosek (w formie kwestionariusza), należy dołączyć:

- odpis aktu zgonu małżonka;
- jedną aktualną fotografię w formacie 3 x 4 cm (opisaną na odwrocie imieniem, nazwiskiem i datą urodzenia);
- dowód posiadania statusu emeryta lub rencisty (np. legitymację emeryta lub rencisty, odcinek emerytury lub renty).

Wniosek można wysłać pocztą lub dostarczyć osobiście do Urzędu Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych.

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.kombatanci.gov.pl.

Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych

ul. Wspólna 2/4, tel. 22 276 77 77, mail: info@kombatanci.gov.pl
www.kombatanci.gov.pl

Punkt Informacyjny:

pokój N041 (wejście od Żurawiej 3/5)

czynny: poniedziałek w godz. 8.15-18.00 (przerwa 13.00-13.30);

wtorek-piątek w godz. 8.15-16.15 (przerwa 13.00-13.30)

Pełnomocnik Wojewody Mazowieckiego ds. kombatantów i osób represjonowanych:

Piotr Oleńczak

Mazowiecki Urząd Wojewódzki, pl. Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa
tel. 22 695 65 46, mail: polenczak@mazowieckie.pl

Działacze opozycji antykomunistycznej oraz osoby represjonowane z powodów politycznych

1. Przysługuje im prawo pierwszeństwa do:

- środowiskowej opieki socjalnej;
- uzyskania miejsca w domu pomocy społecznej;

2. Przysługuje im prawo do ubiegania się o przyznanie:

- świadczenia pieniężnego – 414,72 zł miesięcznie;
- pomocy pieniężnej jeżeli:
 - dochód samotnie gospodarującej osoby uprawnionej nie przekroczy kwoty odpowiadającej 220% najniższej emerytury;
 - dochód na osobę w rodzinie osoby uprawnionej nie przekroczy kwoty odpowiadającej 150% najniższej emerytury.

Pomoc pieniężna na zakup sprzętu rehabilitacyjnego ułatwiającego życie osobie całkowicie niezdolnej do pracy i do samodzielnego egzystowania przysługuje, jeżeli dochód samotnie gospodarującej osoby uprawnionej lub dochód na osobę w rodzinie osoby uprawnionej nie przekracza kwoty odpowiadającej 300% najniższej emerytury.

Pomoc pieniężna w formie jednorazowej, nie częściej niż raz na 12 miesięcy, może być przyznawana:

- w przypadku trudnej sytuacji materialnej, a także zaistnienia zdarzeń losowych do wysokości 150% najniższej emerytury;
- na częściowe pokrycie kosztów:
 - zakupu wózka inwalidzkiego, sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych ułatwiających pracę i życie;
 - dostosowania pomieszczeń mieszkalnych do rodzaju inwalidztwa do wysokości 300% najniższej emerytury.

Pomoc w formie okresowej do wysokości 100% najniższej emerytury przyznawana jest na okres do 6 miesięcy w szczególności na:

- zaspokojenie potrzeb bytowych i ochronę zdrowia w przypadku długotrwałej choroby powodującej wzrost kosztów utrzymania, zakupu leków, środków opatrunkowych oraz dojazdów do zakładów leczniczych na zabiegi medyczne i rehabilitacyjne;
- usługi pielęgnacyjne niezbędne ze względu na wiek i stan zdrowia.

Pomoc pieniężna jest wolna od podatku oraz nie jest wliczana do dochodu wyliczanego na potrzeby dodatku mieszkaniowego i pomocy społecznej.

3. Samorząd terytorialny może udzielać pomocy w zakresie udogodnień komunikacyjnych, świadczeń mieszkaniowych, kulturalnych, zdrowotnych i oświatowych.

4. Przysługuje też zniżka 35% na bilety jednorazowe na przejazdy pociągami Kolei Mazowieckich (z wyjątkiem pociągu „Słoneczny”) i innych o charakterze komercyjnym. Uprawnienia są poświadczane na podstawie legitymacji działacza opozycji.

Więcej informacji na temat osób uprawnionych i uprawnień znajdziesz na stronie www.kombatanci.gov.pl.

Sprawy urzędowe

Chcesz załatwić sprawę w urzędzie i nie wiesz od czego zacząć, skontaktuj się Wydziałem Obsługi Mieszkańców (WOM) dla dzielnicy. Właśnie w nim dowiesz się, gdzie wyrobić dowód osobisty, paszport, prawo jazdy czy dowód rejestracyjny. Uzyskasz informacje o sposobie załatwienia konkretnej sprawy i gdzie należy złożyć pismo, jakie wypełnić druki, jakie są procedury i przebieg rozpatrywania spraw i wiele innych.



WYDZIAŁY OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW (WOM) DLA DZIELNICY

BEMOWO

ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 22 44 37 644
www.bemowo.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

ul. Modlińska 197
tel. 22 443 84 00
www.bialoleka.waw.pl

BIELANY

ul. S. Żeromskiego 29
tel. 22 443 47 00
www.bielany.waw.pl

MOKOTÓW

ul. Rakowiecka 25/27
tel. 22 443 65 00 (01)
www.mokotow.waw.pl

OCHOTA

ul. Grójecka 17a
tel. 22 578 35 00
www.urzadochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

ul. Grochowska 274
tel. 22 443 51 57
www.pragapld.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

ul. ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 443 79 00
www.praga-pn.waw.pl

REMBERTÓW

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 443 38 80 (do 89)
www.rembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

ul. Nowogrodzka 43
tel. 22 443 91 09
www.srodmiescie.warszawa.pl

TARGÓWEK

ul. L. Kondratowicza 20
tel. 22 443 87 11
www.targowek.waw.pl

URSUS

pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 60 10 (11)
www.ursus.warszawa.pl

URSYNÓW

al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 443 72 90
www.ursynow.waw.pl

WAWER

ul. Żegańska 1
tel. 22 443 70 00 (02), 22 443 69 19 (20, 21)
www.wawer.warszawa.pl

WESOŁA

ul. 1 Praskiego Pułku 33
tel. 22 443 40 00 (07)
www.wesola.waw.pl

WILANÓW

ul. F. Klimczaka 2
tel. 22 443 50 69 (00)
www.wilanow.pl

WŁOCHY

al. Krakowska 257
tel. 22 443 44 44 (30)
www.ud-wlochy.waw.pl

WOLA

al. Solidarności 90
tel. 22 443 59 35 (36)
www.wom.wola.waw.pl/

ŻOLIBÓRZ

ul. J. Słowackiego 6/8
tel. 22 443 90 00 (60)
www.zoliborz.org.pl

Więcej informacji znajdziesz, wchodząc na stronę Miejskiego Centrum Kontaktu Warszawa 19115 (www.warszawa19115.pl) lub dzwoniąc pod numer telefonu 19 115. Możesz też kontaktować się za pomocą aplikacji, instalując ją na telefonie. Centrum kontaktu jest czynne przez siedem dni w tygodniu i przez 24 godziny na dobę.

Wymiana dowodu osobistego²⁴

Dowód osobisty należy wymienić w przypadku:

- upływu terminu ważności dowodu osobistego;
- zmiany danych zawartych w dowodzie osobistym, za wyjątkiem zmiany nazwy organu wydającego dokument;
- zmiany wizerunku twarzy w stosunku do wizerunku zamieszczonego w dowodzie w stopniu utrudniającym lub uniemożliwiającym identyfikację;
- utraty lub uszkodzenia dowodu osobistego w stopniu utrudniającym lub uniemożliwiającym identyfikację jego posiadacza;
- przekazania do organu gminy lub do placówki konsularnej Rzeczypospolitej Polskiej przez osobę trzecią znalezionej dowodu osobistego.

Aby wymienić dowód na nowy, musisz złożyć w Delegaturze Biura Administracji i Spraw Obywatelskich w dowolnym urzędzie następujące dokumenty:

- wypełniony i podpisany własnoręcznie wniosek albo formularz wypełniony w siedzibie organu gminy przez pracownika na podstawie podanych przez ciebie danych oraz danych z rejestru PESEL;
- aktualną fotografię, tj. o wymiarach 35x45 mm, na jednolitym, jasnym tle, dobrej ostrości oraz odwzorowującą naturalny kolor skóry, obejmującą wizerunek od wierzchołka głowy do górnej części barków, tak aby twarz zajmowała 70-80% fotografii, pokazującą wyraźnie oczy, zwłaszcza źrenice, przedstawiającą ciebie w pozycji frontalnej, bez nakrycia głowy i okularów:
 - jeżeli posiadasz wrodzoną lub nabytą wadę narządu wzroku, możesz załączyć do wniosku fotografię przedstawiającą ciebie w okularach z ciemnymi szklami wraz z orzeczeniem o niepełnosprawności z powodu wrodzonej lub nabytej wady narządu wzroku,
 - gdy jesteś osobą noszącą nakrycie głowy zgodnie z zasadami swojego wyznania, możesz załączyć fotografię przedstawiającą ciebie w nakryciu głowy, o ile wizerunek twarzy jest w pełni widoczny, wraz z zaświadczeniem o przynależności do wspólnoty wyznaniowej zarejestrowanej w Polsce,
 - w uzasadnionych przypadkach organ gminy może wydać dowód osobisty na wniosek, do którego została dołączona fotografia przedstawiająca osobę z zamkniętymi oczami, innym niż naturalny wyrazem twarzy;
- dotychczasowy dowód osobisty lub – w przypadku jego utraty – ważny paszport (do wglądu).

Wymiana dowodu jest bezpłatna. Wniosek o wymianę możesz złożyć osobiście lub elektronicznie, a jeśli jest to niemożliwe (choroba, niepełnosprawność), należy powiadomić o tym urzędnika. Aby umówić się na taką wizytę, wystarczy zadzwonić do swojego urzędu dzielniczy i ustalić datę wizyty urzędnika. W takiej sytuacji przyjęcie wniosku odbywa się w miejscu pobytu osoby chorej czy niepełnosprawnej, jeżeli pozwalają na to okoliczności. W ten sam sposób dostarczony będzie nowy dokument. W przypadku braku możliwości złożenia przez

²⁴www.um.warszawa.pl.



ciebie własnoręcznego podpisu na formularzu wniosku, pracownik organu gminy zamieści adnotację o przyczynie braku podpisu. Dowód osobisty jest wydawany w ciągu 30 dni od daty złożenia wniosku, w szczególnie uzasadnionych przypadkach termin ten może zostać wydłużony, o czym zostaniesz powiadomiony. Więcej informacji na www.um.warszawa.pl w zakładce: Załatw sprawę w urzędzie lub w Delegaturach Biura Administracji i Spraw Obywatelskich w urzędach dzielnic m. st. Warszawy.

DELEGATURY BIURA ADMINISTRACJI I SPRAW OBYWATELSKICH DLA DZIELNIC

BEMOWO

ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 22 325 40 60 (26, 80)
www.bemowo.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

ul. Modlińska 197
tel. 22 443 83 47 (46, 48, 53)
www.bialoleka.waw.pl

BIELANY

ul. S. Żeromskiego 29
tel. 22 443 48 49 (43, 44, 48)
www.bielany.waw.pl

MOKOTÓW

ul. Rakowiecka 25/27
tel. 22 443 63 20, 22 443 62 63 (60)
www.mokotow.waw.pl

OCHOTA

ul. Grójecka 17a
tel. 22 578 35 67 (06, 66, 45, 04)
www.urzadochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

ul. Grochowska 274
tel. 22 443 51 32 (34, 63, 69, 62)
www.pragapl.d.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

ul. ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 443 80 51 (58, 52, 68, 69)
www.praga-pn.waw.pl

REMBERTÓW

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 443 38 71 (72)
www.rembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

ul. Nowogrodzka 43
tel. 22 443 91 30 (49, 40, 51)
www.srodmiescie.warszawa.pl

TARGÓWEK

ul. L. Kondratowicza 20
tel. 22 443 87 62 (61, 66, 93)
www.targowek.waw.pl

URSUS

pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 60 20 (14, 23, 11)
www.ursus.warszawa.pl

URSYNÓW

al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 443 73 36 (44, 45, 85, 37)
www.ursynow.waw.pl

WAWER

ul. Żegańska 1
tel. 22 443 69 88 (76, 79, 87), 22 443 70 05
www.wawer.warszawa.pl

WESOŁA

ul. 1 Praskiego Pułku 33
tel. 22 773 60 01 (04, 06, 10, 12)
www.wesola.waw.pl

WILANÓW

ul. F. Klimczaka 2
tel. 22 443 50 83 (90, 81, 80)
www.wilanow.pl

WŁOCHY

al. Krakowska 257
tel. 22 443 44 44 (56, 62, 51)
www.ud-wlochy.waw.pl

WOLA

al. Solidarności 90
tel. 22 443 59 50 (52, 80, 51)
www.wom.wola.waw.pl

ŻOLIBORZ

ul. J. Słowackiego 6/8
tel. 22 443 89 23 (24, 20, 21, 22)
www.zoliborz.org.pl

Wyrobiecie lub wymiana paszportu²⁵

Wniosek o wydanie dokumentu paszportowego składa się osobiście w dowolnym punkcie paszportowym na terenie kraju. W Warszawie wniosek można złożyć w Referacie Paszportów Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego lub w Terenowym Punkcie Paszportowym. Wymagane dokumenty to:

- wypełniony czytelnie, literami drukowanymi i podpisany własnoręcznie wniosek. Przy podpisywaniu wniosku należy uważać, aby podpis pod fotografią nie dotykał linii ramki;
- jedna kolorowa aktualna fotografia 35x45 mm (pozycja frontalna, bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi szklami);
- ważny dokument paszportowy lub ważny dowód osobisty – do wglądu;
- dowód uiszczenia opłaty paszportowej oraz do wglądu dokument potwierdzający uprawnienie do skorzystania z ulgi lub zwolnienie z opłaty.

Ulgowa opłata paszportowa w wysokości 70 zł przysługuje:

- emerytom, rencistom, osobom niepełnosprawnym i współmałżonkom tych osób, pozostającym na ich wyłącznym utrzymaniu;
- osobom przebywającym w domach pomocy społecznej lub w zakładach opiekuńczych albo korzystającym z pomocy społecznej w formie zasiłków stałych;
- kombatantom i innym osobom będącym ofiarami represji wojennych i okresu powojennego;
- osobom posiadającym ważną ogólnopolską Kartę Dużej Rodziny.

Osoby, które ukończyły 70 lat, wyrabiają i wymieniają paszport za darmo. Paszport jest ważny 10 lat. Czas oczekiwania na paszport wynosi do miesiąca. Czas oczekiwania na paszport tymczasowy wynosi do 2 tygodni.

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

pl. Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa, tel. 22 695 69 95 (punkt informacyjny)

Infolinia paszportowa: tel. 22 695 73 88 (czynna 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu)

REFERATY PASZPORTÓW I TERENOWE PUNKTY PASZPORTOWE²⁶

tel. 22 695 73 88 (ten sam do wszystkich referatów i punktów)

Godziny przyjęć: poniedziałek 10.00-17.30, wtorek-piątek 8.00-15.30

Referat Paszportów nr 1

- ul. Krucza 5/11
Wejście „C” – składanie wniosków
Wejście „B” – wydawanie dokumentów paszportowych
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Bielany
ul. S. Żeromskiego 29

²⁵Strona internetowa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych www.msw.gov.pl i strona internetowa Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie www.mazowieckie.pl.

²⁶www.mazowieckie.pl.

**Referat Paszportów nr 2**

- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Bemowo
ul. Powstańców Śląskich 70
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Żoliborz
ul. J. Słowackiego 6/8
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Ursus
pl. Czerwca 1976 r. 1

Referat Paszportów nr 3

- ul. Floriańska 10
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Praga Południe
ul. Grochowska 274

Referat Paszportów nr 4

- al. Komisji Edukacji Narodowej 61

Więcej informacji na stronie www.mazowieckie.pl w zakładce: Dla klienta.

Ubezpieczenia

Ubezpieczenie na życie

Polisę można wykupić indywidualnie dla siebie lub wspólnie z partnerem życiowym. W zależności od potrzeb i możliwości finansowych można wybrać dogodną dla siebie sumę ubezpieczenia. Świadczenie z ubezpieczenia może być znaczącym uzupełnieniem zasiłku pogrzebowego wypłacanego przez ZUS. Polisa dla osób starszych oferuje zazwyczaj:

- bezterminowe ubezpieczenie na życie, ochrona obowiązuje do śmierci;
- gwarantowaną w umowie sumę świadczenia, która zostanie wypłacona uposażonym w momencie śmierci ubezpieczonego;
- możliwość zawarcia umowy do 85. roku życia;
- brak konieczności wykonywania badań lekarskich;
- niewysokie składki;
- możliwość wypłaty składek w sytuacji nagłej choroby.

Wysokość składki może być dostosowana do możliwości finansowych osób będących na emeryturze. Dodatkowo składka za ubezpieczenie na życie dla seniorów w części towarzystw może być opłacana jedynie do osiągnięcia pewnego wieku, a później, mimo zaprzestania opłacania składek, ochrona nadal obowiązuje. Przed zakupem ubezpieczenia na pewno warto rozeznac się na rynku.

Wsparcie

Dodatek pielęgnacyjny²⁷

Przyznawany jest osobie, która została uznana za całkowicie niezdolną do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo ukończyła 75 lat²⁸. Przyznawany jest na wniosek zainteresowanego na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS (komisji lekarskiej ZUS), ustalającego całkowitą niezdolność do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. Osobie, która ukończyła 75 lat dodatek pielęgnacyjny przyznawany jest przez organ rentowy z urzędu. Wysokość dodatku jest waloryzowana co roku, od 1 marca 2019 r. wynosi 222,01 zł. Dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje w przypadku pobierania renty socjalnej. Więcej informacji o dodatku pielęgnacyjnym można znaleźć na stronie ZUS www.zus.pl.

Zasiłek pielęgnacyjny²⁹

Jest przyznawany w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Wysokość zasiłku wynosi 184,42 zł miesięcznie (od 1 listopada 2019 r. będzie to 215,84 zł), przysługuje osobie, która ukończyła 75 lat albo jest niepełnosprawna, a niepełnosprawność powstała do ukończenia 21. roku życia.

Zasiłek pielęgnacyjny jest wypłacany w urzędzie dzielnicy odpowiednim dla miejsca zameldowania. Jeśli występujesz o zasiłek z powodu niepełnosprawności, dołącz do wniosku orzeczenie wydane przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności. Konieczna jest również kopia dowodu osobistego lub paszportu. Jeśli masz ukończone 75 lat, do wniosku o zasiłek pielęgnacyjny wystarczy dołączyć dokument potwierdzający wiek, np. kopię dowodu osobistego albo skrócony odpis aktu urodzenia. Jeśli należy ci się zasiłek pielęgnacyjny i dodatek pielęgnacyjny, musisz wybrać, które ze świadczeń chcesz otrzymywać.

Dodatek mieszkaniowy

Jesteś właścicielem mieszkania i nie jesteś w stanie samodzielnie pokryć wydatków związanych z jego użytkowaniem, możesz się zwrócić o specjalny dodatek mieszkaniowy³⁰. Warunkiem jego otrzymania jest odpowiedni średni dochód na jednego członka gospodarstwa domowego (z ostatnich 3 miesięcy).

Możesz się starać o taki dodatek, jeśli:

- prowadzisz gospodarstwo domowe sam i twój średni miesięczny dochód nie przekracza 175% najniższej emerytury obowiązującej w dniu złożenia wniosku (najniższa emerytura od 1 marca 2019 r. wynosi ona 1100 zł);

²⁷Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (Dz.U. z 2015, poz. 114).

²⁸Dodatek przyznawany na podstawie Ustawy z dnia 16 listopada 2016 r. o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. 2017, poz. 38).

²⁹Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych, dz. cyt.

³⁰Podstawa prawna: Ustawa z dnia 21 czerwca 2001 roku o dodatkach mieszkaniowych (Dz.U. 2017 poz. 180)



- prowadzisz wspólne gospodarstwo domowe z inną osobą (osobami), a twój średni miesięczny dochód nie przekracza 125% najniższej emerytury obowiązującej w dniu złożenia wniosku.

Przez wspólne gospodarstwo domowe należy rozumieć osoby stale mieszkające pod jednym dachem, nie tylko rodzinę, ale i niespokrewnione ze sobą, np. konkubentów. Jednak, jeżeli średni miesięczny dochód na jednego członka gospodarstwa domowego jest wyższy, ale kwota nadwyżki nie przekroczy wysokości dodatku mieszkaniowego, możesz dostać dodatek obniżony. Ważna jest także powierzchnia zajmowanego mieszkania. Dodatek mieszkaniowy przyznaje się na okres sześciu miesięcy. Pieniądże wpływają do 10. dnia każdego miesiąca na konto zarządcy nieruchomości i pomniejszają należność za mieszkanie. Właścicielom domów jednorodzinnych pieniądze wypłacane są do ręki. Wniosek o przyznanie dodatku mieszkaniowego składa się we właściwym ze względu na miejsce zamieszkania urzędzie dzielnicy (WOM). O dodatek możesz się starać także wtedy, gdy zalegasz z płaceniem czynszu. Po jego przyznaniu trzeba regulować opłaty na bieżąco, inaczej go stracisz.

WYDZIAŁY SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA (WSSiZ)

BEMOWO

WSSiZ dla Dzielnicy

Referat Świadczeń Rodzinnych
i Alimentacyjnych
ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 22 443 75 92

BIAŁOŁĘKA

WSSiZ dla Dzielnicy

Referat Świadczeń Rodzinnych
i Obsługi Funduszu Alimentacyjnego
ul. Milenijna 2a
tel. 22 811 62 64, 22 811 50 07

BIELANY

WSSiZ dla Dzielnicy

Referat Świadczeń Rodzinnych
i Funduszu Alimentacyjnego
ul. S. Żeromskiego 29
tel. 22 325 43 95 (96, 97, 98),
22 325 44 00 (02)

MOKOTÓW

WSSiZ dla Dzielnicy

Referat Świadczeń Rodzinnych
i Alimentacyjnych

- ul. Sielecka 10 (dla Dolnego Mokotowa)
tel. 22 443 67 55 (52)
- ul. J. Dąbrowskiego 71
(dla Górnego Mokotowa)
tel. 22 443 67 62 (64)

OCHOTA

WSSiZ dla Dzielnicy

Referat Świadczeń Rodzinnych
i Funduszu Alimentacyjnego
ul. Białobrzeska 26
tel. 22 578 34 57 (56, 60)

PRAGA POŁUDNIE

WSSiZ dla Dzielnicy

ul. Grochowska 274
ul. Podskarbińska 6
tel. 22 443 52 56

PRAGA PÓŁNOC

WSSiZ dla Dzielnicy

ul. ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 443 80 25

REMBERTÓW

WSSiZ dla Dzielnicy

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 443 38 50 (do 53)

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Sportu i Spraw Społecznych dla Dzielnicy

Referat Świadczeń Rodzinnych
ul. Nowy Świat 39
tel. 22 443 92 85 (do 90)

TARGÓWEK**WSSiZ dla Dzielnicy**

Referat Świadczeń Rodzinnych
ul. św. Wincentego 87
tel. 22 443 87 38

URSUS**WSSiZ dla Dzielnicy**

Referat Świadczeń Rodzinnych
pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 61 36

URSYNÓW**Wydział Spraw Społecznych
i Świadczeń dla Dzielnicy**

Referat Świadczeń
al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 443 73 78

WAWER**Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń
dla Dzielnicy**

Referat Świadczeń Rodzinnych
i Funduszu Alimentacyjnego
ul. Żegańska 1
tel. 22 443 69 47

WESOŁA**Wydział Spraw Społecznych
i Lokalowych dla Dzielnicy**

ul. 1 Praskiego Pułku 33
tel. 22 443 40 60

WILANÓW**Wydział Spraw Społecznych
i Świadczeń dla Dzielnicy**

ul. F. Klimczaka 4
tel. 22 443 49 55; 22 443 59 58

WŁOCHY**WSSiZ dla Dzielnicy**

al. Krakowska 257
tel. 22 443 42 71

WOLA**WSSiZ dla Dzielnicy**

Referat Świadczeń Rodzinnych
i Alimentacyjnych
ul. Syreny 18
tel. 22 443 57 40

ŻOLIBÓRZ**WSSiZ dla Dzielnicy**

ul. J. Słowackiego 6/8
tel. 22 443 90 14

Źródło: www.bip.warszawa.pl

Ośrodki pomocy społecznej

Ośrodki pomocy społecznej (OPS) działają w każdej dzielnicy. Udzielają pomocy pieniężnej, rzeczowej, usługowej oraz kompletują dokumenty do domów pomocy społecznej. Pracownicy socjalni udzielają pomocy w załatwianiu spraw urzędowych oraz w utrzymaniu kontaktów z otoczeniem. W OPS można uzyskać porady prawne oraz informacje o ofertach na ciekawe spędzenie wolnego czasu.

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ (OPS)**BEMOWO****OPS Dzielnicy Bemowo**

ul. Rozłogi 10
tel. 22 487 13 00 (01)
www.opsbemowo.waw.pl

BIAŁOŁĘKA**OPS Dzielnicy Białołęka**

ul. J. Marywińska 44c
tel. 22 614 70 00, 22 300 20 40
www.opsbialoleka.waw.pl
• ul. V. van Gogha 7
tel. 22 300 20 43 (44)
• ul. Porajów 14, tel. 22 403 59 57

BIELANY**OPS Dzielnicy Bielany**

ul. S. Przybyszewskiego 80/82
tel. 22 568 91 00 (01)
www.opsbielany.waw.pl

MOKOTÓW**OPS Dzielnicy Mokotów**

ul. Fałęcka 10
tel. 22 849 44 66 (68)
www.opsmokotow.pl
• ul. Iwicka 19, tel. 22 841 83 61
• ul. M. Bałuckiego 5
tel. 22 844 74 43, 22 844 15 38

**OCHOTA****OPS Dzielnicy Ochota**

ul. Przemyska 11

tel. 22 822 11 24

22 822 29 62, 22 822 23 36

www.opsochota.waw.pl**PRAGA POŁUDNIE****OPS Dzielnicy Praga Południe**

ul. Wiatraczna 11

tel. 22 277 33 00 (01)

www.ops-pragapoludnie.pl

• ul. Wiatraczna 11, tel. 22 277 33 16

• ul. Walecznych 59, tel. 22 277 33 40

PRAGA PÓŁNOC**OPS Dzielnicy Praga Północ**

ul. K. Szymanowskiego 6/61

tel. 22 511 24 00

www.opspragapolnoc.waw.pl

• ul. J. Groszkowskiego 5, tel. 22 518 59 00

• ul. B. Brechta 15/31, tel. 22 518 91 20

REMBERTÓW**OPS Dzielnicy Rembertów**

ul. Plutonowych 10

tel. 22 673 54 12

www.opsembertow.waw.pl**ŚRÓDMIEŚCIE****Centrum Pomocy Społecznej****Dzielnicy Śródmieście**

im. prof. Andrzeja Tymowskiego

ul. Konwiktorska 3/5

tel. 22 621 95 26, 22 277 41 00

www.cps.srodmiescie.warszawa.pl**TARGÓWEK****OPS Dzielnicy Targówek**

ul. św. Wincentego 87

tel. 22 277 02 50

www.ops-targowek.waw.pl

• dla mieszkańców Bródna:

ul. św. Wincentego 87

tel. 22 277 02 00

• dla mieszkańców Targówka i Zacisza:

ul. Stojanowska 12/14

tel. 22 679 51 57, 22 679 61 28

URSUS**OPS Dzielnicy Ursus**

pl. Czerwca 1976 r. 1

tel. 22 277 34 40 (54, 56)

www.ops-ursus.pl**URSYNÓW****OPS Dzielnicy Ursynów**

ul. J. Cybisa 7

tel. 22 544 12 00 (20)

www.ops-ursynow.civ.pl**WAWER****OPS Dzielnicy Wawer**

ul. Włókiennicza 54

tel. 22 613 38 94, 22 872 20 53

www.opswawer.waw.pl**WESOŁA****OPS Dzielnicy Wesoła**

ul. 1 Praskiego Pułku 21a

tel. 22 773 44 12, 22 773 94 40 (34)

www.opswesola.waw.pl**WILANÓW****OPS Dzielnicy Wilanów**

ul. Przyczółkowa 27a

tel. 22 648 22 26

www.opswilanow.pl**WŁOCHY****OPS Dzielnicy Włochy**

ul. Czereśniowa 35

tel. 22 863 98 37, 22 863 91 75

www.opswlochy.waw.pl**WOLA****OPS Dzielnicy Wola**

ul. gen. J. Bema 91

tel. 22 571 50 00

www.ops-wola.waw.pl**ŻOLIBORZ****OPS Dzielnicy Żoliborz**

ul. gen. H. Dembińskiego 3

tel. 22 569 28 00

www.ops-zoliborz.waw.pl

Źródło: Załącznik nr 5 do Warszawskiego Programu
Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2018-2022

Usługi opiekuńcze³¹

Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy drugiej osoby, a jest jej pozbawiona, a rodzina nie może takiej pomocy zapewnić, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych. Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, pielęgnację zaleconą przez lekarza oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym. Ośrodek pomocy społecznej przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia. Aby je otrzymać, trzeba zwrócić się z wnioskiem do najbliższego OPS.

Domy dziennego pobytu

To ośrodki wsparcia przeznaczone dla osób starszych. Zapewniają one seniorom kilkugodzinną opiekę, w tym posiłek (czasem dwa), a także organizują zajęcia, np. ruchowe, artystyczne, edukacyjne, a także rozmaite imprezy kulturalne, uroczystości oraz spotkania okolicznościowe. Wniosek o możliwość spędzenia czasu w domu dziennego pobytu składa się w OPS. Osoba zainteresowana może to zrobić osobiście, listownie, telefonicznie lub przez inne osoby i instytucje działające w jej imieniu. Pomoc taka przyznawana jest na podstawie wywiadu środowiskowego, w którym pracownik socjalny opisuje sytuację rodzinną, zdrowotną, mieszkaniową i finansową. Dokumentami potwierdzającymi są m.in. odcinki renty/emerytury lub inne dokumenty określające wysokość dochodu rodziny, rachunki potwierdzające regulowanie opłat mieszkaniowych, wypisy ze szpitala, orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub niezdolności do pracy itp. Opłaty za pobyt pobierane są w zależności od dochodów w rodzinie.

ÓŚRODKI WSPARCIA (DOMY DZIENNEGO POBYTU)

BIELANY

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1
al. Zjednoczenia 13
tel. 22 864 27 55

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2
ul. Wrzeciono 5a
tel. 22 865 77 25

MOKOTÓW

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. M. Bałuckiego 5
tel. 22 844 50 09

OCHOTA

Dom Dziennego Pobytu „Z Ochotą”
ul. Grójecka 109
tel. 22 659 72 91

PRAGA POŁUDNIE

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. L. M. Paca 42 (wejście B)
tel. 22 277 33 78

Dom Pomocy Społecznej
ul. Walecznych 59
tel. 22 277 33 61 (60)

³¹ www.mpips.gov.pl.

**PRAGA PÓŁNOC****Dom Dziennego Pobytu**

ul. Brzeska 4
tel. 22 619 55 09

REMBERTÓW**Dom Dziennego Pobytu**

ul. Plutonowych 10
tel. 22 611 93 80 w. 11

ŚRÓDMIEŚCIE**Dom Dziennego Pobytu – Dział Wsparcia Społecznego**

- ul. Świętojerska 12a
tel. 22 277 41 71
- ul. Twarda 1, tel. 22 654 56 14
- ul. Górnośląska 39, tel. 22 629 57 36

TARGÓWEK**Dom Dziennego Pobytu**

ul. św. Wincentego 85
tel. 797 318 146
www.ops-targowek.waw.pl

URSUS**Dzienny Dom Pobytu Seniora**

ul. W. Sławka 2
tel. 606 768 676

URSYNÓW**Dzienny Dom Pomocy Społecznej**

ul. Cybisa 7
tel. 22 544 12 00

WAWER**Dom Dziennego Pobytu prowadzony**

przez Caritas
ul. Starczewska 8
tel. 22 612 70 96

WILANÓW**Dzienny Dom dla Osób Starszych**

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów
ul. S. Lentza 35
tel. 22 651 79 92

WŁOCHY**Dzienny Dom Pomocy**

ul. Robotnicza 15
tel. 22 846 15 96

Dzienny Dom Pomocy

ul. Potrzebna 10
tel. 22 863 94 45

WOLA**Ośrodek Wsparcia dla Seniorów OPS**

ul. Zawiszy 5
tel. 22 631 26 90
www.ops-wola.waw.pl/opswola

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie

ul. Nowolipie 22, tel. 22 838 34 96
www.osrodeknowolipie.pl

ŻOLIBORZ**Żoliborskie Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów**

ul. Wyspiańskiego 6/8
tel. 22 839 40 88
www.ops-zoliborz.waw.pl/node/214

Dom Seniora „Piękny Brzeg”

ul. ks. J. Popiełuszki 16
tel. 22 832 45 56

Źródło: www.senioralna.um.warszawa.pl

Domy pomocy społecznej (DPS)

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługujące prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. W przypadku, gdy osoba bezwzględnie wymagająca pomocy lub jej przedstawiciel ustawowy nie wyrażają zgody na umieszczenie w domu pomocy społecznej lub po umieszczeniu wycofają swoją zgodę, ośrodek pomocy społecznej lub dom pomocy społecznej są obowiązane do zawiadomienia o tym właściwego sądu, a jeżeli osoba taka nie ma przedstawiciela ustawowego lub opiekuna – prokuratora. Domy pomocy

społecznej są prowadzone przez jednostki samorządu terytorialnego, organizacje religijne, fundacje i stowarzyszenia, a także osoby prawne i fizyczne. W sytuacji, gdy osoba starsza wymaga całodobowego wsparcia, powinna zgłosić się do pracownika socjalnego w ośrodku pomocy społecznej właściwym ze względu na swoje miejsce zamieszkania. Pracownik socjalny udzieli informacji o domach pomocy, przeprowadzi wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania, pomoże w skompletowaniu potrzebnej dokumentacji do umieszczenia w domu pomocy społecznej.

Wymagane dokumenty³² (niezbędne druki dostępne są w siedzibach OPS):

- wywiad rodzinny (środowiskowy) u osoby ubiegającej się o miejsce w DPS, przeprowadzony przez pracownika ośrodka pomocy społecznej;
- zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia;
- opinia ośrodka pomocy społecznej dotycząca stopnia sprawności osoby ubiegającej się o skierowanie do DPS;
- decyzja o przyznaniu zasiłku stałego lub decyzja organu rentowo-emerytalnego ustalającego wysokość renty lub emerytury;
- wywiad rodzinny (środowiskowy) u osób zobowiązanych do ponoszenia odpłatności za DPS lub umowa partycypowania w tej opłacie;
- zgoda na zbieranie i przetwarzanie danych osobowych;
- zgoda osoby ubiegającej się, jej przedstawiciela ustawowego lub opiekuna prawnego na ponoszenie opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej oraz w przypadku, gdy osoba zobowiązana do ponoszenia opłaty nie pokrywa należności w kasie lub na konto domu – zgoda na potrącanie opłaty ze świadczenia emerytalnego lub rentowego przez właściwy organ emerytalno-rentowy;
- w przypadku umieszczania osób ubezwłasnowolnionych:
 - postanowienie sądu o ubezwłasnowolnieniu,
 - postanowienie sądu o ustanowieniu opiekuna lub kuratora,
 - postanowienie sądu zezwalające opiekunowi na umieszczenie osoby ubezwłasnowolnionej w domu pomocy społecznej.

Postępowanie w sprawie skierowania do domu pomocy społecznej wszczyna pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej na wniosek osoby ubiegającej się o umieszczenie w DPS. Ośrodek pomocy społecznej, właściwy ze względu na miejsce zamieszkania wnioskodawcy, przesyła kompletną dokumentację do Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie, które wydaje decyzję o skierowaniu i odpłatności za pobyt w DPS.

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Lipińska 2, 01-833 Warszawa, tel. 22 599 71 40 (do 44)

³² www.wcpr.pl, strona internetowa Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie.

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny do wysokości średniego miesięcznego kosztu utrzymania w DPS. Koszt publikowany jest corocznie do 31 marca w Dzienniku Urzędowym Województwa Mazowieckiego.

Do wnoszenia opłat za publiczny DPS zobowiązani są w kolejności:

- mieszkaniac – w wysokości nieprzekraczającej 70% jego dochodu;
- małżonek, zstępni i wstępni – zgodnie z zawartą umową;
- gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej.

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ (DPS)³³

dla podeszłego wieku

DPS im. „Matysiaków”

ul. Arabska 3 (Praga Południe), tel. 22 617 48 88, 22 617 70 01, 22 671 72 67

DPS „Syrena”

ul. Syreny 26 (Wola), tel. 22 632 32 41

DPS „Chemik”

ul. W. Korotyńskiego 10 (Ochota), tel. 22 823 50 12

DPS „Pod Brzoźami”

ul. Bohaterów 46/48 (Białołęka), tel. 22 614 05 71

DPS „Budowlani”

ul. Elekcyjna 6 (Wola), tel. 22 836 66 62

DPS Pracownika Oświaty

ul. Parkowa 7a (Śródmieście), tel. 22 841 19 50, 22 841 09 33

DPS im. Stanisława Broniewskiego „Orszy”

ul. J. Kilińskiego 10/12 (Wesoła), tel. 22 773 69 40

dla przewlekle psychicznie chorych (koedukacyjny)

DPS „Leśny”

ul. Tułowicka 3 (Bielany), tel. 22 834 20 17, 22 835 43 86

dla niepełnosprawnych intelektualnie (koedukacyjne)

DPS „Na Bachusa”

ul. Bachusa 7 (Wawer), tel. 22 610 03 53, 22 610 44 34

DPS „Pomocna Dłoń”

ul. Odrębna 10 (Wawer), tel. 22 612 79 72

DPS „Na Przedwiośniu”

ul. Przedwiośnie 1 (Wawer), tel. 22 815 20 50

³³ www.wcpr.pl.

dla przewlekłe somatycznie chorych

DPS im. św. Brata Alberta (dla kobiet)

ul. Kawęczyńska 4b (Praga Południe), tel. 22 619 58 02

DPS dla Kobiet im. św. Józefa Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia

ul. Hetmańska 44 (Praga Południe), tel. 22 610 60 16 (51)

dla przewlekłe somatycznie chorych (koedukacyjne)

DPS

ul. Wójtowska 13 (Śródmieście), tel. 22 831 52 51 (52)

DPS Centrum Alzheimer

al. Wilanowska 257 (Mokotów), tel. 22 843 19 22, 22 847 24 61

DPS „Kombatant”

ul. Sternicza 125 (Bemowo), tel. 22 665 22 85 (39)

DPS dla Kombatantów

ul. K. Dickensa 25 (Ochota), tel. 22 659 60 61, 22 659 56 43, 22 659 50 11

DPS im. św. Franciszka Salezego

ul. Solec 36a (Śródmieście), tel. 22 625 63 42, 22 622 88 60

Zakłady opiekuńczo-lecznicze

Świadczenia zdrowotne dla osób przewlekłe chorych i niepełnosprawnych, finansowane przez NFZ, są udzielane w Warszawie w zakładach opiekuńczo-leczniczych³⁴ (ZOL) należących do Stołecznego Centrum Opiekuńczo-Leczniczego. Całodobowe świadczenia obejmują pielęgnację i rehabilitację osób nie wymagających hospitalizacji. Pacjentom zapewniane są produkty lecznicze i wyroby medyczne, pomieszczenia i wyżywienie odpowiednie do stanu ich zdrowia.

Świadczenia zdrowotne obejmują w szczególności:

- opiekę lekarską i opiekę pielęgniarzką;
- usprawnianie ruchowe i działania fizjoterapeutyczne;
- leczenie farmakologiczne;
- zapewnienie niezbędnych konsultacji specjalistycznych;
- zapewnienie niezbędnych badań diagnostycznych;
- ustalenie i stosowanie diety;
- stymulację metodami terapeutycznymi i psychoterapeutycznymi do aktywności życiowej;
- przygotowanie rekonwalescenta i jego rodziny (opiekuna) do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych;

³⁴Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. 2011 Nr 112, poz. 654 z późn. zm.)



- zapobieganie powikłaniom wynikającym z procesu chorobowego i unieruchomienia;
- zmniejszenie skutków upośledzenia ruchowego i przygotowanie do życia w społeczeństwie.

Koszty wyżywienia i zakwaterowania ponosi pacjent. Do zakładów nie są przyjmowane osoby z zaawansowaną chorobą nowotworową, chorobą psychiczną lub uzależnieniem. Ponadto nie mogą być przyjęte osoby kwalifikujące się do domów pomocy społecznej, które powinny być objęte opieką z powodu trudnej sytuacji socjalnej. Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze posiada łącznie 730 miejsc dla chorych; wszystkie zakłady Centrum są w pełni dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Tryb kierowania chorego do zakładu opiekuńczo-leczniczego:

Z wnioskiem o wydanie skierowania do zakładu należy wystąpić do lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Uzyskane skierowanie składa się bezpośrednio w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym przy ul. Szubińskiej 4, tel. 22 834 99 86 (Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze). Należy do niego dołączyć:

- wywiad pielęgniarzki;
- zaświadczenie lekarskie,
- dokumenty stwierdzające wysokość dochodu pacjenta (świadczeniobiorcy), np. kserokopię aktualnej decyzji ZUS, decyzję o zasiłku stałym, zaświadczenie o dochodach z zakładu pracy, oświadczenie o numerze konta bankowego (swojego lub opiekuna prawnego);
- kartę oceny świadczeniobiorcy wg skali Barthel;
- kserokopię ubezpieczenia zdrowotnego i dowodu osobistego;
- zgodę na potrącenie opłaty za pobyt w ZOL;
- kserokopie posiadanej dokumentacji medycznej, w tym karty leczenia szpitalnego.

Wniosek, skierowanie oraz wywiad pielęgniarzki i zaświadczenie lekarskie nie są wymagane w przypadku, gdy sąd opiekuńczy wyda orzeczenie o umieszczeniu pacjenta w zakładzie opiekuńczym. W takiej sytuacji orzeczenie sądu opiekuńczego stanowi podstawę do umieszczenia pacjenta w zakładzie opiekuńczym³⁵. Wzory wymaganych dokumentów można pobrać ze strony Stołecznego Centrum Opiekuńczo-Leczniczego: www.scol.warszawa.pl. Decyzję o przyjęciu do zakładu wydaje kierownik ZOL na wniosek komisji kwalifikującej do pobytu w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, o czym zainteresowany zostaje poinformowany na piśmie. Z kolei kierownik zakładu opiekuńczo-leczniczego ma obowiązek poinformowania lekarza POZ o objęciu pacjenta opieką długoterminową.

³⁵Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 25 czerwca 2012 r. w sprawie kierowania do zakładów opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych (Dz.U. 2012, poz. 731).

Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze

ul. J. Mehoffera 72/74, tel. 22 811 06 88, www.scol.warszawa.pl
mail: biuro@zol.warszawa.pl

- **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy im. Sue Ryder**
Białoleka, ul. J. Mehoffera 72/74, tel. 22 811 06 88 (460 miejsc)
- **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy**
Bielany, ul. Szubińska 4, tel. 22 834 70 18 (110 miejsc)
- **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy SPZOZ**
Wawer, ul. Olchy 8, tel. 22 615 70 41 (170 miejsc)

Hospicja³⁶

Zapewniają całonocową opieką nad pacjentami chorującymi na nieuleczalne, postępujące i prowadzące nieuchronnie do śmierci choroby. Podstawowe znaczenie w medycynie paliatywnej odgrywa kontrola bólu oraz innych objawów obniżających jakość życia, łagodzenie problemów psychicznych, duchowych i społecznych, jak też wspomaganie rodzin w trakcie trwania choroby i w okresie żałoby. Kluczowym celem opieki paliatywnej jest poprawa jakości życia chorych i ich rodzin. Leczenie pacjentów w hospicjum jest kontraktowane w NFZ.

Hospicja domowe. Świadczenia w opiece hospicyjnej udzielane w warunkach domowych obejmują:

- świadczenie opieki zdrowotnej udzielane przez lekarzy, pielęgniarki, psychologów, rehabilitantów i fizjoterapeutów;
- leczenie farmakologiczne;
- leczenie bólu;
- leczenie innych objawów chorobowych;
- zapobieganie powikłaniom;
- bezpłatne wypożyczenie przez hospicja domowe wyrobów medycznych i środków pomocniczych (np. inhalatory, glukometry, wózki inwalidzkie, kule, sprzęt do pomiaru ciśnienia krwi);
- badania zlecone przez lekarza zatrudnionego w hospicjum domowym.

Świadczenia w warunkach domowych udzielane są przy zachowaniu całonocowego dostępu przez 7 dni w tygodniu do lekarza i pielęgniarki, porad lekarskich i wizyt pielęgniarskich w zależności od potrzeb (nie rzadziej niż 2 w tygodniu). Zgłaszania chorych do hospicjum dokonuje się telefonicznie lub osobiście w godzinach pracy danego ośrodka. Warunkiem realizacji świadczenia jest:

- przedstawienie skierowania wystawionego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego;
- wskazanie medyczne, w szczególności choroba pacjenta (np. nowotwór, uraz lub wrodzona wada rozwojowa), która nie rokuje nadziei na wyleczenie.

Opieka hospicyjna jest bezpłatna.

³⁶www.mz.gov.pl.



HOSPICJA DOMOWE

BIAŁOŁĘKA

NZOM Centrum Medyczne
ul. Skarbka z Gór 142
tel. 22 741 60 58
www.cmbial.pl

BIELANY

**Archidiecezjalny Zespół Domowej
Opieki Paliatywnej**
pl. Konfederacji 55
tel. 22 663 55 93
www.hospicjumdomowe.com

ŚRÓDMIEŚCIE

NZOZ St. Vincent Medical Center
ul. Miła 6/B
tel. 22 823 12 96
www.stvincentmedical.com.pl

TARGÓWEK

NZOZ Zgromadzenia Księży Marianów
ul. Tykocińska 27/35
tel. 22 679 67 00
www.hospicjum-domowe.waw.pl

OCHOTA

NZ Rehabilitacji Leczniczej Arena Zdrowia
Zespół Domowej Opieki Paliatywnej
ul. Drawska 29
tel. 22 822 00 34, 517 131 019
www.arenazdrowia.pl/hospicjum-domowe

WAWER

Hospicjum Domowe im. Cicely Saunders
ul. Botaniczna 68a
tel. 22 350 73 76
www.shd.waw.pl

NZOZ Domowa Opieka Medyczna Do-Med
ul. Żegańska 46a
tel. 22 815 20 07, 606 970 033

URSYNÓW

NZOZ Haus
ul. Dereniowa 9, tel. 22 855 26 37

**ZOZ Fundacji Hospicjum Onkologiczne
św. Krzysztofa**
ul. rtm. W. Piłckiego 105
tel. 22 643 57 09, 22 643 38 17
www.fho.org.pl

Hospicja stacjonarne. W celu kwalifikacji pacjenta niezbędne jest przy zgłoszeniu okazanie aktualnej dokumentacji medycznej, określającej rodzaj i zaawansowanie występujących u pacjenta schorzeń oraz stosowanego leczenia. Aby umieścić chorego w hospicjum stacjonarnym, musi być zakończone radykalne leczenie onkologiczne. Ostateczną decyzję o kwalifikacji do leczenia w hospicjum stacjonarnym podejmuje lekarz hospicjum.

Dokumenty niezbędne przy przyjęciu:

- skierowanie do hospicjum;
 - orzeczenie lekarskie i zgoda pacjenta;
 - zgoda na leczenie;
 - oświadczenia (dokumentacja medyczna, informacje o stanie zdrowia);
 - wymagane dane z dowodu osobistego;
 - wniosek o udostępnienie dokumentacji medycznej (niewymagane);
 - oświadczenie RODO;
 - dowód ubezpieczenia (kserokopia);
 - ostatnia karta informacyjna leczenia szpitalnego (kserokopia);
 - wynik badań przesiewowych w kierunku nosicielstwa patogenów alarmowych;
- Przy przyjęciu pacjent lub jego przedstawiciel prawny podpisuje zgodę na leczenie oraz wskazuje osobę lub osoby upoważnione do uzyskiwania informacji o jego stanie zdrowia.

HOSPICJA STACJONARNE

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Działalności Leczniczej Caritas Archidiecezji Warszawskiej
ul. Krakowskie Przedmieście 62, tel. 22 826 56 04 w. 200
www.warszawa.caritas.pl

URSYNÓW

ZOZ Fundacji Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa
ul. rtm. W. Pileckiego 105, tel. 22 643 57 09 (08), www.fho.org.pl
Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej Curie
Oddział Medycyny Paliatywnej
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 460 00 09, 22 546 20 00, www.coi.waw.pl

Stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz seniorów, poradnictwo

W Warszawie działa wiele stowarzyszeń i fundacji, które realizują programy dla seniorów. Można się zwrócić do nich o pomoc w codziennych czynnościach, o wsparcie rzeczowe, nawiązać nowe znajomości. Podopiecznymi mogą być nie tylko osoby w trudnej sytuacji materialnej, bez rodziny, ale też te, które po prostu czują się samotne, nierozumiane lub bezradne (np. przy załatwianiu spraw urzędowych). Niektóre fundacje i stowarzyszenia oferują też możliwość bardziej aktywnego życia, uprawiania sportu, uczenia się, rozwijania hobby, kontaktów z innymi ludźmi, zawierania nowych znajomości lub nawet przyjaźni.

Warszawski Oddział Stowarzyszenia przyjaciół osób starszych „Stowarzyszenie mali braci Ubogich” prowadzi bezpłatne poradnictwo dla osób 65+. Porad udzielają:

- psycholog (m.in. pomoc w doborze terapii, radzenie sobie ze stresem);
- prawnik (m.in. porady prawne: spadki, pozwy, umowy);
- lekarz (m.in. recepty, weryfikacja leków);
- pracownik socjalny (m.in. zasiłki, zapomogi).

Na konsultacje należy umówić się telefonicznie: 22 635 13 64.

Pomoc w postaci poradnictwa specjalistycznego na terenie m.st. Warszawy

Jeśli znalazłeś się w trudnej sytuacji życiowej, zmagasz się z problemami i szukasz pomocy w ich rozwiązaniu, możesz skorzystać z bezpłatnych konsultacji i porad, m.in. w sprawach mediacyjnych, obywatelskich, socjalnych, zawodowych, jak również w zakresie profilaktyki uzależnień i współuzależnienia.

W Warszawie możesz też uzyskać bezpłatną pomoc prawnika, który np. wyjaśni ci przepisy, przygotuje pismo urzędowe, pozew do sądu itp. Możesz sięgnąć po bezpłatną pomoc psychologiczną, np. gdy relacje w rodzinie nie układają się dobrze, potrzebujesz wsparcia w żałobie, nie radzisz sobie ze smutkiem i brakiem energii. Gdzie szukać porad? Wykaz punktów specjalistycznego poradnictwa dostępny jest na stronach: www.senioralna.um.warszawa.pl oraz www.um.warszawa.pl/nieodplatnapomocprawna. W mieście funkcjonuje 18 punktów informacyjno-konsultacyjnych. Punkty te nie prowadzą terapii.



PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE M.ST. WARSZAWY

Bemowo, ul. Rozłogi 10 p. 124, tel. 22 325 40 46
Białołęka, ul. Marywilska 44c, lok. 5, tel. 22 300 47 35
Bielany, ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 373 31 80
Mokotów, ul. Gagarina 27, tel. 22 841 93 49
Ochota, ul. Białobrzeska 32, tel. 22 822 56 92
Praga Południe, ul. L. M. Paca 39, tel. 22 443 54 04
Praga Północ, ul. Jagiellońska 60, lok. 90, tel. 22 741 38 10
Rembertów, al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, p. 219, 220, tel. 22 443 39 31
Śródmieście, ul. Nowy Świat 39, tel. 22 443 92 91
Targówek, ul. św. Wincentego 87, tel. 22 443 87 32
Ursus, pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 41 18
Ursynów, ul. Dereniowa 52/54, tel. 22 443 75 44
Wawer, ul. Włókiennicza 54, pok. 18, tel. 22 872 20 37
Wesoła, ul. 1 Praskiego Pułku WP 21a, tel. 22 773 44 12
Wilanów, ul. F. Klimczaka 4, tel. 22 443 49 55, 22 443 49 57
Włochy, ul. Centralna 24, tel. 22 443 44 74
Wola, ul. Syreny 18, tel. 22 443 57 60
Żoliborz, ul. Gdańska 4, tel. 22 403 40 16 (17)

KONSULTACJE OBYWATELSKIE

Biuro Porad Obywatelskich. Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej

ul. K. I. Gałczyńskiego 3, tel. 22 828 12 95, www.bpo.warszawa.pl
Związek Biur Porad Obywatelskich, www.zbpo.org.pl, punkty porad:

- Bielany, ul. Wrzeciono 48, biblioteka
- Mokotów, ul. Bartłomieja 3, Dział Pomocy Specjalistycznej OPS
- Praga Północ, ul. Jagiellońska 56, Klub Złotego Wieku
- Praga Południe, ul. Paca 40, Stowarzyszenie CAL; ul. Wiatraczna 11, OPS
- Śródmieście, ul. Konwiktorska 3/5
- Targówek, ul. Kuflewska 6, biblioteka
- Ursus, pl. Czerwca 1976 nr 1, OPS
- Wola, ul. Działdowska 6, Dom Kultury; ul. Żytnia 64, wypożyczalnia nr 73

Jeśli potrzebujesz poradnictwa konsumenckiego, informacji prawnej w zakresie ochrony interesów czy porady w sprawach ochrony praw i interesów konsumentów, możesz je uzyskać bezpłatnie u Miejskiego Rzecznika Konsumentów, ul. Canaletta 2, tel. 22 443 34 44, www.konsument.um.warszawa.pl.

Więcej informacji i adresy punktów poradnictwa specjalistycznego znajdziesz na: www.senioralna.um.warszawa.pl w zakładce Oferta dla seniorów/Poradnictwo specjalistyczne.

„Warszawska Niebieska Linia”

ul. W. Korotyńskiego 13, tel. 22 824 25 01 (sekr.), warszawa@niebieskalinia.pl
mail: pogotowie@niebieskalinia.pl, www.niebieskalinia.pl

22 668 70 70 – poradnia telefoniczna

801 120 002 – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

116 123 – kryzysowy telefon zaufania

Warszawska Niebieska Linia to serwis dla mieszkańców Warszawy o ofercie pomocowej dla osób stykających się z problemem przemocy w rodzinie. Świadczy pomoc wszystkim osobom pokrzywdzonym przestępstwem m.in. doznającym przemocy w rodzinie, stosującym przemoc wobec bliskich, świadkom przemocy domowej. Pomoc psychologiczna i prawna udzielana jest nieodpłatnie. Działania „Niebieskiej Linii”:

- pomoc psychologiczna i pomoc prawna;
- poradnia mailowa i telefoniczna;
- ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem.

Z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem, działa kryzysowy telefon zaufania – 116 123, całkowicie bezpłatny, czynny codziennie w godz. 14.00-22.00. Jeśli potrzebujesz listowej porady prawnej, pisz na adres Ośrodka Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem w Warszawie przy ul. W. Korotyńskiego 13 lub wyślij mail: poradnia@niebieskalinia.pl. Zanim zadasz swoje pytanie, sprawdź wcześniej, czy w bazie katalogu pytań i odpowiedzi taki problem nie został już omówiony.

Telefon zaufania dla osób starszych – 22 635 09 54

Telefon prowadzony jest przez Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”. Telefon działa w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17.00-20.00, we wtorki w godz. 9.00-12.00. Dodatkowo w środy w godz. 14.00-16.00 ma miejsce dyżur, podczas którego możesz dowiedzieć się wszystkiego na temat choroby Alzheimera.

Telefon dla seniorów doświadczających przemocy – 537 375 505

Fundacja Projekt Starsi, www.projektstarsi.pl

Czynny w godz. 12.00-16.00 od poniedziałku do piątku.

Telefon prowadzony przez Fundację Projekt Starsi, która pomaga osobom starszym i wspiera działania zmierzające do zapobiegania wykluczeniu społecznemu i marginalizacji osób starszych. Działa w kierunku profilaktyki ochrony zdrowia, rozwoju systemu opieki i aktywizacji, ale przede wszystkim przeciwdziała przemocy wobec osób starszych. O tym, czym jest przemoc, jak rozpoznać, czy jakieś zachowanie jest przemocą i dlaczego tak trudno rozmawiać o przemocy przeczytasz w broszurze „O przemocy wobec starszych”. Znajdziesz ją na stronie: www.senioralna.um.warszawa.pl/aktualnosci/na-g-wnej/do-wiadczasz-lub-jeste-wiadkiem-przemocy-zadzwo. Więcej informacji szukaj na: www.projektstarsi.pl.



Dodatkowe dochody

Praca

Senior może pracować zawodowo i zarabiać, jednocześnie pobierając emeryturę. Emerytki, które ukończyły 60 lat i emeryci, którzy ukończyli 65 lat mogą osiągać przychód bez ograniczenia, ich emerytury będą wypłacane w całości.

Renta dożywotnia za mieszkanie

Rentę można dostawać dożywotnio w zamian za notarialne przekazanie prawa własności do mieszkania funduszowi hipotecznemu. Na podstawie podpisanej umowy możesz dożywotnio mieszkać w mieszkaniu i otrzymywać rentę (na ogół kilkaset złotych), nie zostawisz już jednak mieszkania w spadku. Od takiej umowy nie można odstąpić. Warunkiem skorzystania z renty hipotecznej najczęściej jest ukończenie 65 lat. Umowę o rentę może też zawrzeć małżeństwo, ale renta jest jedna, płacona do śmierci drugiego z małżonków. O jej wysokości decyduje:

- wartość mieszkania/domu – im większa, tym wyższa renta;
- wiek właściciela w momencie zawierania umowy – im starszy, tym renta wyższa;
- płeć – kobiety statystycznie żyją dłużej niż mężczyźni, renta jest dożywotnia, więc mężczyzna dostanie wyższą rentę niż kobieta (jeśli umowę zawiera małżeństwo, wysokość renty wyliczana jest dla kobiety).

Fundusz hipoteczny na ogół przejmuje obowiązek opłacania czynszu za mieszkanie (bo jest jego własnością). Obowiązkiem mieszkających w lokalu właścicieli jest utrzymywanie go w dobrym stanie. Rozwiązanie to ma swoje plusy, ale warto rozważyć też ryzyko, jakie niesie fakt, że fundusze hipoteczne oferujące taką usługę nie są nadzorowane i nie muszą spełniać żadnych wymogów kapitałowych. Dlatego koniecznie trzeba sprawdzić sytuację finansową takiej firmy, by mieć pewność, że ma dostatecznie dużo kapitału, aby regularnie wypłacać rentę. Zdaniem ekspertów korzystniejszym wyjściem jest zamiana mieszkania na mniejsze i włożenie na lokatę uzyskanych w ten sposób pieniędzy, z których odsetki można dokładać potem do renty.

Umowa o dożywocie

To inny sposób, by mieszkać w swoim mieszkaniu i zwiększyć swoje dochody. Możesz podpisać umowę notarialną przekazania mieszkania lub domu opiekunowi w zamian za opiekę, to znaczy za dożywotnie utrzymanie (wyżywienie, ubranie, mieszkanie, światło, opał, a także zapewnienie odpowiedniej pomocy i pielęgnowanie w chorobie oraz sprawienie własnym kosztem pogrzebu). Opiekunem może być członek twojej rodziny, osoba niespokrewniona, a nawet firma. To rozwiązanie – jak wszystkie – też niesie za sobą ryzyko. Opiekun może nie wywiązywać się ze swoich obowiązków względem ciebie, a wtedy swoich praw trzeba dochodzić w sądzie. W takiej sytuacji (lub gdyby okazało się, że relacje pomiędzy tobą a opiekunem nie układają się), możesz zwrócić się do sądu o zmianę zasad opieki.

Odwrócony kredyt hipoteczny³⁷

Odwrócony kredyt hipoteczny, który oferują banki osobom po 65. roku życia posiadającym nieruchomości, pozwala uzyskiwać dodatkowe środki pieniężne z przeznaczeniem na dowolny cel. Kredyt ten jest zabezpieczony hipoteką na nieruchomości. Podpisanie umowy odwróconego kredytu z funduszem hipotecznym pozwala na uzyskanie „dodatkowej emerytury”, wypłacanej przez fundusz co miesiąc lub w innych w regularnych odstępach czasu. Świadczenie, podobnie jak emerytura, jest wypłacane dożywotnio, dzięki czemu na stałe może zasilać domowy budżet. Zasada działania hipoteki odwróconej jest prosta. W ramach umowy o dożywocie, senior posiadający nieruchomość otrzymuje od świadczeniodawcy dożywotnią rentę hipoteczną w zamian za prawo do dysponowania po jego śmierci nieruchomością. O wysokości świadczenia decyduje:

- wartość mieszkania/domu – im większa, tym wyższa kwota;
- wiek właściciela w momencie zawierania umowy – im starszy, tym wyższa kwota;
- płeć – kobiety statystycznie żyją dłużej niż mężczyźni; świadczenie jest dożywotnie, więc mężczyzna dostanie wyższą kwotę niż kobieta.

Dożywotnia renta hipoteczna jest zwolniona z podatku dochodowego. Ponadto świadczeniodawca opłaca czynsz, a sam senior ma gwarancję, iż do śmierci może korzystać ze swojego mieszkania lub domu. Gdyby pieniądze przestały być wypłacane, można unieważnić umowę, a wówczas własność nieruchomości zostanie zwrócona. Co ważne, można wycofać się z umowy w dowolnej chwili – oczywiście po zwróceniu otrzymanych kwot. Istotne jest też, że spadkobiercy nie tracą prawa do nieruchomości, gdyż mogą spłacić zadłużenie. Jeśli tego nie zechcą, będą zobowiązani do przeniesienia własności nieruchomości na bank. Trzeba pamiętać jednak, że przed podpisaniem dokumentów przekazujących prawo do zarządzania nieruchomością, należy dokładnie przemyśleć swoją decyzję.

Bezpieczeństwo

Obowiązek bezpieczeństwa i porządku miasta spoczywa na współpracujących ze sobą władzach samorządu, straży miejskiej i policji. Jeśli czujesz się zagrożony, powinieneś powiadomić odpowiednie służby w zależności od rodzaju zagrożenia. W Warszawie działa:

Centrum Bezpieczeństwa m.st. Warszawy

ul. Młynarska 43/45, tel. 19 656, 22 443 01 12 (dyżur całodobowy)

To miejsce obsługi zgłoszeń alarmowych, wymagających natychmiastowej reakcji, szczególnie w razie zagrożenia życia i zdrowia ludzi. Tu mają swoją siedzibę:

- Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu m.st. Warszawy;
- Straż Miejska m.st. Warszawy;
- Zakład Obsługi Systemu Monitoringu.

³⁷ www.mf.gov.pl.

**Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego (BZiK)**

ul. Młynarska 43/45, tel. 22 443 11 20, 22 443 11 21

Godziny pracy: poniedziałek-piątek w godz. 8.00-16.00

Straż Miejska m.st. Warszawy

ul. Młynarska 43/45, tel. 22 598 68 00, tel. alarmowy: 986

– sms interwencyjny dla pasażerów komunikacji miejskiej i dla osób z dysfunkcją słuchu: tel. 728 986 112

Centrum Powiadamiania Ratunkowego – tel. 112

Miejsce operatorów, którzy przyjmują zgłoszenia alarmowe z terenu Warszawy.

Bezpieczne osiedle

Jest to program miejski, w którym mieszkańcy wskazują najbardziej niebezpieczne miejsca na osiedlu. W wyniku zgłoszenia zostają one objęte dodatkowymi patrolami w ramach tzw. służby ponadnormatywnej. Miejsca są weryfikowane co miesiąc. Jeśli w danym miejscu jest poprawa bezpieczeństwa, to następuje zmiana lokalizacji objętej dodatkowym patrolem. Miejsca można zgłaszać na spotkaniach grup osiedlowych. Terminy spotkań publikowane są w dzielnicach i na portalu Bezpieczna Warszawa. Jeśli widzisz lub wiesz o zagrożeniu, zgłoś je. Możesz to też zrobić w Delegaturze BBiZK w swojej dzielnicy, w której działają zespoły czuwające nad bezpieczeństwem i jego poprawą, współpracujące z Policją i Strażą Miejską.

Bezpieczeństwo osobiste

Z raportów i analiz policyjnych wynika, że seniorzy są w większym stopniu narażeni na przestępstwa niż ludzie młodszy. Przestępcy na ogół są dobrymi obserwatorami i potrafią wybrać z tłumu na ulicy, z grupy osób w miejscu publicznym czy społeczności lokalnej tych, którzy zwracają na siebie uwagę zagubieniem, osłabioną uwagą, wynikającymi z zaawansowanego wieku.

Dlatego też delegatury BBiZK wraz z zespołami profilaktyki Społecznej Komendy Rejonowej Policji organizują dla seniorów spotkania dotyczące bezpieczeństwa. Na takich spotkaniach uczestnicy dowiadują się, jak działają przestępcy oszukujący metodą na tzw. „wnuczka, policjanta, funkcjonariusza CBŚP czy urzędnika” i co zrobić, aby nie stać się ich ofiarą. Poruszają kwestię ochrony danych osobowych i kwestię ochrony własnej tożsamości (kradzież i zagubienie dowodu osobistego lub innego dokumentu mogą być problemem, ale też mogą być wykorzystane do celów przestępczych).

Więcej informacji na temat bezpieczeństwa, a także Poradnik pożądaných zachowań znajdziesz na stronie www.bezpieczna.um.warszawa.pl.

DELEGATURY BBIZK

BEMOWO

Komisariat Policji Warszawa Bemowo
ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 22 443 77 75

BIAŁOŁĘKA

Komisariat Policji Warszawa Białoleka
ul. Marywilska 44
tel. 22 325 42 30

BIELANY

Komenda Rejonowa Policji Warszawa V
ul. S. Żeromskiego 29
tel. 22 325 44 43

MOKOTÓW

Komenda Rejonowa Policji Warszawa II
ul. Wiśniowa 37
tel. 22 443 67 75

OCHOTA

Komenda Rejonowa Policji Warszawa III
ul. Grójecka 27, lok. 12
tel. 22 578 35 73

PRAGA POŁUDNIE

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VII
ul. Podskarbińska 6
tel. 22 443 54 92

PRAGA PÓŁNOC

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VI
ul. ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 443 11 74

REMBERTÓW

Komisariat Policji Warszawa Rembertów
ul. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 443 38 19

ŚRÓDMIEŚCIE

Komenda Rejonowa Policji Warszawa I
ul. Nowogrodzka 43
tel. 22 443 93 51

TARGÓWEK

Komisariat Policji Warszawa Targówek
ul. L. Kondratowicza 20
tel. 22 443 88 29

URSUS

Komisariat Policji Warszawa Ursus
pl. Czerwca 1976 r. nr 1
tel. 22 443 60 96

URSYNÓW

Komisariat Policji Warszawa Ursynów
al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 443 73 27

WAWER

Komenda Policji Warszawa Wawer
ul. Żegańska 1
tel. 22 443 70 30 (31)

WESOŁA

Komisariat Policji Warszawa Wesoła
ul. 1 Praskiego Pułku 33
tel. 22 443 41 12 (11)

WILANÓW

Komisariat Policji Warszawa Wilanów
ul. F. Klimczaka 2
tel. 22 443 50 19

WŁOCHY

Komisariat Policji Warszawa Włochy
al. Krakowska 257
tel. 22 443 44 14

WOLA

Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV
ul. Żelazna 99
tel. 22 443 57 70

ŻOLIBÓRZ

Komisariat Policji Warszawa Żoliborz
ul. J. Słowackiego 6/8
tel. 22 443 88 59

Źródło: www.bezpieczna.um.warszawa.pl



Podstawowe zasady bezpieczeństwa osobistego

Oto kilka rad, których udzielają policjanci Komendy Stołecznej Policji³⁸:

- Nie noś przy sobie większej gotówki. Jeśli jest taka konieczność (wypłata z banku, zapłata jakiejś należności), postaraj się o asystę zaufanej osoby. Jeśli już jesteś sam, to zawsze upewnij się, czy po wyjściu z banku nikt za tobą nie podąża. Naprawdę wiele transakcji można załatwić bezgotówkowo, przez internet, choćby wybierając tzw. pobranie z konta z tytułu stałych płatności. Wiadomo, że w oddziale banku czy na poczcie może kręcić się obserwator, który wcale nie musi być napastnikiem. Wystarczy, że wskaże cię swojemu współpracownikowi. Portfel lub portmonetka wypełnione gotówką – lekkomyślnie pokazane w sklepie podczas płacenia za jakiś drobiazg – mogą być dla złoczyńcy zachętą, by cię okraść.
- W przypadku wypłaty gotówki z bankomatu, gdy jesteś sam, upewnij się, czy nie jesteś obserwowany lub czy w pobliżu nie kręcą się podejrzanе osoby. Staraj się jednak, szczególnie w porze wieczorowej i nocnej, nie wybierać z bankomatu zbyt dużych sum.
- Zawsze staraj się zapamiętać numer PIN do swojej karty bankomatowej, a jeśli nie jesteś w stanie go zapamiętać, nigdy nie zapisuj go bezpośrednio na karcie bankomatowej, ani w innym widocznym miejscu.
- Nie przechowuj w domu dużych kwot pieniędzy, ani nie informuj nikogo, kiedy otrzymujesz emeryturę lub rentę.
- Pamiętaj, że do przechowywania większych sum pieniędzy i kosztowności służą banki.
- Wystrzegaj się osób nawiązujących z tobą kontakt, np. na poczcie, w sklepie, w przychodni, na ulicy.
- Unikaj w porze wieczorowo-nocnej miejsc mało oświetlonych i mało uczęszczanych.
- Unikaj jazdy windą z nieznanymi osobami.
- W podróży nie wyciągaj biletu z portfela. Lepiej włożyć go do kieszeni.
- Korzystaj z bezpiecznych depozytów. W szpitalu, sanatorium i na dworcu możemy powierzyć wartościowe rzeczy do przechowania; nie zostawiaj tam jednak gotówki. Decyzja o wyborze depozytu lub skrytki powinna być przemyślana.
- Kiedy jesteś w domu, zawsze zamykaj drzwi wejściowe. Rozważ możliwość założenia łańcucha na drzwi.
- Kiedy jesteś sam w domu, nie wpuszczaj do mieszkania osób, których nie znasz, a które podają się np. za pracownika opieki społecznej, ZUS, PCK czy administracji.
- Uważaj, kogo wpuszczasz do domu. Sprawdź tożsamość tej osoby. Jeżeli to akwizytor z interesującą propozycją – poproś o telefon do firmy.

³⁸Opracowano na podstawie: www.wprewencji.policja.waw.pl.

- Jeśli już musisz kogoś wpuścić do mieszkania, nie zostawiaj go ani na chwilę samego. Najlepiej jest jednak poprosić tę osobę, aby przyszła z gospodarzem domu lub znanym ci sąsiadem, do którego masz zaufanie.
- Nie przeprowadzaj żadnych transakcji z inkasentami lub akwizytorami.
- Nie daj się skusić na okazjonalne, tanie zakupy. Może to być wybieg, aby dostać się do wnętrza mieszkania. Nie ufaj w takich przypadkach nikomu.
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek. Wielokrotnie podczas „stawiania kart” dochodzi do kradzieży.
- Żaden policjant, urzędnik dzwoniący do twoich drzwi nie obrazi się, jeżeli zażądaś okazania dokumentów lub poprosisz o powiadomienie sąsiada.
- Utrzymuj więzi z sąsiadami, ponieważ dobrosąsiedzkie stosunki realnie podnoszą bezpieczeństwo. Gdy opuszczasz dom na dłużej, powiadom o tym sąsiadów.
- Zbieraj ze swojej wycieraczki i sąsiadów ulotki reklamowe. Gdy leżą przez dłuższy czas, mogą świadczyć o nieobecności lokatorów w mieszkaniu.
- Nie nagłaśniaj w środowisku zawodowym i gronie osób mało znanych, że mieszkasz sam.
- Zainstaluj systemy ochronne: drzwi, rolety antywłamaniowe, alarmy.
- W trakcie snu zamknij balkon i okna, szczególnie gdy mieszkasz na parterze lub w miejscu łatwo dostępnym dla osób z zewnątrz.
- Oznacz rower w dowolnie wybranej jednostce policji na terenie Warszawy.
- Jeśli nie dysponujesz numerem fabrycznym swojego sprzętu RTV/AGD, oznacz go w sobie tylko znany sposób.
- Pies w domu – to nie tylko dobry towarzysz, ale i obrońca.
- Po zgubieniu klucza od drzwi mieszkania – zmień natychmiast zamek.
- Nie udostępniaj kluczy do domu osobom obcym – ekipie remontowej, dekoratorom wnętrz itp.
- Podczas włamania do mieszkania złodzieje przeszukują w pierwszej kolejności pawlaczę, ubrania i pościel ułożone w szafie, stołeczki w kuchni, doniczki itp.
- Jeżeli wynajmujesz mieszkanie, musisz określić jasne, czytelne reguły obowiązujące obie strony (godziny powrotu, czas przyjmowania gości, zasady korzystania z pomieszczeń wspólnych). Załóż zamek w drzwiach do swojego pokoju lub prowadzących do części domu, w której przebywasz.
- Musisz dysponować pełnymi danymi personalnymi osoby, której wynajmujesz pomieszczenie.

Dzielnicy – pierwsza pomoc

Jego lub jej (służbę dzielnicowych pełnią też kobiety) zadaniem jest troska o twoje bezpieczeństwo. To oni dobrze znają problemy mieszkańców i umieją je rozwiązywać. Informacji o swoim dzielnicowym (numer telefonu, gdzie i w jakich godzinach pełni dyżur) szukaj na tablicy ogłoszeń zamieszczonej na klatce schodowej,



w internecie lub na najbliższym posterunku policji. Warto je zapisać w swoim telefonie, domowym spisie lub w innym dostępnym miejscu. Jeśli masz problem dotyczący bezpieczeństwa, np. czujesz zagrożenie ze strony sąsiadów, członków rodziny czy kogokolwiek innego, możesz zwrócić się o pomoc do swojego dzielnicowego. Od niego też możesz oczekiwać informacji o zagrożeniach oraz instrukcji, jak się zabezpieczyć, jak się zachować w określonych sytuacjach w celu poprawy bezpieczeństwa. Kontakt z dzielnicowym to także okazja poznania z bliska prawdziwego policjanta (mundur, odznaka, sposób przedstawiania się i legitymowania). Ta na pozór oczywista procedura może uchronić przed oszustami podszywającymi się pod policjantów. Od dzielnicowego uzyskasz także poradę, jak przeciwdziałać różnym formom zagrożenia np. przemocy w rodzinie. Przemoc wobec osób starszych, niestety, nie jest rzadkością. Oprócz przemocy fizycznej, najczęściej zdarza się przemoc psychiczna: nieprzyjemne komentarze, obrażanie, wyśmiewanie, zastraszanie, zabieranie pieniędzy lub utrudnianie kontaktów z innymi osobami. Formą przemocy jest także zaniedbywanie osoby starszej (np. bywasz głodny, nie masz leków, nie otrzymujesz potrzebnej ci pomocy medycznej). Powinieneś zgłosić sprawę swojemu dzielnicowemu. Dzielnicowy odbiera zgłoszenia w godzinach swojej służby. W sprawach niecierpiących zwłoki należy dzwonić po numery telefonów: 997 i 112.

KOMENDY I KOMISARIATY W DZIELNICACH

BEMOWO

Komisariat Policji Warszawa Bemowo
ul. kpt. W. Raginisa 4
tel. 22 603 25 80

BIĄŁOŁĘKA

Komisariat Policji Warszawa Białoleka
ul. Myśliborska 65
tel. 22 603 51 30 (31)

BIELANY

Komenda Rejonowa Policji Warszawa V
ul. S. Żeromskiego 7
tel. 22 603 71 55 (56)

MOKOTÓW

Komenda Rejonowa Policji Warszawa II
ul. A. Malczewskiego 3/5/7
tel. 22 603 11 55 (56)

OCHOTA

Komenda Rejonowa Policji Warszawa III
ul. Opaczewska 8
tel. 22 603 73 55 (56)

PRAGA POŁUDNIE

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VII
ul. Grenadierów 73/75
tel. 22 603 76 76 62

PRAGA PÓŁNOC

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VI
ul. Jagiellońska 51
tel. 22 603 75 55

REMBERTÓW

Komisariat Policji Warszawa Rembertów
ul. Plutonowych 6
tel. 22 603 68 42

ŚRÓDMIEŚCIE

Komenda Rejonowa Policji Warszawa I
ul. Wilcza 21
tel. 22 603 91 50 (51, 52)

TARGÓWEK

Komisariat Policji Warszawa Targówek
ul. Chodecka 3/5
tel. 22 603 81 71

URSUS

Komisariat Policji Warszawa Ursus
ul. gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 22 603 21 05 (01)

URSYNÓW

Komisariat Policji Warszawa Ursynów
ul. A. Janowskiego 7
tel. 22 603 70 04

WAWER

Komenda Policji Warszawa Wawer
ul. Mrówcza 210
tel. 22 603 23 01

WESOŁA

Komisariat Policji Warszawa Wesoła
ul. 1 Praskiego Pułku 21
tel. 22 603 24 21

WILANÓW

Komisariat Policji Warszawa Wilanów
ul. Okrężna 57
tel. 22 603 18 31, 22 842 32 61

WŁOCHY

Komisariat Policji Warszawa Włochy
ul. 17 Stycznia 57
tel. 22 603 26 20 (21)

WOLA

Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV
ul. Żytnia 36
tel. 22 603 94 50

ŻOLIBÓRZ

Komisariat Policji Warszawa Żoliborz
ul. L. Rydygiera 3a
tel. 22 603 71 16 (80)

Wyłudzenia pieniędzy metodą „na wnuczka”³⁹

Często popełnianym przestępstwem, którego ofiarami padają ludzie starsi, jest wyłudzenie pieniędzy przez osoby podające się za członków rodziny lub bliskich znajomych, pod pretekstem pilnej życiowej potrzeby. Sprawcy dzwonią na telefon domowy, przedstawiając się jako wnuk, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica (głos w telefonie jest zniekształcony, co sprawia, że łatwo uwierzyć starszym ludziom, że dzwoni ktoś z rodziny) i proszą o pożyczkę na zakup jakiejś rzeczy w bardzo atrakcyjnej cenie. Najczęściej od razu informują „babcię” lub „dziadka”, że nie będą mogli przyjechać, a pieniądze odbierze znajomy lub kolega, ponieważ sam nie może w danej chwili przyjść. Zanim dasz w takiej sytuacji komukolwiek pieniądze, skontaktuj się z wnukiem lub wskazanym krewnym i sprawdź, czy to rzeczywiście on dzwonił. Jeśli nie możesz skontaktować się z najbliższymi, niezwłocznie powiadom policję o takim zdarzeniu, dzwoniąc pod numer 112 lub 997.

Prośba o szklankę wody⁴⁰

Inna metoda działania przestępców polega na tym, że pukają do mieszkań, prosząc o coś do jedzenia lub picia i informując, że zmarł im ojciec, a matka przebywa w szpitalu. Starsze osoby, okazując swoje dobre serce, bez zastanowienia przygotowują posiłek, a w tym czasie złodzieje okradają mieszkanie.

Fałszywy pracownik OPS, ZUS⁴¹

Szczególną ostrożność należy również zachować w stosunku do osób podających się za urzędników i przedstawicieli różnych instytucji. Oszuści podający się za pracowników pomocy społecznej, urzędu skarbowego czy ZUS mogą twierdzić, że ich

³⁹ www.wprowencji.policja.waw.pl.

⁴⁰ Ibidem.

⁴¹ Ibidem.



wizyta spowodowana jest wypłatą dodatkowego świadczenia pieniężnego lub materialnego, przyznaniem większej emerytury lub renty czy zwrotem podatku dochodowego. Aby jednak uzyskać te pieniądze lub świadczenia, konieczne jest wniesienie opłaty manipulacyjnej lub przekazanie pieniędzy na zakup znaczków skarbowych. Takie działanie sprawcy ma na celu wskazanie miejsca, gdzie starsza osoba przechowuje pieniądze. Następnie złodziej prosi o podanie szklanki wody, a w międzyczasie kradnie oszczędności lub cenne przedmioty. Podobne metody działania mogą być wykorzystane przez domokrażców oferujących do sprzedaży tanie towary, osoby przynoszące „dobrą nowinę” o wygranej w konkursach lub loteriach, czy też osoby proszące o jałmużnę.

Fałszywy policjant⁴²

Sprawcy oszustw mogą także podszywać się pod funkcjonariuszy policji lub straży miejskiej. Mogą przyjść z informacją, że np. ktoś z rodziny potrzebuje pieniędzy, aby zapłacić mandat lub że ktoś z bliskich popełnił przestępstwo lub wykroczenie. Jednocześnie sugerują, iż sprawę można załatwić polubownie poza „granicami prawa”. Chęć udzielenia pomocy bliskim powoduje, że osoby starsze płacą za tę „wymyśloną usługę” znaczne sumy pieniędzy.

Bezpieczne mieszkanie

Warto co jakiś czas sprawdzać stan urządzeń technicznych, którymi się posługujemy. Na przykład w okresie grzewczym wzrasta zagrożenie zatrucia tlenkiem węgla (czadem), dlatego raz w roku powinniśmy sprawdzać piecyki gazowe i węglowe. Przyczyną pojawienia się czadu są niedrożne przewody dymowe i spalinowe. Można zaopatrzyć się w czujnik czadu – najtańsze kosztują poniżej stu złotych, a mogą uratować życie. Kiedy wychodzisz z domu, sprawdzaj czy wyłączyłeś kuchenkę, piekarnik, piecyk, promiennik, termowentylator, żelazko. Możesz powiesić na drzwiach listę urządzeń, które należy wyłączyć przed wyjściem i sprawdzać, czy wszystko jest wyłączone, czy zakręcone są krany itp.

Bezpieczeństwo w sieci⁴³

Internet to dzisiaj cały wirtualny świat. Ułatwia nam życie, ponieważ umożliwia załatwienie wielu spraw bez wychodzenia z domu. Dostarcza wiedzy, informacji, rozrywki, umożliwia zrobienie zakupów z dostawą do domu. Warto z niego korzystać. Trzeba jednak wiedzieć, że z chwilą, kiedy twój komputer pojawia się w globalnej sieci, na bezpieczeństwo twoich danych czyhają zagrożenia w postaci wirusów, robaków, trojanów – czyli mikro-programów, które mogą szkodzić na wiele sposobów: błyskawicznie zapełniając pamięć komputera, wprowadzając szkodliwe sekwencje do oprogramowania, udając pożyteczne aplikacje, bądź wprost kradnąc dane. Można i trzeba się przed tymi zagrożeniami skutecznie zabezpieczać.

⁴²Ibidem.

⁴³Opracowano na podstawie: E. Maiwald, Bezpieczeństwo w sieci. Kurs podstawowy, Edition 2000, Kraków 2001; Mc Bride P.K. Internet po pięćdziesiątce, Natkom, Poznań 2009.

Oto kilka podstawowych zasad, którymi warto się kierować, korzystając z internetu:

- Koniecznie zainstaluj i systematycznie aktualizuj program antywirusowy. Nie wymaga to dużych nakładów. Dobry program antywirusowy możesz dostać na płycie, kupując czasopismo komputerowe lub nieodpłatnie, legalnie ściągnąć z portali informatycznych. Wybierając program, warto poradzić się zaprzyjaźnionego informatyka. Co jakiś czas (nie rzadziej niż raz w miesiącu) skanuj swój komputer takim programem lub użyj opcji automatycznego skanowania.
- Nie otwieraj wiadomości mailowych pochodzących z nieznanego źródła, od nieznanego nadawcy. Im bardziej atrakcyjny nagłówek takiej wiadomości (np. „Wygrałeś 100 000 zł”), tym bardziej podejrzana wiadomość. W żadnym wypadku nie podawaj nadawcom takich dziwnych wiadomości swoich danych osobowych ani numerów kont. To próba oszustwa!
- Nie instaluj oprogramowania z nieznanego źródła ani takiego, które koniecznie chce się zainstalować samo po wejściu na jakąś stronę internetową.
- Nie wchodź na podejrzane strony internetowe i nie zostawiaj na nich swoich danych. Jeśli strona nagle cię gdzieś przekierowuje, jest to podejrzane.
- Szereg usług dostępnych przez internet, takich jak operacje bankowe, zakupy w niektórych sklepach, uczestnictwo w portalach społecznościowych, wymaga użycia loginu i hasła. Hasło nie powinno być zbyt proste (najlepiej, jeśli zawiera co najmniej 8 różnego rodzaju znaków) i nie powinno być zbyt oczywiste, np. twoja data urodzenia. Hasła należy co jakiś czas zmieniać. W żadnym wypadku nie należy używać tego samego hasła do różnych usług – na przykład do skrzynki pocztowej i do konta bankowego.
- Robiąc zakupy przez internet, korzystaj w miarę możliwości z płatności przez centrum autoryzacyjne (np. e-card, Pay-u), co umożliwi zachowanie bezpieczeństwa danych twojej karty kredytowej.
- Umieszczając w internecie swoje zdjęcia, filmiki, informacje o sobie – unikaj prezentowania treści, które informują nieznaną osobę o posiadanych przez ciebie dobrach materialnych, czyli na przykład swojej podobizny na tle nowego auta.

Więcej informacji dla seniorów na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl.

System Zastrzegania Kart – tel. 828 828 828 www.zastrzegam.pl

Pod ten numer należy zadzwonić natychmiast, gdy zgubisz (stracisz np. w wyniku kradzieży) kartę płatniczą i nie znasz numeru do swojego banku. Jest to operator, który obsługuje wszystkie banki. Usługa jest bezpłatna. System nie zadaje pytań o dane osobowe, tylko przekierowuje do właściwego banku. Będąc za granicą, możesz dzwonić pod ten sam numer, dodając prefiks +48.



Zakupy

Zakupy przez internet

Osoby, które ze względów zdrowotnych nie mogą wychodzić z domu albo dźwigać ciężkich toreb, mają możliwość zamówienia zakupów przez internet. Taką ofertą dysponują niektóre sieci hipermarketów; istnieją też sklepy stworzone wyłącznie na potrzeby zakupów internetowych.

Do ceny zakupów internetowych najczęściej doliczany jest koszt dostawy.

Sklep Patronacki Fundacji Jeden Drugiemu na Woli

Przy al. Prymasa Tysiąclecia 137 jest sklep z tanimi towarami dla osób w trudnej sytuacji materialnej. Dostępne w nim artykuły spożywcze oraz środki czystości sprzedawane są po znacznie obniżonej cenie, dzięki dofinansowaniu przez Fundację „Jeden Drugiemu”. Mogą tam zrobić zakupy osoby mieszkające na Woli, które są kierowane do sklepu z dzielnicowego ośrodka pomocy społecznej. Jednym z filarów filozofii działania Fundacji jest możliwie najbardziej efektywne wykorzystanie pozyskanych środków, stąd też funkcjonowanie sklepów oparte jest głównie na współpracy z wolontariuszami (mogą nimi być także seniorzy)⁴⁴.

Zakupy na pokazach

Na rynku działają przedsiębiorcy sprzedający towary w systemie akwizycyjnym. Organizują oni pokazy, najczęściej w hotelach, restauracjach, sanatoriach albo podczas wycieczek. Zdarza się, że pokazy takie przedstawiane są jako nieodpłatne konsultacje lekarskie. W trakcie spotkań odbywają się prezentacje wybranych towarów mających ułatwić życie i funkcjonowanie w domu, pomóc utrzymać jak najlepsze zdrowie, a coraz częściej także leczyć albo przynajmniej wspomagać leczenie. Na takie prezentacje klienci są zapraszani telefonicznie albo listownie. Nie bez powodu zaproszenia najczęściej otrzymują osoby starsze. Z wiekiem coraz ważniejsze jest zdrowie i dobre samopoczucie. Dlaczego takie zakupy mogą być źródłem kłopotów? Już po dokonaniu zakupu często okazuje się, że:

- produkt jest niepotrzebny;
- produkt nie posiada cech, o których zapewniał sprzedawca;
- decyzja o zakupie była nieprzemyślana.

Dlaczego więc kupujemy na pokazach? Nierzadko dlatego, że ulegamy manipulacji. Techniki manipulacji ludzkim zachowaniem opierają się na pewnych regułach psychologicznych.

Darmowy poczęstunek zobowiązuje... czyli reguła wzajemności

Jak się bronić?

- Przyjmij prezent, ale nie czuj się do niczego zobowiązany.
- Masz prawo zjeść obiad i nic nie kupić.
- Nie miej wyrzutów sumienia, że sprzedawca poświęca ci swój czas, a ty mu odmawiasz – to jego praca.

⁴⁴Opracowanie na podstawie informacji na stronie internetowej www.jedendrugiemu.pl.

Tylko dziś szczególna promocja... czyli reguła niedostępności

Jak się bronić?

– Pamiętaj, że jeśli coś można kupić dzisiaj – najpewniej jutro też będzie to możliwe.

– Cena promocyjna nie musi oznaczać szczególnej korzyści cenowej.

Czemu nie kupić, jeśli takie dobre... czyli reguła zaangażowania i konsekwencji

Jak się bronić?

– Bądź czujny, kiedy poczujesz się przymuszony, by zrobić coś wbrew sobie.

– Niemądrze jest w imię konsekwencji, działać na własną szkodę.

Inni kupują, widocznie dobre... czyli reguła społecznego dowodu słuszności

Jak się bronić?

– Uświadom sobie, że to, co robią inni, nie zawsze jest słuszne.

– Decyduj samodzielnie.

Dobre, bo opracowane przez instytut naukowy... czyli reguła autorytetu

Jak się bronić?

– Nie ufaj ślepo reklamie.

– Jeżeli jest to produkt leczniczy albo wyrób medyczny, przed zakupem skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Ten pan jest taki miły... czyli reguła sympatii

Jak się bronić?

– Miło jest być uprzejmym dla innych. Niekiedy jednak warto poprzestać na odwzajemnieniu miłego uśmiechu.

Jeżeli nie minęło 14 dni od zakupu, możesz rozwiązać umowę stosunkowo łatwo – bez względu na powody tej decyzji.

Krok 1: Złóż sprzedawcy pismo, w którym odstępujesz od umowy.

Pismo takie możesz dostarczyć do firmy osobiście (przygotuj jego kopię i poproś pracownika firmy, aby potwierdził na kopii, że pismo otrzymał) albo przesłać je listem poleconym na adres wskazany w umowie (najlepiej za zwrotnym potwierdzeniem odbioru). Musisz to zrobić najpóźniej 14. dnia od daty zawarcia umowy (chodzi o dni kalendarzowe: np. jeśli umowę zawarłeś 1 maja, pismo musi zostać złożone przedsiębiorcy lub nadane na pocztę najpóźniej 15 maja).

Krok 2: Poinformuj kredytodawcę, że zrezygnowałeś z zakupu.

Jeżeli rzecz została kupiona na raty, zwykle oznacza to zaciągnięcie kredytu. Odstąpienie od umowy sprzedaży oznacza także rozwiązanie umowy kredytowej. Dla pewności warto jednak o rezygnacji z zakupu poinformować również bank (lub przedsiębiorcę udzielającego kredytu).

Krok 3: Zwróć sprzedawcy towar (jeżeli go otrzymałeś).

Masz na to 14 dni od wysłania oświadczenia o odstąpieniu od umowy (chodzi o dni kalendarzowe: np. jeśli pismo wysłałeś 15 maja, towar powinieneś zwró-

cić najpóźniej 29 maja). Możesz zwrócić towar osobiście lub wysłać go na adres sprzedawcy (np. przesyłką kurierską). Ty decydujesz, jak to zrobisz. Ty ponosisz koszty zwrotu towaru. Pamiętaj, że powinieneś zwrócić wszystko, także prezenty. Od umowy możesz odstąpić, nawet jeśli:

- oryginalne opakowanie zostało zniszczone;
- sprawdziłeś działanie produktu (używałeś go);
- usunięte zostały zabezpieczenia produktu (plomby).

Jeżeli upłynęło więcej niż 14 dni od zakupu, rozwiązanie umowy jest możliwe tylko wyjątkowo:

- jeżeli sprzedawca się na to zgodzi;
- jeżeli sprzedawca przy zawarciu umowy nie poinformował o prawie do odstąpienia od umowy (miał taki obowiązek); w takim przypadku termin na odstąpienie wynosi 14 dni od poinformowania o prawie do odstąpienia. Prawo do odstąpienia wygasa po upływie 12 miesięcy;
- jeżeli przy zawarciu umowy przedsiębiorca wprowadził konsumenta w błąd; konsument musi jednak udowodnić swoje zarzuty, a takie sprawy są trudne i z reguły wymagają rozstrzygnięcia przez sąd;
- w trybie reklamacji – jeżeli towar jest wadliwy, można odstąpić od umowy; chyba że sprzedawca niezwłocznie i bez nadmiernych niedogodności dla kupującego wymieni rzecz wadliwą na wolną od wad albo wadę usunie. Ograniczenie to nie ma zastosowania przy kolejnej uznanej reklamacji. Nie można jednak odstąpić od umowy, jeżeli wada jest nieistotna.

Zakupy na raty to kredyt konsumencki

Przy zakupie drogich towarów mamy często możliwość zakupu na raty. Z reguły oznacza to zaciągnięcie kredytu lub pożyczki (kredyt konsumencki). Może go udzielić bank, ale także przedsiębiorca, który nie jest bankiem. Umowa kredytu konsumenckiego powinna być zawarta na piśmie.

Zanim podpiszesz umowę o kredyt:

1. Zastanów się, czy na pewno musisz i chcesz korzystać z kredytu. Pamiętaj, że oprócz ceny towaru będziesz musiał zapłacić odsetki, a zwykle także dodatkowe koszty (np. opłaty, prowizje, koszty ubezpieczenia).
2. Nie podpisuj umowy kredytowej od razu. Jeżeli jesteś zainteresowany ofertą, poproś sprzedawcę, by dał ci czas na zastanowienie się i sprawdzenie, czy możesz uzyskać kredyt gdzie indziej. Jeżeli nie chce się zgodzić – powinieneś to potraktować jako sygnał ostrzegawczy – może w ogóle nie warto z nim podpisywać umowy.
3. Przeczytaj uważnie warunki umowy. Zwróć uwagę na RRSO (rzeczywista roczna stopa oprocentowania, która pozwala porównać kredyt z innymi) oraz koszt dodatkowych opłat i prowizji. Dowiedz się, czy i ile będziesz musiał zapłacić w przypadku wcześniejszej spłaty kredytu.

4. Patrz nie tylko na wysokość miesięcznej raty, ale też na okres i termin spłaty raty i dodatkowe opłaty. Jeżeli dotyczą one ubezpieczenia, dowiedz się, czy jest ono konieczne. Zdarza się, że można z niego zrezygnować.
 5. Zanim podpiszesz umowę, upewnij się, że przedsiębiorca będzie mógł wydać ci jej egzemplarz (lub kopię). Sprawdź, co podpisujesz i zażądaj kopii każdego podpisanego przez siebie dokumentu.
 6. Pamiętaj, że od umowy kredytu możesz odstąpić bez podania przyczyny w terminie do 14 dni od dnia jej zawarcia. Jedyńm kosztem, który wówczas poniesiesz, będą odsetki za ten okres.
- Zrezygnowanie z kredytu nie jest równoznaczne z rozwiązaniem umowy sprzedaży. Jeżeli nie odstąpiłeś od umowy sprzedaży, musisz sprzedawcy zapłacić za towar gotówką lub skorzystać z innego kredytu.

Konsultacja: Anna Brzozowska-Filipowicz

Miejski Rzecznik Konsumentów

ul. Canaletta 2, tel. 22 443 34 44, www.konsument.um.warszawa.pl

Jeżeli uważasz, że sprzedawca niesłusznie odrzucił twoją reklamację, masz kłopoty ze źle wykonanym przez fachowca remontem, nie zgadzasz się z wysokością opłat za telefon lub masz inną sprawę konsumencką, możesz skontaktować się z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów, który oceni twoje racje, udzieli porady prawnej i wskaże możliwe rozwiązania. Więcej informacji znajdziesz na stronie. Stowarzyszenie Konsumentów Polskich oraz Fundacja Konsumentów prowadzi Infolinię Konsumencką z darmową poradą prawną, która jest dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00, tel. 801 440 220 lub 22 290 89 16.

Testament

W Polsce coraz więcej osób docenia możliwość dysponowania swoim majątkiem i spisuje testament. Jeśli tego nie zrobisz, wszystko dziedziczy najbliższa rodzina w równych częściach zgodnie z ustawą⁴⁵:

- twoje dzieci i małżonek/małżonka (małżonek jednak nie mniej niż jedna czwarta spadku);
- jeśli nie masz dzieci i małżonka, wówczas cały spadek przypada twoim rodzicom w częściach równych.
- Jeżeli jedno z twoich rodziców nie dożyło otwarcia spadku, udział spadkowy, który by mu przypadał, przypada twojemu rodzeństwu w częściach równych.
- jeśli ktoś z twojego rodzeństwa nie żyje, przypadającą mu część spadku dziedziczą jego dzieci;
- jeśli nie masz dzieci, rodziców, rodzeństwa ani dzieci rodzeństwa, cały spadek przypada twojemu małżonkowi, a jeśli nie masz małżonka, wówczas cały spadek przypada twoim dziadkom.

⁴⁵Art. 931-940 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t.j. Dz.U. 2018, poz. 1025 z póź. zm.).



- jeśli nie masz wyżej wymienionych krewnych i małżonka, istnieje możliwość dziedziczenia przez pasierbów (dzieci małżonka), ale pod warunkiem, że żadne z jego rodziców nie dożyło chwili otwarcia spadku. Jeśli także i oni nie mogą dziedziczyć i nie zostawisz testamentu, spadek przypada gminie, w której ostatnio mieszkałeś.

Jeśli chcesz, by spadek przypadł komuś innemu (dalszej rodzinie, bliskiej ci, a nie-spokrewnionej osobie lub instytucji np. fundacji) lub był inaczej podzielony, napisz testament. Możesz to zrobić u notariusza lub napisać go samodzielnie – osobiście sporządzona ostatnia wola ma taką samą moc prawną.

Trzeba tylko pamiętać o podstawowych zasadach:

- musisz spisać testament własnoręcznie (nie można go podyktować!); pismo ma być w całości odręczne (nie na maszynie ani komputerze), napisane czytelnie;
 - na dokumencie musi być data;
 - na górze możesz napisać „testament” albo „moja ostatnia wola”, chociaż nie jest to konieczne;
 - najważniejsze, aby z treści testamentu wynikało co, kto i komu chce dać na wypadek śmierci. Np. napisz swoje dokładne dane: imię, nazwisko, datę urodzenia, potem – komu (np. mężowi, Imię Nazwisko, ur. XX maja 0999 r.) oraz co zostawiasz w spadku (np. wszystkie meble i książki);
 - konieczne podpisz testament, najlepiej pełnym imieniem i nazwiskiem.
- Rozporządzenia majątkowe zamieszczone poniżej podpisu są nieważne.

Do ich ważności byłby niezbędny ponowny podpis.

Testament warto zostawić w rękach zaufanej osoby, by na pewno został wykorzystany. Dopóki żyjesz, testament nie wywołuje żadnych skutków i możesz w każdej chwili odwołać zarówno jego poszczególne postanowienia, jak i cały testament. Odwołanie testamentu może nastąpić przez sporządzenie nowego testamentu, bądź też przez zniszczenie go lub pozbawienie go cech, od których zależy jego ważność, bądź wreszcie przez dokonanie w testamencie zmian, z których wynika wola odwołania jego postanowień. Nie można odwołać odwołania testamentu. Prawo nie przyznaje skuteczności temu pierwszemu.

Od 18 października 2015 r. weszły w życie istotne zmiany w prawie spadkowym, których głównym celem jest ograniczenie odpowiedzialności spadkobierców za długi spadkowe.

Nowa regulacja uwzględnia interesy zarówno spadkobierców, jak i wierzycieli spadkowych, wprowadzając zasadę, że spadkobierca zamiast dziedziczyć spadek ze wszystkimi zobowiązaniami, będzie odpowiadał za ewentualne długi zmarłego tylko do wysokości przejętego majątku, co w praktyce oznacza przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza (bez długów). Wierzycielom przyznano uprawnienie do zakwestionowania wykazu inwentarza i zażądania sporządzenia spisu.

Konsultacja: radca prawny Paweł Zaczek

Pogrzeb

Ceremonia pogrzebu

Pogrzeb wymaga wielu decyzji. Można osobiście lub telefonicznie skontaktować się z zakładem pogrzebowym, który przewiezie ciało zmarłego do chłodni lub kostnicy miejskiej. Idąc do zakładu pogrzebowego, trzeba zabrać akt zgonu lub – jeśli chcemy zlecić zakładowi pogrzebowemu wyrobienie aktu zgonu (usługa płatna) – kartę zgonu, dowód osobisty zmarłego oraz ostatni odcinek renty lub emerytury. Można ograniczyć się do wybrania trumny i zamówienia transportu zwłok, ale można też zlecić takiej firmie kupienie ubrania dla zmarłego, umycie i przygotowanie ciała, zamówienie wieńców i nekrologów, wydrukowanie klepsydry. Warto podpisać z zakładem umowę z dokładnym wyszczególnieniem cen usług. Ceremonie pogrzebowe organizowane są według obrządku wyznaniowego lub ceremoniału świeckiego. Trzeba zdecydować, czy zmarły zostanie pochowany w trumnie, czy ciało zostanie skremowane, a prochy pochowane w urnie, na jakim cmentarzu. Jeśli nie mamy grobu rodzinnego, należy wykupić kwaterę. O nabożeństwie żałobnym i pochówku na cmentarzu wyznaniowym trzeba porozmawiać z duchownym w kościele, w którym ma się odbyć uroczystość. Można przed złożeniem do grobu, wystawić trumnę (lub urnę) w sali pożegnań, w sali ceremonialnej, zapewnić oprawę wokalnno-muzyczną, pożegnalne przemówienia, a przy pochówku wojskowych – udział asysty wojskowej, pocztów sztandarowych, orkiestry. Często po pogrzebie bliscy zmarłego spotykają się na stypie. Wspólne przeżywanie straty pomaga znieść ból z nią związany.

Karta zgonu

Zgon i jego przyczyna powinny być ustalone przez lekarza leczącego chorego w ostatniej chorobie. Jeśli zgon nastąpił w szpitalu, kartę wystawia lekarz opiekujący się pacjentem. Jeśli w domu, trzeba wezwać lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza rodzinnego. Kartę zgonu może też wystawić lekarz karetki pogotowia, przyjeżdżający do wezwania. Należy jednak pamiętać, że nie we wszystkich karetkach pogotowia w składzie zespołu jest lekarz. Karta zgonu składa się z części przeznaczonej:

- 1) do zarejestrowania zgonu;
- 2) dla administracji cmentarza.

Podanie przyczyny zgonu nie jest niezbędne do jej wystawienia.

Akt zgonu

Zgon należy zgłosić w Urzędzie Stanu Cywilnego w ciągu trzech dni od dnia śmierci. Obowiązek taki 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 trzeba złożyć osobiście lub zamówić taką usługę w zakładzie pogrzebowym. Zgłaszając zgon, należy jednocześnie dostarczyć do Urzędu Stanu Cywilnego kartę zgonu oraz zwrócić dowód osobisty osoby zmarłej. Sporządzenie aktu zgonu jest bezpłatne. Za wydanie na twój wniosek każdego kolejnego odpisu aktu musisz wnieść opłatę skarbową, chyba że jesteś z niej zwolniony (opłaty skarbowe: 22 zł za odpis skrócony, 33 zł za odpis zupełny). Akty zgonu są częścią księgi stanu cywilnego i są przechowywane w Urzędzie Stanu Cywilnego lub Archiwum Państwowym.

SIEDZIBY URZĘDU STANU CYWILNEGO

BIAŁOŁĘKA, ul. Modlińska 197, tel. 22 443 12 95 (94)

BIELANY, ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 443 99 49 (46)

rejestracja zgonów tel. 22 443 99 46, wydawanie odpisów tel. 22 443 99 47

MOKOTÓW, ul. Fałęcka 10, tel. 22 443 12 17

rejestracja zgonów tel. 22 443 13 58, wydawanie odpisów tel. 22 443 13 34

OCHOTA, ul. Grójecka 17a, tel. 22 443 12 63

PRAGA POŁUDNIE, ul. Grochowska 274, tel. 22 443 95 99

rejestracja zgonów tel. 22 443 95 96, wydawanie odpisów tel. 22 443 95 98

PRAGA PÓŁNOC, ul. ks. I. Kłopotowskiego 1/3, tel. 22 443 12 77

rejestracja zgonów tel. 22 443 12 76, wydawanie odpisów tel. 22 443 12 77

ŚRÓDMIEŚCIE, ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 443 12 30

rejestracja zgonów tel. 22 443 12 52, wydawanie odpisów tel. 22 443 12 52

TARGÓWEK, ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 88 47

rejestracja zgonów, wydawanie odpisów tel. 22 443 88 47 (48)

URSUS, pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 443 60 08 (40)

URSYNÓW, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, tel. 22 443 74 23

rejestracja zgonów tel. 22 443 13 36, wydawanie odpisów tel. 22 443 13 32

Wawer, ul. Włókiennicza 54, tel. 22 443 12 86

rejestracja zgonów tel. 22 443 12 89, wydawanie odpisów tel. 22 443 12 62

Wesoła, ul. 1 Praskiego Pułku 33, tel. 22 443 41 99

Wilanów, ul. F. Klimczaka 4, bud. B, tel. 22 443 49 21

Wola, al. Solidarności 90, tel. 22 443 59 89

rejestracja zgonów tel. 22 443 59 95, wydawanie odpisów tel. 22 443 59 87

Zasiłek pogrzebowy

O zasiłek pogrzebowy może wystąpić każdy, kto pokrył koszty pogrzebu (w tym osoba prywatna lub kilka osób, pracodawca, dom pomocy społecznej). W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę, kwota zasiłku jest dzielona między nie, proporcjonalnie do poniesionych kosztów. By otrzymać zasiłek pogrzebowy z ZUS, zmarły musi być ubezpieczony lub w chwili śmierci pozostawać na utrzymaniu osoby ubezpieczonej. Podstawowymi dokumentami wymaganymi do wypłaty zasiłku pogrzebowego są:

- wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego (druk ZUS Z-12);
- akt zgonu;
- oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku – kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem;
- dokumenty potwierdzające twoje pokrewieństwo lub powinowactwo z osobą zmarłą (skrótowe odpisy aktów stanu cywilnego);
- zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniu emerytalnemu i rentowemu.

Tożsamość osoby występującej z wnioskiem o zasiłek pogrzebowy jest ustalana na podstawie dokumentu ze zdjęciem. Jeżeli pogrzeb organizowany był na koszt państwa, organizacji politycznej lub społecznej, wymagane jest zaświadczenie właściwego organu administracji państwowej lub organizacji stwierdzające pokrycie kosztów pogrzebu oraz rachunki kosztów poniesionych przez osobę występującą z wnioskiem o zasiłek pogrzebowy. W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez członka rodziny osoby zmarłej, zasiłek jest wypłacany w maksymalnej wysokości 4 tys. zł, bez względu na poniesione w związku z pogrzebem wydatki. Prawo do uzyskania zasiłku wygasa po 12 miesiącach od daty śmierci⁴⁶.

Konsultacja: radca prawny Magdalena Borowiak

Śmierć bliskiej osoby jest bardzo ciężkim przeżyciem. Każdy, kto doświadcza takiej straty, musi dać sobie czas na wyzdrowienie. Najważniejsze jest, by nie pogrążyć się w smutku bez końca. Musisz pamiętać, że żałobę należy przeżyć; nie należy tłumić emocji, powstrzymywać łez. Trzeba pogodzić się z tym, że nie masz wpływu na zmianę przeszłości. Dobrze jest mieć wokół siebie osoby wspierające, z którymi można podzielić się swoimi emocjami i myślami, podjąć jakieś wspólne działania. Z czasem dostrzeżesz pozytywny wymiar otoczenia i dostosujesz się do nowej sytuacji. Ozdrowiejesz, gdy myśląc o utracie ukochanej osoby, nie będziesz odczuwać już ogromnego smutku i tęsknoty. Wsparcie w żałobie możesz otrzymać, zgłaszając się do grupy wsparcia działającej na terenie Warszawy. Uczestnicy takich grup wzajemnie się wspierają i pomagają sobie w radzeniu z problemem straty i żałoby poprzez dzielenie się swoimi doświadczeniami i emocjami. Przynależność do takiej grupy pozwoli ci dostrzec, że nie pozostajesz sam ze swoim problemem.

⁴⁶www.zus.pl.

GRUPY WSPARCIA DLA OSÓB W ŻAŁOBIE

Fundacja Nagle Sami

al. Wojska Polskiego 1a

tel. 22 633 54 25, www.naglesami.org.pl

Bezpłatny telefon 800 108 108 – czynny poniedziałek-piątek
w godz. 14.00-20.00.

Przed przystąpieniem do grupy należy skontaktować się z fundacją
telefonicznie: tel. 502 511 138 – czynny poniedziałek-piątek
w godz. 9.30-16.30 lub mailowo: info@naglesami.org.pl

Ośrodek Hospicjum Domowe

NZOO Zgromadzenia Księży Marianów

ul. Tykocińska 27/3

tel. 22 679 67 00, 22 679 68 85 (48), www.hospicjum-domowe.waw.pl

Grupa Wsparcia dla osób w żałobie: tel. 600 373 899, 508 905 707

Miasto dla każdego

Aktualności z życia Warszawy, informacje dla mieszkańców, turystów, organizacji NGO i firm, sprawy obywatelskie, przewodniki, bazy adresowe obiektów miejskich itp. znajdziesz na wybranych stronach internetowych Urzędu m.st. Warszawy:

www.warszawa19115.pl	www.konsultacje.um.warszawa.pl
www.um.warszawa.pl	www.kulturalna.warszawa.pl
www.senioralna.um.warszawa.pl	www.mapa.um.warszawa.pl
www.aktywnawarszawa.waw.pl	www.ngo.um.warszawa.pl
www.architektura.um.warszawa.pl	www.omw.um.warszawa.pl
www.bezpieczna.um.warszawa.pl	www.polityka.spoeczna. um.warszawa.pl
www.cyfrowabiblioteka. um.warszawa.pl	www.rewitalizacja.um.warszawa.pl
www.czysta.um.warszawa.pl	www.rowery.um.warszawa.pl
www.dzielnicaWisla.um.warszawa.pl	www.veturilo.waw.pl
www.edukacjaKulturalna.pl	www.sportowa.warszawa.pl
www.edukacja.warszawa.pl	www.stypendia.um.warszawa.pl
www.europa.um.warszawa.pl	www.taxi.um.warszawa.pl
www.firma.um.warszawa.pl	www.transport.um.warszawa.pl
www.infoulce.um.warszawa.pl	www.um.warszawa.pl/dla- mieszkancow/zdrowie
www.informatorRodzinny. um.warszawa.pl	www.twojbudzet.um.warszawa.pl
www.infrastruktura.um.warszawa.pl	www.warsawtour.pl
www.inicjatywa.um.warszawa.pl	www.warszawarodzinna. um.warszawa.pl
www.karta.um.warszawa.pl	www.zabytki.um.warszawa.pl
www.konsument.um.warszawa.pl	www.zielona.um.warszawa.pl

Polecamy również publikacje:

Miejski Informator Rodzinny Maluch w Warszawie

Miejski Informator Rodzinny Junior w Warszawie

Miejski Informator Rodzinny Nastolatek w Warszawie

Młoda Warszawa. Miejski Informator Młodzieżowy

Informatory rodzinne są dostępne: www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl.

Ważne telefony

Europejski numer alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	112 i 997
Straż Miejska	986
Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego	19 656 22 443 01 12
Pogotowie Gazowe	992 22 628 45 87
Pogotowie Ciepłownicze	993 22 658 58 88
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994 22 445 50 00
Pogotowie Energetyczne	22 821 31 31
Infolinia Służby Dyżurnej Miasta	800 707 112
Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115 (czynne codziennie 24 godziny)	19 115



www.informatorrodzinny.um.warszawa.pl

Publikacja została sfinansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawy

Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-63269-03-6