



senior

MIEJSKI INFORMATOR RODZINNY

w Warszawie





Droży Seniorzy,

z przyjemnością przedstawiam Wam pierwsze wydanie czwartej części Miejskiego Informatora Rodzinnego poświęconej seniorom. Jesień życia może być najlepszym okresem, w którym dzięki bagażowi doświadczeń i wiedzy można poczuć prawdziwy smak i radość życia. Nie unikniemy co prawda lęku i obaw przed problemami codzienności, przed samotnością, chorobami, niedołążnością, gdyż na jakość naszego życia w tym okresie ma wpływ wiele czynników: warunki bytowe i rodzinne, stan naszego zdrowia, aktywność i kontakty społeczne. Pamiętajmy jednak, że istotne są także nasze decyzje i wybory.

Seniorzy są ważni dla naszego społeczeństwa i mogą odgrywać w nim znaczącą rolę, odczuwając przy tym osobistą satysfakcję i spełniając potrzebę bycia użytecznym. Chcemy Państwa przekonać, że w jesieni życia można nadal być aktywnym i czynnie uczestniczyć w życiu codziennym.

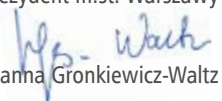
Staraliśmy się zawrzeć w Informatorze odpowiedzi na nurtujące Was pytania o zdrowym stylu życia, profilaktyce, opiece medycznej, rehabilitacji, leczeniu uzdrowiskowym. Pragniemy Państwa zachęcić do aktywnego uczestnictwa w różnorodnych działaniach dedykowanych warszawskim seniorom. Dlatego przygotowaliśmy szeroką propozycję ciekawych sposobów spędzania wolnego czasu. Zaprezentowaliśmy szeroką ofertę zajęć aktywizujących, kulturalnych, sportowych i edukacyjnych przeznaczonych specjalnie dla Państwa.

W Informatorze znajdziecie Państwo również informacje i wskazówki przydatne w codziennym życiu. Dowiecie się o zasadach ubiegania się o świadczenia ZUS, o przysługujących uprawnieniach i ulgach. Podpowiemy, jak załatwić sprawy urzędowe i jak skorzystać z różnych form pomocy na rzecz osób starszych, jak nie dać się naciągnąć metodą „na wnuczka”, jak unikać zakupów na pokazach, gdzie i jak składać skargi konsumenckie. Podajemy także adresy i telefony instytucji ochrony zdrowia, opieki społecznej, kultury, klubów, ośrodków sportowych, numery telefonów wszystkich dzielnicowych oraz wiele innych przydatnych informacji.

Aktualizowaną na bieżąco publikację znajdziecie Państwo w wersji elektronicznej na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy www.um.warszawa.pl

Zachęcam Państwa do korzystania z Miejskiego Informatora Rodzinnego i serdecznie zapraszam do aktywnego spędzania wolnego czasu.

Prezydent m.st. Warszawy


Hanna Gronkiewicz-Waltz

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

Uaktualnienie i korekta: Barbara Jarząbek

Skład i łamanie: Bożena Kamińska

Opracowanie graficzne: Media Project Group

ISBN 978-83-63269-03-6

Zebrane dane, stan prawny na dzień 15 lutego 2016 r.

Warszawa 2016 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



Senior w Warszawie

Spis treści

| | | | |
|---|---------------|---|----------------|
| I. ZDROWY SENIOR | 7-72 | IV. ŚWIADOMY SENIOR | 143-198 |
| Zdrowy styl życia | 8 | Polityka senioralna | 144 |
| Szczepienia | 11 | Warszawa Przyjazna Seniorom | 144 |
| Profilaktyczne badania kontrolne | 12 | Warszawska Rada Seniorów i dzielnicowe rady seniorów | 144 |
| Prawa pacjenta | 14 | Emerytura | 145 |
| Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) | 15 | Uprawnienia | 147 |
| Lekarze specjaliści | 24 | Komunikacja miejska w Warszawie | 147 |
| Kiedy wezwać pogotowie lub udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego | 57 | Pociąg | 148 |
| Leki | 61 | Samolot | 149 |
| Rehabilitacja | 64 | Autobus dalekobieżny | 150 |
| Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego | 71 | Ulgi w opłatach | 150 |
| Leczenie uzdrowiskowe | 72 | Abonament RTV | 150 |
| II. AKTYWNY SENIOR | 73-82 | Opłata za wieczyste użytkowanie gruntu | 151 |
| Uniwersytet trzeciego wieku | 74 | Uprawnienia kombatantów | 151 |
| Uniwersytet otwarty | 77 | Uprawnienia osób represjonowanych | 152 |
| Aktywność obywatelska | 78 | Sprawy urzędowe | 155 |
| Samokształcenie | 82 | Wymiana dowodu osobistego | 155 |
| Ćwiczenie pamięci | 82 | Wyrobienie lub wymiana paszportu | 157 |
| III. SZCZĘŚLIWY SENIOR | 83-143 | Ubezpieczenia | 158 |
| Kalendarz imprez cyklicznych | 84 | Wsparcie | 159 |
| Kultura | 94 | Dodatek pielęgnacyjny | 159 |
| Kino | 94 | Zasiłek pielęgnacyjny | 159 |
| Muzea | 96 | Ośrodki pomocy społecznej | 161 |
| Teatr | 102 | Domy pomocy społecznej (DPS) | 165 |
| Muzyka | 106 | Zakłady opiekuńczo-lecznicze | 167 |
| Biblioteki | 110 | Hospicja | 169 |
| Domy kultury | 122 | Stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz seniorów, poradnictwo | 171 |
| Kluby seniora | 124 | Dodatek mieszkaniowy | 176 |
| Sport i rekreacja | 127 | Dodatkowe dochody | 177 |
| Pasje | 135 | Bezpieczeństwo | 180 |
| Miejsca przyjazne seniorom | 141 | Zakupy | 187 |
| Miłość i związki | 141 | Testament | 195 |
| | | Pogrzeb | 196 |



Rozdział I

Zdrowy senior

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
Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego
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. 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 spacery, 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 prawidłowego żywienia opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia możesz odczytać podstawowe zasady, co warto jeść i w jakich ilościach, by być zdrowym.

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. Instytut Żywności i Żywienia zaleca następujące zasady zdrowego żywienia (związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, s. 9):

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, 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.



Źródło: http://www.izz.waw.pl/attachments/article/7/nowa_piramida_zdrowego_zywienia.png [dostęp:03.02.2016 r.).

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 słodoczu (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 picu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

PORADNIE DIETETYCZNE

Ogólnopolskie Centrum Dietetyki Instytutu Żywności i Żywienia

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

Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW

ul. Nowoursynowska 166, tel. 22 593 70 20

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 brzuszna. 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

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 (niefinansowane z budżetu ministra zdrowia):

Szczepienie przeciw WZW typu B

- zalecane osobom, które ze względu na tryb życia lub wykonywane zajęcia są narażone na zakażenia związane z uszkodzeniem ciągłości tkanek;
- chorującym na niewydolność układu oddechowego, astmę oskrzelową, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, niewydolność układu krążenia, chorobę wieńcową (zwłaszcza po przebytych zawale serca), niewydolność nerek, nawracający zespół nerczycowy, choroby wątroby, choroby metaboliczne, w tym cukrzycę, choroby neurologiczne i neurodegeneracyjne;
- przewlekłe chorym o wysokim ryzyku zakażenia: z chorobami przebiegającymi z niedoborem odporności, w tym leczonych immunosupresyjnie, chorym z cukrzycą oraz pacjentom dializowanym;
- chorym przygotowywanym do zabiegów operacyjnych;
- chorym na nowotwory układu krwiotwórczego;
- osobom dorosłym, zwłaszcza w wieku starszym.

Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu

- zalecane seniorom prowadzącym aktywny tryb życia: piesze wycieczki, spacerowanie do parku, do lasu (np. na grzyby).

Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi

- zalecane osobom w podeszłym wieku, które ze względu na wykonywane zajęcia są narażone na zakażenie.

Szczepienie przeciw grypie

- ze wskazań klinicznych i indywidualnych zalecane osobom w stanach obniżonej odporności, w tym pacjentom po przeszczepie narządów lub tkanek;
- ze wskazań epidemiologicznych zalecane osobom w wieku powyżej 55 lat, a także pensjonariuszom domów spokojnej starości, domów pomocy społecznej oraz innych placówek zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekłe chorym lub osobom w podeszłym wieku, w szczególności przebywającym w zakładach opiekuńczo-leczniczych, placówkach pielęgnacyjno-opiekuńczych, podmiotach świadczących usługi z zakresu opieki paliatywnej, hospicyjnej, długoterminowej, rehabilitacji leczniczej, leczenia uzależnień, psychiatrycznej opieki zdrowotnej oraz lecznictwa uzdrowiskowego.

Od kilku lat wszyscy warszawiacy, którzy ukończyli 65 lat mogą się zaszczepić przeciwko grypie bezpłatnie w wyznaczonych przychodniach. Ich listę znajdziesz na stronie www.zdrowa.warszawa.pl. Możesz o nie również zapytać w swojej przychodni.

• Szczepienia dla podróżujących

Zgodnie z przepisami międzynarodowymi osoby wjeżdżające w szczególności w rejon tropikalny do państw widniejących w wykazie Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jako kraje endemicznego występowania choroby mają 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).

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. Wyjeżdżając do ciepłych krajów, oprócz szczepień przeciw chorobom tropikalnym, warto zaszczepić się przeciw tężcowi, durowi brzuszemu, wirusowemu zapaleniu wątroby, meningokokom. 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 obowiązkowych dla odwiedzających je turystów: www.who.int/en.

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

Wojewódzki Szpital Zakaźny

Warszawa, ul. Wolska 37, tel. 22 335 53 51, www.zakazny.pl

Krajowy Ośrodek Medycyny Tropikalnej – Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej

Gdynia, ul. Powstania Styczniowego 9b, tel. 58 699 85 78, www.ucmmi.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 na lata 2007-2015, www.mz.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 spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- 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 czynnikami ryzyka tj.: rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka); mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2; nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.

Program profilaktyki gruźlicy adresowany do osób dorosłych, które nie miały w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy, a w szczególności:

- miały bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą;
- mają trudne warunki życiowe, mogące znacząco wpłynąć na wystąpienie choroby (osoby niepełnosprawne, obciążone długotrwałą chorobą, obciążone problemem alkoholowym i narkomanią, bezdomne, długotrwale bezrobotne).

¹www.nfz.gov.pl.

Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Etap podstawowy adresowany jest do osób dorosłych palących papierosy, w tym – w zakresie diagnostyki POChP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc) – do kobiet i mężczyzn pomiędzy 40. a 65. rokiem życia, którzy:

- nie mieli wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich trzech lat;
- u których nie zdiagnozowano wcześniej, w sposób potwierdzony badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Etap specjalistyczny adresowany jest do osób uzależnionych od palenia tytoniu, skierowanych z etapu podstawowego programu realizowanego przez lekarza POZ lub z oddziału szpitalnego oraz zgłaszających się bez skierowania.

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);
- poszanowania twojej intymności i godności;
- wglądu w dokumentację medyczną (musi być prowadzona, przechowywana i udostępniona tobie lub upoważnionej przez ciebie osobie);
- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza;
- poszanowania twojego życia prywatnego i rodzinnego;
- opieki duszpasterskiej;
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Jeżeli doszło do naruszenia praw pacjenta w zakładzie opieki zdrowotnej czy praktyce lekarskiej lub pielęgnarskiej 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 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.

²www.bpp.gov.pl.

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. Możliwości kontaktu:

- 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 na adres: sekretariat@bpp.gov.pl;
- pisemnie na adres: 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)

Placówki 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 podstawowej opieki zdrowotnej 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).

Bezpłatna infolinia kolejkowa tel. 22 456 74 01, 0 800 804 007 (w dni powszednie w godz. 7.00-22.00, w niedziele i święta 10.00-16.00).

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. Chałubińskiego 8tel. 22 582 84 42, 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 Narodowym Funduszem Zdrowia: infolinia 800 392 976, 22 572 60 42.

Lekarz pierwszego kontaktu

Lekarz pierwszego kontaktu, czyli lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, to twój lekarz, który diagnozuje, leczy i pomaga zapobiegać chorobom. Możesz wybrać swojego lekarza spośród lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, czyli takich, 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 najbliżej miejsca zamieszkania.
- Wybór lekarza i pielęgniarki może mieć miejsce nie częściej niż dwa razy w ciągu roku kalendarzowego. W przypadku każdej kolejnej zmiany pacjent jest zobowiązany do dokonania opłaty w wysokości 80 zł (opłata nie obowiązuje w przypadku zmiany miejsca zamieszkania oraz zaprzestania udzielania świadczeń opieki zdrowotnej przez wybranego lekarza lub pielęgniarkę).

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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA (POZ)**BEMOWO****LUX MED sp. z o.o.**

ul. Wrocławska 7a, tel. 22 638 51 10

NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego „Valetudo”

ul. Telewizyjna 30, tel. 22 666 84 32

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

• ul. Powstańców Śląskich 19

tel. 22 665 23 03

• ul. Wrocławska 19, tel. 22 837 74 25

BIAŁOŁĘKA**Centrum Medyczne GOLDENMED**

ul. Odkryta 4, tel. 22 100 52 82

Centrum Medyczne Kobiałka, Marzena Majewska, Maciej Majewski s.c.

ul. Kobiałka 30a, tel. 607 547 106

Centrum Medyczne Puławska sp.z o.o.

ul. L. Berensona 11, tel. 22 741 83 00

GREEN MEDICA s.c.

ul. Magiczna 6/3, tel. 22 206 40 90

Lecznica Lekarzy Rodzinnych w Białołęce NZOZ

ul. Modlińska 310/312, tel. 22 676 66 40

LUX MED sp. z o.o.

ul. Myśluborska 95, tel. 22 889 03 35

NZOM Centrum Medyczne Białołęka

• ul. Skarbka z Gór 142

tel. 22 741 60 58

• ul. Książkowa 9, tel. 22 889 51 76

NZOZ DAGIS Centrum Medyczne

ul. Odkryta 31/5, tel. 22 466 31 31

NZOZ MEDIC

ul. J. Mehoffera 36, tel. 22 300 45 17

SPZOZ Warszawa Białołęka

• ul. Milenijna 4

tel. 22 519 33 07, 22 519 33 09

• ul. Majorcki 53/55, tel. 22 811 05 81

• ul. Marywilska 44, tel. 22 811 76 95

ZDROWIE sp. z o.o.

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

BIELANY**LUX MED sp. z o.o.**

ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 864 22 67

NZOZ Lecznica MEDEA

ul. Kleczewska 41, tel. 22 639 80 89

NZOZ MCM Centrum Medyczne MEDICAMER sp. z o.o.

ul. Wólczyńska 17a, tel. 22 834 80 19

NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej ZDROWA RODZINA

ul. Marymoncka 34, tel. 22 834 26 77

Przychodnia Na Bielanych NZOZ

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

SPZZLO Warszawa Żoliborz

• ul. J. Conrada 15, tel. 22 663 21 54

• ul. Kludyny 32, tel. 22 833 00 00

• ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 83 28

• ul. J. Kochanowskiego 19

tel. 22 633 10 11

• ul. Sieciechowska 4, tel. 22 243 38 72

• ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 30 01

• ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31

ZOZ STARÓWKA

• ul. płk. M. Niedzielskiego

„Żmija” 2b101

• ul. Zgrupowania AK „Żmija” 12

tel. 22 416 07 24

MOKOTÓW**CENTERMED Warszawa sp. z o.o.**

• ul. L. Narbutta 85, tel. 22 849 96 18

• ul. Świeradowska 43, tel. 22 543 54 85

Centralny Szpital Kliniczny MSW

- ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 50
- ul. Sandomierska 5/7
tel. 22 601 39 05, 22 601 40 96

**Centrum Medyczne CORTEN MEDIC
Tomasz Sikora**

ul. Z. Modzelewskiego 58
tel. 602 442 323

Centrum Medyczne MEDICENTER

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09

Centrum Medyczne Mokotów

ul. Ludowa 6, tel. 605 823 290

Centrum Medyczne NASZE ZDROWIE

ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 22 414 99 99

FALCK Medycyna Region Centralny

ul. Marynarska 13
tel. 22 535 91 91, 510 202 102

NZOZ ASKLEPIOS

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

NZOZ Centrum Medyczne Sadyba

ul. Urle 1, tel. 22 842 55 60

**NZOZ MEDICOR System Opieki
Medycznej**

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 50 58

NZOZ Poradnia Medycyny Rodzinnej

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

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych

ul. św. Bonifacego 70/U7-U11
tel. 22 642 47 18

ZNZOZ REKOL-MED

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

NZOZ SANA

ul. S. Batorego 31a, tel. 22 825 14 70

PRO FAMILIA sp. z o.o.

ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

**Przychodnia Lekarska WOŁOSKA
sp. z o.o.**

ul. Wołoska 70, tel. 22 844 56 96

Rodzinne Centrum Medyczne

ul. Urle 1, tel. 22 842 55 60

SCANMED MULTIMIEDIS S.A.

al. Niepodległości 107/109
tel. 22 629 88 00

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 91
- ul. J. Dąbrowskiego 75a
tel. 22 845 39 63
- ul. Iwicka 19, tel. 22 841 49 05
- ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59
- ul. Kolegiacka 3
tel. 22 736 80 10, 887 339 116
- ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 57, 22 541 70 58
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 646 25 00
- ul. Morszyńska 33, tel. 22 842 24 13
- ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33, w. 201, 231, 238

ZZOZ J.J. CAPRICORN sp. z o.o.

ul. Bukowińska 26b
tel. 22 831 86 69

ZZOZ Podstawowa Opieka Zdrowotna

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA**AKAMEDIK SERVICES sp. z o.o.**

ul. Grójecka 132, tel. 22 824 50 56

CENTERMED WARSZAWA sp. z o.o.

- ul. M. Mochnackiego 10
tel. 22 659 82 66
- ul. Żwirki i Wigury 95/97
tel. 22 554 80 40

**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS**

- ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 661 84 59
- ul. A. Pawińskiego 2
tel. 22 822 41 40

Centrum Medyczne „Przy Parku”

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 18
tel. 22 658 20 00

Centrum Medyczne Puławska sp. z o.o.

ul. Grójecka 132, tel. 22 824 50 56

LUX MED sp. z o.o.

- ul. Żwirki i Wigury 39, tel. 22 823 89 45
- ul. Grójecka 186, tel. 22 823 78 88

NZOZ OTMED

ul. Grójecka 38, tel. 22 357 52 32

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOZ**

ul. Koszykowa 79a, tel. 22 684 50 45

SZPZLO Warszawa Ochota

- ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03
- ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 823 06 56
- ul. Sanocka 6, tel. 22 823 05 45

PRAGA POŁUDNIE**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska SPZOZ „CePeLek”**

ul. Suchodolska 4, tel. 22 810 53 45

**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS**

ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83

ELLE-MED Centrum Medyczne

- ul. W. Chrzanowskiego 8a
tel. 22 590 57 80
- ul. Walecznych 74/U2, tel. 22 616 61 51

HIT MEDICA sp. z o.o.

ul. Poligonowa 30, tel. 22 540 23 30

MAGODENT sp. z o.o.

ul. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00 (02, 03), 22 879 92 09

NZOZ Centrum Medyczne VITAL

ul. Kwatery Głównej 46/U1
tel. 22 414 14 80

NZOZ MED-EXPERT sp. z o.o.

ul. Łukowska 27
tel. 22 423 44 58, 22 423 44 59

NZOZ NUCLEUS

Maria Pawińska-Proniewska
ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16

NZOZ Przychodnia FORMEDICA

ul. Berezynska 39, tel. 22 616 22 15

Ośrodek Medyczny PETRA

ul. Mładzka 27, tel. 22 740 20 20

**Praktyka Lekarzy Rodzinnych
ORLIK NZOZ**

ul. Ostrobramska 101, tel. 22 465 66 61

Poradnia Rodzinna ZDROWIE.

Zespół Opieki Długoterminowej
ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04, 22 673 86 06

Rodzinne Centrum Medyczne

ul. Łukowska 1/U11, tel. 22 118 21 88

SZPZLO Warszawa Praga Południe

- ul. Ateńska 3, tel. 22 617 32 96
- ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 24 17
- ul. Grochowska 339, tel. 22 810 15 04
- ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 41 71
- 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

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 818 408 (409)

PRAGA PÓŁNOC

Centrum Medyczne VITA-MEDICA sp. z o.o.

ul. ks. I. Kłopotowskiego 22
tel. 22 698 51 38

CORTEN MEDIC Praga

Tomasz Sikora
ul. Kijowska 11
tel. 22 818 45 77, 22 818 60 43

Grupazdrowie sp. z o.o. Poradnia Lekarza POZ

ul. K. Szymanowskiego 6/61a
tel. 22 412 42 44

MEDI-SYSTEM NZOZ

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

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

SZPZLO Warszawa Praga Północ

• ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 85 72

- ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 77 71
- ul. Otwocka 1
tel. 22 619 43 31, 22 619 65 01

REMBERTÓW

NZOZ Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

ul. Grzybowa 1, tel. 22 612 94 29

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ

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

SZPZLO Warszawa Rembertów

- ul. Zawisaków 23, tel. 22 515 44 00
- ul. Dwóch Mieczów 22a, tel. 22 611 94 81
- ul. Chełmżyńska 27/35, tel. 22 612 14 94

ŚRÓDMIEŚCIE

CENTERMED Warszawa sp. z o.o.

- ul. L. Waryńskiego 10a
tel. 22 825 48 69
- ul. Krakowskie Przedmieście 24
tel. 22 552 03 65

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

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

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

ul. Śliska 5, tel. 22 620 58 96

Centrum Medycyny Rodzinnej

ul. Poznańska 17, tel. 22 625 68 24

DRAG-MED sp. z o.o.

ul. Fabryczna 16/22, tel. 22 841 49 01

FALCK Medycyna Region Centralny

ul. Sapieżyńska 10, tel. 22 535 91 00

Lecznica ROMA Rady Naczelnej Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej

ul. Świętokrzyska 30/152
tel. 22 628 89 48

MARIAŃSKA sp. z o.o.

ul. Mariańska 1
tel. 22 620 49 55, 22 624 30 78

NZOZ COR-MED sp. z o.o.

ul. Chmielna 14, tel. 22 827 83 55

NZOZ KARMEŁICKA sp. z o.o.

ul. Karmelicka 26, tel. 22 831 62 73

NZOZ MED-CENTRUM s.c.

ul. Bednarska 13, tel. 22 826 03 77

NZOZ MEDINA

ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 07 21

NZOZ NASZ DOKTOR sp. z o.o.

ul. Marszałkowska 111a/5
tel. 22 652 05 02

NZOZ Poradnia PUCHATEK sp. z o.o.

ul. Piękna 21, tel. 22 621 85 23

NZOZ Przychodnia Rodzinna MOKOTOWSKA

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

NZOZ SEP-MED

ul. Hoża 19, tel. 22 628 01 70

NZOZ SOL-MED sp. z o.o.

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

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 74

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66, 22 635 31 01
- ul. Nowolipie 2, tel. 22 601 87 66
- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 625 60 61, 22 687 45 47

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- ul. E. Plater 21, tel. 22 629 52 30 (39)
- ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 16 87

Szpital Solec sp. z o.o.

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Zespół Poradni i Lecznictwa

Bonifratrów sp. z o.o.
ul. Sapieżyńska 3, tel. 22 41 93 441

ZOZ STARÓWKA

ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 35 52

TARGÓWEK

Centrum Medyczne PLUSMED Targówek

ul. ks. P. Skargi 61/U1B, tel. 782 889 951

CLINICAL MED Katarzyna Zielińska

ul. W. Syrokomli 16, tel. 22 676 78 97

Instytut Psychosomatyczny sp. z o.o.

ul. T. Korzona 111, tel. 22 678 15 65

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.

ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 54 64

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Gilarska 23, tel. 22 679 53 54
- ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 86 47

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek

- ul. Łojewska 6, tel. 22 811 44 30
- ul. Poborzańska 6, tel. 519 85 20
- ul. Rembielińska 8, tel. 22 519 13 20
- ul. Tykocińska 34, tel. 22 518 26 65

URSUS

Centrum Medyczne Kardiomed

ul. A. Prystora 8, tel. 22 456 74 92

Centrum Medyczne Rafał

ul. Wiosny Ludów 69, tel. 22 667 75 77

Lecznica URSUS sp. z o.o.

- ul. Dzieci Warszawy 11/U1
tel. 22 668 43 17
- ul. plutonu Torpedy 47, tel. 22 464 85 33
- ul. Tomcia Palucha 37, tel. 22 478 52 02

NZOZ Centrum Medyczne PLATANY

ul. Ryżowa 44, tel. 22 244 58 88

NZOZ ZDROWIE PLUS

ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 867 88 61

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

SZPZLO Warszawa Ochota

- ul. W. Kadłubka 18, tel. 22 667 44 41
- ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 64 42
- ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 667 92 21

URSYNÓW

AKAMEDIK SERVICES sp. z o.o.
ul. J. F. Ciszewskiego 15, tel. 22 208 91 20

Biovirtus Centrum Medyczne
ul. Komisji Edukacji Narodowej 36/133
tel. 22 101 07 05

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 648 74 74

Centrum Medyczne Pacjent Jest Najważniejszy
• ul. Belgradzka 4/10U, tel. 22 643 84 69
• ul. Komisji Edukacji Narodowej 103/U4
tel. 22 643 59 11

Centrum Medyczne Puławska sp. z o.o.
ul. J. F. Ciszewskiego 15, tel. 22 208 91 20

Centrum Medyczne POLMED
ul. Puławska 410a, tel. 22 646 17 98

Centrum Zdrowia URSYNÓW
ul. I. Gandhi 11, tel. 22 544 26 00

LUX MED sp. z o.o.
ul. Belgradzka 18, tel. 22 450 45 00

NZOZ BGMED Poradnia Lekarzy Rodzinnych na Kabatach
al. Komisji Edukacji Narodowej 19/98
tel. 22 446 09 99

NZOZ MEDICAL CENTER s.c.
ul. S. Dembego 5/5, tel. 22 406 41 41

NZOZ MEDIC HAUS
ul. Dereniowa 9, tel. 22 855 26 37

NZOZ SGGW
ul. Nowoursynowska 161
tel. 22 593 14 30

NZOZ VERTIMED
ul. K. Bronikowskiego 55
tel. 22 405 63 75

NZOZ ZDROWA RODZINA s.c.
ul. Puszczyka 14, tel. 22 644 88 21

NZOZ ZIELONY URSYNÓW
ul. Samsonowska 1, tel. 22 644 01 06

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

Przychodnia Grabów Anna Jędrzejowska
ul. Samsonowska 1, tel. 22 644 01 06

Przychodnia POZ ONKOLMED – Lecznica Onkologiczna
ul. Nowoursynowska 139
tel. 797 581 010

SPZOZ Warszawa Ursynów
• ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37
• ul. E. Romera 4, tel. 22 641 54 57
• ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 02

WAWER
Centrum Medyczne DARMED
ul. Bystrzycka 50, tel. 22 872 91 15

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 47 35 447

Przychodnia Medycyny Rodzinnej Małgorzata i Grzegorz Olizarowscy s.c.
ul. Zwoleńska 127, tel. 22 812 64 11

SZPZLO Warszawa Wawer
• ul. Patriotów 170, tel. 22 615 70 31
• ul. J. Strusia 4/8
tel. 22 812 00 41, 22 812 00 42
• ul. Żegańska 2c, tel. 22 615 78 76

WESOŁA
MEDART Alicja Zielińska Spółka Jawna
ul. Trakt Brzeski 57b, tel. 602 114 441

NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinnych
ul. Leszczynowa 14, tel. 22 676 89 50

Przychodnia Medycyny Rodzinnej Małgorzata i Grzegorz Olizarowscy s.c.
ul. Jana Pawła II 2, tel. 22 773 83 23

SZPZLO Warszawa Wesoła
• ul. Jana Pawła II 23, tel. 22 773 83 96
• ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 56 51
• ul. Warszawska 55, tel. 22 489 72 70

WILANÓW
NZOZ Przychodnia Lekarzy Rodzinnych CITYMED
ul. Marconich 9 lok. 1-2, tel. 22 550 61 50

Przychodnia WILANÓW
ul. Sarmacka 10c/b, tel. 22 526 13 20

SZPZLO Warszawa Mokotów
• ul. Przczołkowa 33, tel. 22 648 09 43
• ul. Wiertnicza 81, tel. 22 842 17 61

WŁOCHY
Centrum Medyczne ZDROWIE
ul. Kleszczowa 3a, tel. 22 863 63 46

Przychodnia Lekarska RAZEM
al. Krakowska 110/114
tel. 602 340 800

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
• ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 74 83
• ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 29 41
• ul. Szybowcowa 4
tel. 22 846 47 82

WOLA
Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11

Centrum Medyczne Puławska sp. z o.o.
ul. Jana Kazimierza 64/37
tel. 22 404 71 72

MEDI PARTNER sp. z o.o.
ul. Jana Kazimierza 28,
tel. 22 431 69 69

NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Żanna Kiesner
ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

NZOZ Praktyka Lekarzy Rodzinnych
ul. M. Kasprzaka 11a, tel. 22 632 27 26

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
• ul. E. Ciołka 11
tel. 22 877 40 71 w. 104
• 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
SYLFIMUM ZOZ s.c. Ewa Swoboda-Kopeć, Marek Kopeć
ul. Okopowa 27, tel. 22 632 15 24

ZOZ STARÓWKA
ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77

ŻOLIBORZ
Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 245 (246)

ELLE-MED Centrum Medyczne
ul. Gdańska 3, tel. 22 832 25 85

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. L. Rydygiera 8, tel. 22 568 24 93

SPZZLO Warszawa Żoliborz
• ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 77
• ul. A. Felińskiego 8, tel. 22 839 24 40
• ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 832 44 35, 833 14 71/75

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasieńskiego 56, tel. 261 852 873

Lekarze specjaliści

Nie zawsze i nie do każdego specjalisty konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Skierowanie nie jest wymagane w stanach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia, a także w przypadku ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych do lekarzy następujących specjalizacji:

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

Skierowanie nie jest potrzebne również:

- chorym na gruźlicę;
- zakażonym wirusem HIV;
- inwalidom wojennym i wojskowym, osobom represjonowanym oraz kombatantom;
- cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych;
- osobom uzależnionym od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych – w zakresie leczenia odwykowego;
- uprawnionym żołnierzom lub pracownikom, w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa;
- weteranom poszkodowanym, w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa.

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, jeśli dolega ci:

- krwawienie z dróg rodnych,
- masz wyczuwalne zgrubienie w piersi lub zmianę widoczną na skórze piersi,
- upławy,
- świąd krocza,
- ból w dole brzucha,
- nietrzymanie 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 GINEKOLOGICZNE

BEMOWO

NZOZ „Lek-Med” Filia nr 1
ul. Powstańców Śląskich 10
tel. 22 665 02 02

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00

„Zdrowie” sp. z o. o.

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

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz

- ul. Kleczewska 56, tel. 22 834 83 28
- ul. S. Żeromskiego 13, tel. 22 834 24 31
- ul. Wrzeciono 10c, tel. 22 835 30 01
- ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11

Szpital Bielański im. ks. Jerzego

Popiełuszki SPZOZ

ul. Cegłowska 80
tel. 22 56 90 470

MOKOTÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC

Tomasz Sikora
ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 22 270 30 60

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 00, 22 508 17 66

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33 w. 249
- ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 58 13
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 06 19
- ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 60 81
- ul. J. Dąbrowskiego 75a
tel. 22 845 39 62

ZNZOZ REKOL-MED

ul. J. S. Bacha 2
tel. 22 843 68 28, 22 843 68 13

ZZOZ

ul. Samochodowa 5, tel. 22 58 56 229

OCHOTA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS

- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 822 41 40
- ul. Nowogrodzka 62a
tel. 22 463 80 90

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 10 00

SZPZLO Warszawa Ochota

ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 26) w. 111

VALMED Grzegorz Aderek, Adam Muszyński sp. j.

ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS

ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83

MAGODENT sp. z o.o.

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 610 79 05

Ośrodek Medyczny PETRA

- ul. Mładzka 27, tel. 22 740 20 20
- ul. Grochowska 166
tel. 22 740 01 05

Przychodnie Poradni Rodzinnej „Zdrowie”

ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04, 22 673 86 06

SZPZLO Warszawa Praga Południe

- ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 24 17
- ul. Grochowska 339, tel. 22 810 15 04
- ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 41 71
- ul. Saska 61, tel. 22 617 14 95

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128
tel. 261 817 666, 22 810 80 89

PRAGA PÓŁNOC

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81
- ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31

REMBERTÓW

NZOZ Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

ul. Grzybowa 1, tel. 22 612 94 29

Przychodnia Lekarska AON SZPZOZ

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 140

SZPZLO Warszawa Rembertów

ul. Zawiszków 23, tel. 22 515 44 00

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SZPZOZ „CePeLek”

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 05

Centrum Medyczne NASZE ZDROWIE

ul. Górnośląska 4a, tel. 22 378 12 13

MARIAŃSKA sp. z o.o.

ul. Mariańska 1
tel. 22 620 49 55, 22 624 30 78

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 02

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SZPZOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66, 22 526 41 61
- ul. Nowowiejska 31, tel. 698 631 734

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

ul. E. Plater 21, tel. 22 657 38 18

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej

ul. Karowa 2, tel. 22 59 66 175

Szpital Solec sp. z o. o.

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

ZOZ STARÓWKA

ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 08 35

TARGÓWEK

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Radzymińska 101/103
tel. 22 679 88 41

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek

- ul. Rembielińska 8, tel. 22 519 13 10
- ul. Łojewska 6, tel. 22 811 42 91
- ul. Remiszewska 14, tel. 22 679 01 47

URSUS

Lecznica URSUS sp. z o.o.
ul. plutonu Torpedy 47, tel. 22 464 85 33

NZOZ „Hipokrates”

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

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

SZPZLO Warszawa Ochota

ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 56

URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 648 35 35

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie

ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 20 00

NZOZ MEDIKUS

ul. E. Dembowskiego 2, tel. 22 643 67 25

SPZOZ Warszawa Ursynów

- ul. E. Romera 4, tel. 22 641 67 57
- ul. Na Uboczu 5, tel. 22 648 84 96

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 47 35 348

SZPZLO Warszawa Wawer

- ul. J. Strusia 4/8, tel. 801 009 549
- Poradnia profilaktyki chorób piersi
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 812 00 43

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesoła
ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 53 63

WILANÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Przyczółkowa 33, tel. 22 641 34 02

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
• ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 91 50
• ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 29 41

WOLA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 15

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Płocka 49, tel. 22 632 38 91 w. 48

ZOZ STARÓWKA

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

ŻOLIBORZ

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SZPZOZ „CePeLek”

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

SPZLO Warszawa Żoliborz

- ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 76
- ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 71/75 w. 252

Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ Lecznica Medyczna ALVIT

ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 966

PORADNIE ONKOLOGICZNE

MOKOTÓW

Szpital Specjalistyczny im. Świętej Rodziny SZPZOZ
ul. A. J. Madalińskiego 25
tel. 22 450 22 10

OCHOTA

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. Wawelska 15, tel. 22 570 92 60

Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiety i Noworodka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
Poradnia Ginekologii Onkologicznej
pl. S. Starynkiewicza 1/3
tel. 22 583 03 60

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Medyczne „Saska Kępa”
ul. Marokańska 16, tel. 22 672 78 57

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o. Poradnia Onkologii Ginekologicznej
ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 84

MAGODENT sp. z o.o.

ul. św. Wincentego 103, tel. 22 326 98 00

WOLA

Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 72 51

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

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. Z wiekiem tracimy zęby z wielu powodów, a bezzębność to problem nie tylko estetyczny. W jej efekcie nie gryziemy dobrze pokarmów, co może zaburzać proces trawienia. Z kolei niewyraźna artykulacja może negatywnie wpływać na jakość kontaktu z innymi ludźmi. Braki w uzębieniu należy więc 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) w szczęce 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, czyścimy 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 powierzchnię. Raz na dwa tygodnie protezę warto odkażać w specjalnym płynie, który działa bakteriobójczo, lub wodzie z rozpuszczoną w niej tabletką dezynfekującą z aktywnym tlenem.

PORADNIE I GABINETY STOMATOLOGICZNE**BEMOWO**

NZOZ DENTIK
ul. A. Świętochowskiego 2/U20
tel. 733 708 708

NZOZ DIMA-DENT

ul. Oławska 5, tel. 22 638 23 38

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białoleka
• ul. Majorcka 53/55, tel. 22 811 05 81
• ul. Marywilska 44, tel. 22 811 76 95
• ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 20

VITA-DENTAL

ul. Skarbka z Gór 120/7, tel. 600 440 540

BIELANY

NZOZ MCM Centrum Medyczne MEDICAMER
ul. Wólczyńska 17a, tel. 22 834 80 19

NZOZ Przychodnia Medyczna

• ul. J. Kochanowskiego 45/1
tel. 22 639 80 36
• ul. L. Staffa 21, tel. 22 639 80 36

Przedsiębiorstwo Lecznicze STRADENT

ul. Marymoncka 34, tel. 606 669 639

SPZZLO Warszawa Żoliborz

ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ Chirurgia stomatologiczna i periodontologia

ul. Cegłowska 80
tel. 22 569 04 70

MOKOTÓW

Centrum Dentystyczne OPTIMA
al. Wilanowska 368c/lok. U5
tel. 22 115 23 06

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora

Poradnia stomatologiczna i protetyka
• ul. Z. Modzelewskiego 58
tel. 22 847 23 23
• ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
tel. 22 270 30 60

MAGODENT sp. z o.o.

ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 56

Mokotowskie Centrum Osteoporozy

ul. Puławska 120/124, tel. 22 854 02 02

NZOZ MEDICOR System Opieki Medycznej

ul. Czerniakowska 131, tel. 22 841 05 11

NZOZ Prywatna Przychodnia Lekarska

ul. S. Bryty 6, tel. 22 857 48 48

NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Stomatologiczna RODENTIS

ul. B. Limanowskiego 11/2
tel. 22 842 60 06

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska MEDIVITA sp. z o.o.

ul. T. Rejtana 15, tel. 22 849 31 15

SZPZZLO Warszawa Mokotów

• ul. Chełmska 13/17
tel. 22 841 89 91
• ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 57
• ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76
• ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33 w. 201, 231, 238

ZZOZ

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS**

- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 822 41 40
- ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 12
tel. 22 526 44 55, 22 822 42 76

SZPZLO Warszawa Ochota

ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 26) w. 145

Warszawskie Centrum Zdrowia sp. z o.o.

ul. Nowogrodzka 76, tel. 22 857 30 14

PRAGA POŁUDNIE**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS**

ul. Grochowska 278
tel. 22 813 68 83

ELLE-MED Centrum Medyczne

ul. Walecznych 74/U2, tel. 22 616 61 51

Gabinet Stomatologiczny Alicja Surowiecka

ul. Brygady Pościgowej 6/99
tel. 22 615 59 62

Gabinet Stomatologiczny „Imari” Irmína Hezner-Sułkowska

- al. Stanów Zjednoczonych 32/16
tel. 22 810 10 10
- ul. Walecznych 57/31, tel. 22 617 80 88

KOMPLET Przychodnia Stomatologiczna

ul. Zwycięzców 28/30, tel. 22 672 81 49

Lecznica GOŁAW

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 5
tel. 22 671 46 65

MAGODENT sp. z o.o.

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 610 79 05

NZOZ MEDICUS s.c.

ul. Kobielska 62, tel. 22 870 00 84

SZPZLO Warszawa Praga Południe

- ul. Grochowska 339, tel. 22 810 15 04
- ul. Korytnicka 42/44, tel. 22 810 70 35

PRAGA PÓŁNOC**Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora**

ul. Kijowska 11, tel. 22 378 24 02

Gabinet stomatologiczny JAMADENT

ul. Ząbkowska 16/29/36/4
tel. 22 618 80 15

NZOZ NASZA STOMATOLOGIA

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 86 93

NZOZ Poradnia Stomatologiczna DeWu

- Filia nr 1
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 31 00
- Filia nr 2
ul. Otwocka 1, tel. 22 618 27 00

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81 w. 117, 163
- ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 31 00

REMBERTÓW**Przychodnia Lekarska AON SPZOZ**

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 22 681 44 44

SZPZLO Warszawa Rembertów

ul. Dwóch Mieczów 22a, tel. 22 611 94 81

ŚRÓDMIEŚCIE**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”**

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 41

Centrum Medycyny Rodzinnej

ul. Poznańska 17, tel. 22 628 35 88

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora

ul. Krakowskie Przedmieście 24
tel. 22 378 24 03

Centrum Stomatologiczne EURODENTAL

ul. gen. W. Andersa 15, tel. 22 380 70 32

DENTAL-MED

ul. Hoża 27/2, tel. 22 629 00 38

Mazowieckie Centrum Stomatologii

ul. Nowy Zjazd 1, tel. 22 556 93 02 04

NZOZ Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza Jednostka Polskiego Związku Niewidomych

ul. Karmelicka 26, tel. 22 635 67 02

NZOZ MEDINA

ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 88 94

NZOZ Przychodnia Medycyny Pracy i Lecznictwa GADMED

ul. Świętokrzyska 18, tel. 22 829 93 55

NZOZ STO-MED

ul. Polna 7, tel. 604 778 519

NZOZ UNION-DENTAL Centrum Stomatologiczne

ul. Fabryczna 16/22, tel. 22 622 46 09

NZOZ Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.

ul. E. Plater 21, tel. 22 112 09 21

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 88, 22 635 20 51
- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 44 42
- ul. Nowowiejska 31, tel. 22 687 45 47

Stomatologia SOLEC

ul. Solec 99, tel. 666 666 241

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- Zakład chorób błony śluzowej i przyzębia
ul. Miodowa 18, tel. 22 502 20 37
- Zakład stomatologii zachowawczej
ul. Miodowa 18, tel. 22 502 20 20

ZOZ STARÓWKA

ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 35 52

TARGÓWEK**NZOZ DENTIS sp. z o.o.**

ul. L. Kondratowicza 18/423
tel. 22 743 48 23

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Gilarska 23, tel. 22 679 53 54
- ul. Radzywińska 101/103
tel. 22 679 88 41 w. 105, 106

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek

- ul. Łojewska 6, tel. 22 811 44 30
- ul. Poborzańska 6
tel. 22 519 85 20
- ul. Rembielińska 8
tel. 22 519 13 20
- ul. Tykocińska 34, tel. 22 518 26 65

URSUS**Centrum Stomatologii ALFA MEDIC**

ul. H. Opieńskiego 1a, tel. 22 668 49 49

NZOZ Centrum Stomatologiczne Skorosze

ul. J. Chełmońskiego 2/1, tel. 22 303 92 92

NZOZ HIPOKRATES

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

NZOZ Lecznica Stomatologiczna s.c.

ul. S. Wojciechowskiego 37
tel. 22 867 65 56

**Przychodnia Lekarsko-
-Stomatologiczna AMODENT**
ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. S. Wojciechowskiego 58
tel. 22 667 47 94

URSYNÓW

**Centrum Medyczne CORTEN MEDIC
Tomasz Sikora**
• ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 847 23 23
• ul. Pasaż Ursynowski 9
(protetyka stomatologiczna)
tel. 22 648 74 74

ELLE-MED Centrum Medyczne
• ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37
• ul. Na Uboczu, tel. 22 648 70 26
• ul. E. Romera 4, tel. 22 855 07 37

**NZOO Centrum Stomatologiczne
KAL-DENT**
ul. J. Miklaszewskiego 9, tel. 22 641 22 77

NZOO Stomatologia Rodzinna
• al. Komisji Edukacji Narodowej 51/U 19
tel. 22 241 40 40
• ul. S. Herbsta 1, tel. 22 424 31 75

WAWER

**NZOO Lecznicza Stomatologiczna
Goćław VIP**
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 5/2
tel. 22 671 46 65

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 23

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesoła
• ul. Jana Pawła II 23, tel. 22 773 84 26
• ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 93 59
• ul. Warszawska 55, tel. 22 489 72 70

WILANÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Przyczółkowa 33, tel. 22 648 09 43

WŁOCHY

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
dla Pracowników Wojska SPZOO**
ul. Żwirki i Wigury 1c, tel. 22 682 14 88

ZOO Warszawa Bemowo-Włochy
• ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 91 38
• ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 846 14 36
• ul. Szybowcowa 4, tel. 22 846 47 46

WOLA

**AGADENT Poradnia Stomatologiczno-
-Lekarska**
ul. A. Zawiszy 16a, lok. A
tel. 22 888 13 65

**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS**
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 68/71

DEMED Tomasz Czechowski
ul. Esperanto 12, tel. 22 487 87 52

**Gabinet Stomatologiczny
Jacek Baranek**
ul. Wolska 37, tel. 22 335 52 56

**Lecznicza Stomatologiczna MIĘY
UŚMIECH**
al. Jana Pawła II 65, tel. 22 636 90 37

NZOO CITIDENT
ul. Młynarska 26/28, tel. 22 862 47 70

**NZOO DENS II Prywatna Przychodnia
Dentystyczno-Lekarska**
ul. Karolkowa 50/2, tel. 22 632 99 11

NZOO MEDICUS s.c.
ul. Chmielna 100, tel. 22 652 38 02

NZOO ORTHOVISION
Skwer kard. S. Wyszyńskiego 5/U-1
tel. 22 403 22 66

**NZOO Ośrodek Pomocy Zdrowiu
Żanna Kiesner**
ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

SPZOO Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Żytnia 39, tel. 22 632 44 09

ZOO STARÓWKA
ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 55
• Stomatologia – chirurgia
ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77

ŻOLIBORZ

ELLE-MED Centrum Medyczne
ul. Gdańska 3, tel. 22 832 25 85

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska SPZOO „CePeLek”**
ul. S. Żeromskiego 33
tel. 261 852 224, 261 852 228

SPZOO Warszawa Żoliborz
• ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 14 71/75 w. 206
• ul. W. Kochowskiego 4
tel. 22 839 47 36

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasieńskiego 54/56
tel. 261 852 652

Choroby oczu

Na wizytę do okulisty 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,
- gdy przed okiem pojawiają się błyski, męty, wrażenie pajęczyny lub zasłony,
- gdy w polu widzenia widzisz plamę.

Konsultacja: Krzysztof Paliński, okulista

PORADNIE I GABINETY OKULISTYCZNE

BIAŁOŁĘKA

SPZOO Warszawa Białoleka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16

BIELANY

SPZOO Warszawa Żoliborz
ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11

**Szpital Bielański im. ks. Jerzego
Popiełuszki SPZOO**
Poradnia leczenia jaskry
ul. Ceglowska 80, tel. 22 864 20 00

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 00
• Poradnia okulistyczna oddziału
okulistyki
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 52, 22 508 15 79

Szpital Czerniakowski SPZOO
Poradnia okulistyczna i poradnia
leczenia jaskry
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13

MAGODENT sp. z o.o.

ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 56

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 646 25 00

ZNZOZ REKOL-MED

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

ZZOZ

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

- ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90
- ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 822 41 40

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 26 82

SZPZLO Warszawa Ochota

- ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 823 21 80
- ul. Szczęśliwicka 36
tel. 22 822 32 21 (do 26) w. 166

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 816 885

PRAGA PÓŁNOC

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07

SZPZLO Warszawa Praga Północ

- ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 28 40
- ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 85 72

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

NZOZ Centralna Przychodnia Rehabilitacyjno-Lecznicza Jednostka Polskiego Związku Niewidomych

ul. Karmelicka 26, tel. 22 635 67 02

NZOZ Przychodnia Medycyny Pracy i Lecznictwa Gadmed

ul. Świętokrzyska 18, tel. 22 829 93 53

NZOZ Specjalistyczna Lecznica Okulistyczna Mega-Lens Gabinet Okulistyczny – Poradnia Jaskrowa

- ul. Armii Ludowej 17, tel. 22 875 96 51
- ul. Jana Pawła II 66, tel. 22 636 33 70

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 11 33

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66, 22 635 31 01
- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 625 60 61, 22 687 45 47

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
- ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 10 87

Poradnia leczenia jaskry

ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 14 78

Szpital Solec sp. z o.o.

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6, tel. 22 519 85 20

URSUS

Lecznica Ursus sp. z o.o.
ul. Dzieci Warszawy 11/U1
tel. 22 668 43 17

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT

ul. Dzieci Warszawy 29u XI
tel. 22 303 69 69

NZOZ Hipokrates sp. z o.o.

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

SZPZLO Warszawa Ochota

ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 52

URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora

ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 648 74 74

SPZOZ Warszawa Ursynów

- ul. E. Romera 4, tel. 22 641 65 64 w. 245
- ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 52 37

SZPZLO Warszawa Wawer

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 815 38 02

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 74 83

WOLA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 10

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 81

ZOZ STARÓWKA

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77

ŻOLIBÓRZ

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245

Wojskowy Instytut Medyczny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56, tel. 261 852 873

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 Alzheimera. 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.

PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

BEMOWO

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

- ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w. 277
- ul. Cegielniana 8
tel. 22 863 91 42, 22 371 64 71

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka

ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego

Popiełuszki SPZOZ

ul. Ceglowska 80, tel. 22 56 90 470

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW

ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 92, 22 508 17 95
• Poradnia Psychogeriatryczna
Kliniki Neurologii
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 19 07

SZPZLO Warszawa Mokotów

ul. Chełmska 13/17

tel. 22 841 60 81 (do 83) w. 280

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota

ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 822 14 88
• Oddział dzienny psychiatryczny
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 60 38

PRAGA POŁUDNIE

NZOZ Przychodnia Lekarska Vita Med

ul. J. Meissnera 7
tel. 22 673 35 00, 22 673 35 10

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 818 042

SZPZLO Warszawa Praga Południe

ul. Gruzińska 6, tel. 22 617 56 82

- Oddział dzienny psychiatryczny
ul. Gruzińska 6, tel. 22 617 41 34

PRAGA PÓŁNOC

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska

Vitamed (sale do terapii grupowej)

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07

SZPZLO Warszawa Praga Północ

ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ

al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 140

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia

Lekarska SPZOZ „CePeLek”

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 12 77

Samodzielny Publiczny Szpital

Kliniczny im. prof. Witolda

Orłowskiego CMKP

ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 61

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska

dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 22 684 00 11

TARGÓWEK

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa

Targówek

ul. Rembielińska 8, tel. 22 519 13 10

URSUS

NZOZ VICTI

pl. Czerwca 1976 r. 3, tel. 22 478 33 00

URSYNÓW

Centrum Onkologii – Instytut

im. Marii Skłodowskiej-Curie

Zakład psychoonkologii

ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 32 42

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 378 33 23

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 74 83

WOLA

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

ul. Płocka 49, tel. 22 632 86 81

ŻOLIBORZ

SPZLO Warszawa Żoliborz

ul. Elbląska 35, tel. 22 669 09 66

Centrum Medyczne MEDICENTER

Poradnia Psychologiczna

ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 08

www.medicenter.pl

Instytut Psychiatrii i Neurologii

Oddział Dzienny Rehabilitacji

ul. Jana III Sobieskiego 9, tel. 22 458 25 87

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu

Poradnia Psychologiczna

ul. M. Mochnackiego 10

tel. 22 356 03 01

www.ifps.org.pl

Centrum Medyczne Polskiego

Związku Głuchych sp. z o.o.

ul. Radzywińska 101/103, tel. 883 359 594

www.pzg.waw.pl

Ośrodek Psychoterapii i Promocji

Zdrowia Instytutu Psychologii Zdrowia

ul. J. Olbrachta 118/2, 12,13

tel. 22 665 77 17

www.ipz.edu.pl

Samodzielny Wojewódzki

Zespół Publicznych Zakładów

Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej

Oddział XV Dzienny Psychiatryczny

Rehabilitacyjny

ul. Jazdów 5, tel. 22 621 30 72

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Oddział Dzienny Psychiatryczny

Rehabilitacyjny

ul. Mariańska 1, tel. 22 620 83 02

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. Około 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

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 16

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Cegłowska 80, tel. 22 864 20 00

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW

- Poradnia Neurologiczna Kliniki Neurologii
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 19 35
- Poradnia Parkinsonizmu i Chorób Układu Pozapiramidowego Kliniki Neurologii
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 19 07
- Poradnia Neurologiczna I
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 00

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 13

ZNZOZ REKOL-MED

ul. J. S. Bacha 2
tel. 22 843 68 28, 22 843 68 13

ZZOZ

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Chełmska 13/17
tel. 22 841 89 91
- ul. Jądrzwinów 9
tel. 22 843 49 59
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76
- ul. Soczi 1
tel. 22 642 69 33, w. 201, 231, 238

OCHOTA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 822 41 40

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 13 16

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. S. Skarżyńskiego 1, tel. 22 822 48 49

VALMED

ul. Grójecka 126, tel. 22 659 46 27

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Grochowska 278, tel. 22 813 68 83

MAGODENT sp. z o.o.

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00

Przychodnie Poradni Rodzinnej „Zdrowie”

ul. Samolotowa 9a, tel. 22 673 85 04

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128
tel. 261 818 408 (409)

PRAGA PÓŁNOC

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 85 72

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Centrum Medyczne „Nasze Zdrowie”
ul. Górnośląska 4a, tel. 22 378 12 14

NZOZ „Medina”
ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 07 21

Lecznica ROMA Rady Naczelnej Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej
ul. Świętokrzyska 30/152
tel. 22 628 89 48

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 90, 22 584 12 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 625 60 61, 22 687 45 47

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 30 07

Szpital Solec sp. z o. o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek

- ul. Rembielińska 8, tel. 22 519 13 20
- ul. Remiszewska 14, tel. 22 679 01 47

URSUS

NZOZ Hipokrates sp. z o. o.
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 67

URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 648 35 35

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 20 00

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 02 w. 110

WAWER
Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 52 37

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 815 38 02

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wesoła
ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 53 63

WŁOCHY

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

WOLA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 15

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Grzybowska 34
tel. 22 620 46 81

ŻOLIBÓRZ

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SP ZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873

Choroby układu krwionośnego i serca. Choroby hematologiczne

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.

W obszarze zainteresowania hematologa znajdują się choroby krwi i układu krwiotwórczego, m.in.: niedokrwistości (anemie), małopłytkowość, 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 regularne badanie morfologii krwi obwodowej oraz badanie krwi z rozmazem.

PORADNIE I GABINETY KARDIOLOGICZNE**BIAŁOŁĘKA**

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 00, 22 519 33 16

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 02 92, 22 569 04 70,
22 569 01 96, 22 569 03 82

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
• Klinika kardiologii i nadciśnienia tętniczego
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 16 70
• Klinika kardiologii inwazyjnej
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 11 00
• Poradnia kardiologiczna i nadciśnienia tętniczego
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 15 52, 22 508 17 66

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59

ZZOZ

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 822 41 40

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 12 58

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03

PRAGA POŁUDNIE

MAGODENT sp. z o.o.
ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00

Przychodnie Poradni Rodzinnej „Zdrowie”
ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04, 22 673 86 06

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 613 56 41

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 707

PRAGA PÓŁNOC

NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed
ul. Wileńska 18, tel. 22 473 79 07

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34
tel. 22 619 42 31, 22 619 85 72

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

- ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
- ul. Nowowiejska 31
tel. 22 625 60 61, 22 687 45 47
- ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
• ul. E. Plater 21, tel. 22 657 39 07
• ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 10 87

Poradnia nadciśnienia tętniczego
• ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 10 87

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego „Meditrans”
ul. Poznańska 22, tel. 22 525 13 55

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37, tel. 22 831 35 52

TARGÓWEK

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Łojewska 6, tel. 22 811 44 30

URSUS

**Przychodnia Lekarsko-
-Stomatologiczna AMODENT**
ul. Dzieci Warszawy 29u XI
tel. 22 303 69 69

Lecznica Ursus sp. z o. o.

ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 22 464 85 33

URSYNÓW

**Centrum Medyczne CORTEN MEDIC
Tomasz Sikora**
ul. Pasaż Ursynowski 9, tel. 22 648 35 35

**Centrum Onkologii – Instytut
im. Marii Skłodowskiej-Curie**

ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 20 00

SPZOZ Warszawa Ursynów

ul. Na Uboczu 5, tel. 22 648 67 36

WAWER

ALLENORT Kardiologia sp. z o.o.
ul. Płowiecka 37, tel. 22 509 14 60

Międzyleski Szpital Specjalistyczny

ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 37

SPZLO Warszawa Wawer

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 815 38 02

PORADNIE HEMATOLOGICZNE

MOKOTÓW

Instytut Hematologii i Transfuzjologii
Poradnia Chorób Krwi
ul. Chocimska 5, tel. 22 349 66 53

TARGÓWEK

MAGODENT sp. z o.o.
Poradnia Hematologiczna
ul. św. Wincentego 103
tel. 22 326 98 00 (01)

WESOŁA

SPZLO Warszawa Wesoła
ul. J. Kilińskiego 50, tel. 22 773 56 51

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8, tel. 22 863 74 83

WOLA

**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne
i Medycyny Pracy ATTIS**
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11

**NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu
Żanna Kiesner**

ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

ŻOLIBORZ

SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska SPZOZ „CePeLek”**

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245

**Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ
Lecznica Medyczna „Alvit”**

ul. J. Słowackiego 5/13, tel. 22 833 01 51

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873

URSYNÓW**Instytut Hematologii i Transfuzjologii**

- Oddział Chorób Układu Chłonnego
ul. I. Gandhi 14
tel. 22 349 64 83
- Poradnia Hematologiczna
ul. I. Gandhi 14
tel. 22 349 66 53

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 kroczu 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 i z krwi (PSA). 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

BIELANY

Przychodnia Na Bielanych NZOZ
ul. J. Kasprzowicza 62, tel. 22 865 80 40

MOKOTÓW

Centrum Medyczne MEDICENTER
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09

**Medyczne Centrum Diagnostyki
Urodynamicznej URO-DYN**

ul. Wiśniowa 36, tel. 22 646 36 77

NZOZ CONTI-MEDICA sp. z o.o.

ul. S. Goszczyńskiego 1
tel. 22 542 09 60

PRO FAMILIA sp. z o.o.

ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Medyczne „Saska Kępa”
ul. Marokańska 16, tel. 22 678 78 57

MEDI-SYSTEM NZOZ

ul. Kijowska 11, tel. 22 618 56 46

NZOZ Przychodnia FORMEDICA

ul. Berezynska 39, tel. 22 616 22 15

PRAGA PÓŁNOC

**Szpital Praski p.w. Przemienienia
Pańskiego**
al. Solidarności 67, tel. 22 555 11 85

TARGÓWEK

**NZOZ Lecznica Późniczo-Chirurgiczna
„LATROS” Andrzej Ostaszewski**
ul. Wojskowa 13a, tel. 601 214 563

URSYNÓW

NZOZ Szpital Mazovia
al. Komisji Edukacji Narodowej 47
tel. 22 403 52 10, 606 948 438

SPZOZ Warszawa Ursynów

ul. Kajakowa 12
tel. 22 855 47 37, 22 643 52 36

WILANÓW

Przychodnia Wilanów
ul. Sarmacka 10c, tel. 22 526 13 20

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Wrocławska 19, tel. 22 638 23 33

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**

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 665 23 03

BIELANY

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. S. Żeromskiego 13
tel. 22 834 24 31, 22 864 37 27

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ

ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 04 70, 22 569 03 82,
22 569 01 96

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 14 44

Centrum Medyczne MEDICENTER
ul. Wołoska 88, tel. 22 646 86 09

PRO FAMILIA sp. z o.o.
ul. Bartycka 22c, tel. 22 651 06 38

SZPZLO Warszawa Mokotów
ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59

ZNZOZ REKOL-MED
ul. J. S. Bacha 2
tel. 22 843 68 28, 22 843 68 13

OCHOTA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. A. Pawińskiego 2
tel. 22 822 41 40

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 15 65

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 822 00 03

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Medyczne „Saska Kępa”
ul. Marokańska 16, tel. 22 672 78 57

NZOZ Przychodnia FORMEDICA
ul. Berezyńska 39
tel. 22 617 78 05, 22 616 05 71

NZOZ NUCLEUS Maria Pawińska-Proniewska
ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16

Szpital Grochowski im. dr. med. Rafała Masztaka
ul. Grenadierów 51/59, tel. 22 515 27 11

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 24 17

PRAGA PÓŁNOC
SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81 w. 133

REMBERTÓW
Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444

ŚRÓDMIEŚCIE
Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Śliska 5, tel. 22 620 70 95

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 60 61, 22 687 45 47

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 629 52 30 (39)

Szpital Solec sp. z o. o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK
Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek
ul. RembIELińska 8, tel. 22 519 13 20

URSYNÓW
Centrum Medyczne Pacjent Jest Najważniejszy
al. Komisji Edukacji Narodowej 103/U4
tel. 22 643 59 11

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Ubocz 5, tel. 22 649 65 02 w. 121

WAWER
SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 815 38 02

WŁOCHY
ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Szybowcowa 4, tel. 22 846 47 82

WOLA
Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11

Instytut Matki i Dziecka
ul. M. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 70 00

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej SPZOZ
ul. M. Kasprzaka 17, tel. 22 389 48 00

ŻOLIBÓRZ

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska SPZOZ „CePeLek”**
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 966

Osteoporoza

Osteoporoza 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 złamania. Często pierwszym widocznym objawem osteoporozy są właśnie złamania: nadgarstka, kości udowej, 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 kręgosłupa. Jeśli podejrzewasz u siebie osteoporozę, poproś o skierowanie na konsultację do specjalisty – osteopologa.

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 przyswajając 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 skórnej 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**

Klinika LEK-MED Centrum Rehabilitacji i Chirurgii Stawów
ul. Świetlików 3, tel. 22 666 95 95

OCHOTA

SYNEXUS Polska sp. z o.o.
ul. Białobrzaska 40a, tel. 22 825 51 86

TARGÓWEK

Krajowe Centrum Osteoporozy
ul. W. Syrokomli 32, tel. 22 811 70 60, 22 811 90 19

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, np. chudnięcie, gorączka, ogólne osłabienie. Mogą także dotyczyć narządów ruchu i objawiać się bólem i zmniejszeniem 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 poruszać się – aktywność fizyczna pomaga powstrzymać rozwój choroby. Niektóre choroby reumatyczne mają podłoże alergiczne. W tych przypadkach należy wykluczyć alergeny 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**MOKOTÓW**

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 66, 22 508 16 62

**Instytut Reumatologii im. prof.
dr hab. med. Eleonory Reicher**
ul. Spartańska 1
tel. 22 844 87 44, 22 646 78 98

OCHOTA

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03

PRAGA POŁUDNIE

**Przychodnie Poradni Rodzinnej
„Zdrowie”**
ul. Samolotowa 9a
tel. 22 673 85 04, 22 673 86 06

SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 41 71

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 85 72

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 140 (444)

ŚRÓDMIEŚCIE

**Centralna Wojskowa Przychodnia
Lekarska SPZOZ „CePeLek”**
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03

NZOZ „Medina”

ul. Krzywe Koło 8/10, tel. 22 831 07 21

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21, tel. 22 657 38 18

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 525 60 61, 22 687 45 47

TARGÓWEK
Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Łojewska 6, tel. 22 518 26 66

URSUS
SZPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 46

URSYNÓW
SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. E. Romera 4
tel. 22 641 64 53 w. 200, 217

WAWER
Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48

WŁOCHY
ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy
ul. Cegielniana 8, tel. 22 846 47 82

WOLA
Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 11

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 82

ŻOLIBORZ
Urszula Stopińska-Głuszak NZOZ Lecznica Medyczna „Alvit”
ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 58 80

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 niego, jeśli cierpisz na przewlekłe bóle kręgosłupa czy cierpienie rąk.

PORADNIE ORTOPEDYCZNE I TRAUMATOLOGICZNE

BIAŁOŁĘKA
SZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00

BIELANY
Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80
tel. 22 569 01 81

MOKOTÓW
Centralny Szpital Kliniczny MSW w Warszawie
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 66

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 14

Instytut Reumatologii im. prof. dr hab. Med. Eleonory Reicher
ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91

ZZOZ
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

PRAGA POŁUDNIE
SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. L. Kickiego 24, tel. 22 810 41 71

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC
SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 34 81

ŚRÓDMIEŚCIE
Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 05

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

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
• ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 20 00
• ul. E. Plater 21, tel. 22 657 38 18

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego „Meditrans”
ul. Poznańska 22, tel. 22 525 12 63

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37
tel. 22 831 00 02

TARGÓWEK
Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66

URSYNÓW
SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. Na Uboczu 5, tel. 22 649 65 02 w. 107

WAWER
Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie
ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 23

WOLA
Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 15

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście
ul. Płocka 49, tel. 22 632 38 91

ŻOLIBORZ
Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. S. Żeromskiego 33, tel. 261 852 245

SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 833 14 71

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Krasińskiego 54/56, tel. 261 852 966

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 zatkane.

Gdy poczujesz, że gorzej słyszysz, zwłaszcza na jedno ucho, powodem może być zatkanie ucha woskowiną. Trzeba wybrać się do laryngologa, by ją usunął. Czasem może zwiastować to większy kłopot. Problem głuchoty związanej z wiekiem dotyczy ponad 20% ludzi, którzy skończyli 55 lat, około 25% tych, którzy skończyli 65 i 33% tych, którzy skończyli 75. rok życia. Na początku nie słyszemy tonów o wysokiej częstotliwości. Z biegiem czasu nie słyszemy także tonów o średniej częstotliwości. Pojawia się problem ze zrozumieniem mowy. Możesz słyszeć uciążliwe szумы w uszach, ogólnie obniża się ostrość słuchu.

Niedosłuchowi starszemu 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 przyznanym dofinansowaniem 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

BIAŁOŁĘKA

SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 00

BIELANY

SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. J. Kochanowskiego 19
tel. 22 633 10 11

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Cegłowska 80, tel. 22 569 04 70,
22 569 01 96, 22 569 03 82

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 00, 22 508 15 79

- Poradnia Otolaryngologiczna
Kliniki Otolaryngologii
ul. Wołoska 137, tel. 22 508 17 66

Szpital Czerniakowski SPZOZ
ul. Stępińska 19/25, tel. 22 318 62 23

SZPZLO Warszawa Mokotów

- ul. Jadźwingów 9, tel. 22 843 49 59
- ul. Kielecka 27, tel. 22 849 68 58
- ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 57
- ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 844 13 76, 22 646 25 00

ZNZOZ REKOL-MED

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

ZZOZ

ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
• ul. Nowogrodzka 62a, tel. 22 463 80 90
• ul. A. Pawińskiego 2, tel. 22 822 41 40

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 25 52

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS
ul. Grochowska 278
tel. 22 813 68 83 w. 101

Wojskowy Instytut Medyczny
ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Vitamed
ul. Wileńska 18
tel. 22 473 79 07, 22 473 89 37

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 28 40, 22 619 34 81

REMBERTÓW

Przychodnia Lekarska AON SPZOZ
al. gen. A. Chruściela „Montera” 103
tel. 261 814 444, 261 814 140

ŚRÓDMIEŚCIE

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03, 22 429 11 05

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 26, 22 584 12 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
• ul. Nowowiejska 5, tel. 22 526 41 67
• ul. Nowowiejska 31
tel. 22 625 60 61, 22 526 44 44,
698 631 739
• ul. gen. W. Andersa 16
tel. 22 526 44 66, 22 526 44 90

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. E. Plater 21
tel. 22 657 39 07, 22 657 38 18

Szpital Solec sp. z o.o.
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

ZOZ STARÓWKA
ul. gen. W. Andersa 37
tel. 22 831 35 52, 22 831 00 02

TARGÓWEK

Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek
• ul. Łojewska 6
tel. 22 811 44 30, 22 518 26 66
• ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66

URSUS

NZOZ „Hipokrates” sp. z o.o.
pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 28 26

Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT
ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

SZPZLO Warszawa Ochota
ul. gen. K. Sosnkowskiego 18
tel. 22 662 60 36 (38) w. 33

URSYNÓW

Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 648 35 35, 22 648 74 74

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. E. Romera 4
tel. 22 641 65 64 w. 244

WAWER

Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 37, 22 473 53 48

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8
tel. 22 378 33 23, 22 250 27 37,
22 590 09 99

WOLA
Centrum Lecznico-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTISul. Górczewska 89
tel. 22 321 12 11, 22 321 12 15**NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu Żanna Kiesner**
ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30**ZOZ STARÓWKA**
ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77**ŻOLIBORZ**
SPZZLO Warszawa Żoliborz
ul. W. Kochowskiego 4
tel. 22 839 47 36**Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej**
ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 873, 261 852 966**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

BIAŁOŁĘKA
SPZOZ Warszawa Białołęka
ul. Milenijna 4
tel. 22 519 33 00, 22 519 33 16**BIELANY**
Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96, 22 569 03 82**MOKOTÓW**
Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 66, 22 508 15 52**SZPZLO Warszawa Mokotów**
ul. A. J. Madalińskiego 13
tel. 22 541 70 55, 22 565 21 80**PRAGA POŁUDNIE**
Ośrodek Medyczny PETRA
ul. Grochowska 166
tel. 22 740 01 05**SZPZLO Warszawa Praga Południe**
ul. Saska 61
tel. 22 617 67 33, 22 617 14 95**Wojskowy Instytut Medyczny**
ul. Szaserów 128
tel. 261 818 408, 261 818 409, 261 818 666**PRAGA PÓŁNOC**
Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED
ul. Wileńska 18
tel. 22 473 79 07, 22 473 89 37**ŚRÓDMIEŚCIE**
Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03 (05)**Szpital Solec sp. z o.o.**
ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP**
ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 27**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ**
ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739**TARGÓWEK**
Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek
ul. Poborzańska 6, tel. 22 518 26 66**URSYNÓW**
Centrum Medyczne CORTEN MEDIC Tomasz Sikora
ul. Pasaż Ursynowski 9
tel. 22 648 35 35, 22 648 74 74**Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie**
ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 546 20 00, 22 546 29 14**WAWER**
Międzyleski Szpital Specjalistyczny
ul. Bursztynowa 2
tel. 22 473 52 37, 22 473 53 48**ŻOLIBORZ**
Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 636, 261 852 873**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

BIELANY
Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ Przychodnia Przyszpitalna
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 04 70, 22 569 01 96, 22 569 03 82**MOKOTÓW**
Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 17 66, 22 508 14 99**SZPZLO Warszawa Mokotów**
ul. Chełmska 13/17, tel. 22 841 89 71**ZNZOZ REKOL-MED**

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

ZZOZ
ul. Samochodowa 5, tel. 22 585 62 29

OCHOTA**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS**

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

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

ul. S. Banacha 1a
tel. 22 599 10 00, 22 599 15 68

SZPZLO Warszawa Ochota

- ul. Szczęśliwicka 36, tel. 22 823 00 03
- ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 822 57 36

PRAGA POŁUDNIE**Ośrodek Medyczny Petra**

ul. Grochowska 166, tel. 22 740 20 20

MAGODENT sp. z o.o.

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 430 87 00

SZPZLO Warszawa Praga Południe

- ul. Saska 61, tel. 22 617 14 95
- ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 613 56 41

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska VITAMED**

ul. Wileńska 18, tel. 22 473 89 37

SZPZLO Warszawa Praga-Północ

ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31

ŚRÓDMIEŚCIE**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”**

ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 03,
22 429 11 05, 22 429 11 45

Centrum Medyczne Nasze Zdrowie

ul. Górnośląska 4a
tel. 22 378 12 13

MARIAŃSKA sp. z o.o.

ul. Mariańska 1
tel. 22 620 49 55, 22 624 30 78

Poradnia Specjalistyczna NZOZ

ul. Wyzwolenia 13, tel. 22 621 84 16

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

ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 12 27

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ

ul. Nowowiejska 31
tel. 22 526 44 44, 698 631 739

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

- ul. E. Plater 21, tel. 22 657 38 18
- ul. W. H. Lindleya 4
tel. 22 502 20 00

Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej

ul. Karowa 2, tel. 22 596 61 75

Szpital Solec sp. z o.o.

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK**Zespół Przychodni SZPZLO Warszawa Targówek**

- ul. Rembielińska 8
tel. 22 518 26 66
- ul. Remiszewska 14
tel. 22 518 26 66

URSUS**Przychodnia Lekarsko-Stomatologiczna AMODENT**

ul. Dzieci Warszawy 29u XI/XII
tel. 22 303 69 69

URSYNÓW**Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie**

ul. W. K. Roentgena 5, tel. 22 546 20 00

NZOZ MEDIKUS sp. z o.o.

ul. E. Dembowskiego 2
tel. 22 643 67 25

SPZOZ Warszawa Ursynów

ul. Kajakowa 12, tel. 22 855 47 37

WAWER**Międzyleski Szpital Specjalistyczny**

ul. Bursztynowa 2, tel. 22 473 53 48

SZPZLO Warszawa Wawer

ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 590 09 23

WOLA**Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS**

ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 15

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

ul. Grzybowska 34, tel. 22 620 46 81

ZOZ STARÓWKA

ul. Obozowa 63/65, tel. 22 877 22 77

ŻOLIBOZ**Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”**

ul. S. Żeromskiego 33, tel. 22 685 22 45

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

ul. J. Słowackiego 5/13
tel. 22 833 01 51

Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej

ul. Z. Krasińskiego 54/56
tel. 261 852 966

SPZZLO Warszawa Żoliborz

ul. K. Szajnochy 8
tel. 22 833 58 80, 22 833 14 71 (75)

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 LECZENIA BÓLU**MOKOTÓW****Instytut Reumatologii im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher**

ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 91

ZNZOZ REKOL-MED

ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 64 94

OCHOTA**Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny**

ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 23 48

Wojewódzki Szpital Chirurgii

Urazowej św. Anny
ul. Bohaterów Września 7
tel. 22 822 46 31

PRAGA POŁUDNIE**MAGODENT sp. z o.o.**

ul. gen. A. E. Fieldorfa „Nila” 40
tel. 22 879 92 09

Szpital Grochowski im. dr. med.**Rafała Masztaka**

ul. Grenadierów 51/59
tel. 22 515 26 03

SZPZLO Warszawa Praga Południe

ul. Ostrołęcka 4, 22 810 33 73

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 816 446

PRAGA PÓŁNOC**Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego**

al. Solidarności 67, tel. 22 555 11 85

SZPZLO Warszawa Praga Północ

ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 28 40

ŚRÓDMIEŚCIE**Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus**

ul. E. Plater 21, tel. 22 629 52 30

Centralna Wojskowa Przychodnia**Lekarska SPZOZ „CePeLek”**

ul. Koszykowa 78
tel. 22 429 11 03

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

ul. Czerniakowska 231
tel. 22 584 12 06

TARGÓWEK**Mazowiecki Szpital Bródnowski****w Warszawie sp. z o.o.**

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 52 59, 22 326 52 35

Zespół Przychodni SZPZLO**Warszawa Targówek**

ul. Rembielińska 8, tel. 22 519 13 20

URSYNÓW**Centrum Onkologii – Instytut****im. Marii Skłodowskiej-Curie**

ul. W. K. Roentgena 5
tel. 22 546 22 00 (22)

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 dotykających 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 dawki leków nawet wtedy, gdy musisz brać ich wiele jednocześnie. Dlatego warto skorzystać z jego pomocy.

PORADNIE GERIATRYCZNE**PRAGA POŁUDNIE****NZOZ NUCLEUS Maria****Pawińska-Proniewska**

ul. Kobielska 13, tel. 22 610 84 16

ŚRÓDMIEŚCIE**Centrum Medyczne Care Experts**

ul. Nowolipie 18, tel. 22 887 77 00

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

ul. Czerniakowska 231
tel. 22 58 41 327, 22 58 41 227

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus

ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 20 00

Szpital Solec sp. z o.o.

ul. Solec 99, tel. 22 625 05 23

TARGÓWEK**Zespół Przychodni SZPZLO****Warszawa Targówek**

ul. Poborzańska 6
tel. 22 519 85 20

WOLA**NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu****Żanna Kiesner**

ul. J. Bellottiego 1, tel. 22 838 86 30

ŻOLIBÓRZ**SPZLO Warszawa Żoliborz**

ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 77

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 ciepły,
- wyziębienie organizmu,

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.

- 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.

Co robić w pozostałych przypadkach?

W pozostałych przypadkach należy zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego/ lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. W dni powszednie w godz. 8.00-18.00 należy skontaktować się z placówką (poradnią, praktyką lub przychodnią), w której pracuje wybrany przez nas lekarz.

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. W tym celu należy zadzwonić lub udać się do dyżurnego ambulatorium. 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 wtedy, gdy:

- nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub groźących istotnym uszczerbkiem zdrowia;
- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy;
- mamy istotne obawy, że oczekiwanie na otwarcie przychodni, może znacząco niekorzystnie wpłynąć na rozwój choroby i nasz stan 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 (>39 st.), szczególnie u ludzi w podeszłym wieku;
- bóle brzucha, nie ustępujące mimo stosowania leków rozkurczowych;
- nasilone bóle głowy, nie ustępujące mimo stosowania leków przeciwbólowych;
- nasilona biegunka lub wymioty, szczególnie u osób w podeszłym wieku;
- zatrzymanie wiatrów, stolca lub moczu;
- nagłe bóle krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.;
- zaburzenia psychiczne, z wyjątkiem agresji lub dokonanej próby samobójczej.

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.

Wszystkie powyższe świadczenia dostępne są u naszego lekarza rodzinnego lub lekarza POZ od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00.

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA⁴

BEMOWO

SZPZLO Warszawa Bemowo
ul. gen. W. Czumy 1
tel. 22 664 58 97 (opieka stacjonarna),
22 888 29 21 (opieka wyjazdowa)

BIAŁOŁĘKA

Poradnia Rodzinna „Zdrowie”
(Arkadiusz Chmieliński)
(obszar zabezpieczenia na wschód od linii kolejowej Warszawa-Legionowo)
ul. L. Kondratowicza 27b
tel. 22 675 89 85, 22 675 99 18

SZPZLO Warszawa Praga Północ
(obszar zabezpieczenia na zachód od linii kolejowej Warszawa-Legionowo)
ul. Milenijna 4, tel. 22 519 33 41

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
(obszar zabezpieczenia: Bielany wraz z gminami Łomianki, Izabelin, Stare Babice)
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 01 84,
22 569 01 80, 693 868 352

MOKOTÓW

Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
ul. A. Malczewskiego 47a
tel. 22 250 28 01

OCHOTA

Centrum Medyczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

PRAGA POŁUDNIE

PETRA MEDICA sp. z o.o.
(obszar zabezpieczenia: Kamionek, Grochów Północny, Grochów Centralny, Grochów Południowy)
ul. Grochowska 166
tel. 22 610 82 44, 22 740 01 05

SZPZLO Warszawa Praga Południe
(obszar zabezpieczenia: Godaw, Grochów, Kinowa, Saska Kępa, Przyczółek Grochowski)
ul. gen. R. Abrahama 16
tel. 22 671 22 56

PRAGA PÓLNOC

SZPZLO Warszawa Praga Północ
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 19 17

⁴www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna/ (stan na 10.08.2015).

REMBERTÓW

PETRA MEDICA sp. z o.o.
ul. Grochowska 166
tel. 22 610 82 44, 22 740 01 05

ŚRÓDMIEŚCIE

FALCK Medycyna Region
Centralny
ul. Sapieżyńska 10
tel. 22 536 97 75

TARGÓWEK

Poradnia Rodzinna „Zdrowie”
(Arkadiusz Chmieliński)
(obszar zabezpieczenia: Bródno,
Bródno Podgórze)
ul. L. Kondratowicza 27b
tel. 22 675 89 85, 22 675 99 18

SZPZLO Warszawa Praga Północ

(obszar zabezpieczenia: Żaciszce,
Targówek Mieszkaniowy, Targówek
Fabryczny, Elsnerowa, Utraty)
ul. Dąbrowszczaków 5a
tel. 22 619 19 17

URSUS

Centrum Medyczne Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 250 28 01 w. 4

URSYNÓW

SPZOZ Warszawa Ursynów
ul. E. Romera 4
tel. 22 643 04 97, 22 641 72 80

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. J. Strusia 4/8
tel. 22 590 09 50 (rejestracja)
504 250 560 (lekarz)

WESOŁA

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. Warszawska 55
tel. 22 489 72 70 (rejestracja)
504 250 564 (lekarz)

WILANÓW

Centrum Medyczne Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
ul. Wiertnicza 81, tel. 22 250 28 01

WŁOCHY

Centrum Medyczne Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego sp. z o.o.
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 250 28 01

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

ul. Leszno 17, tel. 22 632 41 30

ŻOLIBORZ

SPZLO Warszawa Żoliborz
ul. K. Szajnochy 8, tel. 22 832 44 36

SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE

BIELANY

Szpital Bielański im. ks. Jerzego
Popiełuszki SPZOZ
ul. Ceglowska 80, tel. 22 569 05 00

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
ul. Wołoska 137
tel. 22 508 20 00, 22 508 15 10

Szpital Czerniakowski SPZOZ

ul. Stępińska 19/25
tel. 22 318 62 14, 22 318 63 06

PRAGA POŁUDNIE

Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med.
Jana Bogdanowicza SPZOZ
ul. Niekańska 4/24
tel. 22 509 82 01, 22 617 70 73

Wojskowy Instytut Medyczny

ul. Szaserów 128, tel. 261 817 745

PRAGA PÓŁNOC

Szpital Praski p.w. Przemienienia
Pańskiego
al. Solidarności 67, tel. 22 555 12 39

ŚRÓDMIEŚCIE

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
ul. W. H. Lindleya 4, tel. 22 502 20 00

Szpital Solec sp. z o. o.

ul. Solec 93, tel. 22 250 62 26 (48)

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski
w Warszawie sp. z o.o.

ul. L. Kondratowicza 8
tel. 22 326 59 87, 22 326 58 00

WOLA

Szpital Wolski im. dr. Anny
Gostyńskiej SPZOZ

ul. M. Kasprzaka 17
tel. 22 389 47 03, 22 389 49 00

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 |
| Infolinia dotycząca kolejek (poniedziałek-środa i w piątek, godz. 8.00-16.00, czwartek godz. 8.00-18.00): | 800 804 007 |
| Informacja o leczeniu uzdrowiskowym: | 22 279 78 42 (do 44) |

Leki

Jeżeli nie jesteś pewien, czy lek, który przypisał ci lekarz jest refundowany, albo chcesz sprawdzić jego cenę, wejdź na stronę internetową Ministerstwa Zdrowia: www.mz.gov.pl. Tam znajdziesz aktualne obwieszczenia zawierające nie tylko najnowszą listę leków refundowanych, ale także dodatkowe informacje – o nowych lekach, o zmianach cen leków, a także o preparatach, które z list zostały usunięte. Na stronach ministerstwa jest dostępny też informator o lekach refundowanych. Warto też czytać najnowsze informacje dotyczące prawidłowego i racjonalnego stosowania leków. Komunikaty przygotowywane przez zespół pod Patronatem Wydziału Farmaceutycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w ramach kampanii społecznej „Poznaj Swoje Leki” trafiają codziennie na ekrany informacyjne w środkach komunikacji miejskiej ZTM w Warszawie. Dostępne są również na stronie internetowej www.poznajswojeleki.pl.

Tańsze zamienniki leków refundowanych

Lekarstwa mające różne nazwy handlowe mogą mieć ten sam skład, a więc i działanie. Warto wiedzieć, który z tak samo działających leków ma najniższą cenę. O tym powinien poinformować cię lekarz. Czasem tańsze zamienniki mają nieco inne działanie lub przeciwwskazania – o tym też powinien poinformować cię przepisujący je lekarz. Warto go o to zapytać, zanim weźmiesz receptę. Tylko okazanie ważnego dokumentu potwierdzającego twoje ubezpieczenie daje podstawę do otrzymania od lekarza recepty na leki refundowane. Możesz też spytać farmaceutę w aptece o tańszy zamiennik leku. Ministerstwo Zdrowia z dniem 1 stycznia 2016 r., z uwagi na bardzo małe zainteresowanie pacjentów, zawiesiło działającą od marca 2014 r. Infolinię dotyczącą tańszych odpowiedników leków refundowanych.

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. O zgodę na sprowadzenie leku z innego kraju występujesz do Ministra Zdrowia za pośrednictwem lekarza, a podstawą wniosku jest zapotrzebowanie wraz z uzasadnieniem, tzw. informacją o chorobie pacjenta, które wystawia szpital lub lekarz prowadzący leczenie poza szpitalem. Do zapotrzebowania należy dołączyć kopię dokumentu potwierdzającego ubezpieczenie zdrowotne. Wszelkie pytania i wątpliwości dotyczące importu docelowego możesz wyjaśnić kontaktując się z pracownikami Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji Ministerstwa Zdrowia: tel. 22 634 94 42 lub 22 634 94 19.

W ramach importu docelowego mogą być sprowadzone leki i produkty lecznicze:

- których zastosowanie jest niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia;
- które posiadają aktualne pozwolenie dopuszczenia do obrotu w kraju, z którego lek jest sprowadzany;
- które nie mają w Polsce zarejestrowanego odpowiednika z tą samą substancją czynną.

Leki są dostępne również w aptekach internetowych, jednak większość z nich nie realizuje recept. Istnieje możliwość zamówienia leków na receptę, ale wówczas 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. Osoby starsze są bardziej wrażliwe na leki niż młode i częściej występują u nich działania niepożądane. Dlatego leki dla seniorów powinny być dobierane indywidualnie, a lekarz wypisujący receptę koniecznie musi wiedzieć o wszystkich innych przyjmowanych lekach, również tych kupowanych bez recepty, a także o lekach i preparatach ziołowych.

⁵www.nfz.gov.pl.

Recepty

Recepty wystawione przez lekarza nie są ważne bezterminowo. Najczęściej ważność recepty wynosi 30 dni od daty jej wystawienia lub od wyznaczonej daty realizacji – jeśli taka została określona na receptce. Od tej reguły są jednak wyjątki i w przypadku niektórych leków termin realizacji wystawionych recept nie może przekroczyć:

- 7 dni od daty wystawienia – antybiotyki;
- 90 dni od daty wystawienia – preparaty immunologiczne;
- 120 dni od daty wystawienia – leki sprowadzane z zagranicy.

Apteki

W Warszawie działa wiele aptek całodobowych. Ich aktualizowany regularnie spis można znaleźć na stronie: www.apteki24.waw.pl.

APTEKI CAŁODOBOWE

BEMOWO

APTEKA W PASAŻU
ul. Powstańców Śląskich 106d
tel. 22 417 32 92

APTEKA PRZY WILLOWEJ

ul. Puławska 39
tel. 22 849 37 57

APTEKA Z UŚMIECHEM

ul. Górczewska 224
tel. 22 400 77 39

APTEKA REMEDIUM

al. Wilanowska 363
tel. 22 852 33 31

BIAŁOŁĘKA

APTEKA
ul. Światowida 47 lok. 10
tel. 22 466 14 05

PRAGA POŁUDNIE

APTEKA
ul. Szaserów 38
tel. 500 66 55 20

APTEKA NON-STOP

ul. Magiczna 4
tel. 22 110 00 84

APTEKA DBAM O ZDROWIE

ul. Grochowska 128
tel. 800 111 204 (infolinia)

MOKOTÓW

APTEKA
al. Niepodległości 107/109
tel. 22 844 04 88

APTEKA FARMACJA 24

ul. Grochowska 256
tel. 22 870 32 49

APTEKA DBAM O ZDROWIE

ul. J. Gagarina 6
tel. 22 841 37 83

APTEKA POŁUDNIE

ul. Powstańców 2 (Ząbki)
tel. 22 762 56 34

APTEKA REMEDIUM

al. J. W. Waszyngtona 12/14
tel. 22 617 54 10

PRAGA PÓŁNOC**APTEKA NAMYSŁOWSKA**

ul. S. Starzyńskiego 10
tel. 22 618 52 14

ŚRÓDMIEŚCIE**APTEKA DBAM O ZDROWIE**

Al. Jerozolimskie 54
tel. 510 203 700

APTEKA FRANCISZKAŃSKA

ul. Franciszkańska 14
tel. 22 635 35 25

APTEKA MIROWSKA 24H

pl. Mirowski 1 lok I/Z
tel. 22 620 02 66

APTEKA**PRZY PLACU ZBAWICIELA**

ul. Mokotowska 12
tel. 22 622 36 36

URSYNÓW**APTEKA PRZY BAŻANTARNI**

ul. Przy Bażantarni 11
tel. 22 649 65 75

ZIKO APTEKA

al. Komisji Edukacji Narodowej 105
tel. 22 406 01 39

Rehabilitacja⁶

Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne 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

⁶www.nfz.gov.pl.

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 przewlekłe 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 kardiologiczna** w ośrodku lub oddziale dziennym to świadczenia udzielane pacjentom po ostrych przebiegach schorzeń sercowo-naczyniowych, a także po przebytych zabiegach kardiologicznych, których stan zdrowia nie pozwala na rehabilitację w warunkach ambulatoryjnych. Do tego rodzaju rehabilitacji kieruje lekarz:

- oddziału kardiologii,
- oddziału kardiologii,
- 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 subteraneoterapii prowadzona jest w naturalnych, podziemnych komorach solnych. Czas trwania terapii ustala indywidualnie lekarz ośrodka dziennego; nie może ona być krótsza niż 14 dni i nie 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 OGÓLNUSTROJOWEJ

BIELANY

NZOZ Przychodnia Lekarska ADER
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. M. Dąbrowskiej 15, tel. 22 633 47 98

Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki SPZOZ
 Dzienny oddział rehabilitacji
 ul. Cegłowska 80, tel. 22 569 04 64

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW
 • Pododdział rehabilitacji ogólnoustrojowej
 ul. Wołoska 137, tel. 22 508 16 68
 • Zakład usprawniania leczniczego – oddział dzienny
 ul. Wołoska 137, tel. 22 508 16 11

Instytut Psychiatrii i Neurologii
 Oddział dzienny rehabilitacji neurologicznej
 ul. Jana III Sobieskiego 9
 tel. 22 458 26 78

Instytut Reumatologii im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher
 • Klinika Rehabilitacji Reumatologicznej
 ul. Spartańska 1, tel. 22 844 91 91
 • Oddział dzienny usprawniania narządu ruchu
 ul. Spartańska 1, tel. 22 646 78 92

MAGODENT sp. z o.o.
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 61

MEDIKAR
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. Sielecka 22, tel. 22 880 91 33

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Carolina Medical Center
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. Pory 78, tel. 22 355 82 00

Szpital Czerniakowski SPZOZ
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. Stępińska 19/25
 tel. 22 318 82 37

ZNZOZ REKOL-MED
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. J. S. Bacha 2, tel. 22 843 64 94

OCHOTA
Fundacja Rozwoju Medycyny Sportowej Lecznica Lekarska
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. Wawelska 5
 tel. 22 592 93 93

Specjalistyczna Przychodnia Lekarska dla Pracowników Wojska SPZOZ
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 12
 tel. 22 895 25 35

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
 Rehabilitacja dzienna
 ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 16 16

Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej im. św. Anny
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 al. Bohaterów Września 7
 tel. 22 823 23 84

PRAGA POŁUDNIE
Niepubliczny Zespół Lecznico-Rehabilitacyjny Centrum Kompleksowej Rehabilitacji sp. z o.o.
 Oddział dzienny rehabilitacji.
 Filia 4
 ul. Majdańska 12
 tel. 22 612 02 01

REH-MEDICA Centrum Rehabilitacji
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 • ul. gen. B. Bohaterewicza 1
 tel. 22 673 27 53
 • ul. Mładzka 27a
 tel. 22 613 76 81

Wojskowy Instytut Medyczny
 • Klinika rehabilitacji
 ul. Szaserów 128
 tel. 261 817 666
 • Ośrodek dzienny rehabilitacji
 ul. Szaserów 128
 tel. 261 817 666

PRAGA PÓŁNOC
SZPZLO Warszawa Praga Północ
 Oddział dzienny rehabilitacji
 ul. Jagiellońska 34
 tel. 22 619 42 31 w. 5

ŚRÓDMIEŚCIE
Centrum Diagnostyki Medycznej MULTI-MED. Hanna Brusikiewicz i Spółka sp.j.
 Ośrodek Rehabilitacji Diennej
 Al. Jerozolimskie 44
 tel. 22 433 78 80 (81)

Centralna Wojskowa Przychodnia Lekarska SPZOZ „CePeLek”
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. Koszykowa 78, tel. 22 429 11 79

Centrum Rehabilitacji TYTAN
 Oddział/Ośrodek rehabilitacji dziennej
 al. 3 Maja 2, tel. 22 625 05 09

MEDI-SYSTEM NZOZ
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. Mazowiecka 6/8, tel. 22 850 61 23

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. Witolda Orłowskiego CMKP
 Dzienny oddział rehabilitacji ogólnoustrojowej
 ul. Czerniakowska 231, tel. 22 584 11 92

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. E. Plater 21, tel. 22 657 37 30

TARGÓWEK
Centrum Medyczne i Rehabilitacji KRIOSONIK
 Ośrodek rehabilitacji dziennej
 ul. P. Wysockiego 51
 tel. 22 811 51 73

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.
 Zakład Rehabilitacji i Fizyoterapii (ośrodek rehabilitacji dziennej)
 ul. L. Kondratowicza 8
 tel. 22 326 58 19

URSYNÓW
Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie
 Pracownia rehabilitacji ogólnoustrojowej
 ul. W. K. Roentgena 5
 tel. 22 546 25 86

NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Chirurgiczno-Rehabilitacyjna FENIKSMEDICA

Ośrodek rehabilitacji dziennej
ul. Puławska 424, tel. 22 358 59 60

Przychodnia Lekarska NZOZ

Ośrodek rehabilitacji dziennej
ul. J. Wasilkowskiego 4
tel. 22 641 21 30

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer

Ośrodek rehabilitacji dziennej
ul. J. Strusia 4/8, tel. 22 812 00 43

WILANÓW

SZPZLO Warszawa Mokotów

ul. Przczyłkowska 33, tel. 22 648 09 43

WŁOCHY

ZOZ Warszawa Bemowo-Włochy

Ośrodek rehabilitacji dziennej

- ul. 1 Sierpnia 36a
tel. 22 224 15 07
- ul. Wrocławska 19
tel. 22 638 23 33 w. 111
- ul. Powstańców Śląskich 19
tel. 22 664 84 04

WOLA

Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS

- Ośrodek rehabilitacji dziennej
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 13 45
- Zakład rehabilitacji
ul. Górczewska 89, tel. 22 321 12 15

Mazowieckie Centrum Rehabilitacji Stocer sp. z o.o.

Oddział rehabilitacji dziennej
ul. Ożarowska 75a, tel. 22 836 05 13

NZOZ Szpital Jednodniowy IBIS

Ośrodek rehabilitacji dziennej
ul. Wolność 3a/D, tel. 22 322 81 60

SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Ośrodek rehabilitacji dziennej
ul. Leszno 17, tel. 22 632 12 16 w. 60

ŻOLIBORZ

NZOZ Przychodnia Lekarska „Perpetuum Mobile”

Ośrodek rehabilitacji dziennej
ul. W. Broniewskiego 9
tel. 22 633 99 19

SPZZLO Warszawa Żoliborz

Ośrodek rehabilitacji dziennej
ul. Elbląska 35, tel. 22 633 42 77

PLACÓWKI REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ

MOKOTÓW

Centralny Szpital Kliniczny MSW

Oddział rehabilitacji kardiologicznej
ul. Wołoska 137, tel. 22 602 20 05

MAGODENT sp. z o.o.

Ośrodek rehabilitacji kardiologicznej
ul. L. Narbutta 83, tel. 22 403 80 61

OCHOTA

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

Pracownia rehabilitacji kardiologicznej
ul. S. Banacha 1a, tel. 22 599 11 04

TARGÓWEK

Mazowiecki Szpital Bródnowski w Warszawie sp. z o.o.

Dzienny oddział rehabilitacji kardiologicznej
ul. L. Kondratowicza 8, tel. 22 326 55 04

WAWER

Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego

ul. Alpejska 42, tel. 22 343 44 15,
22 343 46 00, 22 815 30 11

Zakup sprzętu rehabilitacyjnego w części jest refundowany przez NFZ oraz może być dofinansowany przez Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych, ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 620 66 03, 22 620 66 04, www.scon.waw.pl.

Wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne osób niepełnosprawnych

Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną i posiadasz jedno z niżej wymienionych orzeczeń, możesz ubiegać się o wyjazd na turnus rehabilitacyjny ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)⁷:

- o zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności (znacznej, umiarkowanej, lekkiej);
- 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 Pracy i Polityki Społecznej: www.ebon.mpips.gov.pl;
- nie będzie pełniła funkcji członka kadry na tym turnusie ani nie będzie opiekunem innego uczestnika tego turnusu;
- złoży oświadczenie o wysokości osiągniętych 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;
- 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.scon.waw.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 Stołecznego Centrum Osób Niepełnosprawnych www.scon.waw.pl. Wnioski należy składać w Centrum (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 do 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 we wspólnym gospodarstwie domowym;
- 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

W IV kwartale 2015 r. przeciętne wynagrodzenie wyniosło 4066,95 zł⁸.

Istnieje także możliwość otrzymania dofinansowania w sytuacji przekroczenia limitu dochodowego, ale wówczas kwotę dofinansowania pomniejsza się o kwotę, o którą dochód ten został przekroczony.

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 uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym, w terminie 30 dni od otrzymania powiadomienia, nie później jednak niż na 21 dni przed dniem rozpoczęcia turnusu, zobowiązana jest do poinformowania Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie - Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych o turnusie, w którym będzie uczestniczyła.

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego udostępniają sprzęt rehabilitacyjny i ortopedyczny niezbędny w rehabilitacji i pielęgnacji. W zależności od prowadzonej działalności sprzęt wypożyczany jest odpłatnie lub bezpłatnie w ramach refundacji z NFZ. Na terenie Warszawy funkcjonuje kilka wypożyczalni.

⁸Komunikat Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego z dnia 10 listopada 2015 r. w sprawie przeciętnego wynagrodzenia w trzecim kwartale 2015 r. (Monitor Polski z 2015 r. poz. 1086).

WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

BEMOWO

DELFI Sklep rehabilitacyjny i wypożyczalnia
ul. Powstańców Śląskich 103/8
tel. 22 53 53 675
www.delfi-sklep.pl

IMEDI Sklep ortopedyczny i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Górczewska 228a lokal U3
tel. 501 254 047
www.sklep.imed.warszawa.pl

BIELANY

ORTO-TECH Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
ul. W. Broniewskiego 21
tel. 22 663 08 73, 509 049 710
www.orto-tech.com.pl

MOKOTÓW

ORTOPEDIKO Sklep i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Jana III Sobieskiego 9
tel. 511 960 564
www.ortopediko.pl

ENEF MED Centrum Zaopatrzenia Rehabilitacyjnego. Wypożyczalnia
ul. Puławska 228, tel. 22 428 28 27
www.enefmed.pl

ORTOSHOP Sklep i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Czerniakowska 127 lok. 213
tel. 22 127 46 88
www.ortoshop.pl

OCHOTA

PRO-ORTO Usługi Ortopedyczne Beata Ustaszewska
ul. Baśniowa 3, tel. 22 658 44 27
www.ortopedia.strefa.pl

ORMEX Wypożyczalnia, sklep i producent sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Rokosowska 1
tel. 22 644 75 15
www.ortopedia.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

NEURON Jacek Jędrzejczak Sklep i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Grochowska 109
tel. 22 612 11 15
www.neuron.waw.pl

RAMED Sklep medyczny, wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego NFZ
ul. Szaserów 128
tel. 514 840 204
www.ramed.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

NEURON Jacek Jędrzejczak Sklep i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Żąbkowska 2
tel. 22 619 50 02
www.neuron.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

MHSI Sklep rehabilitacyjny i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Jana Pawła II 52/54
tel. 22 831 76 69
www.mhsi.pl

NEURON Jacek Jędrzejczak Sklep i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Dobra 13
tel. 22 621 70 45
www.neuron.waw.pl

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 opiekujący się tobą specjalista. On też kieruje cię na badania. Ich wyniki należy dołączyć do skierowania, które składasz do akceptacji w swoim oddziale NFZ. Odpowiedź powinna nadejść w ciągu 30 dni. Skierowanie jest ważne 18 miesięcy (na ogół trzeba czekać na miejsce w dogodnym dla siebie terminie).

Senior skierowany do sanatorium uzdrowiskowego pokrywa koszty przejazdu w obie strony. Ponoś też częściowo odpłatność za koszty wyżywienia i zakwaterowania, w zależności od standardu wybranego pokoju. Zabiegi zalecone przez lekarza są bezpłatne. Na stronie NFZ znajdziesz zestawienie wszystkich uzdrowisk i sanatoriów wraz z informacją o schorzeniach w nich leczonych: www.nfz.gov.pl.



Rozdział II

Aktywny senior

Uniwersytet trzeciego wieku
Uniwersytet otwarty
Aktywność obywatelska
Samokształcenie
Ćwiczenie pamięci

Uniwersytet trzeciego wieku

Na naukę nigdy nie jest za późno. Bardzo dobrym miejscem, gdzie możesz pogłębiać wiedzę w jakiejś dziedzinie albo uczyć się czegoś zupełnie nowego, są uniwersytety trzeciego wieku (UTW). Umożliwią ci one rozwój, pobudzą do twórczej aktywności i wprowadzą w nowy, ciekawy i pełen wyzwań okres jesieni życia. Dla wielu seniorów uczestniczących w zajęciach UTW bardzo ważne jest poczucie przynależności do jakiejś grupy i możliwość przebywania wśród osób w tym samym wieku. Oferta edukacyjna UTW jest wszechstronna i zróżnicowana. Podstawowymi zajęciami są wykłady, poświęcone m.in. historii, filozofii, psychologii, literaturze, polityce, muzyce i historii sztuki, czy spotkania ze sławnymi ludźmi. Poruszane są na nich m.in. zagadnienia opisujące jak zachować do późnych lat życia dobre zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Po wykładach seniorzy mogą zadawać wykładowcom pytania lub uczestniczyć w dyskusji poświęconej omawianej tematyce.

W wielu warszawskich UTW prowadzone są lektoraty języka angielskiego, francuskiego, niemieckiego, włoskiego. Odbývają się one zazwyczaj na kilku poziomach, uwzględniających stopień zaawansowania słuchaczy. Ważne miejsce w ofercie edukacyjnej warszawskich UTW zajmują zajęcia sportowe i rekreacyjne. Możemy tu znaleźć gimnastykę rehabilitacyjną, ćwiczenia usprawniające oraz pływanie. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia turystyczno-krajoznawcze, w ramach których seniorzy biorą udział zarówno w pieszych wycieczkach, jak i w dłuższych wyjazdach zorganizowanych, a także w turnusach rehabilitacyjnych i wyjazdach świątecznych. Ponadto w ramach UTW seniorzy mogą uczestniczyć w warsztatach plastycznych oraz tanecznych. Zajęcia samokształceniowe obejmują ponadto literaturę, teatr, pamiętnikarstwo i muzykę. Dużym zainteresowaniem cieszą się też zajęcia poświęcone obsłudze komputera i internetu.

Dzięki bogatej ofercie UTW seniorzy odkrywają w sobie nowe talenty oraz uczą się dotąd nieznanym im technik przydatnych do rozwijania swoich zdolności.

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

BIELANY

Bieleński Uniwersytet III Wiek Bieleńskiego Ośrodka Kultury

ul. C. Goldoniego 1
tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.eu

Uniwersytet Trzeciego Wiek Akademii Wychowania Fizycznego

ul. Marymoncka 34
tel. 22 865 76 85
www.utwawf.pl

Uniwersytet Trzeciego Wiek im. Haliny Szwarc przy Centrum Medycznym Kształcenia

Podyplomowego
ul. Marymoncka 99, tel. 22 569 38 85
www.cmkp.edu.pl

MOKOTÓW

Towarzystwo Warszawskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek im. Fryderyka Chopina

ul. Łowicka 21, tel. 22 881 00 72
www.wutw.waw.pl

Towarzystwo Mokotowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek

ul. Piaseczyńska 114/116
tel. 22 841 73 06

Uniwersytet Trzeciego Wiek Szkoły Głównej Handlowej

ul. Rakowiecka 24, tel. 22 564 98 10
www.oferta.sgh.waw.pl

OCHOTA

Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wiek

ul. Żwirki i Wigury 61
tel. centrali: 22 57 20 913
www.wum.edu.pl

Ochocki Uniwersytet Trzeciego Wiek „Omega”

ul. Wiślicka 8
tel. 791 77 33 03, 608 281 575
www.utwomega.pl

PRAGA POŁUDNIE

Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wiek

ul. Afrykańska 16 lok. 16
tel. 696 479 778
www.ecu.edu.pl

Grochowski Uniwersytet Trzeciego Wiek

ul. W. Chrzanowskiego 13 U4
tel. 784 760 404
zajęcia: Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2
www.gutw.edu.pl

PRAGA PÓŁNOC

Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN

Biuro: ul. Targowa 15 2/3
tel. 22 408 80 24
wykłady: ul. Skaryszewska 12
zajęcia: ul. Grodzieńska 65
www.karan.pl

Uniwersytet Trzeciego Wiek przy Wyższej Szkole Menedżerskiej

ul. Kawęczyńska 36, tel. 22 590 07 77
www.wsm.warszawa.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Akademia Trzeciego Wiek Klubu Inteligencji Katolickiej

ul. Freta 20/24a, tel. 22 827 39 39
www.kik.waw.pl

Ekumeniczny Uniwersytet Trzeciego Wiek

ul. Kredytowa 4, tel. 22 556 46 60
www.eutw.edu.pl

Mazowiecki Uniwersytet Trzeciego Wiek

ul. Elekoralna 12
tel. 22 586 42 28, 22 586 42 03
www.mik.waw.pl

Stołeczny Uniwersytet Trzeciego Wiek przy Fundacji Aktywni café życie

ul. Chmielna 11 lok. 14
tel. 660 731 435, 600 256 452
www.aktywnicalezycie.pl

Uniwersytet Otwarty Trzeciego Wiek przy Fundacji Towarzystwo Demokratyczne Wschód

ul. Tamka 34/14, tel. 22 828 13 06
www.uotw.tdw.org.pl

Uniwersytet Trzeciego Wiek Collegium Civitas

Pałac Kultury i Nauki, XII p.
pl. Defilad 1, tel. 22 656 71 35
www.civitas.edu.pl

Uniwersytet Trzeciego Wiek Fundacji Shalom

ul. gen. W. Andersa 15, tel. 22 620 47 33
www.shalom.org.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Warszawskiej

pl. Politechniki 1
tel. 22 234 61 46
www.utw.pw.edu.pl

TARGÓWEK

Bródnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Dom Kultury „Świt”
ul. P. Wysockiego 11
tel. 22 811 01 05, 22 811 11 09
www.dkswit.com.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Domu Kultury Zacisze

ul. Blokowa 1
tel. 22 679 84 69, 22 743 87 10
www.zacisze.waw.pl

URSUS

Towarzystwo „Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Prezydenta S. Wojciechowskiego”

ul. plutonu Torpedy 47
adres do korespondencji:
ul. gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 512 996 760
www.tutw.bpursus.waw.pl

URSYNÓW

Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Wyższej Przymierza Rodzin

ul. M. Grzegorzewskiej 10
tel. 22 644 07 97
www.swpr.edu.pl

Ursynowski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy SGGW

ul. Nowoursynowska 166
tel. 22 593 15 90
www.uutw.home.pl

WAWER

Wawerskie Towarzystwo
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
ul. Żegańska 1a, tel. 606 519 282,
22 789 34 17, 22 615 22 62, 22 671 49 90
www.u3wawer.com.pl

WESOŁA

Uniwersytet Trzeciego Wieku
w Warszawie Wesołej
ul. Armii Krajowej 39, tel. 519 173 672
www.utw-wesola.org.pl

WŁOCHY

Okęcki Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. 1 Sierpnia 36a, tel. 22 868 02 01
www.dkw.dkwlochy.pl

WOLA

Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego
Wieku Fundacji „Emeryt”
ul. Ogrodowa 8, tel. 22 620 40 44
www.fundacja-emeryt.org

Uniwersytet Trzeciego Wieku ALMAMER

ul. Wolska 43, tel. 22 321 85 27
www.utw.almamer.pl

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
Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. A. Felińskiego 15, tel. 22 839 90 00
www.zoliborz.org.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji Perpetuum Mobile

Białołęcka Akademia Seniorów – BAS
ul. W. Broniewskiego 9, tel. 22 633 99 19
www.fpm.net.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 organizowane są kursy obejmujące sześć dziedzin:

- języki i narody,
- kultura i sztuka,
- człowiek i społeczeństwo,
- biznes, gospodarka i prawo,
- człowiek i środowisko,
- nauka i technika.

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 na temat UO UW 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 VIII, 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:

- przyroda,
- żywność i żywienie,
- człowiek i technika,
- ekonomia i społeczeństwo.

Pełna oferta kursów jest dostępna w Biurze Uniwersytetu Otwartego (ul. Nowoursynowska 166, Kampus SGGW, bud. VIII, pok. 8A) oraz na stronie www.uo.sggw.pl.

Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego (UO UKSW)

ul. Dewajtis 5, tel. 22 561 90 05
Zajęcia: Kampus UKSW, ul. K. Wóycickiego 1/3, www.uo.uksw.edu.pl

Uniwersytet Otwarty 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. Kursy kończą się bezpłatnym egzaminem, który pozwala słuchaczowi otrzymać świadectwo

ukończenia kursu według wzoru określonego przez ministra właściwego ds. szkolnictwa wyższego. Bloki tematyczne realizowane w ramach UO to:

- filozofia – człowiek – środowisko,
- religia – kościół – świat,
- społeczeństwo – komunikacja – media,
- praca – prawo – gospodarka,
- nauki ścisłe – informatyka – technika,
- studia – moja przyszłość,
- języki obce.

Wykłady Otwarte Wszechnicy Polskiej Akademii Nauk

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 620 49 70, www.portalwiedzy.pan.pl

Polska Akademia Nauk wspólnie z Towarzystwem Naukowym Warszawskim organizuje 60 min. wykłady popularnonaukowe przeznaczone dla szerokiego kręgu słuchaczy. Do ich wygłaszania zapraszani są znakomici naukowcy i ludzie kultury z wielu ośrodków krajowych i zagranicznych. Odbývają się w drugą środę miesiąca o godz. 17.30 w Sali Okrągłego Stołu w Pałacu Staszica przy ul. Nowy Świat 72. Wstęp wolny, bez potrzeby dokonywania wcześniejszej rezerwacji.

Centrum Kultury Jidysz

ul. gen. W. Andersa 15, tel. 22 409 91 00, www.jidyszland.pl

Żydowski Uniwersytet Otwarty to interdyscyplinarne zajęcia z historii i kultury żydowskiej, obejmujące wykłady i warsztaty z zakresu filozofii, teatru, literatury, muzyki czy sztuk wizualnych. Zajęcia prowadzone są przez wybitnych specjalistów z całej Polski i z zagranicy. Uniwersytet oferuje zajęcia w ramach kilku bloków tematycznych, które zmieniają się co semestr. Zajęcia odbywają się pod patronatem rektora Uniwersytetu Warszawskiego. Opłata semestralna dla studentów, seniorów i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku: 100 zł. Szczegóły i zapisy pod numerem tel. 22 409 91 00. 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.konsulacje.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.

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. Więcej informacji na www.twojbudzet.um.warszawa.pl.

Inicjatywa lokalna

Malowanie ławek na osiedlu, piknik sąsiedzki, odnowienie klubu, rozbudowa lokalnego placu zabaw – 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 (wystarczy 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. 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.

Lokalne centra aktywności

Na mapie Warszawy istnieją miejsca określane jako centra aktywności lokalnej. Stworzone zostały one dla mieszkańców, a nadrzędnym celem ich działalności jest rozwój wspólnot i społeczności lokalnych. Oferują mieszkańcom bezpłatną przestrzeń umożliwiającą realizację różnorodnych przedsięwzięć oraz w miarę możliwości dostępność sprzętu: np. rzutniki, laptopy. W Warszawie działa kilka takich centrów. Najbardziej znane są:

BIAŁOŁĘKA

3 pokoje z kuchnią

ul. Głębocka 84, tel. 22 675 06 82, www.facebook.com/3pokojezkuchnia

MOKOTÓW

Centrum Integracji Mieszkańców „Bartłomieja”

ul. Bartłomieja 3, tel. 22 852 61 30, 22 857 30 03, www.opsmokotow.pl

⁹Mogą to być podmioty, o których mowa w art. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. 2003 Nr 96, poz. 873 ze zm.).

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców

ul. J. P. Woronicza 44a, tel. 22 565 19 25, 22 565 19 24, www.mokotow.waw.pl

OCHOTA**Centrum Samopomocy Mieszkańców „Sami Sobie”**

ul. Tarczyńska 11, tel. 22 659 62 71, www.urzadochota.waw.pl

Klub Osiedlowy SURMA

ul. Białobrzaska 17, tel. 22 823 04 32, 500 196 751, www.surma.com.pl

PRAGA POŁUDNIE**Centrum Lokalnych Aktywności Społecznych**

ul. L. M. Paca 40, tel. 607 737 545, 22 118 17 68, www.centrumpaca.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Warsztat, pl. Konstytucji 4, tel. 22 44 33 493, www.warsztatwarszawski.blogspot.com

TARGÓWEK

Klub Osiedlowy Ziemowita 16, ul. ks. Ziemowita 16

Centra aktywności działają przy wydziałach dzielnicowych z bezpośrednim wsparciem pracowników Urzędu m.st. Warszawy lub jako instytucje prowadzone przez organizacje pozarządowe w lokalach będących w dyspozycji m.st. Warszawy. Ważne jest to, że można w nich realizować własne pomysły na działania.

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 m.in. 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 dla Służewca
 - Partnerstwo „Moje Sielce”
 - Partnerstwo „Moje Wierzbno”
 - Partnerstwo „Nasze Stegny”
- „Koalicja na rzecz Ochoty”
- Partnerstwo dla Powiśla
- Partnerstwo Młyn na Woli

- „Nasz Żoliborz IV” Partnerstwo na rzecz Rudawki i Zatrasia
- Partnerstwo Marymont-Kaskada
- Partnerstwo Żoliborz Oficerski
- Partnerstwo na Targówku
- Warszawskie Forum Inicjatyw na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną.

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.

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,
- ds. dialogu z grupami społecznymi w sprawach polityki lokalowej m.st. Warszawy.

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.

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 ułatwiają 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.

Ćwiczenie pamięci

Mózg można i należy ćwiczyć w każdym wieku. Ruch jest niezbędny do utrzymania sprawności intelektualnej, co potwierdzają doniesienia naukowców badających procesy starzenia się organizmu. Codzienny półgodzinny wysiłek fizyczny wyraźnie wpływa na opóźnienie niekorzystnych zmian w mózgu. Zażywaj więc ruchu i trenuj pamięć i koncentrację. Kalambury, krzyżówki, szarady, scrabble, sudoku i niektóre gry komputerowe ćwiczą pamięć, klarowne myślenie, a także umożliwiają trenowanie nowego podejścia do znanych problemów. Zatem baw się i graj, gdy tylko masz okazję. W czasie spacerów rozglądaj się i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów (nazw ulic, szyldów, reklam). Po powrocie do domu spróbuj w pamięci odtworzyć trasę spaceru razem z tymi detalami. Staraj się zapamiętywać ciągi cyfr, numery telefonów, adresy, nazwiska. Nie poddawaj się, gdy nie możesz sobie czegoś przypomnieć. Dla wprawy ucz się na pamięć wierszy lub ułożonych przez siebie zestawów słów. Gdy coś zapamiętujesz, wykorzystuj wszystkie zmysły – staraj się zapamiętać nie tylko to, co widzisz i słyszysz, ale też zapach i dotyk. Wspominając staraj się przywoływać jak najwięcej szczegółów. Bądź na bieżąco. Jeśli nie interesuje cię polityka, skup się na postępach w jakiejś dziedzinie nauki, śledź wydarzenia kulturalne, szukaj nowych wiadomości itp. Nie izoluj się i nie odcinaj od zmian w otaczającym świecie.



Rozdział III

Szczęśliwy senior

Kalendarz imprez cyklicznych

Kultura

Kino

Muzea

Teatr

Muzyka

Biblioteki

Domy kultury

Kluby seniora

Nauka

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 Łańcut

Festiwal poświęcony jednemu z największych kompozytorów XX wieku, podczas którego prezentowane są wybrane utwory artysty.
www.lutoslawski.org.pl

LUTY

Międzynarodowy Konkurs Wiolonczelowy im. Witolda Lutosławskiego

Prezentacja najważniejszych utworów Witolda Lutosławskiego w wykonaniu młodych wiolonczelistów.
www.lutoslawski-cello.art.pl

MARZEC

Tydzień Kina Hiszpańskiego

Prezentacje najnowszych hiszpańskich filmów fabularnych, dokumentalnych, krótkometrażowych oraz klasyki hiszpańskiej kinematografii.
www.manana.pl

KWIECIEŃ

Festiwal Filmowy „Wiosna Filmów”

Jedyna tego rodzaju impreza w Europie Środkowo-Wschodniej skoncentrowana wokół zagadnień związanych ze scenariuszem filmowym. W programie m.in.: konkurs na film z najlepszym scenariuszem, konkurs etiud studenckich, konkurs kina

niezależnego, przeglądy tematyczne, retrospektywy mistrzów, koncerty, debaty, wystawy.
www.wiosnafilmow.pl

Festiwal Filmowy Muzyki Krzysztofa Komedy

Prezentacja muzyczno-filmowej twórczości jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów muzyki filmowej.
www.ikaart.pl

Festiwal Filmów Afrykańskich „AfryKamera”

Prezentacja najciekawszych afrykańskich filmów fabularnych i dokumentalnych o charakterze społeczno-kulturowym.
www.afrykamera.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej

Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.
www.mazowszewkoronie.pl

Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Żydowskie motywy”

Festiwal poświęcony narodowi żydowskiemu, jego tradycji, tożsamości narodowej i kulturowej oraz historii zarówno współczesnej, jak i na przestrzeni dziejów.
www.jewishmotifs.org.pl

Przegląd Kinematografii Europejskiej „Kanon”

Prezentacja najciekawszych filmów państw członkowskich Unii Europejskiej.
www.kinoswit.pl

Święto Niemego Kina

Festiwal prezentuje filmy epoki kina niemego z towarzyszeniem specjalnie skomponowanej muzyki wykonywanej na żywo. Jest adresowany do miłośników dobrego kina i znakomitej muzyki.
www.fn.org.pl

Warszawskie Spotkania Teatralne

Jeden z najstarszych festiwali teatralnych w Polsce, podczas którego prezentowane są najciekawsze spektakle minionego roku w wykonaniu teatrów z całej Polski.
www.teatrdramatyczny.pl

Wielkanocny Festiwal Ludwiga van Beethovena

Program Festiwalu obejmuje koncerty symfoniczne i kameralne, recitale z udziałem najświetniejszych światowych orkiestr i chórów oraz szereg imprez towarzyszących.
www.beethoven.org.pl

MAJ

Bieg Konstytucji

Bieg na dystansie 5 km w celu uczczenia Konstytucji 3 Maja 1791 roku.
www.wosir.waw.pl

Festiwal Filmowy „Planete Doc Review”

Prezentacja najwybitniejszych filmów dokumentalnych ostatnich dwóch lat,

laureatów nagród na najważniejszych festiwalach na świecie oraz polskich premier.
www.docreview.pl

Festiwal Folkowy Polskiego Radia „Nowa Tradycja”

Występy gwiazd polskiej i zagranicznej sceny muzycznej, warsztaty, konkurs na najciekawszy „Folkowy Fonogram Roku”.
www.polskieradio.pl/novatradycja2/

Jarmark Floriański

Występy zespołów, koncerty, pokazy cyrkowe, sprzedaż produktów regionalnych (sery, wędliny, miody, nalewki i inne), rzemiosło artystyczne, warsztaty garncarskie i rzeźbiarskie, pchli targ (rękodzieła, starocie) i wiele innych atrakcji. Odbywa się na warszawskiej Pradze.
www.praga-pn.waw.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Mazowsze w Koronie. Staropolskie wieczory w zabytkach architektury mazowieckiej

Cykl koncertów muzycznych w mazowieckich zabytkach architektury świeckiej i sakralnej z epoki średniowiecza, renesansu i baroku.
www.mazowszewkoronie.pl

Międzynarodowy Festiwal Pianistyczny „Floralia Muzyczne – Muzyka w Kwiatkach”

Cykl niedzielnych koncertów muzyki poważnej odbywających się w Ogrodzie Botanicznym w Powsinie na tarasie zabytkowego dworku Fangorów, pośród okalających go krzewów ozdobnych, wiekowych dębów i lip.
www.ogrod-powsin.pl

Noc Muzeów

Podczas majowej nocy kilkadziesiąt muzeów, galerii, instytucji kulturalnych i innych obiektów zaprasza zwiedzających do późnych godzin nocnych. Oprócz wystaw na uczestników akcji czekają liczne atrakcje: koncerty, spotkania z artystami, warsztaty, happeningi, pokazy filmowe oraz przedstawienia teatrów ulicznych.
www.nocmuzeow.pl

Parada Schumana

Barwna manifestacja poparcia dla idei europejskiej integracji. Wydarzenie to wieńczy cykl wydarzeń popularno-naukowych, kulturalnych i społecznych odbywających się w ramach Polskich Spotkań Europejskich.
www.schuman.org.pl

Święto Wisły

Wielka wodna impreza na Cyplu Czerniakowskim. Na przybyłych czekają liczne atrakcje, m.in. wyścigi łodzi żaglowych, motorowych i wiosłowych, pokazy akrobacji na skuterach wodnych, pokazy ratownictwa wodnego.

Warszawskie Spotkania Muzyczne „Muzyka Dawna – Muzyka Nowa”

Festiwal prezentuje ważne dzieła muzyki dawnej oraz promuje nowe utwory współczesnych kompozytorów, które w dużej części tworzone są dla Festiwalu.
www.wsm.art.pl

Warszawskie Targi Książki

Impreza o międzynarodowym charakterze, poświęcona książce. W programie m.in. spotkania branżowe, spotkania z autorami, lekcje literatury, animacje, przedstawienia teatralne, konkursy, warsztaty.
www.targi-ksiazki.waw.pl

CZERWIEC

Festiwal Mozartowski

Jedyny festiwal w Europie, podczas którego prezentowany jest cały dorobek sceniczny Wolfganga Amadeusza Mozarta. W programie Festiwalu znajdują się również wybrane utwory koncertowe.
www.operakameralna.pl

Festiwal Teatrów Tańca Europy Środkowej „Zawierowania”

Przegląd teatrów tańca, mający na celu popularyzację współczesnego teatru tańca.
www.zawierowania.pl

Imieniny Jana Kochanowskiego w Ogrodzie Krasińskich

Na jeden dzień, każdego roku, Biblioteka Narodowa zamienia Ogród Krasińskich w wielki salon literacki. Imieniny Jana Kochanowskiego to święto polskich pisarzy, czytelników i książek.
www.bn.org.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Letni Festiwal Pieśni

Kompozytorów Polskich
Prezentacja pieśni polskich kompozytorów oraz polskich pieśni patriotycznych w Łazienkach Królewskich oraz Wilanowie.
www.fit.waw.pl

Międzynarodowe Biennale Plakatu

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu, autorstwa zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu.
www.postermuseum.pl

Międzynarodowy Festiwal „Sztuka Ulicy”

Bogaty program Festiwalu obejmuje spektakle teatralne i taneczne prezentowane w przestrzeniach miasta: ulicach, parkach i pasażach.
www.sztukaulicy.pl

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Sakralnej

Prezentacja twórczości muzycznej związanej z chrześcijaństwem oraz innymi religiami.
www.kapitula.org

Międzynarodowy Festiwal Pianistyczny „Floralia Muzyczne – Muzyka w Kwiatkach”

Cykl niedzielnych koncertów muzyki poważnej odbywających się w Ogrodzie Botanicznym w Powsinie na tarasie zabytkowego dworku Fangorów, pośród okalających go krzewów ozdobnych, wiekowych dębów i lip.
www.ogrod-powsin.pl

Międzynarodowy Festiwal Szkół Teatralnych

Jedno z największych i najbardziej prestiżowych tego typu wydarzeń na świecie, z udziałem kilkunastu szkół teatralnych z całego świata.
www.festiwal.at.edu.pl

Mironalia

Święto ulicy Tarczyńskiej, poświęcone Mironowi Białoszewskiemu. Przez cały dzień odbywają się spotkania z zaproszonymi twórcami, recytacje wierszy i koncerty.

Noc Pragi

Impreza promująca praską stronę Warszawy. Liczne koncerty, spektakle i wystawy nawiązują do silnie związanej z Pragą kultury niezależnej.
www.twoja-praga.pl

Piknik Naukowy Polskiego Radia i Centrum Nauki Kopernik

Największa w Europie plenerowa impreza popularyzująca naukę. Co roku instytucje naukowe, uczelnie, instytucje badawcze, muzea i instytucje kultury, fundacje związane z nauką oraz koła naukowe prezentują tu swoje osiągnięcia oraz odświeżają kulisę swojej codziennej pracy.
www.pikniknaukowy.pl

Seniorada

Impreza zachęcająca do wspólnej aktywności osoby młodsze ze starszymi. Seniorada realizowana jest przez stowarzyszenie ESPAR 50+ wspólnie ze studentami specjalizacji kinezygerontoprofilaktyki na terenie warszawskiej AWF.
www.espar-50.org

Święto Saskiej Kępy

Happeningi, parady, koncerty, wystawy, pokazy filmowe odbywające się na ulicy Francuskiej.

Warsaw Summer Jazz Days

Jeden z najlepszych festiwali muzyki jazzowej na świecie. Uznani artyści prezentują tu najnowsze trendy we współczesnym jazzie.
www.adamiakjazz.pl

Warszawski Piknik Archiwalny

Co roku, na początku czerwca archiwa warszawskie, wspólnie z wieloma instytucjami kultury i nauki, przygotowują imprezę tematyczną, promującą ich działalność i zasoby.
www.apan.waw.pl

Wianki

Impreza nawiązująca do prastarych obrzędów świętojańskich poświęconych żywiołom wody i ognia. Kiermasze, koncerty gwiazd, pokazy i propozycje kulinarne, happening z Wiankiem, wielki pokaz sztucznych ogni.
www.estrada.com.pl

LIPIEC**Bieg Powstania Warszawskiego**

Bieg na dystansie 10 kilometrów dla uczczenia rocznicy wybuchu powstania warszawskiego.
www.wosir.waw.pl

Festiwal „Ogrody Muzyczne”

Podczas Festiwalu na dziedzińcu Zamku rólewskiego odbywają się projekcje najwybitniejszych filmowych adaptacji oper, operetek i baletów, koncerty oraz spotkania z ludźmi kultury.
www.ogrodymuzyczne.pl

Festiwal Filmowy Odjazdowe Kino. Lato

W programie Festiwalu, odbywającego się na dziedzińcu Zamku Ujazdowskiego, znajdują się pokazy filmów oraz koncerty. Każda edycja poświęcona jest innej tematyce.
www.kinolab.art.pl

Festiwal Mozartowski

Jedyny festiwal w Europie, podczas którego prezentowany jest cały dorobek sceniczny Wolfganga Amadeusza Mozarta. W programie Festiwalu znajdują się również wybrane utwory koncertowe.
www.operakameralna.pl

Filmowa Stolica Lata

Festiwal kin plenerowych odbywający się w największych warszawskich parkach. W każdym z parków prezentowane są inne gatunki filmowe.
www.filmowastolica.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Koncerty Letnie w Łazienkach Królewskich

Prezentacja wybitnych utworów kameralnych i solowych kompozytorów polskich i światowych w wykonaniu młodych utalentowanych artystów.
www.wtm.org.pl

Lato z Muzyką – niedzielne koncerty w Ogrodzie Saskim

Cykl niedzielnych plenerowych koncertów, podczas których kameralne zespoły muzyczne prezentują m.in. utwory klasyczne, południowo-amerykańskie oraz ludowe.
www.wtm.org.pl

Letni Festiwal Pieśni Kompozytorów Polskich

Prezentacja pieśni polskich kompozytorów oraz polskich pieśni patriotycznych w Łazienkach Królewskich oraz Wilanowie.
www.fit.waw.pl

Międzynarodowe Biennale Plakatu

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu autorstwa zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu.
www.postermuseum.pl

Międzynarodowy Festiwal „Sztuka Ulicy”

Bogaty program Festiwalu obejmuje spektakle teatralne i taneczne prezentowane w przestrzeniach miasta: ulicach, parkach i pasażach.
www.sztukaulicy.pl

Międzynarodowy Festiwal Szachowy im. Mieczysława Najdorfa

Jedna z większych i bardziej prestiżowych tego typu imprez.
www.poloniachess.pl

Puchar Świata „Szabla Kilińskiego”

Jeden z największych na świecie turniejów szermierczych dla sportowców na wózkach.
www.integracyjnny.pl

Scena Letnia w Arkadach Kubickiego

Cykl koncertów muzyki etno, blues i poważnej, przedstawień teatralnych dla dzieci oraz kabaretów.
www.scenaletnia.sdk.pl

Warsaw Summer Jazz Days

Jeden z najlepszych festiwali muzyki jazzowej na świecie. Uznani artyści prezentują tu najnowsze trendy we współczesnym jazzie.
www.adamiakjazz.pl

SIERPIEŃ**Festiwal Filmowy Odjazdowe Kino. Lato**

W programie Festiwalu, odbywającego się na dziedzińcu Zamku Ujazdowskiego, znajdują się pokazy filmów oraz koncerty. Każda edycja poświęcona jest innej tematyce.
www.kinolab.art.pl

Festiwal Kultury Żydowskiej „Warszawa Singera”

Festiwal odbywa się na ulicy Próżnej i w jej okolicach, które na kilka dni ożywają klimatem przedwojennej żydowskiej dzielnicy. Kultura jidysz powraca poprzez przedwojenne filmy i współczesne spektakle, warsztaty tańca i piosenki, ceramiki i kaligrafii hebrajskiej oraz wykłady i tematyczne grupy dyskusyjne.
www.festiwalwasingera.pl

Filmowa Stolica Lata

Festiwal kin plenerowych odbywający się w największych warszawskich parkach. W każdym z parków prezentowane są inne gatunki filmowe.
www.filmowastolica.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Koncerty Letnie w Łazienkach Królewskich

Prezentacja wybitnych utworów kameralnych i solowych kompozytorów polskich i światowych w wykonaniu młodych utalentowanych artystów.
www.wtm.org.pl

Lato z Muzyką – niedzielne koncerty w Ogródzie Saskim

Cykl niedzielnych plenerowych koncertów, podczas których kameralne zespoły muzyczne prezentują m.in. utwory klasyczne, południowo-amerykańskie oraz ludowe.
www.wtm.org.pl

Międzynarodowe Biennale Plakatu

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu autorstwa zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu.
www.postermuseum.pl

Międzynarodowy Festiwal Organowy „Johann Sebastian Bach”

Prezentacja dzieł Johanna Sebastiana Bacha oraz muzyki z jego epoki, utworów napisanych na cześć artysty oraz innych wybitnych dzieł, które znakomicie brzmią we wnętrzach Kościoła Seminaryjnego.
www.wtm.org.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Mimu

Jeden z najważniejszych tego typu festiwali. Prezentacja współczesnej sztuki mimu w wykonaniu teatrów pantomimy z całego świata.
www.mime.pl

Scena Letnia w Arkadach Kubickiego

Cykl koncertów muzyki etno, blues i poważnej, przedstawień teatralnych dla dzieci oraz kabaretów.
www.scenaletnia.sdk.pl

WRZESIEŃ**Ecco Walkathon**

Charytatywny spacer ulicami Warszawy, z którego dochód zostaje przeznaczony na wybrane organizacje.
www.pl.ecco.com

Festiwal im. Franciszka Wybrańczyka „Sinfonia Varsovia swojemu miastu”

Prezentacja wielkich dzieł światowej i polskiej muzyki w mistrzowskich wykonaniach w warszawskich kościołach, salach koncertowych oraz na wolnym powietrzu.
www.sinfoniavarsovia.org

Festiwal literacki

„Manifestacje poetyckie”
Kiermasz książki poetyckiej, prezentacje pism artystycznych, instalacje plastyczno-literackie, koncerty spotkania autorskie, panele dyskusyjne, wydarzenia artystyczne.
www.manifestacjeпоetyckie.sdk.pl

Festiwal Warszawski „Skrzyżowanie Kultur”

Koncerty, spektakle teatralne, ciekawe propozycje filmowe, warsztaty i spotkania dyskusyjne.
www.festival.warszawa.pl

Filmowa Stolica Lata

Festiwal kin plenerowych odbywający się w największych warszawskich parkach. W każdym z parków prezentowane są inne gatunki filmowe.
www.filmowastolica.pl

Koncerty Chopinowskie

Są wizytówką Warszawy i jedną z najważniejszych imprez kulturalnych odbywających się w kraju. Miłośnicy twórczości Fryderyka Chopina spotykają się pod pomnikiem kompozytora w Łazienkach Królewskich, by posłuchać pianistów światowej sławy.
www.estrada.com.pl

Międzynarodowe Biennale Plakatu

Pierwsza i najbardziej prestiżowa impreza na świecie prezentująca najciekawsze osiągnięcia sztuki plakatu autorstwa zarówno najwybitniejszych grafików, jak również debiutujących w tej dziedzinie. Odbywa się co dwa lata w Muzeum Plakatu.
www.postermuseum.pl

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Współczesnej „Warszawska Jesień”

Największy w Polsce festiwal o randze międzynarodowej poświęcony muzyce współczesnej.
www.warszawska-jesien.art.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Cyrkowej

Podczas Festiwalu swoje umiejętności prezentuje światowa czołówka cyrkowych aktorów.
www.cyrk-zalewski.com.pl

Międzynarodowy Festiwal Tańca Współczesnego „Ciało/Umysł”

Prezentacja najnowszych i najciekawszych nurtów polskiej i światowej sztuki tańca, nowych tendencji w choreografii oraz wspieranie kreatywności, progresywnych propozycji i nowej jakości.
www.cialoumysl.pl

Warszawski Festiwal Organowy „Organy Śródmieścia”

Cykl recitali organistów-wirtuozów w wykonaniu organistów-wirtuozów w warszawskich kościołach.
www.kapitula.org

Wielka Warszawska

Prestiżowa gonitwa rozgrywana na Torze Wyścigów Konnych Służewiec o nagrodę Prezydenta Warszawy, na dystansie 2600 metrów.
www.torsluzewiec.pl

PAŹDZIERNIK**Festiwal Filmowy „Pięć Smaków”**

Przegląd filmów fabularnych, dokumentalnych, animowanych i krótkometrażowych, któremu towarzyszą spotkania z twórcami, wykłady, panele dyskusyjne, happeningi.
www.piecsmakow.pl

Międzynarodowe Forum Niezależnych Filmów Fabularnych im. Jana Machulskiego

Jeden z najważniejszych festiwali kina niezależnego w Polsce, podczas którego prezentowanych jest kilkadziesiąt najlepszych filmów fabularnych, także animacji, jakie powstały w kraju i za granicą.
www.cinemaforum.pl

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

Impreza organizowana przez Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” w Ogrodzie Saskim, mająca na celu wspólne obchody święta seniorów. W 2015 roku impreza odbędzie się 4 października. W programie m.in. Zumba – warsztaty tańca prowadzone przez szkołę tańca Riviera, a DJ Wika porwie na międzypokoleniową potańcówkę.
www.malibracia.org.pl

Międzynarodowy Festiwal Sztuki Cyrkowej

Podczas Festiwalu swoje umiejętności prezentuje światowa czołówka cyrkowców.
www.cyrk-zalewski.com.pl

Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina

Jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych konkursów na świecie, poświęconych muzyce wybitnego polskiego kompozytora. Prezentacjom konkursowym towarzyszą koncerty okolicznościowe, przedstawienia operowe i baletowe, spotkania, dyskusje panelowe oraz wystawy. Odbывается się co 5 lat – najbliższa, XVII edycja, w 2015 r.
www.nifc.pl

Warszawski Festiwal Filmowy

Jedna z czołowych imprez filmowych w Europie Środkowej i Wschodniej, w programie której co roku znajduje się ponad sto nowych, premierowych filmów z całego świata.
www.wff.pl

Warszawski Festiwal Filmów o Tematyce Żydowskiej

Prezentacja filmów, dokumentów i fabuł o tematyce żydowskiej, nagradzanych i pokazywanych na najbardziej prestiżowych światowych festiwalach filmowych. Festiwalowi towarzyszą spotkania z aktorami, twórcami i bohaterami prezentowanych filmów oraz wystawy.
www.wjff.pl

Warszawski Festiwal Organowy „Organy Śródmieścia”

Cykl recitali organowych w wykonaniu organistów-wirtuozów w warszawskich kościołach.
www.kapitula.org

Wyścig Psich Zaprzęgów i Parazawody, Jesień

Wspaniała zabawa dla wszystkich czworonogów i ich właścicieli, którzy muszą pokonać wyznaczoną trasę z torem przeszkód w jak najszybszym czasie.
www.czeneka.org

LISTOPAD

„Dotknij Niepodległości” – Defilada historyczna

W Święto Niepodległości odbywa się szereg imprez – jedną z najważniejszych z nich jest defilada wojskowa. Ulicami miasta maszerują piesi i pododdziały konne oraz przejeżdżają zabytkowe pojazdy militarne. Widowiskowym punktem programu jest pokaz musztry.

Bieg Niepodległości

Bieg na dystansie 10 kilometrów przez centrum Warszawy w celu uczczenia odzyskania niepodległości przez Polskę w 1918 roku, odbywający się 11 listopada.
www.wosir.waw.pl

Festiwal Filmów Rosyjskich „Sputnik nad Polską”

Przegląd kinematografii rosyjskiej, m.in.: kino nieme, perły ZSRR, propaganda radziecka, współczesne kino rosyjskie oraz bajki.
www.sputnikfestiwal.pl

Festiwal Filmy Świata Ale Kino!

Przegląd najciekawszych filmów spoza zachodniego kręgu kulturowego jest doskonałą okazją do poznania najnowszych produkcji z Azji, Afryki i Ameryki Łacińskiej.
www.manana.pl

Festiwal Muzyki Dawnej

Prezentacja dorobku polskich zespołów grających muzykę dawną na instrumentach z epoki.
www.zamek-krolewski.pl

International Jazz Festival Jazz Jamboree

Święto muzyki jazzowej w najlepszym międzynarodowym wydaniu.
www.jazz-jamboree.pl

Międzynarodowe Spotkania Sztuki Akcji „Rozdroże”

Centrum Sztuki Współczesnej organizuje unikalny w skali Polski interdyscyplinarny, międzynarodowy festiwal prezentujący spektakle z pogranicza teatru, tańca i sztuk wizualnych
www.csw.art.pl

Targi Książki Historycznej

Święto miłośników historii. W programie m.in.: spotkania z wydawcami, spotkania autorskie, promocje książek oraz pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych.
www.pwkh.pl

GRUDZIEŃ

Festiwal Muzyki Dawnej

Prezentacja dorobku polskich zespołów grających muzykę dawną na instrumentach z epoki.
www.zamek-krolewski.pl

Festiwal Slajdów Podróżniczych „Terra”

Pokazy slajdów z różnych zakątków świata i spotkania z podróżnikami.
www.terra.waw.pl

International Jazz Festival Jazz Jamboree

Święto muzyki jazzowej w najlepszym międzynarodowym wydaniu.
www.jazz-jamboree.pl

Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Watch Docs – Prawa Człowieka w Filmie”

Jeden z największych festiwali filmów o prawach człowieka na świecie, podczas którego prezentowane są najciekawsze filmy dokumentalne z całego świata.
www.watchdocs.pl

Rajd Barbórki

Tzw. Kryterium Asów, odbywające się w pierwszą sobotę grudnia na ulicy Karowej, na zakończenie sezonu wyścigowego. Swoje umiejętności prezentują w nim mistrzowie kierownicy z całego świata.
www.barborka.pl

Kultura

Muzea, teatry, galerie, kina chcą umożliwić seniorom korzystanie z ich oferty kulturalnej, proponują bilety ulgowe. Tuż przed wydarzeniem można też kupić wejściówki, które kosztują ok. 20 zł. W niektórych kinach w określony dzień tygodnia można obejrzeć film dużo taniej niż w inne dni. Tańsze bilety do teatrów można znaleźć na stronach internetowych: www.taniteatr.pl, www.tanie-bilety.com.pl. Wiele imprez, na które wstęp jest wolny organizują domy kultury, a także urzędy dzielnic. Szczegółowych informacji możesz szukać na stronach internetowych domów kultury, urzędów dzielnic oraz na stronie poświęconej kulturze stolicy: www.kulturalna.warszawa.pl.

Kino

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, 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 wyjątkowo dla środowiska seniorów. Cena biletu 8 zł.

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, spotkania. Repertuar to najnowsze premiery filmowe oraz tytuły dopasowane do potrzeb widowni. Każdy pokaz jest poprzedzony krótkim wprowadzeniem do prezentowanego filmu. Przed pokazami filmowymi dwa razy w miesiącu seniorzy mogą wziąć udział w warsztatach tematycznych, na których omawiane są m.in. sprawy dotyczące odwróconej hipoteki, darowizn, spadków, zorganizowanych wycieczek i zakupów oraz zagrożeń z nimi związanych. Zainteresowani mogą skorzystać z indywidualnych konsultacji ze specjalistą.

W ramach klubowych spotkań m.in.:

- specjalne promocje w barze kinowym (kawa, herbata itp.),
- specjalna cena na seanse repertuarowe w Kinie Praha,
- specjalne ceny na wydarzenia w Kinie Praha.

Karta – Filmowy Klub Seniora „Praha” – jest dostępna w kasie kina i można ją otrzymać bezpłatnie przy zakupie biletu na seanse w ramach klubu. Spotkania klubowe odbywają się we 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) 11 zł na wszystkie seanse.

Kino Luna

ul. Marszałkowska 28, tel. 22 621 78 28, 22 628 98 65, www.kinoluna.pl

Tanie poniedziałki – cena biletu dla seniora 8 zł na wszystkie seanse 2D.

Kino Wisła

pl. T. W. Wilsona 2, tel. 22 839 23 65, 22 839 53 85, www.novekino.pl

Kino Wisła proponuje seniorom cykl „W Samo Południe – Seans dla Seniorów”. Spotkania odbywają się we wtorki o godz. 12.00, a poprzedzone są krótką prelekcją. Cena biletów 10 zł.

Kinoteka Multiplex

Pałac Kultury i Nauki, Plac Defilad 1 (wejście od al. Jerozolimskich),
tel. 22 551 70 70, www.kinoteka.pl

Kinoteka Seniora – bilet dla seniora na seanse 2D od poniedziałku do czwartku do godz. 13.55 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. 22 462 72 60, www.iluzjon.fn.org.pl

Kasa kina czynna od godz. 11.00. Rezerwacja biletów: tel. 22 462 72 60. Ceny biletów:

- filmy ze zbiorów Filмотeki – normalny 14 zł, ulgowy 12 zł;
- dystrybucja – normalny 17 zł, ulgowy 15 zł;
- filmy 3D – normalny 19 zł, ulgowy 16 zł;
- seanse z tablicą lub lektorem 16 zł;
- seanse z muzyką na żywo 17 zł.

Tu odkryjesz klasykę filmową prezentowaną w retrospektywach, cyklach tematycznych, przeglądach, wystawach, spotkaniach z twórcami filmowymi i festiwalach. Swoją szczególną status Iluzjon zawdzięcza przynależności do Filмотeki Narodowej – instytucji dysponującej jednymi z największych w Europie zbiorami archiwaliów i filmów – przedwojennych, powojennych, a także współczesnych. Uczestnictwo w pokazach jest szansą na zapoznanie się z tymi unikalnymi zbiorami.

TR Warszawa

ul. Marszałkowska 8, tel. 22 480 80 08, 22 480 80 00, www.trwarszawa.pl

TR Warszawa to jeden z teatrów, w którym prezentowane są także filmy (głównie ambitne kino autorskie), muzyka, sztuki plastyczne czy audiowizualne – często jeszcze przed polską premierą.

Filmowa Stolica Lata

www.filmowastolica.pl

Jest to wydarzenie, które na stałe wpisało się w wakacyjny krajobraz Warszawy. Przez ponad 10 tygodni lata można zobaczyć kilkadziesiąt filmów w kinach plenerowych, które znajdują się m.in. w takich miejscach, jak Pole Mokotowskie, Park Skaryszewski, Centrum Nauki Kopernik, Park Henrykowski, Park Bródnowski, Ogród Saski, amfiteatr Bemowo, Plaża Wilanów i inne. Repertuar filmowy znajdziesz na stronie www.filmowastolica.pl.

Muzea

Do muzeum możesz się wybrać na wystawy stałe i czasowe, warsztaty, spotkania, wykłady. Oferta jest bogata i różnorodna. W muzeach państwowych ulgowe bilety wstępu przysługują osobom powyżej 65. roku życia, emerytom, rencistom i osobom niepełnosprawnym wraz z opiekunami. Należy okazać ważny dokument potwierdzający uprawnienie do korzystania z ulgi wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość. Do niektórych muzeów w określone dni można wejść za darmo. Jeżeli wybierasz się do muzeum z wnukiem lub wnuczką, pamiętaj, że do wielu z nich dzieci i młodzież do lat 16. mają wstęp bezpłatny lub ulgowy bilet.

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; poniedziałek – zamknięte dla zwiedzających; 1, 3 maja, 8 i 19 czerwca, 15 sierpnia, 1 i 11 listopada, 26 grudnia w godz. 11.00-20.00, 31 grudnia 11.00-17.00. Ceny biletów: normalny 22 zł, ulgowy 13 zł (obowiązuje we wtorek, środę, piątek i sobotę od godz. 18.00), niedziela – wstęp wolny. Muzeum może zwiedzać jednocześnie ok. 70 osób, dlatego dobrze zarezerwować wcześniej termin i bilet.

- **Zwiedzanie z przewodnikiem** – indywidualne zwiedzanie dostosowane do wieku i preferencji odwiedzających. Te ok. 30-minutowe „oprowadzania” to świetna okazja, aby zapoznać się z ekspozycją Muzeum dzięki animatorom, którzy opowiadają o życiu i twórczości Fryderyka Chopina, historii kolekcji oraz wybranych obiektach muzealnych. Orowadzania odbywają się codziennie (oprócz poniedziałków) o godz. 12.00, 14.00 i 16.00. Wstęp w cenie biletu ulgowego.
- **Cykl spotkań ze sztuką i historią „IQ Chopin”** to artystyczne (teatralne, literackie i muzyczne) oraz multimedialne wydarzenia, które prezentują najnowsze ustalenia chopinologów i innych badaczy zainteresowanych osobą i muzyką Chopina. Odbywają się w każdy wtorek o godz. 18.00 w Sali Koncertowej Muzeum Fryderyka Chopina. Wstęp wolny po dokonaniu rezerwacji: edukacja@nifc.pl oraz pod numerem telefonu: 22 441 62 51 (52).
- **Koncerty czwartkowe** (ok. godzinne) odbywają się w każdy czwartek o godz. 18.00 w Sali Koncertowej Muzeum. Wstęp bezpłatny.

Muzeum Historii Polski

ul. Senatorska 35, tel. 22 211 90 02, www.muzhp.pl

Muzeum Historii Polski zostało powołane w 2006 roku. Mimo braku stałej siedziby ma już za sobą wiele sukcesów. Setki tysięcy osób oglądają filmy edukacyjne i wirtualne wystawy umieszczane w internecie jak również liczne wystawy plenerowe. Muzeum prezentuje najważniejsze wydarzenia historii Polski, jako państwa i narodu. Dla seniorów zainteresowanych historią Warszawy organizuje spacer tematyczne: Śladami miejsc związanych z odzyskaniem przez Polskę niepodległości, Śladami teatrów międzywojennych. W marcu 2015 r. zapadła decyzja o budowie Muzeum Historii Polski na Cytadeli Warszawskiej oraz finansowaniu inwestycji przez rząd. Otwarcie budynku MHP jest planowane na 11 listopada 2018 r. – w setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Więcej informacji na stronie muzealnej www.muzhp.pl.

Zamek Królewski w Warszawie – Muzeum. Rezydencja Królów i Rzeczypospolitej

Plac Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Ceny biletów – Trasa Zamek: normalny 22 zł, ulgowy 15 zł. Godziny otwarcia poszczególnych tras i wystaw – na stronie internetowej Zamku www.zamek-krolewski.pl.

Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie

ul. Agrykoli 1, tel. 22 506 00 24, www.lazienki-krolewskie.pl

Pałac na Wyspie czynny w sezonie letnim (15 kwietnia-14 października): poniedziałek 11.00-18.00, wtorek, środa, niedziela 9.00-18.00, czwartek-sobota 9.00-20.00. W sezonie zimowym (15 października-14 kwietnia): poniedziałek 11.00-18.00, wtorek-niedziela 9.00-18.00; w godz. 17.00-18.00 wejście bezpłatne.

Stara Pomarańczarnia, Pałac Myślewicki, Podchorążówka, Biały Domek czynne: w sezonie letnim: poniedziałek 11.00-18.00 (Podchorążówka do 16.00), wtorek-niedziela 9.00-18.00. W sezonie zimowym: poniedziałek 11.00-16.00, wtorek-niedziela 9.00-16.00, Biały Domek nieczynny.

Zabytkowy Ogród Muzeum czynny codziennie od świtu do zmierzchu. Ceny biletów do poszczególnych obiektów można znaleźć na stronie internetowej Muzeum.

- **Warsztaty tematyczne** – jeśli jesteś aktywnym i pełnym twórczej pasji seniorem, bądź zamierzasz odkryć nowe hobby możesz wziąć udział w organizowanych raz na sezon, półrocznych warsztatach tematycznych z dziedzin takich jak podróże, fotografia, historia sztuki, techniki malarskie. Więcej informacji: tel. 22 506 00 42, 22 506 01 02.
- **Muzeum 60+** to oferta dla uniwersytetów trzeciego wieku oraz grup senioralnych (pow. 15 osób). Tematy zajęć: „Poznaj Pałac”, „Zwiedzając Pałac na Wyspie”, „Obiady czwartkowe Stanisława Augusta”, „Teatr XVII wieku. Théâtre de société”. Rezerwacji można dokonywać telefonicznie: 22 506 01 83 lub e-mailem: edukacja@lazienki-krolewskie.pl. Koszt zajęć: 12 zł od osoby.
- **Spacer po Łazienkach Królewskich** w towarzystwie instruktora nordic walking oraz specjalistów z zakresu przyrody, historii sztuki, animacji kultury. Podczas spacerów można podziwiać piękno historycznych ogrodów, a jednocześnie zdobyć wiedzę dotyczącą epoki oświecenia. Spotkania rozpoczynają się o godz. 10.00 przed Starą Kordegardą. Udział jest bezpłatny. Więcej informacji: warsztaty@lazienki-krolewskie.pl lub tel. 22 506 00 42.

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie

ul. Stanisława Kostki Potockiego 10/16, tel. 801 011 779, 22 842 07 95

www.wilanow-palac.pl

Godziny otwarcia: w sezonie turystycznym (28 kwietnia-28 września) – poniedziałek 9.30-20.00, środa, sobota 9.30-18.00, wtorek, czwartek, piątek 9.30-16.00; w niedziele w godz. 10.30-18.00 zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie. Poza sezonem turystycznym (29 września-19 grudnia i 27 stycznia-27 kwietnia) – poniedziałek, środa-sobota 9.30-16.00; we wtorki pałac zamknięty dla zwiedzających, w niedziele w godz. 10.30-16.00 zwiedzanie wyłącznie indywidualne, bezpłatnie. Ceny biletów: normalny 20 zł, ulgowy 15 zł.

„Wilanowskie Podróże Artystyczne” – cykl wykładów odbywających się raz w miesiącu w Salonie Lubomirskiej. Wstęp wolny. Aby wziąć udział w wykładzie, należy pobrać naklejkę z punktu informacyjnego. Informacje: tel. 22 544 28 38, e-mail: nkokoszka@muzeum-wilanow.pl.

„Poznaj pałac!” to 90 min. spaceru tematyczne, które obejmują historię obiektu, jego wnętrze oraz bogatej kolekcji dzieł, na którą składają się m.in.: obrazy, meble, porcelana, srebra, tkaniny. Do wyboru jedna z trzech ścieżek tematycznych: Historia i symbolika pałacowych wnętrz; Kultura sarmacka; Ogrody Wilanowa. Zapisy: – telefonicznie: 22 544 28 50 (od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00), – e-mailem: bilety@muzeum-wilanow.pl.

Cena zajęć: bilet normalny 20 zł, bilet ulgowy 15 zł.

„Historia Mniej Znana” to cykl spacerów tematycznych po Pałacu oraz ogrodach. Spaceru odbywają się w wyznaczone dni od godz. 13.00. Zbiórka w szatni lub przy bramie parkowej (w przypadku spotkań parkowych). Obowiązuje bilet wstępu do pałacu lub do parku (w przypadku spotkań parkowych). Dodatkowe informacje: tel. 22 544 28 38, e-mail: nkokoszka@muzeum-wilanow.pl.

Muzeum Powstania Warszawskiegoul. Grzybowska 79, tel. 22 539 79 05, www.1944.pl

Godziny otwarcia: poniedziałki, środy i piątki 8.00-18.00, soboty i niedziele 10.00-18.00, w czwartki 8.00-20.00, we wtorki – nieczynne. Ceny biletów: normalny 18 zł, ulgowy 14 zł, w niedzielę wstęp wolny (bilet wstępu obejmuje także projekcję filmu „Miasto Ruin”). Audioprzewodniki w cenie 10 zł.

– **Wykłady i warsztaty** – dla osób zainteresowanych historią II wojny światowej oraz dziejami Warszawy. Organizowane są w ramach działalności Instytutu Stefana Starzyńskiego i Działu Obsługi Ekspozycji.

– **Czytelnia** – mieści się w Muzeum Powstania Warszawskiego, między I piętrzem a antresolą. Godziny otwarcia: poniedziałek, środa, piątek 9.00-16.30, czwartek 11.30-19.00, wtorek, sobota, niedziela – nieczynne. Do dyspozycji czytelników: 12 500 woluminów; publikacje dotyczące II wojny światowej i Powstania Warszawskiego; varsawiana; dostęp do internetu. Przed pierwszą wizytą należy pobrać w kasie lub szatni Muzeum specjalny, bezpłatny bilet.

Następnie w czytelni na podstawie dowodu bibliotekarz wyrabia kartę czytelnika umożliwiającą na bezpłatne korzystanie z czytelni. Bilet wstępu do czytelni i karta czytelnika nie uprawnia do zwiedzania Muzeum.

Muzeum NarodoweAl. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, www.mnw.art.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek nieczynne, wtorek-niedziela 10.00-18.00, czwartek 10.00-21.00. Ceny biletów: galerie stałe – normalny 15 zł, ulgowy 10 zł; wystawy czasowe (bilety wstępu obowiązują jednocześnie do galerii stałych) – normalny 20 zł, ulgowy 15 zł. Wtorek – bezpłatny wstęp do galerii stałych.

– **Zwiedzanie z przewodnikiem**, w każdy wtorek o godz. 13.00 i 14.30 w Muzeum Narodowym czekają na seniorów edukatorzy, którzy przybliżają dzieje obrazów i artystów. Wstęp wolny. Zbiórka w holu głównym.

Zachęta – Narodowa Galeria Sztukipl. S. Małachowskiego 3, tel. 22 556 96 00, www.zacheta.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-20.00. Ceny biletów: normalny 15 zł, ulgowy 10 zł, w czwartki wstęp wolny. Zachęta to największa i najbardziej znana galeria sztuki współczesnej w Polsce. Przybliży publiczności prace uznanych artystów zagranicznych oraz promuje polskich młodych twórców.

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowskiul. Jazdów 2, tel. 22 628 12 71 (do 73), www.csw.art.pl

Godziny otwarcia: wtorek-niedziela 12.00-19.00, piątek 12.00-21.00. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł, w czwartki wstęp wolny.

Oprowadzanie po wystawach z przewodnikiem – podczas aktywnych oprowadzeń, zwiedzający mogą bez skrupowania zabrać głos i opowiadać o swoich skojarzeniach na temat prezentowanych wystaw i projektów.

Państwowe Muzeum Etnograficzneul. Kredytowa 1, tel. 22 827 76 41 (do 46), www.ethnomuseum.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota 10.00-18.00, niedziela 12.00-17.00. Nieczynne w poniedziałki i święta ustawowo wolne od pracy. Ceny biletów: normalny 12 zł, ulgowy 6 zł. W soboty wstęp bezpłatny (oprowadzanie odpłatne).

Państwowe Muzeum Etnograficzne 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 posiada w swoich zbiorach ponad 18 tysięcy obiektów. Jest miejscem spotkań i różnorodnych działań, promujących kulturę krajów Azji, Australii i Oceanii. Tworzy wyjątkowy klimat dla wielu polskich artystów zainspirowanych Wschodem. Informacje na temat bieżących wystaw i innych wydarzeń znajdziesz na: www.muzeumazji.blogspot.com.

Muzeum Literatury im. Adama MickiewiczaRynek 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.

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 takie pamiątki po Mickiewiczu, jak np. kufer podróżny, obrazek z nowogródzkiego domu, meble z paryskiego gabinetu, fotografie i portrety rodzinne i wiele innych.

Muzeum Sportu i Turystykiul. Wybrzeże 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 12 zł, ulgowy 8 zł. W soboty wstęp wolny.

Zgromadzone w Muzeum zbiory obejmują ok. 50 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. Przedstawiono tu ponad 40 dyscyplin sportowych. 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 multimedialne.

Muzeum Techniki i Przemysłu NOT

Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1, tel. 22 656 67 47

www.muzeumtechniki.warszawa.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 9.00-17.00, sobota-niedziela 10.00-17.00, w poniedziałek nieczynne. Ceny biletów: normalny 14 zł, ulgowy 8 zł.

W ciągu ponad 50 lat powojennej działalności Muzeum zgromadziło cenne zbiory przede wszystkim z zakresu historii polskiej techniki: kolekcję motocykli ze słynnymi motocyklami marki „Sokół”, kolekcję odbiorników radiowych – głównie pochodzących z krajowej produkcji, kolekcję przyrządów techniki biurowej, kolekcję mechanizmów grających i in. Znajdują się też w zbiorach obiekty o szczególnej wartości historycznej, jak np. „Machina rachunkowa” konstrukcji warszawskiego zegarmistrza Izraela Abrahama Staffela (1842) czy pierwsza na świecie ręczna kamera filmowa Kazimierza Prószyńskiego (1911).

Muzeum Ziemi PANal. Na Skarpie 20/26 i 27, tel. 22 629 80 63 w. 216 lub 203, www.mz.pan.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 9.00-16.00, niedziela 10.00-16.00, w soboty nieczynne. Ceny biletów: normalny 4 zł, ulgowy 2 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 175 tys. obiektów. Raz w miesiącu w czasie roku akademickiego w Muzeum odbywają się zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku z cyklu „Ciekawe epizody z przeszłości Ziemi”. Dla osób niewidomych i słabowidzących została wytyczona specjalnie oznakowana ścieżka. Przystankami na trasie są wyjątkowo atrakcyjne, nieosłonięte okazy, które zostały opisane w przewodnikach: brajlem i dużymi, czytelnymi literami. Przewodniki można wypożyczyć przy wejściu na sale wystawowe muzeum.

Muzeum Historii Żydów Polskich POLINul. M. Anielewicza 6, tel. 22 471 03 00 (01), www.polin.pl/pl

Godziny otwarcia: poniedziałek, czwartek, piątek 10.00-18.00, środa, sobota, niedziela 10.00-20.00, wtorek – nieczynne. Ceny biletów: wystawa stała i czasowa normalny 30 zł, ulgowy 20 zł; wystawa stała normalny 25 zł, ulgowy 15 zł; wystawy czasowe normalny 12 zł, ulgowy 8 zł; zwiedzanie z przewodnikiem normalny 35 zł, ulgowy 25 zł; oprowadzanie kuratorskie normalny 40 zł, ulgowy 30 zł; w czwartki wstęp na wystawę stałą jest bezpłatny.

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.

Centrum Nauki Kopernikul. Wybrzeże Kościuszkowskie 20, tel. 22 596 41 00, www.kopernik.org.pl

Godziny otwarcia: styczeń-kwiecień oraz wrzesień-grudzień: wtorek-piątek 9.00-18.00, sobota i niedziela 10.00-19.00; maj-czerwiec: wtorek-piątek 8.00-18.00, sobota i niedziela 10.00-19.00, lipiec-sierpień wtorek-niedziela 9.00-19.00. Ceny biletów na wystawy: normalny 25 zł, ulgowy 16 zł.

Centrum Nauki Kopernik (CNK) to jeden z największych w Europie interaktywnych ośrodków edukacji naukowej. Jest miejscem pielgrzymek wszystkich ludzi ciekawych świata i zasad jego funkcjonowania. Umożliwia zwiedzającym samodzielne przeprowadzanie doświadczeń, a przez to poznanie zjawisk oraz praw rządzących światem. Oprócz zwiedzania wystaw stałych CNK proponuje m.in.:

– „Wieczory dla dorosłych”, które odbywają się w wybrane czwartki w miesiącu. Każdy wieczór skupia się na innym temacie. Organizatorzy gwarantują świetną zabawę, ciekawy program i niestandardowe podejście

do nauki. W ofercie zagadnienia ciekawe zarówno dla humanistów, jak i miłośników nauk ścisłych. Poza zwiedzaniem galerii CNK proponuje dodatkowe atrakcje: warsztaty, projekcje filmów, spektakle, gry, wykłady, spotkania z ekspertami, koncerty. Bilet 25 zł

- „Prosto z nieba – spotkania z wybitnymi naukowcami” w jeden czwartek w miesiącu o godz. 19.00. Zaproszeni wybitni specjaliści mówią o najnowszych osiągnięciach nauki, badaniach kosmosu i gwiazdnych ciekawostkach. Spotkaniom towarzyszą wycieczki po kosmosie oraz multimedialne pokazy w Planetarium. Cena biletu: 18 zł normalny, 13 zł ulgowy.
- W Planetarium na sferycznym ekranie można obejrzeć wyjątkowe filmy 2D i 3D, podczas pokazów na żywo przyjrzeć się gwiazdom, które świecą na niebie, a także wysłuchać koncertów. „Koncerty pod gwiazdami” odbywają się w każdy piątek o godz. 19.00. Są to koncerty muzyki klasycznej lub współczesnej, wzbogacone o projekcje wyświetlane na kopule planetarium. Cena biletu: 18 zł normalny, 13 zł ulgowy.

Centrum Astronomiczne PAN im. Mikołaja Kopernika

Polska Akademia Nauk, ul. Bartycka 18, tel. 22 841 00 41, www.camk.edu.pl

Tutaj można wziąć udział w wykładach popularnonaukowych z cyklu „Spotkania z astronomią” wygłaszanych o godz. 17.00 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.

Dom Spotkań z Historią

ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 05, www.dsh.waw.pl

Godziny otwarcia: wtorek-piątek 10.00-20.00, sobota-niedziela 11.00-20.00. Wstęp wolny.

Dom Spotkań z Historią zajmuje się historią Europy Środkowo-Wschodniej w XX wieku. Organizuje wystawy, dyskusje, spotkania varsavianistyczne, pokazy filmów fabularnych i dokumentalnych, warsztaty edukacyjne, promocje książek, seminaria i konferencje. Prowadzi także działalność wydawniczą. Program edukacyjny skierowany jest m.in. do osób dorosłych, rodzin, słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku (mile widziane są osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, osoby niewidome i niedowidzące, niepełnosprawne intelektualnie i ruchowo, autystyczne). Zwiedzający są zachęceni do dyskusji i dzielenia się własnymi opiniami. Wszystkie zajęcia są bezpłatne.

Teatr

Teatr Ateneum

ul. S. Jaracza 2, tel. 22 50 28 150, 22 625 73 30, www.teatrateneum.pl

Biuro Obsługi Widzów, tel. 22 50 28 150, 22 625 73 30 przyjmuje zamówienia telefoniczne na bilety, udziela informacji o spektaklach i repertuarze oraz prowadzi obsługę klientów grupowych. Wejściówki w cenie 25 zł są sprzedawane od

godz. 18.00 lub na godzinę przed rozpoczęciem spektaklu (płatność wyłącznie gotówką). Liczba wejściówek jest ograniczona.

Teatr Dramatyczny m.st. Warszawy im. Gustawa Holoubka

pl. Defilad 1 (Pałac Kultury i Nauki), tel. 22 632 24 78, 22 632 03 70

www.teatrdramatyczny.pl

Kasa – Scena im. Gustawa Holoubka, Scena im. Haliny Mikołajskiej, pl. Defilad 1, tel. 22 656 68 44, czynna codziennie w godz. 12.00-19.00 oraz w dniu spektaklu na godzinę przed jego rozpoczęciem. Kasa – Scena na Woli im. Tadeusza Łomnickiego, ul. M. Kasprzaka 22, tel. 22 632 24 78, czynna codziennie w godz. 12.00-19.00 oraz w dniu spektaklu na godzinę przed jego rozpoczęciem.

Kasa – Scena Przodownik, ul. Olesińska 21, tel. 663 741 903, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-18.00 oraz w dniu spektaklu na godzinę przed jego rozpoczęciem.

Teatr Dramatyczny realizuje program „Teatr przyjazny seniorom”, który umożliwia zakup biletu w cenie 20 zł na wybrane spektakle w miesiącu. W każdym miesiącu Teatr udostępnia:

- do 100 biletów na wybrany spektakl na Scenie Na Woli im. Tadeusza Łomnickiego, 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 przy ul. Olesińskiej 21.

Osobom niepełnosprawnym po okazaniu dokumentu uprawniającego do zniżki przysługują bilety w cenie 15 zł na wszystkie spektakle. Sprzedaż wejściówek jest prowadzona, jeśli wszystkie miejsca siedzące zostały wyprzedane. W innym przypadku godzinę przed spektaklem prowadzona jest sprzedaż miejsc numerowanych w ostatniej strefie w cenie wejściówek.

Teatr Kamienica

al. Solidarności 93, tel. 22 624 01 99, www.teatrkamienica.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00, sobota-niedziela 11.00-19.00 lub do rozpoczęcia ostatniego przedstawienia.

Teatr Komedja

ul. J. Słowackiego 19a, tel. 22 833 68 80, www.teatrkomedia.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 10.00-14.15 i 14.30-18.00, niedziela 15.00-18.00 oraz na godzinę przed spektaklem. Wejściówki sprzedawane są w kasie teatru na pół godziny przed spektaklem.

Teatr Kwadrat

ul. Marszałkowska 138, tel. 22 826 23 89 lub 22 826 12 47, www.teatrkwadrat.pl

Kasa czynna: poniedziałek 10.00-17.30, wtorek-piątek 10.00-19.30, sobota 15.00-19.30, niedziela 15.00-18.00. Bilety ulgowe w cenie 40-50 zł sprzedawane są na spektakle grane od wtorku do niedzieli. Wejściówki w cenie 30 zł sprzedawane są wyłącznie na miejsca stojące, 30 minut przed rozpoczęciem spektaklu.

Teatr Muzyczny Roma

ul. Nowogrodzka 49, 22 628 89 98, www.teatrroma.pl

Dział rezerwacji biletów: tel. 22 628 89 98, e-mail: rezerwacja@teatrroma.pl; na minimum 1 dzień przed wizytą tel. 600 050 064.

Teatr Narodowy

pl. Teatralny 3, 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, niedziela od 16.00 lub na dwie godziny przed spektaklem, tel. 22 692 06 10. Kasa przy ul. Wierzbowej 3 czynna na godzinę przed przedstawieniem, tel. 22 692 08 07. Rezerwacja biletów: tel. 22 692 06 04, 22 692 06 64 od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-19.00, w soboty 11.00-19.00, w niedziele 16.00-19.00.

Wejściówki sprzedawane są 30 minut przed rozpoczęciem spektaklu.

Od 2013 r. w ramach projektu Dni Seniora Teatr Narodowy oferuje seniorom bilety w promocyjnych cenach na wybrane przedstawienia, których lista publikowana jest na stronie internetowej Teatru www.narodowy.pl. Aby skorzystać z promocji wystarczy podczas rezerwacji biletu lub zakupu w kasie podać hasło Dni Seniora, a przy odbiorze biletów przedstawić legitymację ubezpieczeniową, na którą przysługują 2 bilety w cenie promocyjnej.

Teatr Polonia

ul. Marszałkowska 56, tel. 22 622 21 32, www.teatropolonia.pl

Kasa czynna: codziennie 12.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu z przerwą od 14.00 do 14.30.

Och-Teatr

ul. Grójecka 65, tel. 22 589 52 00, www.ochteatr.com.pl

Kasa czynna codziennie 12.00-19.00 lub do rozpoczęcia spektaklu z przerwą od 15.00 do 15.30.

Bilety oraz wejściówki na wszystkie spektakle Teatru Polonia i Och-Teatru są dostępne w kasach obu teatrów. Wejściówki kosztują 50 zł, 30 zł lub 25 zł, w zależności od spektaklu i sprzedawane są na 15 minut przed rozpoczęciem spektaklu (jedna osoba może kupić maksymalnie 2 wejściówki).

Raz w miesiącu na stronie internetowej teatrów w zakładce Bilety można znaleźć tytuły spektakli, na które seniorzy mają specjalną zniżkę. Można kupić dowolną liczbę biletów, a rezerwacji można dokonać w kasie teatru, drogą mailową na adres bilety@teatropolonia.pl i bilety@ochteatr.com.pl lub telefonicznie, tel. 22 622 21 32 (Teatr Polonia) i 22 589 52 00 (Och-Teatr).

Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana

ul. K. Karasia 2, tel. 22 826 92 71 (centrala), www.teatrpolski.waw.pl

Główna kasa biletowa: ul. Krakowskie Przedmieście 6, tel. 22 826 92 76, czynna poniedziałek-piątek 10.00-19.00, sobota-niedziela 12.00-19.00.

Kasa Dużej Sceny, ul. K. Karasia 2 oraz Kasa Sceny Kameralnej, ul. Sewerynowów czynne na godzinę przed spektaklem.

W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca widzowie 50+ mogą zakupić bilety w specjalnej cenie 25 zł za okazaniem legitymacji emeryta lub rencisty. Liczba biletów limitowana. Bezpośrednia rezerwacja i sprzedaż – kasa główna. Kontakt telefoniczny: 22 826 92 76, 22 826 49 18 oraz drogą mailową na adres bilety@teatrpolski.waw.pl.

Teatr Sabat

ul. Foksal 16, 22 826 23 55, 22 826 84 21, www.teatr-sabat.pl

Kasa czynna: poniedziałek-środa 10.00-18.00, czwartek-piątek 10.00-20.00, sobota 12.00-20.00, niedziela 12.00-17.00 (w niedzielę czynna tylko w dni wystawianych spektakli). Rezerwacje biletów: rezerwacje@teatr-sabat.pl, tel. 22 826 23 55, 606 127 372.

Teatr Rampa na Targówku

ul. Kołowa 20, tel. 22 679 89 76, www.teatr-rampa.pl

Kasa czynna: wtorek-piątek 9.00-12.00 oraz 17.00-19.30. W sobotę i niedzielę – na godzinę przed spektaklem. W poniedziałki kasa nieczynna.

– Oferta specjalna (dotyczy spektakli wieczornych) – First minute: bilet normalny w przedsprzedaży do 14 dni przed spektaklem na określone miejsca w strefie II w cenie 30 zł. Liczba miejsc ograniczona. Oferty specjalne nie dotyczą wydarzeń specjalnych.

Teatr Soho

ul. Mińska 25, tel. 535 395 513, www.teatrsoho.pl

Telefoniczna i mailowa rezerwacja biletów: tel. 535 395 513, kasa@teatrsoho.pl od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-16.00. Ceny biletów: 30 zł normalny, 20 zł ulgowy. Zarezerwowane bilety należy odebrać przed spektaklem, jednak nie później niż 15 min przed jego rozpoczęciem. Sprzedaż biletów odbywa się w dniu spektaklu, godzinę przed rozpoczęciem przedstawienia. Podczas remontu budynku Teatru Ochoty przy ulicy Reja 9 spektakle odbywają się przy ulicy Mińskiej 25.

Teatr Studio im. Stanisława Ignacego Witkiewicza

pl. Defilad 1, tel. 22 656 69 41, www.teatrstudio.pl

Kasa czynna: poniedziałek-sobota 12.00-19.00 (przerwa 15.00-15.30) lub do rozpoczęcia spektaklu; niedziela 12.00-16.00.

Na 60 dni przed spektaklem udostępniona zostaje pula biletów w cenie 35 zł w ramach promocji „Wcześniej – taniej”. Inne promocje na stronie internetowej Teatru w zakładce Promocje.

Teatr Syrena

ul. Litewska 3, tel. 22 101 16 16, www.teatrsyrena.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00, sobota-niedziela 12.00-18.00 (przerwa 14.30-15.00) oraz na godzinę przed spektaklem.

Teatr Współczesnyul. Mokotowska 13, tel. 22 825 59 79, www.wspolczesny.pl

Kasa czynna: wtorek-sobota od 11.00 do rozpoczęcia spektaklu, poniedziałki oraz dni bez spektakli 11.00-17.00; niedziela i święta od 13.00 do rozpoczęcia spektaklu. Wejściówki na miejsca stojące i wolne miejsca siedzące w cenie od 12 zł do 20 zł. Bilety ulgowe po okazaniu legitymacji emeryta lub rencisty. Liczba biletów ograniczona

Teatr Żydowski im. Estery Rachel i Idy Kamińskich. Centrum Kultury Jidyszpl. Grzybowski 12/16, tel. 22 850 56 56, www.teatr-zydowski.art.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 11.00-14.00 oraz 15.00-18.00; sobota 12.30-19.00; niedziela 14.30-18.00. Wejściówki na spektakle w cenie od 20 zł do 30 zł. Sprzedaż wejściówek rozpoczyna się 30 min przed rozpoczęciem spektaklu.

Teatr 6. piętropl. Defilad 1, tel. 22 656 72 22, www.teatr6pietro.pl

Kasa czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.30, sobota 12.00-19.30, niedziela i święta 12.00-18.30 oraz w dniu spektaklu do godziny jego rozpoczęcia. Sprzedaż wejściówek rozpoczyna się godzinę przed spektaklem. Płatność tylko gotówką. Widzowie z wejściówkami wchodzi na widownię nie wcześniej niż 15 min przed rozpoczęciem spektaklu.

TR Warszawa (d. Teatr Rozmaitości)ul. Marszałkowska 8, tel. 22 480 80 08, www.trwarszawa.pl

Kasa czynna: poniedziałek 11.00-16.00, wtorek-sobota 11.00-14.30 oraz 15.00-19.00 (lub do rozpoczęcia spektaklu), niedziela 13.00-19.00 (lub do rozpoczęcia spektaklu).

„TR Bez Barier” – to oferta skierowana dla osób z niepełnosprawnością sensoryczną. Widzom czytana jest na żywo audiodeskcrypcja, czyli opis tego, co dzieje się na scenie; wyświetlane są również napisy. Dzięki temu, widzowie niewidomi i niedowidzący oraz niesłyszący mogą bez przeszkód uczestniczyć w spektaklu. Kontakt mailowy w sprawie udziału w spektaklach „TR Bez Barier” edukacja@trwarszawa.pl, tel. 518 012 431

Muzyka**Filharmonia Narodowa**ul. Jasna 5, tel. 22 551 71 02 (03), www.filharmonia.pl

Kasy biletowe od ul. Sienkiewicza (Sala Koncertowa) czynne: poniedziałek-sobota 10.00-14.00 i 15.00-19.00; niedziela (przed koncertami wieczornymi): od 16.00 do godziny koncertu, tel. 22 551 71 30 (31).

Kasy biletowe od ul. Moniuszki (Sala Kameralna) czynne: w dniu koncertu od 16.00 do godziny koncertu, tel. 22 551 71 32.

Do Filharmonii można wybrać się na pojedynczy koncert lub wykupić abonament na kilka koncertów. Aktualny program dostępny jest na stronie internetowej Filharmonii.

Fundacja Nowa Orkiestra Kameralnaul. Białostocka 48 m 54, tel. 22 402 02 07, www.fnok.pl

Rezerwacja oraz wszelkie informacje na temat terminów koncertów: tel. 604 826 990 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 (dawna 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. Na repertuar składają się zarówno duże formy muzyczne, jak i małe utwory o charakterze okolicznościowym, np. kolędy różnych narodów, madrygały i angielskie pieśni religijne. Repertuar oraz terminy koncertów dostępne są na stronie www.chorwarszawski.pl.

Koncerty na Zamku KrólewskimZamek Królewski, pl. Zamkowy 4, tel. 22 355 51 70, www.zamek-krolewski.pl

Na Zamku Królewskim regularnie odbywają się cykliczne koncerty muzyki poważnej. Piąta Stacja – cykl koncertów w Arkadach Kubickiego prezentujący różnorodne gatunki muzyczne. Imprezą stałą są autorskie cykle koncertowe. W ramach Festiwalu Mozartowskiego w czerwcu i lipcu odbywają się w Zamku koncerty Warszawskiej Opery Kameralnej. W grudniu możemy wysłuchać kolęd.

**Koncerty na Uniwersytecie Muzycznym im. Fryderyka Chopina
Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina**ul. Okólnik 2, tel. 22 827 72 41, fax 22 827 83 05, www.chopin.edu.pl

W każdym sezonie Uniwersytet Muzyczny daje możliwość wysłuchania koncertów orkiestry symfonicznej, kameralnej, dętej, big bandu. Repertuar obejmuje wszelkie formy solowe, kameralne, wokalne, wokalnie-instrumentalne i baletowe. Koncerty: „Środa na Okólniku” godz. 19.00 (bilety w cenie 15 zł), „Koncerty poniedziałkowe” godz. 19.00 i „Koncerty niedzielne” godz. 17.00 (bezpłatne karty wstępu). Dystrybucja kart wstępu odbywa się w holu głównym uczelni od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-19.00 oraz w niedziele w godz. 16.00-17.00.

„Festiwal Letnie Wieczory Muzyczne – Dziekanka” – koncerty odbywają się w każdą środę o godz. 18.00 w lipcu i w sierpniu na dziedzińcu Domu Studenckiego „Dziekanka” przy ul. Krakowskie Przedmieście 56/60 lub w Sali Koncertowej przy ul. Okólnik 2 (o godz. 18.30). Informacja o miejscu koncertu dostępna jest w dniu koncertu na stronie www.chopin.edu.pl oraz pod numerami telefonów: tel. 22 827 72 41, 22 827 72 49, 22 846 49 19. Na wszystkie koncerty festiwalowe wstęp wolny.

**Koncerty w parku pod Pomnikiem Chopina
Łazienki Królewskie**

Koncerty w parku pod Pomnikiem Chopina, to koncerty muzyki klasycznej, odbywające się cyklicznie od wielu lat na terenie Łazienek Królewskich. Można tu usłyszeć muzykę fortepianową Fryderyka Chopina w wykonaniu pianistów z całego świata. Latem koncerty odbywają się w każdą niedzielę o godz. 12.00 i o godz. 16.00.

Letnie Koncerty na Grochowskiej**Orkiestra Sinfonia Varsovia**

ul. Grochowska 272, tel. 22 852 70 82, www.sinfoniavarsovia.org

Letnie koncerty muzyki klasycznej przeznaczone są zarówno dla melomanów, jak i osób dopiero oswajających się z tego rodzaju muzyką. Każdy występ poprzedzony jest komentarzem, a zaproszeni artyści to laureaci wielu konkursów (m.in. uczestnicy Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu) oraz stypendyści Fundacji Sinfonia Varsovia. Koncerty odbywają się od maja do sierpnia. Wstęp wolny.

Festiwale**Letni Festiwal Nowego Miasta****Fundacja Nowa Orkiestra Kameralna**

ul. Białostocka 48 m 54, tel. 22 402 02 07, www.lfnm.pl, www.fnok.pl

Jest to wydarzenie poświęcone muzyce polskiej, podczas których usłyszeć można arcydzieła muzyki klasycznej. Festiwal obejmuje imprezy o zróżnicowanym charakterze: edukacyjne koncerty plenerowe i spacerowe po Nowym Mieście z przewodnikiem, koncerty z komentarzem historycznym. Koncerty odbywają się w sierpniowe weekendowe popołudnia na Rynku Nowego Miasta oraz w okolicznych kościołach. Natomiast koncerty plenerowe odbywają się w ogrodzie Fundacji Sto Pociąg, ul. Freta 20/24a. Na wszystkie wydarzenia wstęp wolny.

Międzynarodowy Dzień Teatru**Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego**

ul. Jazdów 1, tel. 22 745 10 32, www.instytut-teatralny.pl

Z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Teatru w Warszawie (odbywają się co roku 27 marca w rocznicę otwarcia Teatru Narodów w Paryżu) organizowane są dla widzów dni otwarte, wystawy, specjalne spotkania i przedstawienia, otwarte próby, koncerty, happeningi, warsztaty, odczyty, konferencje. Ich zadaniem jest promocja i popularyzowanie teatru. Na część spektakli wstęp jest wolny, na pozostałe można wejść z dużą zniżką. Warto śledzić informacje o wydarzeniach na stronie internetowej organizatora www.instytut-teatralny.pl.

Międzynarodowy Festiwal Muzyczny „Chopin i jego Europa”

www.chopin.nific.pl

Festiwal prezentuje twórczość Chopina w szerokim kontekście kulturowym poprzez dzieła europejskie od XVIII w. do współczesności. Kilkanaście dni festiwalowych to recitale, koncerty kameralne, koncerty symfoniczne, jazzowe, opera, muzyka klasyczna, wielcy wykonawcy, debiuty. Koncerty odbywają się w Filharmonii Narodowej (ul. Jasna 5), Studio Koncertowym Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego (ul. Z. Modzelewskiego 59), na Zamku Królewskim (pl. Zamkowy 4), w Bazylice św. Krzyża (Krakowskie Przedmieście 3), www.pl.chopin.nific.pl Zakup biletów: na stronie www.bilety.nific.pl oraz w kasach Muzeum Fryderyka Chopina (ul. Okólnik 1, czynne od wtorku do niedzieli w godz. 11.00-19.00).

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej**„Organy Archikatedry Warszawskiej”****Bazylika Archikatedry św. Jana Chrzciciela**

ul. Świętojańska 8, www.kapitula.org

Koncerty muzyki organowej w ramach Międzynarodowego Festiwalu Muzyki Organowej odbywają się w Bazylice Archikatedralnej w kolejne niedziele od lipca do września. Początek koncertów o godz. 16.00. Wstęp na koncerty po nabyciu cegiełki za 10 zł na konserwację organów.

Międzynarodowy Festiwal Sztuka Ulicy**Stowarzyszenie Scena 96**

ul. Raszyńska 32/44 lok. 140, tel. 22 668 67 08, www.sztukaulicy.pl

To wydarzenie artystyczne o międzynarodowym zasięgu co roku gromadzi setki artystów z Polski i ze świata oraz dziesiątki tysięcy widzów. Prezentacje z dziedziny sztuk tetralnych, tańca i cyrku odbywają się na otwartej scenie ulic, placów, skwerów i parków stolicy. Przez dwa kolejne weekendy (czerwiec, lipiec) na Rynku Nowego Miasta, na pl. Zamkowym i w Parku Agrykola, można oglądać przedstawienia znanych polskich i zagranicznych teatrów.

Międzynarodowy Plenerowy Festiwal „Jazz na Starówce”**Fundacja Jazz Art (Organizator),**

tel. 501 140 523, 695 936 477, 22 769 77 59, www.jazznastarowce.pl

Jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Europie. To jeden z najpopularniejszych i największych festiwali jazzowych w kraju. Jest on wizytówką artystyczną stolicy oraz atrakcją dla melomanów z Polski i z zagranicy. Podczas festiwalu publiczność ma możliwość wysłuchania gwiazd muzyki jazzowej z całego świata. Koncerty odbywają się w lipcu i w sierpniu na Rynku Starego Miasta w każdą sobotę o godz. 19.00. Wstęp wolny.

„Szalone Dni Muzyki”**Teatr Wielki Opera Narodowa**

pl. Teatralny 1, tel. 22 826 50 19, www.teatrwielki.pl

„Szalone Dni Muzyki” to polska edycja La Folle Journée, największego na świecie festiwalu popularyzującego muzykę klasyczną. Bilet wstępu na każdy godzinny kosztuje od 7 do 12 zł. W ciągu trzech festiwalowych dni kilkadziesiąt różnorodnych koncertów odbywa się od rana do wieczora jednocześnie w kilku salach Teatru Wielkiego Opery Narodowej oraz w namiocie koncertowym ustawionym dla Placu Teatralnym (wstęp wolny). Organizatorami „Szalonych Dni Muzyki” w Polsce jest Orkiestra Sinfonia Varsovia, C.R.E.A., ul. Grochowska 272, tel. 22 852 70 82, www.sinfoniavarsovia.org i Fundacja Ogrody Muzyczne; pl. T. W. Wilsona 4/77, tel. 22 839 54 67, www.ogrodymuzyczne.pl.

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. Wypożyczać tu można nie tylko książki, ale również audiobooki, filmy, płyty. Biblioteki dysponują komputerami z dostępem do internetu.

BIBLIOTEKI, WYPOŻYCZALNIE I CZYTELNI**Biblioteka Publiczna m.st. Warszawy****Biblioteka Główna Województwa Mazowieckiego**

ul. Koszykowa 26/28, tel. 22 537 41 18

Wypożyczalnia czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 9.00-15.00

Biblioteka Narodowa

al. Niepodległości 213, tel. 22 608 23 30

Czynna: poniedziałek-sobota 8.30-20.30

BEMOWO**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy****Bemowo m.st. Warszawy**

www.bemowo.e-bp.pl

Czytelnia nr XVII

ul. Powstańców Śląskich 17

tel. 22 666 17 69

Czynna: poniedziałek, wtorek, środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Czytelnia Naukowa nr VIII

ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 94

Czynna: poniedziałek, wtorek, środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00, sobota 10.00-15.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 114

ul. Powstańców Śląskich 10

tel. 22 664 84 48

Czynna: poniedziałek, wtorek, środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 38

ul. S. Konarskiego 6, tel. 22 665 95 92

Czynna: poniedziałek, wtorek, środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 113

ul. Powstańców Śląskich 108

tel. 22 405 39 51

Czynna: poniedziałek, wtorek, środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 119

ul. gen. T. Pełczyńskiego 28c

tel. 22 304 82 80

Czynna: poniedziałek, wtorek, środa, piątek 10.00-19.30, czwartek 10.00-16.00

BIAŁOLEKA**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy****Białoleka m.st. Warszawy**

www.bialoleka.e-bp.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Dzieci nr 124 Zielona

ul. L. Berensona 38, tel. 22 675 05 12

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Multicentrum

ul. Porajów 14, tel. 22 614 60 70

Czynne: poniedziałek-piątek

10.00-19.00, sobota 9.00-15.00

www.multicentrum.warszawa.pl

Czytelnia Naukowa nr XX

ul. V. van Gogha 1, tel. 22 614 64 35

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 9.00-14.00

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-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 58

ul. Ambaras 12, tel. 22 614 23 07

Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.45; 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. 22 353 60 08

Czynna: poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.45, wtorek, czwartek 10.00-15.00

e-BIBLIOTEKA

tel. 22 350 77 21

Czynna: 10.00-18.00

Czynna: 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu

BIELANY**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy****Bielany m.st. Warszawy**

www.bibliotekabielany.waw.pl

Mediateka START-META

ul. Szegedyńska 13a, tel. 22 291 44 68

Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00, sobota 10.00-16.00

Wypożyczalnia nr 12

al. Zjednoczenia 19, tel. 22 834 01 81

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia 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 nr 21

ul. Wrzeczono 48, tel. 22 835 48 39

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia 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 nr 65

ul. S. Petőfiego 3, tel. 22 835 69 44

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia 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 nr 103

al. W. Reymonta 6, tel. 22 663 73 85
Czynna: poniedziałek-piątek
11.00-19.00

Wypożyczalnia 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

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 1**

ul. Puławska 43, tel. 22 849 25 28
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00,
środa, czwartek 11.00-16.00,
piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 8**

al. Niepodległości 19, tel. 22 848 95 87
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00,
środa, czwartek 11.00-16.00,
piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 20**

ul. W. Żuławskiego 4/6, tel. 22 627 42 22
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 27**

ul. św. Bonifacego 90, tel. 22 842 04 81
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 35**

ul. L. Narbutta 47, tel. 22 849 63 56
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 39**

ul. Górská 7, tel. 22 841 26 95
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 63**

ul. J. Bytnara „Rudego” 27
tel. 22 844 86 81
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 68**

al. Niepodległości 82, tel. 22 844 70 59
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00,
środa, czwartek 11.00-16.00,
piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 84**

ul. Z. Modzelewskiego 71
tel. 22 844 62 71
Czynna: poniedziałek: 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 95**

ul. P. Gruszczyńskiego 12
tel. 22 843 98 31
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 104**

ul. Ludowa 4, tel. 22 840 29 01
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00,
środa, czwartek 11.00-16.00,
piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 107**

ul. Wiktorska 27, tel. 22 273 63 26
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 108**

ul. Puławska 119, tel. 22 843 16 85
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 122**

ul. Iberyjska 5, tel. 22 842 79 02
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 125**

ul. Czerniakowska 38a
tel. 22 841 33 58
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek 14.00-19.00, środa, czwartek
11.00-16.00, piątek 14.00-19.00

**Dzielnicowa Czytelnia Naukowa
nr IV**

ul. Wiktorska 10, tel. 22 845 00 88
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek-piątek 9.00-20.00,
sobota 9.00-14.00

**Dzielnicowa Czytelnia Naukowa
nr XXI**

ul. Bukietowa 4a
tel. 22 898 30 33, 22 898 30 34
Czynna: poniedziałek 14.00-20.00,
wtorek-piątek 9.00-20.00,
sobota 9.00-14.00

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, wtorek,
środa, piątek 9.00-20.00 czwartek
14.00-20.00, sobota 9.00-15.00

Wypożyczalnia Książek Naukowych

ul. Częstochowska 26, tel. 22 822 44 06
Czynna: poniedziałek 14.00-19.00,
wtorek-piątek 10.00-19.00, sobota
9.00-15.00 (wybrane soboty)

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 „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 „Pod Skrzydłami”
Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 75**

ul. Grójecka 109, tel. 22 822 53 18
Czynna: poniedziałek-piątek
10.00-19.00

**Biblioteka „Przy Baleya”
Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 99**
ul. S. Baleya 9, tel. 22 823 53 38
Czynna: poniedziałek-piątek
10.00-19.00

**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 „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, wtorek,
czwartek, piątek 10.00-19.00,
środa 14.00-19.00

PRAGA POŁUDNIE
**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy
Praga Południe m.st. Warszawy**
www.bp-pragapd.waw.pl

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 3**
ul. J. W. 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. Paca 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. Rożucka 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, środa,
piątek 13.00-19.00, wtorek,
czwartek 10.00-16.00

Czytelnia Naukowa nr V
ul. J. Meissnera 5, tel. 22 671 04 51
Czynna: poniedziałek-piątek
10.00-20.00, sobota 9.00-15.00

**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
w. 112 (film, muzyka)
w. 114 (literatura obcojęzyczna,
audiobooki)
w. 115 (materiały dydaktyczne, edukacja)
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

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 4**
ul. Radzymińska 50, tel. 22 818 75 65
Czynna: poniedziałek, środa,
piątek 13.00-18.00; wtorek,
czwartek 10.00-15.00

**Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 6**
ul. Strzelecka 21/25, tel. 22 619 15 26
Czynna: poniedziałki, środy, piątki 12.00-
-18.00, wtorki, czwartki 10.00-15.00

**Dzielnicowa Wypożyczalnia
dla Dorosłych i Młodzieży nr 41**
ul. W. Skoczylasa 9
tel. 22 818 09 00
Czynna: poniedziałek-piątek
10.00-19.00

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 10.00-19.00

Dzielnicowa Czytelnia Naukowa nr X
ul. W. Skoczylasa 9, tel. 22 619 32 96
Czynna: poniedziałek-piątek
10.00-19.00, sobota 9.00-14.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 102
ul. Kijowska 11, tel. 22 818 22 11
Czynna: poniedziałek, środa,
piątek 13.00-18.00,
wtorek, czwartek 10.00-15.00

Dzielnicowa Wypożyczalnia Kompletów Książek
ul. J. Szanajcy 14, tel. 22 619 03 52
Czynna: poniedziałek 13.00-18.00,
wtorek, czwartek, piątek 9.00-14.00

REMBERTÓW
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy
www.rembertow.e-bp.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 55
ul. Gawędziarzy 8, tel. 22 255 39 99
Czynna: poniedziałek-piątek
10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 61
ul. M. Niedziałkowskiego 25
tel. 22 611 91 36
Czynna: poniedziałek, czwartek 9.00-16.00,
wtorek, środa, piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 57
ul. Chełmżyńska 27/35 lok. 31
tel. 22 612 05 90
Czynna: poniedziałek, wtorek
12.00-19.00; środa 9.00-16.00,
czwartek, piątek 12.00-19.00

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-sobota 9.00-19.45,
środa 12.00-19.45

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 5
ul. Ludna 9, tel. 22 629 01 48
Czynna: poniedziałek,
wtorek 10.00-15.00, środa,
czwartek, 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, 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
ul. M. Anielewicza 2, tel. 22 831 48 74
Czynna: 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 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 74
ul. M. Anielewicza 2, tel. 22 831 06 08
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

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. 22 699 81 77
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. Dzika 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 9.00-15.00

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. Bazyliańska 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. Piotra Skargi 54, 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
10.00-19.00

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

Czytelnia Naukowa nr XIX
ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 22 882 43 00
Czynna: poniedziałek-piątek 12.00-20.00

Biblioteka dla Dorosłych i Młodzieży nr 116
ul. Plutonu Torpedy 47, tel. 22 662 70 01
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00,
sobota 10.00-15.00

Biblioteka Skorosze
ul. Dzieci Warszawy 27a
tel. 22 823 46 00
Czynna: poniedziałek-piątek 14.00-20.00,
sobota 10.00-15.00

Biblioteka Niedźwiadek
ul. M. Keniga 14, tel. 22 667 09 56
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00

Biblioteka Gołąbki
ul. Czerwona Droga 6, tel. 514 893 405
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-18.00,
sobota 10.00-15.00

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 10.00-19.00,
środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 45
ul. ZWM 5, tel. 22 403 87 33
Czynna: poniedziałek, wtorek,
czwartek, piątek 10.00-19.00,
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

Biblioteka nr 127 z czytelnią
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 139
al. KEN 21, tel. 22 44 621 65
Czynna: poniedziałek, wtorek,
czwartek, piątek 10.00-19.00,
środa 11.00-15.00

Wypożyczalnia nr 128 z Oddziałem Książki Mówionej
ul. J. Wasilkowskiego 7
tel. 22 641 99 33
Czynna: poniedziałek, wtorek,
czwartek, piątek 14.00-19.00,
środa 11.00-15.00

Mediateka – Oddział Zbiorów Multimedialnych Wypożyczalni nr 45
ul. J. Cybisa 6, tel. 22 414 25 55
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek,
piątek 10.00-19.00, środa 11.00-15.00

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

WAWER
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
www.bibliotekawawer.pl

Wypożyczalnia dla Dorosłych nr 87
ul. Trawiasta 10, tel. 22 815 33 21
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00,
sobota 10.00-14.00

Czytelnia Naukowa nr XIII
ul. Trawiasta 10, 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 59 w Marysinie Wawerskim
ul. Króla Macjusia 10
tel. 22 815 40 02
Czynna: poniedziałek 11.00-19.00,
wtorek-piątek 11.00-18.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 26 w Wawrze

ul. Błękitna 32, tel. 22 815 20 81
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, środa, piątek 11.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 121 w Międzylesiu

ul. Żegańska 1, tel. 22 615 73 80
Czynna: poniedziałek-piątek 11.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 47 w Radości

ul. Izbička 7, tel. 22 615 60 85
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, środa, piątek 13.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 w Miedzeszynie

ul. Agrestowa 1, tel. 22 872 43 78
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, środa, piątek 13.00-18.00, wtorek, czwartek 11.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 25 w Falenicy

ul. Walcownicza 14, tel. 22 872 95 68
Czynna: poniedziałek 11.00-19.00, wtorek-piątek 10.00-18.00

WESOŁA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy
www.wesola.e-bp.pl

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy

ul. 1. Praskiego Pułku 31
tel. 22 773 40 08
Czynna: poniedziałek 12.00-19.00, wtorek, czwartek, piątek 12.00-18.00, środa 10.00-15.00

Filia nr 1 – Stara Miłosna

ul. Jana Pawła II 25, tel. 22 773 83 66
Czynna: poniedziałek 12.00-19.00, wtorek, środa 12.00-18.00, czwartek 10.00-15.00, piątek 12.00-18.00

Filia nr 2 – Zielona

ul. Warszawska 55 lok. 207
tel. 22 489 72 89
Czynna: poniedziałek 12.00-19.00, wtorek, czwartek 12.00-18.00, piątek 10.00-15.00

Filia nr 3 – Wola Grzybowska

ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 42 97
Czynna: poniedziałek 13.00-19.00, wtorek 10.00-15.00, środa, czwartek, piątek 13.00-18.00

WILANÓW

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy
www.bibliotekawilanowska.pl

ul. Kolegiacka 3, tel. 22 423 57 55
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 12.00-20.00, środa, piątek, sobota 9.00-16.00

Filia „Radosna”

ul. Lentza 3, tel. 22 374 95 84
Czynna: poniedziałek, środa, piątek 15.00-19.00, wtorek, czwartek 9.00-13.00

Filia w Powsinie

ul. Przyczółkowa 27a, tel. 22 648 25 03
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek 12.00-19.00, środa, piątek 12.00-16.00, wtorek, środa, czwartek 12.00-19.00

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
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, sobota 13.00-18.00

Wypożyczalnia nr 28

ul. 1. Sierpnia 36a, tel. 22 846 17 16
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, druga sobota miesiąca 9.00-15.00

Wypożyczalnia nr 30

ul. ks. J. Chrościckiego 2
tel. 22 863 89 62
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, druga sobota miesiąca 9.00-15.00

Wypożyczalnia nr 71

ul. Zwirki i Wigury 1, tel. 22 846 03 51
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-20.00, druga sobota miesiąca 9.00-15.00

WOLA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy
www.bpwola.waw.pl

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 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 11

ul. E. Ciołka 20, tel. 22 836 06 83
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30, środa, czwartek, piątek 12.00-19.00

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 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 32

al. Solidarności 90, tel. 22 838 39 91
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

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

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 10

ul. Wolska 75, tel. 22 632 03 02
Czynna: poniedziałek-wtorek 9.00-15.30, środa-piątek 12.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 73

ul. Żytnia 64, tel. 22 632 62 87
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Czytelnia Edukacyjna

ul. M. Bielskiego 3, tel. 22 837 04 92
Czynna: poniedziałek-piątek 9.00-19.00

Czytelnia Naukowa nr III

al. Solidarności 90, tel. 22 838 39 72
Czynna: poniedziałek-piątek 8.00-20.00, sobota 8.00-15.00

Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych nr 115 – Poliglotka
ul. Nowolipie 20, tel. 22 838 00 52
Czynna: poniedziałek, wtorek 9.00-15.30, środa-piątek 12.00-19.00

ZOLIBORZ

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy
www.bpzoliborz.pl

Czytelnia Naukowa nr XVI
pl. Inwalidów 3, tel. 22 832 23 68
Czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 9.00-20.00, środa 12.00-20.00, sobota 9.00-16.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 13
ul. Śmiała 24, tel. 22 839 04 20
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 13.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 16
ul. J. Słowackiego 19a
tel. 22 833 21 83
Czynna: poniedziałek-piątek 10.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 11
ul. A. Mickiewicza 65
tel. 22 400 94 24

Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 13.00-19.00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 138
ul. W. Broniewskiego 9a
tel. 22 633 90 80
Czynna: poniedziałek, wtorek 10.00-16.00, środa-piątek 13.00-19.00

Domy kultury

Chcesz potańczyć, pograć w szachy, śpiewać w chórze, a może nauczyć się fotografii cyfrowej albo malowania akwarelą? Domy kultury oferują ogromny wybór zajęć. Sprawdź, jaką ofertę ma najbliższa placówka lub poszukaj wybranych zajęć w innych dzielnicach, ponieważ możesz korzystać z oferty domów kultury niezależnie od miejsca zamieszkania.

DOMY KULTURY

BEMOWO

Bemowskie Centrum Kultury
ul. Górczewska 201, tel. 22 532 04 00
www.artbem.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Kultury
ul. V. van Gogha 1, tel. 22 884 46 26
www.bok.waw.pl

BIELANY

Bieleński Ośrodek Kultury
ul. C. Goldoniego 1, tel. 22 834 65 47
www.bok-bielany.eu

MOKOTÓW

Centrum „Łowicka”
ul. Łowicka 21, tel. 22 845 56 75
www.lowicka.pl

Dom Kultury „Dorożkarnia”
ul. Siekierowska 28
tel. 22 841 91 22
www.dorozkarnia.pl

Dom Kultury „Kadr”
ul. Gotarda 16
tel. 22 843 88 81, 606 346 268
www.dkkadr.com.pl

Służewski Dom Kultury
ul. J. S. Bacha 15, tel. 22 397 72 71
www.sdk.waw.pl

OCHOTA

Ośrodek Kultury Ochoty
ul. Grójecka 75, tel. 22 822 48 70
www.oko.com.pl

PRAGA POŁUDNIE

Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2, tel. 22 277 08 20
www.cpk.art.pl

Klub Kultury „Saska Kępa”
ul. Brukselska 23, tel. 22 499 39 66
www.saskakepa.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

Dom Kultury „Praga”
ul. Dąbrowszczaków 2, tel. 22 618 41 51
www.dkpraga.pl

REMBERTÓW

Dom Kultury „Wygoda”
ul. Koniecpolska 14, tel. 22 812 06 33
www.dkwygoda.waw.pl

Dom Kultury „Rembertów”
ul. Komandosów 8, tel. 22 611 96 87
www.dkrembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Staromiejski Dom Kultury
ul. Rynek Starego Miasta 2
tel. 22 831 23 75, 22 831 17 15
www.sdk.pl

Dom Kultury „Śródmieście”
ul. Smolna 9, tel. 22 826 25 86
www.dks.art.pl

TARGÓWEK

Dom Kultury „Świt”
ul. P. Wysockiego 11, tel. 22 811 01 05
www.dkswit.com.pl

Dom Kultury „Zacisze”
ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69
www.zacisze.waw.pl

URSUS

Ośrodek Kultury „Arsus”
ul. Traktorzystów 14, tel. 22 478 34 54
www.arsus.pl

WAWER

Wawerskie Centrum Kultury „Falenica”
ul. Włókiennicza 54, tel. 22 612 62 44
www.kkf.waw.pl

File:

- Klub Kultury „Radość”
ul. Planetowa 36, tel. 22 615 73 28
www.klubradość.waw.pl
- Klub Kultury „Zastów”
ul. Lucerny 13, tel. 22 815 67 63
www.kkzastow.com
- Klub Kultury „Aleksandrów”
ul. Samorządowa 10
tel. 22 612 63 85
- Klub Kultury „Marysin”
ul. Potockich 111, tel. 22 812 01 37
www.klubkultury.marysin.net
- Klub Kultury „Anin”
ul. V Poprzeczna 33, tel. 22 815 41 40
www.anin.ovh.org

WESOŁA

Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła
ul. S. Starzyńskiego 21, tel. 22 773 61 88

WILANÓW

Centrum Kultury Wilanów
ul. Kolegiacka 3, tel. 22 651 98 20
www.kulturawilanow.pl

WŁOCHY

Dom Kultury „Włochy”
ul. B. Chrobrego 27, tel. 22 863 73 23
www.dkwlochy.pl

WOLA

Ośrodek Kultury im. S. Żeromskiego
ul. Obozowa 85
tel. 22 836 44 72, 22 836 22 15
www.okwola.pl

Dom Kultury „Działdowska”
ul. Działdowska 6, tel. 22 632 31 91
www.dzialdowska.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 Wola
ul. Kazubów 8, tel. 22 665 64 37

Klub Seniora SM Górczewska
ul. Karabeli 1, tel. 22 665 21 54

Klub Seniora „Uśmiech” przy Ośrodku Kultury i Edukacji „Bemowo” SM Wola
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 PZERiI
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 Bielańskiego Ośrodka Kultury
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 Centrum Edukacyjno-Kulturalnego „Łowicka”)
ul. J. Dąbrowskiego 27 m. 1
tel. 22 845 49 97

Klub Wzajemnej Pomocy „AS” SBM Torwar (Klub Aktywizacji Seniorów)
al. Wilanowska 20, tel. 22 628 06 55

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 PZERiI
ul. Czarnomorska 11
tel. domowy 22 642 02 36

Koło nr 15 PZERiI
ul. Puławska 140

Koło nr 17 i 29 PZERiI
ul. Skolimowska 4, tel. 22 849 06 62

OCHOTA

Dzielnicowy Klub Seniora „Ochota”
ul. Słupecka 4, tel. 22 822 29 31

Klub Emerytowanych Nauczycieli Klubu Nauczyciela
ul. Radomska 13/21, tel. 22 822 14 47

Klub Seniora „Baśniowa”
ul. Chotomowska 8, tel. 22 823 04 19

Klub Seniora Domu Kultury „Rakowiec”
ul. Wiślicka 8, tel. 22 823 66 72

Klub Seniora PKPS
ul. Raszyńska 32/44

Koło Seniora Klubu Osiedlowego „Surma”
ul. Białoobrzaska 17, tel. 22 823 04 32

PRAGA POŁUDNIE
Klub Seniora PZERiI
ul. T. Sygietyńskiego 7

Klub Seniora DDPS
ul. Walecznych 59, tel. 22 617 74 88

Klub Seniora Klubu Osiedlowego „Relaks”
ul. Witołńska 2a, tel. 22 879 98 43

Klub Seniora Klubu SBM Grenadierów „Magia”
ul. Fundamentowa 45/47
tel. 22 673 60 63

Koło PZERiI
ul. Witołńska 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 Domu Kultury „Rembertów”
al. Komandosów 8, tel. 22 611 96 87

ŚRÓDMIEŚCIE

Mazowieckie Centrum Kultury i Sztuki
ul. Elekoralna 12, tel. 22 620 48 36

Klub Seniora Klubu Kultury Urzędu Dzielnicy Śródmieście
ul. gen. W. Andersa 35
tel. 22 831 43 56

Klub Seniora Klubu „Panorama” SBM Torwar
ul. Górnośląska 1, tel. 22 629 22 23

Spotkania seniorów w Klubie Kultury „Na Hożej”
ul. Hoża 41, tel. 22 621 95 32

TARGÓWEK

Klub Seniora Domu Kultury „Zacisze”
ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69

Klub Seniora Klubu Osiedlowego „Pinokio” RSM Praga
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” RSM Praga
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” Domu Kultury „Miś”
ul. Zagłoby 17, tel. 22 667 92 18

Spółeczny Klub Seniora PZERiI „Promyk”
ul. W. Sławka 2, tel. 22 662 92 69, 22 662 77 72 w. 173

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, Klub SM Na skraj
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 odbywają się w Bibliotece Publicznej
ul. Kolegiacka 3

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” Domu Kultury „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 Dzielniczego 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

Klub „Złotego Wieku” Dzielniczego 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

Sekcja Emerytowanych Nauczycieli Dzielniczego Domu Kultury Nauczyciela
ul. Działdowska 6, tel. 22 632 31 96

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

ul. J. Kasprzowicza 40, tel. 22 834 68 25

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 zmobilizować.

OŚRODKI SPORTU I REKREACJI

BEMOWO

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo
ul. Oławska 3a, tel. 22 861 56 90
www.bemowo.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu
ul. Światowida 56, tel. 22 676 69 15
www.bos.waw.pl

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe m.st. Warszawy w Dzielnicy Bielany
ul. J. Conrada 6, tel. 22 633 86 80
www.crs-bielany.waw.pl

OCHOTA

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ochota
ul. Nowowiejska 37b, tel. 22 572 90 70
www.osir-ochota.home.pl

PRAGA POŁUDNIE

Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy
ul. gen. R. Abrahama 10
tel. 22 673 82 00
www.osir.waw.pl

PRAGA PÓŁNOC

Dzielnicy Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Północ m.st. Warszawy
ul. Kawęczyńska 44
tel. 22 511 20 00
www.dosir.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy
ul. Polna 7a, tel. 22 825 71 34
www.osir-polna.pl

Warszawski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Rozbrat 26
tel. 22 598 94 02, 22 598 94 00
wosir.waw.pl

Warszawskie Ośrodki Wypoczynku WISŁA
ul. Szpitalna 5, tel. 22 827 67 78
www.wowwisla.waw.pl

TARGÓWEK

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Targówek
ul. Łabiszyńska 20
tel. 22 884 85 00
www.osirtargowek.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. Na wybranych obiektach są do dyspozycji baseny sportowe, rekreacyjne, jacuzzi, brodziki, gejzery, stacje masażu pionowego i poziomego, kurtyny wodne, „sztuczne rzeki” i inne atrakcje.

URSUS

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus
ul. gen. K. Sosnkowskiego 3
tel. 22 250 19 01
www.osirusus.pl

URSYNÓW

Park Kultury w Powsinie
ul. Maślaków 1, tel. 22 648 48 11
www.parkpowsin.pl

Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji
ul. rtm. W. Pileckiego 122
tel. 22 334 62 12
www.uksir.pl

WAWER

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer
ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 70 99
www.osir-wawer.warszawa.pl

WŁOCHY

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Włochy
ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40
www.osirwlochy.waw.pl

WOLA

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wola
ul. Esperanto 5, tel. 22 636 70 45
www.osirwola.pl

ŻOLIBORZ

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz
ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00
www.osir-zoliborz.waw.pl

PŁYWALNIE**BEMOWO**

OSiR Bemowo – pływalnia kryta „Pingwin”
ul. Oławska 3a
tel. 22 861 56 90 w. 103
www.osirbemowo.pl

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1,3-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (12,5x4 m, głębokość 0,9 -1,1 m)

urządzenia do hydromasażu, 3 leżanki do masażu wodą i powietrzem, kurtyna wodno-brzegowa, 2 gejzery, 1 ścienny masaż silnym strumieniem

- pływanie rekreacyjne
- nauka pływania
- doskonalenie pływania z elementami piłki wodnej

BIAŁOŁĘKA

Białołęcki Ośrodek Sportu – pływalnia kryta
ul. Światowida 56
tel. 22 676 50 72 w. 101
www.bos.waw.pl

- pływalnia sportowa kryta (25x12,5 m, głębokość 1,1-1,8 m, 6 torów)

do dyspozycji: deski, „makarony”, pływak, maty pływające, piłki do ćwiczeń

- nauka i doskonalenie pływania
- zajęcia rehabilitacyjne
- aqua aerobik

BIELANY

Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany – pływalnia kryta
ul. J. Conrada 6
tel. 22 633 86 80 w. 101
www.crs-bielany.waw.pl

- basen (12,5x25 m, głębokość 1,2-1,8 m)

- jacuzzi

- pływanie rekreacyjne
- pływanie sportowe
- nauka i doskonalenie pływania

Obiekt jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

Centrum Rekreacyjno-Sportowe Bielany

ul. S. B. Lindego 20
tel. 22 835 00 08 w. 110
www.crs-bielany.waw.pl

- basen (16x25m)

- pływanie rekreacyjne
- pływanie sportowe
- nauka i doskonalenie pływania

Obiekt jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

MOKOTÓW**Warszawianka „Wodny Park”**

– pływalnia kryta
ul. D. Merliniego 4, tel. 22 854 01 30
www.wodnypark.com.pl

- pływalnia olimpijska (50x25 m, głębokość 2,1-2,3 m)
- basen rekreacyjny
- basen do nauki pływania

jacuzzi; sztuczna rzeka o wartkim nurcie przypominającym górski potok; zewnętrzny odkryty basen całoroczny z podgrzewaną wodą, połączony rękawem z główną halą basenową; wodospady, masaże podwodne, kaskady wodne

- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

OCHOTA

OSiR Ochota – pływalnia kryta
ul. Rokosowska 10, tel. 22 572 90 88
www.osir-ochota.home.pl

- basen pływacki (25x12,5 m, głębokość 1,35-1,8 m, 6 torów)

- basen rekreacyjny: gejzery, sztuczna rzeka, parasol wodny i masaż wodny, wanna Whirlpool
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

TKKF Szczęśliwice – pływalnia odkryta

ul. Usypiskowa 18
tel. 22 658 02 73, 508 293 706
basen w kształcie muszli (głębokość do 1,70 m), wypożyczalnia sprzętu sportowego oraz leżaków

PRAGA POŁUDNIE

OSiR Praga Południe – pływalnia kryta „Wodnik”

ul. gen. R. Abrahama 10
tel. 22 673 82 00, w. 112, 113
www.wodnik.waw.pl

- basen pływakcki (dł. 25 m, głębokość 1,4-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (głębokość do 1,1 m) z gejzerami, leżankami wodnymi oraz kaskadą, jacuzzi
- nauka pływania od podstaw
- doskonalenie pływania (nauka poszczególnych stylów pływackich)
- pływanie sportowe na zajęciach sekcji pływackiej

OSiR Praga Południe – pływalnia kryta „Szuwarek”

ul. Kwatery Główniej 13
tel. 22 879 77 51
www.osir.waw.pl

- basen pływakcki (25x12,5 m, głębokość 1,4-1,8 m)
- basen do nauki pływania, ćwiczeń rehabilitacyjnych i aqua aerobiku (17x8 m, głębokość 0,85-1,15 m)
- pływanie rekreacyjne
- nauka i doskonalenie pływania

PRAGA PÓŁNOC

DOSiR Praga Północ

– pływalnia kryta „Prawy Brzeg”
ul. Jagiellońska 7, tel. 22 619 50 31 w. 106
www.dosir.waw.pl

- basen pływakcki (25x12,5 m, głębokość 1,2-1,8 m)
- basen rekreacyjny (pow. 130 m², głębokość 0,9-1,4 m)
- masaże/kaskada, masaże powietrzne (w wodzie), jacuzzi
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

WOW „Wisła”, Ośrodek

„Namysłowska” – pływalnia kryta

ul. Namysłowska 8, tel. 22 619 27 59
www.namyslowska.waw.pl

- basen pływakcki (25x11,4 m)
- basen rekreacyjny (11,4x8 m)
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

ŚRÓDMIEŚCIE

WOSiR, Ośrodek „Polonia”

– pływalnia kryta
ul. Konwiktorska 6, tel. 22 635 03 02
www.wosir.waw.pl

- basen pływakcki (25x12 m, głębokość 0,9-1,6 m, 6 torów)
- nauka pływania
- pływanie rekreacyjne
- pływanie profesjonalne

OSiR Śródmieście – pływalnia kryta

ul. Polna 7a
tel. 22 825 71 34 w. 110
www.osir-polna.pl

- basen sportowy (25x12,5 m, 6 torów)
- brodzik o głębokości 0,1-0,9 m z bocznymi gejzerami do hydromasażu i gejzerami do masażu w pozycji stojącej, jacuzzi ośmio- i czteroosobowe
- nauka i doskonalenie pływania
- aqua aerobik

WOW „Wisła”, Ośrodek „Inflancka”

– pływalnia kryta i odkryta

ul. Inflancka 8, tel. 22 831 92 29 w. 104
www.inflancka.waw.pl

- basen pływakcki (50x25 m, 10 torów)
- brodzik (37x10 m), jacuzzi 8-osobowe, kaskady wodne
- pływanie rekreacyjne
- nauka pływania
- basen letni (8x12 m) 3 brodziki w kształcie koła, zjeżdżalnia 3 m, grzybek wodny, 2 kaskady

WOSiR, Ośrodek „Rozbrat”

– pływalnia kryta

ul. Rozbrat 26, tel. 22 598 94 00
www.wosir.waw.pl

- basen pływakcki (dł. 25 m, głębokość 1,1-2 m, 3 tory)
- aqua running, aqua aerobik
- gimnastyka w wodzie
- nauka i doskonalenie pływania

TARGÓWEK

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”

ul. Balkonowa 2
tel. 22 674 10 68 w. 21
www.basen-muszelka.pl

- basen sportowy (25x15 m, głębokość 1,8-1,2 m, 6 torów o szer. 2 m + dodatkowy 7 tor o szer. 3 m i głębokości 0,9 m) z pochylnią, ułatwiającą wejście do wody osobom niepełnosprawnym; winda dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich oraz inne elementy niezbędne do utrzymania charakteru basenu sportowego
- basen rehabilitacyjny (dł. 25 m, głębokość 0,6-1,2 m), wyposażony w specjalistyczne urządzenia do prowadzenia zabiegów rehabilitacyjnych i rewitalizacyjnych oraz urządzenia rekreacyjno-wypoczynkowe (masaże karku, ława masująca, gejzer wodny), jacuzzi

- nauka doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

OSiR Targówek – pływalnia kryta „Polonez”

ul. Łabiszyńska 20, tel. 22 884 88 00
www.osirtargowek.waw.pl

- basen pływakcki (25x16 m, głębokość 1,2-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (pow. ok. 170 m², głębokości 0,9-1,35 m)
- stacje masażu poziomego i pionowego, gejzer wodno-powietrzny, kurtyna wodna, 3 kaskady wodne, zespół wanien wyposażonych w masaż wodny
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne
- aqua aerobik

URSUS

OSiR Ursus – pływalnia kryta „Skalar”

ul. gen. K. Sosnkowskiego 3
tel. 22 250 19 01
www.osirusus.pl

- basen sportowy (dł. 25 m, głębokość 1,4-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (12,5x8 m, głębokość do 1 m) hydromasaże, jacuzzi
- pływanie rekreacyjne i sportowe
- nauka i doskonalenie pływania
- aqua aerobik

OSiR Ursus – pływalnia kryta „Albatros”

ul. Orłąt Lwowskich 1, tel. 22 817 51 94
www.osirusus.pl

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1,10-1,80 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (12,5x7,5 m, głębokość 0,5-0,8 m)
- nauka i doskonalenie pływania
- aqua aerobik
- piłka wodna

URSYNÓW**UCSiR – pływalnia kryta „Aqua Relaks”**

ul. Wilczy Dół 4, tel. 22 648 54 71
www.ucsir.pl

- basen sportowy (25x16 m, głębokość 1,2-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (8x5 m, głębokość 1 m)
- gejzer, masaże podwodne
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

UCSiR – pływalnia kryta „Hirszfelda”

ul. L. Hirszfelda 11, tel. 22 643 94 36
www.ucsir.pl

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1-1,6 m, 6 torów)
- jacuzzi, hydromasaż
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

UCSiR – pływalnia kryta „Koncertowa”

ul. Koncertowa 4, tel. 22 644 40 35
www.ucsir.pl

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1-1,6 m, 6 torów)
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

Park Kultury w Powsinie – pływalnia odkryta

ul. Maślaków 1, tel. 22 648 48 11
www.parkpowsin.pl

- basen (25x12,5 m, głębokość 1-1,9 m) można wypożyczać leżaki

WAWER**OSiR Wawer – pływalnia Anin**

ul. V Poprzeczna 22, tel. 22 443 00 93
www.osir-wawer.warszawa.pl

- basen sportowy (25x12,5 m, głębokość 1,2-1,8 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny (głębokość 0,9-1,35 m) gejzer – hydromasaż

denny i hydromasaż ścienny, leżanki, kurtyna wodna, sztuczna rzeka, jacuzzi
– nauka i doskonalenie pływania
– aqua aerobik

WESOŁA**Aqua Park Wesolandia**

ul. Wspólna 4
tel. 22 773 91 91, 22 773 92 29
www.wesolandia.pl

- basen sportowy (dł. 25 m, głębokość 1,1-1,8 m)
- basen rekreacyjny (głębokość 0,9-1,1 m) z atrakcjami: gejzery, rwąca rzeka, masaże: leżanki wodno-powietrzne, płaszczki wodne, podwodne strumienie; jacuzzi; przybory do nauki pływania, doskonalenia i treningu pływackiego
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne

WILANÓW**Zespół Szkół nr 2 im. Wandy Rutkiewicz**

ul. Gubinowska 28/30
tel. 506 499 207
www.plywaczek.com.pl

- basen (dł. 25 m, głębokość 0,95-1,95 m, 6 torów)
- nauka i doskonalenie pływania
- zajęcia z nurkowania w podstawowym sprzęcie ABC (maska, rurka, płetwy)

WŁOCHY**OSiR Włochy**

ul. Gładka 18, tel. 22 609 01 40
www.osirwlochy.waw.pl

- basen pływacki (25x12,6 m, głębokość 1,45-1,80 m)
- basen rekreacyjny (głębokość 1,25 m) gejzery, sztuczna rzeka o dwóch stopniach prędkości, masaż wodny (dwa urządzenia do masażu

odcinka szyjnego kręgosłupa, dwa urządzenia do masażu odcinka lędźwiowego oraz cztery ławeczki do masażu), jacuzzi, sztuczna rzeka
– nauka i doskonalenie pływania
– pływanie rekreacyjne

WOLA**OSiR Wola – pływalnia kryta „Delfin”**

ul. M. Kasprzaka 1/3, tel. 22 631 48 65
www.osir-wola.pl

- basen sportowy (25x12,5 m)
- basen do nauki pływania
- nauka i doskonalenie pływania
- pływanie rekreacyjne
- aqua aerobik

OSiR Wola – pływalnia kryta „Foka”

ul. Esperanto 5, tel. 22 636 55 90
www.osir-wola.pl

- basen sportowy (25x12,5 m)
- basen rekreacyjny
- jacuzzi
- nauka i doskonalenie pływania
- zajęcia rehabilitacyjne
- pływanie rekreacyjne

OSiR Wola – pływalnia kryta „Nowa Fala”

ul. K. Garbińskiego 1, tel. 22 877 21 25
www.osir-wola.pl

- basen sportowy (25x12,5 m)
- basen do nauki pływania
- nauka i doskonalenie pływania

– pływanie rekreacyjne i korekcyjne
– aqua fitness i aqua aerobik

WOW Wisła Ośrodek „Grzybowska” – basen

ul. Grzybowska 35, tel. 22 620 50 28
www.osrodekgrzybowska.waw.pl
– nauka pływania
– pływanie rekreacyjne
– aqua aerobik

WOW „Wista”, Ośrodek „Moczydło” – pływalnia odkryta

ul. Górczewska 69/73, tel. 22 836 19 34
www.parkwodnymoczydlo.pl

- basen olimpijski (20x50 m z ośmioma torami i stopniami)
- basen nieregularny (pow. 2500 m², głębokość 0,3-1,5 m) wyposażony w 3 jeżdźalnie

ŻOLIBORZ**OSiR Żoliborz – pływalnia kryta**

ul. Potocka 1, tel. 22 832 46 00
www.osir-zoliborz.waw.pl

- basen sportowy (długość 25 m, głębokość 2-2,25 m, 6 torów)
- basen rekreacyjny „rzeka” z wymuszonym obiegiem wody, gejzery, urządzenia do hydromasażu karku, kąpiel perełkowa, jacuzzi
- aqua aerobik
- nauka pływania
- pływanie rekreacyjne

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,
- stawy kolanowe, biodrowe i kręgosłup są odciążone,
- pomaga walczyć ze stresem.

¹⁰www.trzykroki.org.

„Trenujemy nordic walking i poprawiamy kondycję!” w ramach projektu Aktywny Warszawiak realizowanego przez Fundację Trzy Kroki Original Nordic Walking Polska współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy. W 2015 r. od kwietnia do listopada realizowana jest IV edycja programu. Bezpłatne zajęcia nordic walking są skierowane m.in. do seniorów, osób nieaktywnych ruchowo, osób otyłych i mających problemy z utrzymaniem właściwej wagi. Prowadzone są na terenie siedmiu dzielnic Warszawy.

MIEJSCA I TERMINY ZAJĘĆ

BEMOWO

Fort Bema – wejście od strony ul. Obrońców Tobruku (parking) naprzeciwko przystanku autobusowego Fort Bema 02
poniedziałek – godz. 11.30
środa – godz. 9.00 (lipiec – sierpień); 11.30 (wrzesień – listopad)

BIELANY

Metro Wawrzyszew (od strony lasu)
środa – godz. 11.00 (lipiec – sierpień); 13.30 (wrzesień – listopad)
ul. Gwiaździsta (przystanek autobusowy Os. Ruda 01)
czwartek – godz. 9.00

MOKOTÓW

Pole Mokotowskie, skrzyżowanie al. Niepodległości i ul. Batorego
środa – godz. 11.00
czwartek – godz. 18.00

OCHOTA

Park Szczęśliwicki (brama wejściowa na stok)
wtorek – godz. 17.00
czwartek – godz. 9.15

PRAGA POŁUDNIE

Park Skaryszewski (parking przy ul. Międzynarodowej)
poniedziałek – godz. 11.00 (wrzesień – listopad)
wtorek – godz. 18.00 (lipiec – wrzesień)
czwartek – godz. 11.00 (lipiec – sierpień)
sobota – godz. 11.00 (październik – listopad)

ŚRÓDMIEŚCIE

Łazienki (Al. Ujazdowskie naprzeciwko ul. Bagatela, za bramą przy Belwederze)
środa – godz. 17.00
sobota – godz. 9.00

WOLA

Lasek na Kole (wejście do lasu od ul. Długomiła)
wtorek – 9.00 i 10.30
Więcej informacji o programie na stronie www.trzykroki.org oraz www.sportowa.warszawa.pl.
Bogatą ofertę zajęć dla seniorów można znaleźć na stronie www.senior.um.warszawa.pl, która – po dokonaniu na niej rejestracji – umożliwi prowadzenie osobistego dzienniczka aktywności fizycznej.
Aktualne informacje o sportowych wydarzeniach w Warszawie możesz znaleźć na stronie www.sportowa.warszawa.pl

Pasje

Wolontariat

Jeśli chcesz poświęcić swój czas i energię na dobrowolną i bezpłatną pracę na rzecz innych ludzi, organizacji, instytucji, możesz zostać wolontariuszem. Wolontariat to doskonała forma aktywności, spotkań z innymi ludźmi, wspólnie realizowanych pomysłów i pasji, która pozwoli ci pozostać sprawnym na dłużej. Obcowanie z innymi ludźmi ułatwi ci kontakty i pomoże w życiu społecznym, a działania wolontariackie dadzą ogromną satysfakcję. Oferty wolontariatu posiadają różnorodne organizacje pozarządowe lub instytucje publiczne, np. Muzeum Powstania Warszawskiego czy Muzeum Historii Żydów Polskich. Różnorodność ofert pozwoli wybrać każdemu coś dla siebie niezależnie od swoich możliwości, sił czy ilości wolnego czasu. Nawet nasze kilka godzin w tygodniu może pomóc w organizacji jakiegoś wydarzenia, wzmocnić inicjatywę organizacji lub być znaczącym wsparciem dla innych ludzi. Na przekór stereotypowi, że wolontariat to domena ludzi młodych, potencjał, wiedza i doświadczenie osób w dojrzałym wieku jest czymś bardzo cennym i poszukiwanym przez organizatorów wolontariatu. Miejscami, w których można szukać informacji o możliwości zaangażowania się są np. strony internetowe www.ngo.pl, www.wolontariat.org.pl, www.ochotnicy.waw.pl. W znalezieniu ciekawych i odpowiednich ofert wolontariatu mogą pomóc także Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu (ul. Nowolipki 9b, bezpłatna infolinia 0 800 300 594) czy oddziały Caritas. Możliwość zaangażowania się w różnorodne projekty wolontariatu miejskiego tworzy także Urząd m.st. Warszawy. Zgłaszając się pod adresem wolontariat@um.warszawa.pl można uzyskać informacje o toczących się aktualnie rekrutacjach i akcjach z udziałem wolontariuszy. Od czerwca 2015 r. przy ulicy Anielewicza 3/5 działa także Międzypokoleniowa Klubokawiarnia – miejsce w którym 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 także miejsce do spotkań z aktywnymi osobami, rozmów i inspiracji do różnorodnych działań.

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 uwagę¹¹

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 miewać problemy z poruszaniem się, a przede wszystkim pozwalającą 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, np. nad Morzem Śródziemnym. 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 przezorny przed podróżą¹²

Jeśli wybierasz się w podróż zagraniczną na własną rękę, warto zajrzeć na stronę internetową Ministerstwa Spraw Zagranicznych www.msz.gov.pl, na której można znaleźć wiele praktycznych informacji i porad dla podróżujących. Tutaj znajdziesz adresy polskich placówek za granicą, zasady wjazdu polskich obywateli do poszczególnych państw, dowiesz się, czy do danego kraju jest potrzebna wiza, znajdziesz ostrzeżenia dla podróżujących, a także dowiesz się, jak należy postąpić w trudnej sytuacji, gdy np. zostałeś okradziony lub zachorowałeś.

Zamieszczony na stronie MSW poradnik „Polak za granicą” daje wskazówki, co powinien zrobić przed wyjazdem zagranicznym, aby bezpiecznie spędzić wakacje¹³:
– planując wyjazd za granicę zebraj informacje dotyczące kraju podróży, przeczytaj opis danego kraju zamieszczony w serwisie (na tej samej stronie

¹¹ www.cafesenior.pl.

¹² www.msz.gov.pl.

¹³ www.poradnik.poland.gov.pl.

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;
 - 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 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.

¹⁴ www.ekuz.nfz.gov.pl.

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 internetowej www.ekuz.nfz.gov.pl w dziale „Wypoczynek w państwach członkowskich UE/EFTA” w zakładce „Wyjeżdżam do”.

EKUZ otrzymasz składając odpowiedni wniosek (dostępny m.in. na stronie internetowej www.ekuz.nfz.gov.pl w zakładce „Wniosek o wydanie EKUZ”) w Mazowieckim Oddziale Wojewódzkim NFZ: osobiście, za pomocą poczty lub internetu. Składając wniosek należy okazać dokumenty potwierdzające ubezpieczenie zdrowotne w NFZ (legitymacja emeryta lub rencisty bądź aktualne zaświadczenie o pobieraniu zasiłku przedemerytalnego). Szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz na www.ekuz.nfz.gov.pl w zakładce „Informacje ogólne”. 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. 22 456 74 01, email: wf07@nfz.gov.pl, kancelaria@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 macierzystym oddziałem wojewódzkim NFZ w kraju i prześlij podpisany wniosek.

Warszawa, moja miłość

W Warszawie jest wiele pięknych, ciekawych miejsc, które warto poznać. Pomocne w odkrywaniu historii miasta będzie na pewno **Muzeum Warszawy** (Rynek Starego Miasta 28/42, tel. 22 635 16 25, www.mhw.pl), które posiada kilka oddziałów zlokalizowanych w różnych częściach miasta:

- Muzeum Woli, ul. Srebrna 12, tel. 22 624 37 33, w czwartki dla indywidualnych zwiedzających wstęp bezpłatny
- Muzeum Warszawskiej Pragi, ul. Targowa 50/52, tel. 22 518 34 00
- Muzeum – Miejsce Pamięci Palmiry, wstęp bezpłatny
- Muzeum Drukarstwa Warszawskiego, Rynek Starego Miasta 42
- Muzeum Farmacji, ul. Piwna 31/33, tel. 22 831 71 79
- Muzeum Ordynariatu Polowego, ul. Długa 13/15, tel. 22 687 35 35
- Ośrodek Dokumentacji Badań Korczakianum, ul. Jaktorowska 6, tel. 22 632 30 27, dla osób indywidualnych wstęp wolny
- Centrum Interpretacji Zabytku, ul. Brzozowa 11/13, tel. 22 635 34 02
- Piwnice Staromiejskie, Rynek Starego Miasta 40

Wykłady bezpłatne – w każdy poniedziałek i wtorek w Centrum Interpretacji Zabytku (ul. Brzozowa 11/13) w godz. 18.30-20.00 odbywają się wykłady, na które można rejestrować się z tygodniowym wyprzedzeniem.

Spacery z Muzeum Warszawy to odkrywanie Warszawy w towarzystwie varsavianistów i ekspertów znających miasto od podszewki. Spacery odbywają się w każdą sobotę i niedzielę od końca kwietnia do połowy października o godz. 12.00. Spacery są bezpłatne, liczba miejsc ograniczona, obowiązuje rejestracja pod numerem telefonu 22 635 34 02 (wtorek-niedziela 10.00-18.00). Rejestracja dostępna z tygodniowym wyprzedzeniem. Przynajmniej raz w tygodniu można bezpłatnie lub za niewielką opłatą za bilet wejść do muzeum i zapoznać się z jego bogatymi zbiorami.

Park Miniatur Województwa Mazowieckiego

ul. Senatorska 38, tel. 22 300 48 48, www.miniaturymazowieckie.com/pl/

Czynny: wtorek-piątek 11.00-18.00, sobota-niedziela 10.30-18.30.

Ceny biletów: normalny 14 zł, ulgowy 10 zł; w każdy weekend zwiedzanie z przewodnikiem w cenie biletu (w soboty o 13.30 i niedziele o 15.30 oprowadzanie po wystawie miniatur, w niedziele o 13.30 zwiedzanie Banku Landaua).

W Parku Miniatur w ośmiu przestrzeniach tematycznych można obejrzeć makiety wspaniałych budowli, które zniknęły z panoramy Warszawy i Mazowsza. Projekty prezentowane są w otoczeniu swojej epoki, np. miniatura Pałacu Saskiego – w otoczeniu dziedzińców, ogrodów i zabudowań gospodarczych po bruk i latarnie. Obecne są nawet pojazdy – pociągi czy dorożki oraz figurki w strojach z danego okresu. Odtworzony krajobraz kulturowy ukazuje piękną historię całego Mazowsza oraz Warszawy, miasta doświadczonego przez czas. Edukacyjna rola projektu jest bezcenna, warto więc poświęcić weekend na spacer po Parku Miniatur z bliskimi osobami.

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 varsavianami. 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 nieznannej 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. Czy znasz ulicę Frascati, Górnośląską z niezłe zachowanym przykładem międzywojennej architektury – KOLONIĄ Profesorską, Jagiellońską, Królikarnię z pięknym parkiem? Poznawanie miasta na pewno ułatwią ci poniższe strony internetowe:

Towarzystwo Przyjaciół Warszawy

pl. Zamkowy 10, tel. 22 831 61 75, www.tpw.org.pl

Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

ul. Stanisławowska 9/42, tel. 692 002 170 (non stop), www.zlotakaczka.waw.pl

Sekrety Warszawy

ul. Sarmacka 20a/87, tel. 793 57 97 87, www.sekretywarszawy.pl

Bulwary wiślane

Bulwary położone na lewym brzegu Wisły uzupełniają ofertę nadwiślańskich plaż i naturalnej ścieżki położonej po praskiej stronie Wisły. To doskonałe miejsce na spacer i relaks, szczególnie w sezonie letnim. W sierpniu 2015 r. otwarto zmodernizowany fragment nabrzeża pomiędzy mostem Śląsko-Dąbrowskim a ulicą Bolesć – Bulwar Jana Karskiego. Można już spacerować po nowym deptaku, odpocząć na przystani, posilić się w barze czy ugasić pragnienie w kawiarni, jak również swobodnie przejechać ścieżką rowerową wzdłuż nadbrzeża. Połączone z bulwarami przejścia podziemne pod Wisłostradą zostały zmodernizowane i w pełni przystosowane dla osób poruszających się na wózkach oraz dla rowerzystów. Obok deptaku i ścieżki rowerowej pojawiły się nasadzenia drzew i krzewów, rabaty kwiatowe, ławki, pergole, stojaki na rowery, oryginalne oprawy oświetleniowe w kształcie żagli. Na nowo ukształtowana przestrzeń lewobrzeżnej Wisły zyskała reprezentacyjne oblicze, a warszawiacy zyskali możliwość miłego wypoczynku nad rzeką. Spacery po promenadzie z pewnością pomogą ci odpocząć od zgiełku miasta i letniego upału.

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. A może któregoś dnia będąc w parku odkryjesz swoją nową pasję, np. dendrologię, czyli dział botaniki zajmujący się drzewami i krzewami? 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, mogące przenosić groźne dla człowieka choroby. Wybierając się do lasu warto więc pamiętać o odpowiednim ubiorze, stosowaniu specjalnych środków odstraszających 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

¹⁵www.pit.org.pl.

plecak z prowiantem. Niezbędny może okazać się telefon komórkowy w razie konieczności wezwania pomocy.

- Należy pamiętać, aby owoce leśne przed spożyciem dokładnie umyć pod bieżącą wodą.
- 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 układu 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.

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 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:

- Antrakt, ul. Słowackiego 19a, 11.00-12.00
- Honey, al. Reymonta 12, 11.00-17.00
- Kępa Potocka, ul. Gwiaździsta 1, 10.00-14.00
- Rozmaryn, ul. Hanki Czaki 2 lok. IV, 10.00-12.00
- Zaułek Smaków, ul. Felińskiego 52, 12.00-14.00
- Żywiciel, pl. Inwalidów 10, 09.00-12.00
- Klub Pracownia, ul. Popieluszki 16, 16:00-18:00

Więcej informacji: tel. 22 56 92 860

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.

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. Mogą udzielić ci pomocy w wyborze osób, z którymi chcesz nawiązać kontakt, i zaprezentować ich profile w siedzibie firmy. To, co cechuje biura matrymonialne, to brak anonimowości klientów, choć ich 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, by wyciągnąć od ciebie informacje.
- 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 e-maila. Należy sobie takie hasło wymyślić na potrzeby tej rejestracji i zapamiętać je.



Rozdział IV

Świadomy senior

Polityka Senioralna

Warszawa Przyjazna Seniorom

Warszawska Rada Seniorów i dzielnicowe rady seniorów

Emerytura

Uprawnienia

Komunikacja miejska w Warszawie

Pociąg

Samolot

Autobus dalekobieżny

Ulgi w opłatach

Abonament RTV

Opłata za wieczyste użytkowanie gruntu

Uprawnienia kombatantów

Uprawnienia osób represjonowanych

Sprawy urzędowe

Wymiana dowodu osobistego

Wyrobienie lub wymiana paszportu

Ubezpieczenia

Wsparcie

Dodatek pielęgnacyjny

Zasiłek pielęgnacyjny

Ośrodki pomocy społecznej

Domy pomocy społecznej (DPS)

Zakłady opiekuńczo-lecznicze

Hospicja

Stowarzyszenia i fundacje działające na rzecz seniorów, poradnictwo

Dodatek mieszkaniowy

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 znowelizowana 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 na celu 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 dzielnicy.

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 pok. 15 i 16; pod numerami telefonów: 22 443 14 64, 22 443 14 73, 22 443 02 73; na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl.

Emerytura¹⁶

Wiadomości ogólne

Zasady nabywania prawa do emerytury uregulowane zostały przede wszystkim w ustawie z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Ustawa ta podzieliła ubezpieczonych na trzy grupy wiekowe:

- osoby urodzone przed 1 stycznia 1949 r.
- osoby urodzone po 31 grudnia 1948 r.
- osoby urodzone po 31 grudnia 1948 r., a przed 1 stycznia 1969 r.

Przynależność do określonej grupy wiekowej skutkuje tym, że różne są zarówno warunki, na których można nabyć prawo do emerytury, jak i zasady ustalania jej wysokości. Osoby urodzone przed dniem 1 stycznia 1949 r. nabywają prawo do emerytury, a także obliczenia jej wysokości na dotychczasowych zasadach. Dotyczy to również osób urodzonych po dniu 31 grudnia 1948 r., a przed dniem 1 stycznia 1969 r., które do dnia 31 grudnia 2008 r. spełniły warunki wymagane do uzyskania wcześniejszej emerytury. Osoby urodzone po dniu 31 grudnia 1948 r. nabywają prawo do emerytury na nowych zasadach, które przewidują również nowy sposób ustalania jej wysokości.

Określone grupy zawodowe mają również możliwość nabycia prawa do wcześniejszej emerytury na podstawie przepisów innych ustaw, np. nauczyciele na podstawie Karty Nauczyciela. Dotyczy to przede wszystkim osób urodzonych przed 1949 r., a w niektórych przypadkach – również urodzonych w latach 1949-1968. Zgodnie z przepisami obowiązującymi od dnia 1 stycznia 2013 r. osoby, które nie ukończyły powszechnego wieku emerytalnego, ale osiągnęły obniżony wiek emerytalny i udowodniły długi staż składkowy i nieskładkowy mogą nabyć prawo do emerytury częściowej.

Wiek emerytalny

Począwszy od 2013 r. moment przejścia na emeryturę przesuwany jest stopniowo o 1 miesiąc, biorąc za punkt wyjścia wiek emerytalny 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Wprowadzenie podwyższonego wieku emerytalnego dotyczy kobiet urodzonych po 31 grudnia 1952 r. oraz mężczyzn urodzonych po 31 grudnia 1947 r. I tak wiek emerytalny dla mężczyzn urodzonych w okresie od 1 stycznia 1948 r. do 31 grudnia 1948 r. uległ podwyższeniu i wynosi co najmniej:

- 65 lat i 1 miesiąc – dla urodzonych od 1 stycznia 1948 r. do 31 marca 1948 r.;
- 65 lat i 2 miesiące – dla urodzonych od 1 kwietnia 1948 r. do 30 czerwca 1948 r.;
- 65 lat i 3 miesiące – dla urodzonych od 1 lipca 1948 r. do 30 września 1948 r.;
- 65 lat i 4 miesiące – dla urodzonych od 1 października 1948 r. do 31 grudnia 1948 r.

Docelowo wiek emerytalny to 67 lat dla obu płci – próg ten zostanie osiągnięty w 2020 r. dla kobiet i w 2014 r. dla mężczyzn. Osoby urodzone wcześniej będą przechodziły na emeryturę na dotychczasowych zasadach.

¹⁶www.zus.pl.

Osoby, które urodziły się przed 1 stycznia 1949 r. muszą mieć także udokumentowany wymagany okres opłacania składek: kobieta 20, mężczyzna 25 lat (to tzw. stara emerytura). Osoby urodzone w późniejszych latach (po 31 grudnia 1948 r.) nie muszą mieć wypracowanych lat, wystarczy, że osiągną wiek emerytalny. Drugi niezbędny element starania się o emeryturę to tzw. kapitał początkowy. Kapitał początkowy musi być wyliczony dla osób, które urodziły się po 1948 roku i przed reformą emerytalną w 1999 roku przepracowały ponad 6 miesięcy. Do wyliczenia go potrzebne są dokumenty potwierdzające zatrudnienie i zarobki (ze wszystkich zakładów pracy, w których pracowałaś/teś) Jeśli nie zrobiłaś/teś tego wcześniej, dokumenty te trzeba złożyć razem z wnioskiem o emeryturę. Szczegółowe informacje znajdują się na wniosku.

ODDZIAŁY ZUS

ZUS I ODDZIAŁ W WARSZAWIE

ul. Senatorska 6/8, tel. 22 560 16 00 (Śródmieście)

- **ZUS Inspektorat Warszawa Ochota**
ul. 1. Sierpnia 21, tel. 22 560 16 00 (Ochota, Włochy, Ursus)
- **ZUS Inspektorat Warszawa Wola**
ul. Wrocławska 20, tel. 22 560 16 00 (Wola, Bemowo)
- **ZUS Inspektorat Warszawa Żoliborz**
ul. J. Kasprowicza 151, tel. 22 560 16 00 (Żoliborz, Bielany)

ZUS II ODDZIAŁ W WARSZAWIE

ul. Podskarbińska 25, tel. 22 560 16 00 (Praga Południe, Rembertów, Wawer, Wesola)

- **ZUS Inspektorat Warszawa Praga Północ**
ul. 11. Listopada 15a, tel. 22 560 16 00 (Praga Północ, Targówek, Białołęka)

ZUS III ODDZIAŁ W WARSZAWIE

ul. Czerniakowska 16, tel. 22 560 16 00 (Mokotów, Wilanów)

- **ZUS Biuro Terenowe Warszawa Ursynów**
ul. S. Dembego 23b, tel. 22 560 16 00 (Ursynów)

ODDZIAŁY REJONOWE POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

MOKOTÓW

ul. Skolimowska 4, tel. 22 849 06 62

OCHOTA

ul. Filtrowa 68, tel. 22 658 04 62

PRAGA

ul. L. Kickiego 1, tel. 22 810 04 63

ŚRÓDMIEŚCIE

ul. Wilcza 29a lok. 14, tel. 22 628 73 42

TARGÓWEK

ul. Turmoncka 10, tel. 22 811 49 48

WŁOCHY

al. Krakowska 110/114, tel. 22 846 76 53

WOLA

ul. Młynarska 35a, tel. 22 632 49 43

ŻOLIBORZ

ul. J. Kasprowicza 15, tel. 22 834 06 46

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.

Komunikacja miejska w Warszawie¹⁷

- Bilet Seniora mogą wykupić pasażerowie, którzy ukończyli 65 lat. Jest on kodowany wyłącznie na Warszawskiej Karcie Miejskiej, a kosztuje 50 zł (na rok). Bilet Seniora jest włączony do oferty „Wspólny bilet” i uprawnia do przejazdów pociągami Kolei Mazowieckich oraz WKD. Podczas pierwszego przejazdu bilet powinien być skasowany bezzwłocznie po wejściu do pojazdu, a w przypadku metra – w bramce wejściowej przed wejściem na peron lub w kasowniku przy windzie. Uprawnia on do nieograniczonej liczby przejazdów od momentu skasowania do godziny 23.59 trzysta sześćdziesiątego piątego lub trzysta sześćdziesiątego szóstego dnia terminu ważności, o ile obejmuje dzień 29 lutego. Bilet Seniora można kupić we wszystkich punktach sprzedaży biletów i automatach biletowych. Przy zakupie nie jest konieczne okazanie dokumentu tożsamości potwierdzającego wiek. Uprawnienie do korzystania z Biletu Seniora jest weryfikowane podczas kontroli biletów, dlatego należy mieć ze sobą dokument potwierdzający wiek.
- Emeryci i renciści do ukończenia 70. roku życia są uprawnieni do 50% zniżki w cenach biletów pojedynczych i okresowych. Korzystając ze zniżki trzeba mieć przy sobie imienną legitymację emeryta lub rencisty, aktualny odcinek emerytury lub renty bądź wyciąg bankowy, potwierdzający pobieranie emerytury lub renty oraz dokument tożsamości.
- Od 1 sierpnia 2014 r. senior może korzystać z ulgi w komunikacji miejskiej na podstawie Ugowego Biletu Warszawiaka, który przysługuje wszystkim osobom mającym uprawnienia do przejazdów ulgowych z ulgą 50%, czyli m.in. emerytom i rencistom do ukończenia 70. roku życia.

Osoby, które nie mają jeszcze spersonalizowanej karty miejskiej mogą złożyć wnioski o jej wydanie w Punktach Obsługi Pasażerów ZTM ulokowanych w siedzibie ZTM, na dworcach, terminalach i stacjach metra: Żelazna 61, Młociny (obsługują osoby głuche, mają dogodny dostęp dla osób niepełnosprawnych); Lotnisko Chopina – terminal A, Dworzec Wschodni – Lubelska (dogodny dostęp dla osób niepełnosprawnych); Centrum, Dworzec Wileński (obsługują osoby głuche); Imielin, Służew (utrudniony dostęp dla osób niepełnosprawnych) oraz Dworzec Zachodni, CH Blue City, Centrum 2, Świętokrzyska, Świętokrzyska 2, Ratusz Arsenał, Dworzec Gdański, Plac Wilsona, Marymont, Rondo ONZ, Nowy Świat – Uniwersytet, Stadion Narodowy. W przypadku zakupu biletu za pośrednictwem internetu, należy go wgrać na Warszawską Kartę Miejską w spe-

¹⁷ www.ztm.waw.pl.

cyjnych urządzeniach, znajdujących się na stacjach metra lub w Punktach Obsługi Pasażerów ZTM, a następnie aktywować w bramce lub kasowniku. Jeśli korzystasz z Warszawskiej Kolei Dojazdowej poza obrębem II strefy biletowej, sprawdź ofertę przewoźnika, która uzależniona jest od dnia tygodnia i godzin podróży.

- Bezpłatnie mogą poruszać się komunikacją miejską w Warszawie:
 - osoby, które ukończyły 70 lat. Trzeba mieć przy sobie dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem zawierający datę urodzenia;
 - uczestnicy Powstania Warszawskiego odznaczeni Warszawskim Krzyżem Powstańczym. Podstawą do korzystania z ulgi jest legitymacja o przyznaniu odznaczenia wraz z dokumentem tożsamości lub zaświadczenie o uprawnieniach kombatantów i osób represjonowanych z wpisem uznającym Powstanie Warszawskie jako okres zaliczony do uprawnień;
 - odznaczeni medalem „Za Warszawę 1939-1945”. Podstawą do ulgi jest legitymacja o przyznaniu odznaczenia wraz z dokumentem tożsamości;
 - osoby uznane za niepełnosprawne w stopniu znacznym. Podstawą jest orzeczenie potwierdzające niepełnosprawność wydane przez zespół orzekający o stopniu niepełnosprawności, na podstawie przepisów prawa polskiego lub ważna legitymacja wydana przez właściwy organ, dokumentująca stopień niepełnosprawności zgodnie ze wzorem określonym przez Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej;
 - obywatele polscy poszkodowani przez III Rzeszę będący zwyczajnymi członkami Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę. Podstawą do ulgi jest legitymacja stowarzyszenia wraz z dokumentem tożsamości;
 - honorowi dawcy krwi, którzy oddali bezpłatnie: mężczyźni 18 litrów krwi pełnej, kobiety 15 litrów lub odpowiadającą tej objętości ilość innych jej składników. Podstawą do skorzystania z ulgi jest legitymacja o przyznaniu odznaki honorowej „Zasłużony Honorowy Dawca Krwi” lub odpowiedni wpis w legitymacji Honorowego Dawcy Krwi wraz z dowodem tożsamości.

Pociąg¹⁸

- Dwa razy w roku emeryci i renciści mogą podróżować pociągiem z 37% zniżką w wagonach drugiej klasy. Przejazd „tam i z powrotem” jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy, więc praktycznie jest to jeden wyjazd. By skorzystać z tej ulgi, musisz w czasie podróży mieć przy sobie zaświadczenie w tej sprawie wystawione przez twoją terenową jednostkę Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem potwierdzającym tożsamość.
- Dla osób, które ukończyły 60 lat PKP InterCity oferuje „Kartę Seniora”. Można ją nabyć w kasach PKP Intercity, a jej koszt wynosi 150 zł. Dzięki „Karcie Seniora” możesz przez rok kupować bilety na przejazdy pociągami z 50% zniżką.

¹⁸Zródło: Ustawa z dnia 20 czerwca 1992 o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz.U. z 2002 r. nr 175, poz. 1440 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.).

Ulga na podstawie „Karty Seniora” obowiązuje na przejazdy w komunikacji krajowej w klasie 1. i 2., pociągami uruchamianymi przez PKP Intercity (Intercity, Eurocity, ekspresy i pociągi Twoich Linii Kolejowych – TLK). W przypadku przejazdu pociągiem TLK w wagonie z miejscami do leżenia lub sypialnym należy wykupić odpowiednio bilet dodatkowy na miejsce do leżenia lub sypialne, za który uiszcza się opłatę w pełnej wysokości.

- Przewozy Regionalne¹⁹ proponują osobom, które ukończyły 60 lat wykupienie REGIOkarty SENIORA, w cenie 59 zł, która przez rok umożliwia zakup biletów jednorazowych z 30% zniżką oraz biletów okresowych z 15% zniżką. Karta honorowana jest również przez Arriva RP, Koleje Dolnośląskie, Koleje Śląskie i Koleje Wielkopolskie. REGIOkartę SENIOR możesz wyrobić na większych dworcach kolejowych lub przez internet, korzystając ze strony www.przewozyregionalne.pl. Trzeba wypełnić wniosek i dołączyć zdjęcie. Karta zostanie przysłana pocztą na koszt nadawcy. Dzięki potwierdzeniu złożenia wniosku o REGIOkartę SENIORA ze zniżek możesz korzystać od razu. Wszyscy posiadacze REGIOkarty SENIOR mogą kupić kolejną kartę (w przypadku, gdy termin ważności dotychczasowej dobiegł końca lub zbliża się do końca) za cenę niższą o 20% od ceny pierwotnej (tj. roczną REGIOkartę SENIOR za 49 zł).

Przed wykupieniem kart uprawniających do zniżek, sprawdź czy możesz korzystać z tańszych lub bezpłatnych przejazdów na podstawie ulg ustawowych. Przysługują one²⁰:

- 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);
- emerytom i rencistom oraz ich współmałżonkom, na których pobierane są zasiłki rodzinne – osoby te uprawnione są do ulgi 37% na dwa przejazdy w roku w pociągach osobowych oraz w pociągach pospiesznych;
- 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.
- Jeśli chcesz podróżować koleją za granicą, możesz skorzystać z oferty InterRail dla seniorów (od 60. roku życia). Seniorom – w ramach oferty „globalnej” przysługuje ulga w wysokości 10% od opłat stosowanych dla osób w wieku od 26 do 60 lat. Szczegółową informację można znaleźć na stronie internetowej www.intercity.pl.

Samolot

Większość międzynarodowych linii lotniczych oferuje osobom powyżej 60 lat ulgę na zakup biletu. Jej wysokość ustalana jest przez przewoźnika i wynosi od 10% do 20%, czasami więcej. Informacje o ulgach można znaleźć na stronach internetowych linii lotniczych.

¹⁹www.przewozyregionalne.pl.

²⁰www.intercity.pl.

Autobus dalekobieżny

Sam fakt bycia seniorem nie uprawnia do tańszych podróży międzymiastowymi autobusami. Zniżki ustawowe w PKS mają natomiast m.in.²¹:

- 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%). Przy czym opiekunem niewidomego może być osoba powyżej 13 lat, a opiekun inwalidy musi być pełnoletni.

Większość przewoźników oferuje ulgi handlowe. Każde przedsiębiorstwo samodzielnie ustala ich zakres, a ulga z reguły wynosi ok. 20%.

Wybierając się w podróż warto więc sprawdzić, kto obsługuje wybrane połączenie i dowiedzieć się o cenę biletu. Warto zapytać o dostępne zniżki decydując się na wybór przewoźnika albo w momencie, gdy chcesz już kupić bilet.

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. decyzja organu emerytalno-rentowego o wysokości pobieranego świadczenia) oraz wypełnienie 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 zwolnienia²². Od opłat abonamentowych są zwolnione²³:

- osoby, które ukończyły 60 lat i mają ustalone prawo do emerytury, a jej wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia

²¹Źródło: Ustawa z dnia 20 czerwca 1992 r. o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego (Dz.U. 2002 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. 2006 Nr 249, poz. 1824 z późn. zm.).

²²www.krrit.gov.pl.

²³Na 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.).

w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym (w IV kwartale 2015 r. przeciętne wynagrodzenie wyniosło 4066,95 zł);

- osoby, które korzystają ze świadczeń pieniężnych z tytułu ustawy o pomocy społecznej (świadczenie pielęgnacyjne, renta socjalna z ZUS);
- osoby, które mają prawo do zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego;
- osoby, które ukończyły 75 lat.

Opłata za wieczyste użytkowanie gruntu²⁴

Wysokość stawek podatku od nieruchomości, w tym podatku z tytułu użytkowania wieczystego gruntu, określa Rada m.st. Warszawy. Seniorom, których dochód miesięczny na jednego członka rodziny we wspólnym gospodarstwie domowym nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym rok, za który opłata ma być wnoszona, przysługuje ulga (w IV kwartale 2015 r. średnie wynagrodzenie wyniosło 4066,95 zł). Wniosek o przyznanie ulgi należy złożyć w urzędzie dzielnicy.

Uprawnienia kombatantów²⁵

1. Kombatanci wraz z emeryturą lub rentą otrzymują co miesiąc:
 - dodatek kombatancki – 208,17 zł;
 - ryczałt energetyczny – 165,88 zł;
 - dodatek kompensacyjny – 31,23 zł.
2. Kombatanci korzystają z ulg taryfowych:
 - 50% przy przejazdach miejskimi środkami komunikacji miejskiej;
 - 51% w komunikacji krajowej przy przejazdach: 1. i 2. klasą pociągów osobowych i pociągów pospiesznych oraz w 2 klasie pociągów innych niż osobowe i pociągów pospiesznych – na podstawie biletów jednorazowych; autobusami w komunikacji zwykłej i przyspieszonej – na podstawie biletów jednorazowych.
3. Kombatanci korzystają z pierwszeństwa do:
 - środowiskowej opieki socjalnej w miejscu zamieszkania;
 - uzyskania miejsc w domach pomocy społecznej;
 - opieki zdrowotnej.

Zmiany w ustawie o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych wprowadzą udogodnienia mające na celu usprawnienie korzystania przez kombatantów z prawa do leczenia poza kolejnością. Zgodnie ze zmienionym zapisem art. 47c ww. ustawy zakłady opieki zdrowotnej (świadczeniodawcy) udzielać będą świadczeń kombatantom i inwalidom wojennym poza kolejnością przyjęć wynikającą z prowadzonej listy oczekujących.

²⁴Podstawa prawna: Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. Ordynacja podatkowa (Dz.U. 2005 Nr 8, poz. 60 ze zm.); ustawa z dnia 12 stycznia 1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych (Dz.U. 2010 Nr 95, poz. 613 ze zm.).

²⁵www.udskior.gov.pl.

Konsultacja będzie musiała się odbyć w dniu zgłoszenia, a jeśli nie będzie to możliwe, zostanie wyznaczony inny termin poza kolejnością przyjęć. Świadczenie z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej nie będzie mogło być udzielone w terminie późniejszym niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia.

4. Okresy działalności kombatanckiej zalicza się do okresów zatrudnienia, od których zależy przyznanie lub wysokość świadczeń przysługujących pracownikom od pracodawcy.
5. Kombatantom pozostającym w zatrudnieniu przysługuje prawo do zwiększenia urlopu wypoczynkowego o 10 dni roboczych, o ile korzystają z urlopu w wymiarze nieprzekraczającym 26 dni roboczych w roku.
6. Kombatanci mogą na swój wniosek przejść na emeryturę po osiągnięciu 55 lat przez kobietę i 60 lat przez mężczyznę, jeżeli mają okres zatrudnienia wymagany do uzyskania emerytury (dotyczy osób urodzonych przed dniem 1 stycznia 1949 r.).
7. Rozwiązanie stosunku pracy z kombatantem w okresie 2 lat przed osiągnięciem wieku uprawniającego do wcześniejszego przejścia na emeryturę, wymaga zgody starosty.
8. Kombatantom, którzy łącznie spełniają następujące warunki:
 - nie posiadają prawa do żadnych świadczeń rentowych lub emerytalnych ani prawa do uposażenia w stanie spoczynku albo uposażenia rodzinnego;
 - nie osiągają dochodów z tytułu pracy, pozarolniczej działalności gospodarczej podlegającej ubezpieczeniu społecznemu lub z tytułu rolniczej działalności gospodarczej podlegającej obowiązkowemu ubezpieczeniu rolników;
 - osiągnęli wiek dla kobiet – 55 lat, dla mężczyzn – 60 lat przysługuje świadczenie w wysokości dodatku kombatanckiego oraz ryczałtu energetycznego, dodatek kompensacyjny i 37% ulga taryfowa w komunikacji międzymiastowej.

Uprawnienia osób represjonowanych²⁶

Prócz przysługujących uprawnień kombatanckich osoby represjonowane mają prawo do udogodnień²⁷ jako inwalidzi:

Renta inwalidy wojennego

Wysokość renty zależy od stopnia inwalidztwa. Przy inwalidztwie I i II grupy renta wynosi 100% podstawy wymiaru, a przy III grupie 75% podstawy wymiaru. Do renty przysługuje dodatek pielęgnacyjny z tytułu zaliczenia do I grupy inwalidzkiej lub z tytułu ukończenia 75 lat, a w przypadku posiadania uprawnień kombatanckich – dodatek kombatancki, ryczałt energetyczny i dodatek kompensacyjny. Renta inwalidy wojennego jest swoistym odszkodowaniem za utratę zdrowia w służbie dla ojczyzny. Jej wypłata nie podlega ograniczeniom w razie osiągnięcia przez inwalidę dochodów z pracy lub innej działalności zarobkowej. Natomiast w razie zbiegu

²⁶ www.udskior.gov.pl.

²⁷ Zgodnie z Ustawą z dnia 29 maja 1974 roku o zaopatrzeniu inwalidów wojennych i wojskowych oraz ich rodzin (Dz.U. 1974 Nr 21, poz. 117 ze zm.).

uprawnienia do renty inwalidy wojennego i emerytury z tytułu ubezpieczenia społecznego inwalida wojenny może korzystać jednocześnie z obu świadczeń, z tym ograniczeniem, że jedno z nich (wybrane przez uprawnioną osobę) będzie w tym przypadku wypłacane w wysokości obniżonej o 50%. Renta z tytułu inwalidztwa wojennego jest zwolniona z podatku dochodowego pobieranego od osób fizycznych. Zwolnienie podatkowe dotyczy również dodatku pielęgnacyjnego. Dodatek pielęgnacyjny odpowiada wysokości dodatku przewidzianego w systemie zabezpieczenia emerytalnego pracowników, z tym że dla inwalidów wojennych I grupy jest on o 50% wyższy. Powyższe świadczenia finansowane są z budżetu państwa.

Przywileje pracownicze

Inwalidzi wojenni i osoby represjonowane mają zapewnioną dodatkowo szczególną ochronę stosunku pracy. Rozwiązanie lub wypowiedzenie umowy o pracę wymaga pisemnej zgody właściwego starosty i może nastąpić tylko z ważnych przyczyn, w szczególności gdy inwalida całkowicie lub w znacznym stopniu utracił zdolność do wykonywania dotychczasowej pracy lub dopuszcza się naruszenia dyscypliny pracy. Takimi powodami może też być likwidacja lub upadłość zakładu pracy. Ochrona ta nie obejmuje stosunku pracy osoby, która spełnia warunki do nabycia emerytury lub która została powołana na stanowisko kierownicze przez instytucję nadrzędną nad zakładem pracy.

Wcześniejsze emerytury

Prawo przejścia na wcześniejszą emeryturę inwalidów i osób represjonowanych jest analogiczne do przepisów określonych w ustawie o kombatantach.

- Inwalidom wojennym przysługuje prawo do ulgi komunikacyjnej w wysokości 100%.
 - Inwalidom wojennym i osobom represjonowanym przysługuje prawo do bezpłatnego korzystania z odbiorników radiowych i telewizyjnych.
 - Opieka zdrowotna²⁸
 - bezpłatne zaopatrzenie w leki spełniające łącznie następujące warunki: oznaczenie symbolem Rp w decyzji dopuszczającej do obrotu; wpisanie do Rejestru Produktów Leczniczych Dopuszczonych do Obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej;
 - prawo do bezpłatnych wyrobów medycznych będących przedmiotami ortopedycznymi i środków pomocniczych do wysokości limitu ceny określonego w przepisach;
 - wykonywanie ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne finansowane ze środków publicznych bez skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.
- Dokumentem potwierdzającym uprawnienia jest legitymacja osoby represjonowanej²⁹.

²⁸ Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. 2008 r. Nr 164, poz. 1027 ze zm.).

²⁹ Dokument wydawany przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych na podstawie Rozporządzenia Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 11 marca 2003 r. (Dz.U. 2003 Nr 61, poz. 539).

Pomoc pieniężna³⁰

Kombatanci oraz inne osoby uprawnione, jak również wdowy i wdowcy pozostali po tych osobach, znajdujący się w szczególnie trudnej sytuacji losowej, materialnej czy zdrowotnej, mogą ubiegać się o przyznanie doraźnej lub okresowej pomocy pieniężnej ze środków budżetowych pozostających w dyspozycji Kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych.

- Doraźna pomoc pieniężna może zostać przeznaczona na dofinansowanie kosztów leczenia (wraz z leczeniem sanatoryjnym i rehabilitacyjnym itp.), opieki pielęgnacyjnej, zakupu sprzętu ortopedycznego, środków pomocniczych itp., wsparcia w przypadku zaistnienia zdarzeń losowych (konieczność poddania się operacji ratującej życie, kradzież, pożar, klęska żywiołowa lub inne).
- Okresowa pomoc pieniężna może zostać przyznana kombatantom na okres nieprzekraczający 6 miesięcy. Warunkiem jest uzyskiwanie dochodu na osobę w gospodarstwie domowym osoby wnioskującej w wysokości nieprzekraczającej najniższej emerytury ogłaszanej w Monitorze Polskim przez Prezesa ZUS (od 1 marca 2015 r. jest to kwota 880,45 zł).

Osoba potrzebująca pomocy może zwrócić się o nią bezpośrednio do Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych lub też za pośrednictwem innych organów administracji albo stowarzyszenia kombatanckiego.

Własnoręcznie podpisany wniosek o pomoc pieniężną, z wyraźnym określeniem przeznaczenia środków pieniężnych, powinien zawierać:

- prośbę kombatanta lub innej osoby uprawnionej o udzielenie pomocy (w przypadku zwracania się o tę pomoc za pośrednictwem stowarzyszenia niezbędna jest pisemna zgoda kombatanta na występowanie stowarzyszenia w jego imieniu);
- kserokopię zaświadczenia o uprawnieniach kombatanckich lub o uprawnieniach wdowy lub wdowca po kombatancie;
- kserokopię dowodu osobistego;
- dokumenty zawierające aktualne informacje na temat stanu zdrowia oraz sytuacji rodzinnej i materialnej osoby zwracającej się o pomoc (np. odcinek renty lub emerytury, wyciąg z rachunku bankowego; w przypadku dzieci uczących się zaświadczenie o kontynuacji nauki – nie starsze niż 6 miesięcy), własne oraz współmałżonki/a, zaświadczenie o niepełnosprawności/inwalidztwie, zaświadczenia o stanie zdrowia, wypisy ze szpitala (karty szpitalne), zaświadczenie lekarskie;
- jeśli zaistniała taka sytuacja: zaświadczenie z Urzędu Gminy o stratach poniesionych w wyniku klęski żywiołowej, pożaru itp. bądź inne dokumenty potwierdzające zdarzenie lub trudną sytuację).

Osoba potrzebująca pomocy może zwrócić się o nią bezpośrednio do Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych (ul. Wspólna 2/4, 00-926 Warszawa, tel. 22 661 81 29, 22 661 87 06) lub też za pośrednictwem innych organów administracji albo stowarzyszenia kombatanckiego.

³⁰ www.udskior.gov.pl.

- Świadczenie pieniężne dla osób deportowanych do pracy przymusowej oraz osadzonych w obozach pracy przez III Rzeszę i ZSRR przyznawane jest decyzją kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, a wypłacane przez oddziały ZUS. Przysługuje osobom, które nie mają przyznanego dodatku kombatanckiego ani za tajne nauczanie. Jego wysokość uzależniona jest od długości trwania pracy przymusowej. Maksymalna wysokość świadczenia wynosi 186,71 zł.

Więcej informacji na temat praw kombatantów i osób represjonowanych na stronie internetowej Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych www.udskior.gov.pl.

Sprawy urzędowe

Wymiana dowodu osobistego³¹

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 posiadacza dowodu osobistego w stosunku do wizerunku twarzy zamieszczonego w dowodzie osobistym w stopniu utrudniającym lub uniemożliwiającym identyfikację jego posiadacza;
- 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 znalezionego dowodu osobistego.

Żeby wymienić dowód osobisty na nowy, musisz złożyć Delegaturze Biura Administracji i Spraw Obywatelskich w Urzędzie Dzielnicy, w której mieszkasz, następujące dokumenty:

- wypełniony i podpisany własnoręcznie wniosek albo podpisany własnoręcznie w siedzibie organu gminy formularz, wypełniony przez pracownika tego organu na podstawie podanych przez siebie danych oraz danych zawartych w rejestrze PESEL;
- jedną fotografię osoby, odpowiadającą wymogom zdjęcia jak do dokumentów paszportowych, tj. o wymiarach 35x45 mm, przedstawiającą osobę w pozycji frontalnej, bez nakrycia głowy i okularów:
- fotografia powinna być wykonana nie wcześniej niż 6 miesięcy przed dniem złożenia wniosku,
- osoba z wrodzonymi lub nabytymi wadami narządu wzroku może załączyć do wniosku fotografię przedstawiającą ją w okularach z ciemnymi szklami, wraz z orzeczeniem o niepełnosprawności z powodu wrodzonej lub nabytej wady narządu wzroku, wydane zgodnie z przepisami ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. 2008 Nr 14, poz. 92, z późn. zm.),

³¹ www.msw.gov.pl.

- w przypadku osoby noszącej nakrycie głowy zgodnie z zasadami swojego wyznania można załączyć fotografię przedstawiającą ją w nakryciu głowy, o ile wizerunek twarzy jest w pełni widoczny, wraz zaświadczeniem o przynależności do wspólnoty wyznaniowej zarejestrowanej w Rzeczypospolitej Polskiej,
- 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 lub z otwartymi ustami;
- dotychczasowy dowód osobisty.

Wymiana dowodu osobistego jest bezpłatna. Wniosek o jego wymianę należy złożyć osobiście, a jeśli jest to niemożliwe (choroba, niepełnosprawność), należy powiadomić o tym urzędnika, który przyjmuje wnioski. W takiej sytuacji przyjęcie wniosku odbywa się w miejscu pobytu tej osoby, jeżeli pozwalają na to okoliczności, w jakich się ona znajduje. W ten sam sposób dostarczony będzie nowy dokument. W przypadku braku możliwości złożenia przez siebie własnoręcznie 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.

WYDZIAŁY OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW

BEMOWO

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Powstańców Śląskich 70
informacja ogólna: 22 533 76 47

BIAŁOŁĘKA

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Modlińska 197
tel. 22 510 33 20

BIELANY

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. S. Żeromskiego 29
tel. 22 373 35 99 (informacja ogólna)
tel. 22 373 31 45 (kancelaria)

MOKOTÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Rakowiecka 25/27
tel. 22 565 15 16

OCHOTA

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Grójecka 17a, tel. 22 578 36 45

PRAGA POŁUDNIE

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Grochowska 274
tel. 22 338 08 18

PRAGA PÓŁNOC

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 590 02 51

REMBERTÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 44 33 889

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Nowogrodzka 43
tel. 22 699 84 63

TARGÓWEK

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. L. Kondratowicza 20
tel. 22 443 87 27

URSUS

Wydział Obsługi Mieszkańców
pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 60 00 (informacja)

URSYNÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców
al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 545 72 00

WAWER

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. Żegańska 1, tel. 22 443 70 00,
22 443 69 18, 22 443 69 20

WESOŁA

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. 1. Praskiego Pułku 33
tel. 22 773 60 00, 22 773 60 11

WILANÓW

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. F. Klimczaka 2
tel. 22 443 50 00 (centrala)
tel. 22 443 50 69 (informacja)

WŁOCHY

Wydział Obsługi Mieszkańców
al. Krakowska 257, tel. 22 443 44 44

WOLA

Wydział Obsługi Mieszkańców
al. Solidarności 90
tel. 22 504 86 32 lub w. 632

ŻOLIBORZ

Wydział Obsługi Mieszkańców
ul. J. Słowackiego 6/8, tel. 22 560 13 93

Wyrobienie lub wymiana paszportu³²

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 o wydanie dokumentu paszportowego. Wniosek należy wypełnić na oryginalnym druku dostępnym w punktach obsługi paszportowej. Przy podpisywaniu wniosku trzeba uważać, aby podpis pod fotografią nie dotykał linii ramki;
- jedna kolorowa fotografia o wymiarach 35x45 mm, wykonana w ciągu ostatnich 6 miesięcy przedstawiająca osobę w pozycji frontalnej, bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi szklami;
- ważny dokument paszportowy, a w przypadku gdy osoba nie posiada ważnego dokumentu paszportowego ważny dowód osobisty, o ile ma obowiązek posiadania tego dokumentu – do wglądu;
- odpis skrócony lub pełny polskiego aktu urodzenia – w przypadku ubiegania się o dokument paszportowy za granicą przez osoby nieposiadające numeru PESEL;
- odpis skrócony lub pełny polskiego aktu małżeństwa – w przypadku ubiegania się o dokument paszportowy każdorazowo po zmianie nazwiska w wyniku zawarcia małżeństwa za granicą;
- odpis skrócony lub pełny polskiego aktu stanu cywilnego, albo dokument potwierdzający posiadanie obywatelstwa polskiego – na żądanie organu, w przypadku rozbieżności w danych lub wątpliwości co do tożsamości lub obywatelstwa osoby;

³²Strona internetowa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych www.msw.gov.pl i strona internetowa Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie www.mazowieckie.pl.

- dowód uiszczenia opłaty paszportowej oraz do wglądu dokument potwierdzający uprawnienie do skorzystania z ulgi lub dokument uprawniający do zwolnienia z opłaty;

Opłata paszportowa w wysokości 70 zł (ulgowa) przysługuje:

- emerytom, rencistom, osobom niepełnosprawnym i współmałżonkom tych osób, pozostających 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 będącymi ofiarami represji wojennych i okresu powojennego.

Osoby, które ukończyły 70 lat wyrabiają i wymieniają paszport za darmo. Paszport jest ważny 10 lat.

TERENOWE PUNKTY PASZPORTOWE LUB REFERATY PASZPORTÓW³³

Referat Paszportów nr 1

- ul. Krucza 5/11, tel. 22 695 73 88, 22 695 73 45
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Bielany ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 695 73 88, 22 373 30 53

Referat Paszportów nr 2

- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Bemowo ul. Powstańców Śląskich 70, tel. 22 695 73 88, 22 533 78 68
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie m.st. Warszawy pl. S. Starynkiewicza 7/9, tel. 22 695 73 88, 22 257 93 56
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Żoliborz ul. J. Słowackiego 6/8, tel. 22 695 73 88, 22 207 14 32

Referat Paszportów nr 3

- ul. Floriańska 10, tel. 22 695 73 88, 22 619 49 80
- Terenowy Punkt Paszportowy w Urzędzie Dzielnicy Praga Południe ul. Grochowska 274, tel. 22 695 73 88, 22 338 00 29

Referat Paszportów nr 4

- al. Komisji Edukacji Narodowej 61, tel. 22 695 73 88, 22 855 09 75

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;

³³www.mazowieckie.pl.

- 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 pielęgnacyjny³⁴

Przyznawany jest osobie, która została uznana za całkowicie niezdolną do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo ukończyła 75 lat³⁵. Przyznawany jest na wniosek zainteresowanego na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS (komisji lekarskiej ZUS), ustalającego całkowitą niezdolność do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. Dla osoby, która ukończyła 75 lat, dodatek pielęgnacyjny przyznawany jest przez organ rentowy z urzędu. Wysokość dodatku jest waloryzowana co roku, 1 marca. Dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje w przypadku pobierania renty socjalnej. Więcej informacji o dodatku pielęgnacyjnym można znaleźć na stronie ZUS www.zus.pl.

Zasiłek pielęgnacyjny³⁶

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 pielęgnacyjnego wynosi 153 zł miesięcznie, przysługuje osobie, która ukończyła 75 lat lub jest niepełnosprawna, a niepełnosprawność powstała do ukończenia 21. roku życia. Natomiast zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje:

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

³⁴Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (Dz.U. z 2015, poz. 114).

³⁵Dodatek przyznawany na podstawie art. 75 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (tekst jednolity obowiązujący: Dz.U. z 2015 nr 0, poz. 748).

³⁶Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych, dz. cyt.

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. Koniecznym załącznikiem 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. Jeśli będą ci wypłacane obydwa, trzeba będzie zwrócić pieniądze.

WYDZIAŁY SPRAW SPOŁECZNYCH

BEMOWO

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń
ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 22 533 79 33

BIAŁOŁĘKA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Obsługi Funduszu Alimentacyjnego
ul. Milenijna 2a
tel. 22 811 62 64, 22 811 50 07

BIELANY

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Funduszu Alimentacyjnego
ul. S. Żeromskiego 29
tel. 22 373 33 97, 22 373 33 98

MOKOTÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Alimentacyjnych
ul. Sielecka 10
tel. 22 85 18 930, 22 85 18 932

OCHOTA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Funduszu Alimentacyjnego
ul. Powstańców Wielkopolskich 17
tel. 22 668 84 84

PRAGA POŁUDNIE

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
ul. Grochowska 274, tel. 22 338 08 25

PRAGA PÓLNOC

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
ul. ks. I. Kłopotowskiego 15
tel. 22 590 01 41

REMBERTÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28
tel. 22 443 38 50 (do 53)

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych
ul. Krucza 6/14a, tel. 22 502 29 27, 22 502 29 31, 22 502 29 28

TARGÓWEK

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych
ul. św. Wincentego 87
tel. 22 44 38 738

URSUS

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych
pl. Czerwca 1976 r. 1
tel. 22 478 61 36

URSYNÓW

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Alimentów
al. Komisji Edukacji Narodowej 61
tel. 22 546 60 01

WAWER

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia 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. 22 773 60 18, 22 773 60 25, 22 773 75 44

WILANÓW

Wydział Spraw Społecznych i Świadczeń dla Dzielnicy
ul. F. Klimczaka 4, pok. 308, 320
tel. 22 443 49 54, 22 443 49 56

WŁOCHY

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Alimentacyjnych
al. Krakowska 257, tel. 22 443 43 52

WOLA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
Referat Świadczeń Rodzinnych i Alimentacyjnych
ul. Syreny 18, tel. 22 443 57 40

ŻOLIBÓRZ

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy
ul. J. Słowackiego 6/8, tel. 22 560 12 81

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 uzyskać informacje o ofertach na ciekawe spędzenie wolnego czasu.

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

BEMOWO

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo
ul. Rozłogi 10
tel. 22 487 13 00 (centrala)
22 487 13 01 (sekretariat)
www.opsbemowo.waw.pl

BIAŁOŁĘKA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białoleka
ul. Marywilska 44c
tel. 22 614 70 00
www.opsbialoleka.waw.pl

BIELANY

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany

ul. S. Przybyszewskiego 80/82
tel. 22 568 91 00
www.opsbielany.waw.pl

MOKOTÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów

ul. Fałęcka 10, tel. 22 849 44 66
www.opsmokotow.pl

- Filia nr 1, ul. Iwicka 19
tel. 22 841 83 61, 22 841 23 63
- Filia nr 2, ul. M. Bałuckiego 5
tel. 22 844 74 43, 22 844 15 38

OCHOTA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota

ul. Przemyska 11
tel. 22 822 11 24, 22 822 29 62
www.opsochota.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Południe

ul. Wiatraczna 11, tel. 22 517 14 90
www.ops-pragapoludnie.pl

- Filia nr 1, ul. Wiatraczna 11
tel. 22 517 14 70 (71)
- Filia nr 2, ul. Walecznych 59
tel. 22 514 63 00

PRAGA PÓŁNOC

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga Północ

ul. K. Szymanowskiego 6/61
tel. 22 511 24 10
www.opspragapolnoc.waw.pl

- Filia nr 1, ul. J. Groszkowskiego 5
tel. 22 518 59 00
- Filia nr 2, ul. B. Brechta 15/31
tel. 22 518 91 20

REMBERTÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów

ul. Plutonowych 10, tel. 22 673 54 12
www.opsrembertow.waw.pl

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście

ul. Konwiktorska 3/5, tel. 22 628 07 12
www.cps.srodmiescie.warszawa.pl

TARGÓWEK

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Targówek

ul. św. Wincentego 87, tel. 22 277 02 00
www.ops-targowek.waw.pl

- Filia nr 1 dla mieszkańców Bródna
ul. św. Wincentego 87
tel. 22 277 02 00
- Filia nr 2, dla mieszkańców Targówka i Zacisza
ul. Stojanowska 12/14
tel. 22 679 51 57, 22 679 61 28

URSUS

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus

pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 41 11
www.ops-ursus.pl

URSYNÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów

ul. J. Cybisa 7, tel. 22 544 12 00
www.ops-ursynow.civ.pl

WAWER

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer

ul. Korkowa 119/123
tel. 22 613 38 42, 22 613 38 44
www.opswawer.waw.pl

WESOŁA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesola

ul. 1. Praskiego Pułku 21a
tel. 22 773 44 12, 22 773 94 40
www.opswesola.waw.pl

WILANÓW

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wilanów

ul. Przyczółkowa 27a
tel. 22 648 22 26
www.ops.wilanow.pl

WŁOCHY

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy

ul. Czereśniowa 35
tel. 22 863 98 37, 22 863 91 75
www.opswlochy.waw.pl

WOLA

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola

ul. J. Bema 91
tel. 22 571 50 00
www.ops-wola.waw.pl

ŻOLIBÓRZ

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz

ul. H. Dembińskiego 3
tel. 22 569 28 00
www.ops-zoliborz.waw.pl

Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze³⁷

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, zaleconą przez lekarza pielęgnację 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.

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. Opłaty pobierane są w zależności od dochodów w rodzinie. W ośrodkach tego typu odbywają się 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 całość sytuacji rodzinnej, zdrowotnej, mieszkaniowej i dochodowej osoby zainteresowanej. Dokumentami potwierdzającymi tę sytuację 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.

³⁷ www.mpips.gov.pl.

OŚRODKI WSPARCIA (DOMY DZIENNEGO POBYTU)

BIAŁOŁĘKA

Centrum Aktywności Seniora
ul. Porajów 14, tel. 22 403 59 57

BIELANY

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1
al. Zjednoczenia 13, tel. 22 864 27 55

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2
ul. Wrzeczono 5a, tel. 22 865 77 25

MOKOTÓW

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. M. Bałuckiego 5, tel. 22 844 50 09

**Dzienny Dom Pomocy Centrum
Alzheimera (placówka miejska)**

al. Wilanowska 257
tel. 22 843 19, 22 847 24 61

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. 22 517 69 49 do 51

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. Walecznych 59
tel. 22 514 63 29 (do 30), 22 617 74 88

PRAGA PÓŁNOC

Dom Dziennego Pobytu
ul. Brzeska 4, tel. 22 619 55 09

Klub „Złotego Wieku”

ul. Jagiellońska 56, tel. 22 818 64 02

REMBERTÓW

Dom Dziennego Pobytu
ul. Plutonowych 10, tel. 22 673 93 80

ŚRÓDMIEŚCIE

**Dom Dziennego Pobytu – Dział
Wsparcia Społecznego**

• ul. Świętojerska 12a
tel. 22 831 58 80, 22 635 62 92

• ul. Twarda 1, tel. 22 654 56 14
• ul. Górnosłaska 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, 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
Filia nr 3
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
Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy
Wola m.st. Warszawy
ul. Zawiszy 5, tel. 22 631 26 90

Świątlica Opiekuńcza dla Osób
Chorych na Chorobę Alzheimera
ul. Żytunia 75/77, tel. 22 631 10 96

Centrum Usług Socjalnych i Szkolenia

Kadr Pomocy Społecznej
„Ośrodek Nowolipie”
(placówka miejska)
ul. Nowolipie 25 b
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

Domy pomocy społecznej (DPS)³⁸

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, przysługuje 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 wycofują 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 dokumenty³⁹ (niezbędne druki dostępne są w siedzibie ośrodków pomocy społecznej):

- 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 – zgodę na potrącanie opłaty ze świadczenia emerytalnego lub rentowego przez właściwy organ emerytalno-rentowy;

³⁸ www.mpips.gov.pl.

³⁹ www.wcpr.pl, strona internetowa Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie.

- 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.

Miejsce złożenia dokumentów. 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 41 40, 22 599 71 41(do 44)

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:

- mieszkaniec 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 SPOŁECZNEJ⁴⁰

Dom Pomocy Społecznej im. „Matysiaków”

ul. Arabska 3, tel. 22 617 48 88, 22 617 70 01, 22 671 72 67

Dom Pomocy Społecznej „SYRENA”

ul. Syreny 26, tel. 22 632 32 41

Dom Pomocy Społecznej „Chemik”

ul. W. Korotyńskiego 10
tel. 22 823 50 12

Dom Pomocy Społecznej „Pod Brzozami”

ul. Bohaterów 46/48, tel. 22 614 05 71

Dom Pomocy Społecznej „Budowlani”

ul. Elekcyjna 6, tel. 22 836 66 62

Dom Pomocy Społecznej Pracownika Oświaty

ul. Parkowa 7a
tel. 22 841 19 50, 22 841 09 33

Niepubliczny Dom Pomocy Społecznej „Gniazdo Rodzinne”

ul. J. Kilińskiego 10/12, tel. 22 773 69 40

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów

ul. Dickensa 25, tel. 659 60 61, 659 50 11

Dom Pomocy Społecznej im. św. Brata Alberta

ul. Kawęczyńska 4b, tel. 619 58 02

Centrum Alzheimer

al. Wilanowska 257
tel. 843 19 22, 847 24 61

Dom Pomocy Społecznej „Kombatant”

ul. Sternicza 125, tel. 665 22 39

Dom Pomocy Społecznej

ul. Wójtowska 13
tel. 831 52 52, 635 77 40

⁴⁰ www.wcpr.pl.

Dom Pomocy Społecznej „Leśny”

ul. Tułowicka 3
tel. 834 20 17, 834 37 72

Niepubliczny Dom Pomocy Społecznej im. św. Franciszka Salezego

ul. Solec 36a
tel. 22 625 63 42, 22 622 88 60

Niepubliczny Dom Pomocy Społecznej dla Kobiet

im. św. Józefa Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej Miłosierdzia
ul. Hetmańska 44
tel. 516 92 20, 610 60 16

Zakłady opiekuńczo-lecznicze

Świadczenia zdrowotne w zakładach opiekuńczo-leczniczych⁴¹ mogą polegać w szczególności na udzielaniu całodobowych świadczeń zdrowotnych, które obejmują pielęgnację i rehabilitację pacjentów niewymagających hospitalizacji. Mogą też polegać na zapewnianiu im produktów leczniczych i wyrobów medycznych, pomieszczeń i wyżywienia odpowiednich do stanu zdrowia, a także na prowadzeniu edukacji zdrowotnej dla pacjentów i członków ich rodzin oraz przygotowaniu tych osób do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych. Celem zakładu opiekuńczo-leczniczego jest objęcie całodobową opieką i leczeniem osób, które przebyły ostrą fazę leczenia szpitalnego, mają ukończony proces diagnozowania, leczenia operacyjnego lub intensywnego leczenia zachowawczego. Chociaż nie wymagają już dalszej hospitalizacji, jednak ze względu na stan zdrowia i stopień niepełnosprawności oraz brak możliwości samodzielnego funkcjonowania w środowisku domowym wymagają stałego nadzoru lekarskiego, profesjonalnej pielęgnacji i rehabilitacji, w szczególności poprzez:

- opiekę lekarską,
- opiekę pielęgniarstwa,
- 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 rekonwalescencji i jego rodziny (opiekuna) do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych,
- zapobieganie powikłaniom wynikającym z procesu chorobowego i unieruchomienia,
- zmniejszenie skutków upośledzenia ruchowego i przygotowanie do życia w społeczeństwie.

• Tryb kierowania chorego do zakładu opiekuńczo-leczniczego:

Z wnioskiem o wydanie skierowania do zakładu opiekuńczego należy wystąpić do lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Uzyskane skierowanie składa się następnie bezpośrednio do wybranego przez siebie zakładu opiekuńczego.

⁴¹Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. 2011 Nr 112, poz. 654).

Należy do niego dołączyć:

- wywiad pielęgniarski,
- zaświadczenie lekarskie,
- dokumenty stwierdzające wysokość dochodu pacjenta (świadczeniobiorcy), np. kserokopia aktualnej decyzji ZUS, decyzja o zasiłku stałym, zaświadczenie o dochodach z zakładu pracy.

Wniosek, skierowanie oraz wywiad pielęgniarski 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 opiekuńczym⁴². Do ogólnego zakładu opiekuńczo-leczniczego nie może być przyjęty pacjent 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. Kierownik zakładu opiekuńczo-leczniczego ma obowiązek poinformowania lekarza POZ o objęciu pacjenta opieką długoterminową.

ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE⁴³

BIAŁOŁĘKA

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy. Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze
ul. J. Mehoffera 72/74, tel. 22 614 64 42

BIELANY

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy. Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze
ul. Szubińska 4, tel. 22 834 70 18, 22 835 05 92, 22 834 99 86

REMBERTÓW

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny „Dom Ciepła”
ul. Republikańska 19, tel. 22 611 88 04

ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Działalności Leczniczej Caritas Archidiecezji Warszawskiej
ul. Krakowskie Przedmieście 62, tel. 22 826 56 04 w. 200

MEDI-SYSTEM NZOZ

ul. Mazowiecka 6/8, tel. 22 841 31 20

WAWER

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy. Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze
ul. Olchy 8, tel. 22 615 70 41

WOLA

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy im. E. Bojanowskiego
ul. Dobrogniewa 6, tel. 22 837 46 49

⁴²Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 25 czerwca 2012 r. w sprawie kierowania do zakładów opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych (Dz.U. 2012, poz. 731).

⁴³www.nfz-warszawa.pl.

Hospicja⁴⁴

Zapewniają całociałową opieką nad pacjentami chorującymi na nieuleczalne, niepoddające się leczeniu, 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 socjalnych, jak również 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 Narodowym Funduszu Zdrowia.

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 całodobowego dostępu przez 7 dni w tygodniu do lekarza i pielęgniarki, porad lekarskich w zależności od potrzeb (nie rzadziej niż 2 w miesiącu), 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.

HOSPICJA DOMOWE

BIELANY

Archidiecezjalny Zespół Domowej Opieki Paliatywnej
pl. Konfederacji 55
tel. 22 663 99 40, 22 663 55 93
www.hospicjumdomowe.com

MOKOTÓW

Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża
ul. Magazynowa 14
tel. 22 425 06 83, 22 394 32 51,
22 646 31 20
www.mokotowskiehospicjum.pl

⁴⁴www.mz.gov.pl.

OCHOTA

NZOO „St. Vincent Medical Center”
ul. S. Skarżyńskiego 1
tel. 22 823 12 96
www.stvincentmedical.com.pl

TARGÓWEK

NZOO Zgromadzenia Księży Marianów
ul. Tykocińska 27/35
tel. 22 679 67 00,
22 679 68 85, 22 679 68 48
www.hospicjum-domowe.waw.pl

PRAGA POŁUDNIE

Przychodnia SZPZLO Warszawa Praga Południe
ul. Ostrołęcka 4, tel. 22 810 15 04,
22 810 20 42 (do 43) w. 33, 90
www.szpzlo.praga-pld.pl

WAWER

SZPZLO Warszawa Wawer
ul. Patriotów 170
tel. 22 615 70 31, 22 615 71 17
www.zoz-wawer.waw.pl

URSYNÓW

Fundacja Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa
ul. rtm. W. Pileckiego 105
tel. 22 643 57 09
www.fho.org.pl

NZOO „St. Vincent Medical Center” – Poradnia medycyny paliatywnej
ul. Radna 14
tel. 22 823 12 96
www.stvincentmedical.com.pl

Centrum Medyczne Onkologii i Hipertermii
ul. Belgradzka 5
tel. 22 644 50 55
www.hipertermia.pl

Warszawskie Hospicjum Społeczne
pl. Inwalidów 10/73
tel. 22 839 23 73
www.whs.pl

Apostolstwo Miłosierdzia pw. św. Alojzego Orione
ul. K. Szajnochy 11, tel. 22 897 68 33
www.hospicjum.apostolstwomilosierdzia.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 od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (druk „skierowanie do szpitala” oddział: „hospicjum stacjonarne”), rozpoznanie: zgodnie z wykazem z kodem ICD-10);
- dowód osobisty;
- dowód ubezpieczenia – karta ubezpieczenia zdrowotnego lub inny dowód ubezpieczenia;
- dokumentacja medyczna;
- informacja o aktualnie stosowanym leczeniu;
- dane adresowe lekarza POZ i pielęgniarki POZ, do których pacjent jest zadeklarowany.

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

Zespół NZOO Caritas Archidiecezji Warszawskiej
ul. Krakowskie Przedmieście 62, tel. 22 826 56 04, 22 826 02 29
www.warszawa.caritas.pl

URSYNÓW

Fundacja Hospicjum Onkologiczne św. Krzysztofa,
ul. rtm. W. Pileckiego 105, tel. 22 643 57 09, www.fho.org.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 „małych 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 lub 501 138 513.

Pomoc w postaci poradnictwa specjalistycznego dla seniorów oferują liczne instytucje i organizacje. Bezpłatne konsultacje udzielane są m.in. w sprawach mediacyjnych, obywatelskich, socjalnych, zawodowych. Gdzie szukać porad? Wykaz punktów specjalistycznego poradnictwa dostępny jest na stronie Urzędu m.st. Warszawy www.senioralna.um.warszawa.pl. W Warszawie są również miejsca, gdzie możesz uzyskać bezpłatną pomoc prawnika w rozwiązaniu swoich problemów, np. wyjaśnienie przepisów, przygotowanie pisma urzędowego, pozwu do sądu itp. W mieście funkcjonuje kilkanaście punktów, które cieszą się ogromnym powodzeniem wśród seniorów. Poniżej podajemy ich adresy i godziny funkcjonowania.

PUNKTY PORADNICTWA SPECJALISTYCZNEGO

MOKOTÓW

- ul. Chełmska 21a, poniedziałek 16.30-17.30, 18.30-19.30; środa 17.00-18.00; piątek 17.30-18.30
- ul. A. Grottgera 12a, poniedziałek 18.30-19.30; środa 18.30-19.30

OCHOTA

- ul. Grójecka 38, środa 12.30-14.00, 14.00-15.30, 15.30-17.00, 17.00-18.30

PRAGA POŁUDNIE

- ul. Kobielska 10, poniedziałek 17.00-18.30; wtorek 16.30-18.00, 18.00-19.30; środa 16.30-18.00, 18.00-19.30; czwartek 16.30-18.00, 18.00-19.30; sobota 10.30-12.00

PRAGA PÓŁNOC

- ul. Targowa 82, zapisy telefoniczne 22 619 85 01; poniedziałek 16.30-18.00; wtorek 16.30-18.00; środa 16.30-18.00; czwartek 16.30-18.00; piątek 16.30-18.00

ŚRÓDMIEŚCIE

- ul. Jasna 22, poniedziałek 15.30-17.00, 17.00-18.30; wtorek 15.30-17.00; czwartek 14.00-15.30
- al. J. A. Szucha 27, zapisy telefoniczne 22 629 35 75; wtorek 17.00-18.30; środa 17.30-19.00
- pl. marsz. J. Piłsudskiego 10, sobota 15.00-18.00

WOLA

- ul. Dalibora 1, zapisy telefoniczne 22 877 56 43; wtorek 16.30-18.00; środa 16.00-17.30; czwartek 16.30-18.00

ŻOLIBORZ

- ul. H. Dembińskiego 3, środa 12.00-13.30
- ul. S. Hozjusza 2, poniedziałek 16.15-17.45, 17.45-19.15; wtorek 16.15-17.45, 17.45-19.15; środa 16.15-17.45, 17.45-19.15; czwartek 16.15-17.45, 17.45-19.15; piątek 16.15-17.45, 17.45-19.15; sobota 10.00-11.30, 11.30-13.00
- ul. Nowolipie 25b, poniedziałek 15.30-17.00; wtorek 10.00-11.30; środa 17.00-18.30; sobota 10.00-11.30

W biurach porad obywatelskich możesz uzyskać od doradcy informacje pomocne w rozwiązywaniu różnych problemów życiowych. Pomoc w rozwiązaniu problemów związanych z uzależnieniami i nieprzewidywanymi trudnościami uzyskasz nie tylko w ośrodkach pomocy społecznej. 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 pomocy?

ADRESY MIEJSC BEZPŁATNYCH PORAD W WARSZAWIE

Bielańskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich

ul. S. Żeromskiego 55/67, tel. 22 639 81 92

Biuro Porad Obywatelskich Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej

www.bpo.warszawa.pl

- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Bielany ul. Wrzeciono 48, tel. 22 828 12 95
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Mokotów ul. Wiśniowa 37, tel. 22 828 12 95
- punkt porad dla mieszkańców Pragi-Północ ul. Jagiellońska 56, tel. 22 828 12 95
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Praga Południe ul. Wiatraczna 11, tel. 22 828 12 95
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Wola ul. Działdowska 6, tel. 22 828 12 95

Biuro Porad Obywatelskich

ul. K. I. Gałczyńskiego 3, tel. 22 828 12 95, www.bpo.warszawa.pl

Biuro Porad Społecznych Stowarzyszenia PRO HUMANUM

ul. Ratuszowa 7/9 lok. 65, tel. 22 403 32 03, www.prohumanum.org

Federacja Konsumentów

Al. Jerozolimskie 47 lok. 8, tel. 22 827 11 73

www.federacja-konsumentow.org.pl

Fundacja Academia Iris, tel. 22 498 72 30, www.fai.org.pl

- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Bemowo Ośrodek Wychowawczo-Profilaktyczny „Michael” ul. ks. B. Markiewicza 1
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Białołęka Parafia NMP Matki Pięknego Miłości, ul. Myśluborska 100 Parafia św. Jakuba, ul. J. Mehoffera 2
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Bielany Parafia św. Zygmunta, ul. G. Daniłowskiego 64 Parafia Niepokalanego Poczęcia NMP, ul. Przy Agorze 9
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Mokotów Parafia św. Kazimierza, ul. Chełmska 21a Klasztor oo. Dominikanów, ul. Dominikańska 2
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Ochota Parafia św. Jakuba, ul. Barska 2
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Praga Południe Parafia pw. Nawrócenia św. Pawła, ul. Kobielska 10
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Praga Północ Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”, ul. Targowa 82

- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Śródmieście
Polski Związek Niewidomych, ul. Jasna 22
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Ursynów
Parafia bł. Władysława z Gielniowa, ul. Przy Bażantarni 3
- punkt porad dla mieszkańców dzielnicy Wola
Centrum Usług Socjalnych i Szkolenia Kadr Pomocy Społecznej
„Ośrodek Nowolipie”, ul. Nowolipie 25b

Fundacja Academia Iuris

www.academiaiuris.pl

Fundacja Centrum Praw Kobiet

ul. Wilcza 60/19, tel. 22 622 25 17, www.cpk.org.pl

Fundacja Centrum Promocji Kobiet

centrum@promocjakobiet.pl lub administracja@promocjakobiet.pl

www.promocjakobiet.pl

Fundacja Drabina Rozwoju

tel. 22 646 48 38, www.drabina.org

Fundacja Feminoteka

ul. Warecka 8 m 91, tel. 789 306 566, www.feminoteka.pl

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

ul. Muszkieterów 15a, tel. 22 654 70 70, www.zaginieni.pl

Fundacja Mam Prawo

ul. Koronowska 9, tel. 22 842 02 42, www.mamprawo.org

Fundacja MEDERI

tel. 22 815 76 03, www.czd.pl/mederi

Fundacja Polskich Kawalerów Maltańskich w Warszawie „Pomoc Maltańska”

ul. F. S. Jezierskiego 7, tel. 22 625 63 08, www.pomocmaltańska.pl

Fundacja Pomocy Matematykom Informatykom Niepełnym Ruchowo

ul. L. Narbutta 49/51, tel. 22 565 48 79, www.fpmiinr.org.pl

Fundacja Praesterno

tel. 22 621 27 98, www.praesterno.pl

Fundacja Rozwoju Oprócz Granic

ul. W. Górskiego 3/17, tel. 22 403 78 72, www.frog.org.pl

Fundacja TUS

ul. J. P. Woronicza 29a, tel. 22 852 01 82, www.tus.org.pl

Helsińska Fundacja Praw Człowieka Program Pomocy Prawnej dla Uchodźców i Migrantów

ul. Zgoda 11, tel. 22 556 44 66, www.hfhrpol.waw.pl/uchodzcy/

Polski Związek Głuchych

ul. Białostocka 4, tel. 22 619 92 95, pzgomaz@wp.pl

Polskie Centrum Mediacji

ul. Okólnik 11 lok 9a, tel. 22 692 48 15, www.mediator.org.pl

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Warszawski

ul. Świętojerska 12a, tel. 22 831 00 76, www.ptsr.waw.pl

Społeczne Towarzystwo Pomocy Geriatrii

ul. S. Noakowskiego 10 lok.19 kl. IV, tel. 691 228 692, www.stpg.wcu.pl

Stowarzyszenie Doradców Prawnych

Al. Ujazdowskie 18 lok. 10, tel. 22 389 71 11, www.doradcyprawni.org

Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”

ul. Targowa 82, tel. 22 619 85 01, www.otwartedrzwi.pl

Stowarzyszenie Ożarowska

ul. Ożarowska 75a, tel. 22 836 05 13, tel. 602 68 30 98, www.ozarowska.org.pl

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

al. 3 Maja 12 lok. 510, tel. 22 621 51 65, www.interwencjaprawna.pl

Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN

ul. Grodzieńska 65, tel. 22 618 65 97, bezpłatna infolinia 800 120 289

www.karan.pl

- Poradnia leczenia uzależnień
- Poradnia terapii od substancji psychoaktywnych
- Poradnia terapii uzależnień i współuzależnienia od alkoholu
ul. Grodzieńska 65, tel. 22 618 65 97
- Punkt konsultacyjny – Centrum Złotego Wieku
ul. gen. W. Andersa 13, tel. 22 635 29 24
- Punkt konsultacyjny, ul. Targowa 15 2/3, tel. 22 408 80 24

Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej

ul. Puławska 1a, tel. 22 848 08 46, www.skef.pl

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

ul. gen. W. Andersa 13, tel. 22 635 13 64

www.malibracia.org.pl

Stowarzyszenie Promocji Abstynenckiej

Klub Uzależnień od A do Z „U Pima”

ul. Nowy Zjazd 1, tel. 22 822 71 68, www.upima.org

Stowarzyszenie Przyjaciół Galerii

„Sztuka Niepełnosprawnych wśród Nas”

ul. Chmielna 15, tel. 608 853 363, www.sztuka-niepelnosprawnych.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji

ul. Dzielna 1, tel. 22 831 85 82, www.niepelnosprawni.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół Spotkań Małżeńskich

ul. Meander 23 m. 22, tel. 22 887 42 03, www.spotkaniamalzenskie.pl

Stowarzyszenie „Seniorzy Białoteki”

ul. Odkryta 48f lok 208, tel. 605 350 160

Grupa wsparcia „Razem damy radę”

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie jest placówką Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Grupa wsparcia „Razem damy radę” to oferta skierowana do osób starszych, które doświadczyły przemocy i zaniedbania ze strony najbliższych. Grupa wsparcia daje szansę na znalezienie zrozumienia, pomocy i pokazuje, że nawet z tak trudnym problemem człowiek nie musi zostać sam. Spotkania odbywają się we wtorki w godz. 11.00-13.00. Osoby zainteresowane zapraszane są na konsultacje wstępne. Zapisy pod numerem tel. 22 824 25 01. Miejsce spotkań: siedziba Niebieskiej Linii, ul. W. Korotyńskiego 13. W ramach grupy planowane są spotkania informacyjne z dzielnicowym i prawnikiem. Udział w grupie jest bezpłatny.

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.

Dodatek mieszkaniowy

Jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie pokryć wydatków związanych z użytkowaniem mieszkania, a jesteś jego właścicielem, możesz się zwrócić o specjalny dodatek mieszkaniowy⁴⁵. Warunkiem jego otrzymania jest odpowiednia średnia wysokość dochodu na jednego członka gospodarstwa domowego (na podstawie 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 (od 1.03.2015 r. najniższa emerytura wynosi 880,45zł⁴⁶);
- 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, i to 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. Pieniądze wpływają do 10. dnia każdego miesiąca na konto zarządcy nieruchomości i pomniejszają należność za mieszkanie.

⁴⁵Podstawa prawna: ustawa z dnia 21 czerwca 2001 roku o dodatkach mieszkaniowych (Dz.U. Nr 71, poz.734 z późn. zm.).

⁴⁶Komunikat Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych z dnia 18 listopada 2015 r. w sprawie kwot przychodu odpowiadających 70% i 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za III kwartał 2015 r. stosowanych przy zmniejszaniu albo zawieszaniu emerytur i rent (Monitor Polski z 2015 r. poz. 1117).

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), (adresy znajdziesz na s. 156-157). O dodatek możesz się starać także wtedy, gdy zalegasz z płaceniem czynszu. Po jego przyznaniu trzeba regulować opłaty na bieżąco, inaczej go stracisz.

Dodatkowe dochody

Praca

Senior może pracować zawodowo i zarabiać, jednocześnie pobierając emeryturę. Emerytki, które ukończyły 60 lat i emeryci po 65. urodzinach, mogą osiągać przychód bez ograniczenia, ich emerytury będą wypłacane w całości. Jedynie młodsze emerytki (przed 60. urodzinami) i emeryci (przed 65. urodzinami) mają ograniczenia w uzyskiwaniu dochodów, jeśli chcą otrzymywać pełną emeryturę.

Twoja emerytura zostanie zmniejszona, gdy osiągniesz przychód przekraczający 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (za poprzedni kwartał ogłoszonego przez prezesa GUS), ale nie wyższy niż 130% tego wynagrodzenia. Jeśli twój dochód przekroczy 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ZUS zawiesi ci wypłatę świadczenia. I tak od 12 grudnia 2015 r. do 29 lutego 2016 r. dochód nieprzekraczający 2 726,80 zł⁴⁷ miesięcznie nie powoduje zmniejszenia emerytury. Dorobienie kwoty powyżej 2 726,80 zł do 5 064 zł miesięcznie powoduje zmniejszenie emerytury o kwotę przekroczenia dochodu. Zarobienie 5 064 zł miesięcznie lub więcej pociąga za sobą zawieszenie emerytury. Kwoty wpływające na zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia emerytalnego zmieniają się cztery razy do roku: w marcu, czerwcu, wrześniu i grudniu.

Kto może dorabiać bez ograniczeń. Bez względu na to, ile dorobią, ZUS nie zmniejsza, ani nie zawiesza świadczeń:

- emerytom, którzy osiągnęli ustawowy wiek emerytalny;
- emerytom i rencistom otrzymującym honoraria z tytułu działalności twórczej lub artystycznej, niezależnie od tego, w jakim są wieku;
- osobom, które mają: rentę inwalidy wojennego; rentę inwalidy wojskowego, którego niezdolność do pracy ma związek ze służbą wojskową; rentę rodzinną przysługującą po osobie, której śmierć nastąpiła w związku ze służbą wojskową.

Kiedy zarobisz i nie stracisz emerytury lub renty? Bez żadnych ograniczeń można zarabiać z tytułu:

- umów o dzieło zawartych z innym pracodawcą niż ten, z którym jesteśmy związani umową o pracę;
- praw autorskich i patentowych, wynajmu lub dzierżawy nieruchomości, lub lokali;
- honorariów z tytułu działalności twórczej;
- darowizn i zapomóg.

⁴⁷Monitor Polski z 2015 r. poz. 1117.

Renta dożywotnia za mieszkanie

Można ją dostawać dożywotnio w zamian za notarialne przekazanie prawa własności do mieszkania funduszowi hipotecznemu. Na podstawie podpisanej umowy możesz dożywotnio mieszkać w mieszkaniu i otrzymujesz 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 ono jego własnością). Obowiązkiem mieszkających w lokalu byłych 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. Warto wiedzieć, że według analityków finansowych fundusze wypłacają kobietom ok. 130 złotych miesięcznie, a mężczyznom ok. 170 zł miesięcznie za każde 100 tys. zł wartości nieruchomości. To niezbyt dużo. Zdaniem ekspertów korzystniejszym wyjściem jest zamiana mieszkania na mniejsze, a uzyskane w ten sposób pieniądze włożyć na lokatę i dokładać do renty odsetki z tej sumy.

Umowa o dożywocie

To jeszcze jeden 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. Sąd może zamienić obowiązek opieki i wyżywienia na wypłacanie ci dożywotniej renty.

Odwrócony kredyt hipoteczny⁴⁸

Ustawa o odwróconym kredycie hipotecznym, przyjęta przez Sejm 12 września 2014 r., wprowadziła nową usługę pozwalającą osobom posiadającym nieruchomości

uzyskiwać dodatkowe środki pieniężne z przeznaczeniem na dowolny cel. Regulacja ma zabezpieczyć interesy osób starszych, będących głównymi adresatami nowych rozwiązań. Obecnie funkcjonujący model sprzedażowy oparty na przepisach Kodeksu cywilnego oferuje rentę lub umowę dożywocia, w których beneficjent usługi przekazuje własność nieruchomości wraz z zawarciem umowy. To odróżnia go od rozwiązań przyjętych przez Sejm, zgodnie z którymi osoba zaciągająca odwrócony kredyt hipoteczny pozostaje właścicielem i może mieszkać w swojej nieruchomości do śmierci. Odwrócony kredyt hipoteczny jest rodzajem kredytu, zabezpieczonym hipoteką na nieruchomości, do którego oferowania uprawnione będą wyłącznie banki, a zatem instytucje podlegające publicznemu nadzorowi sprawowanemu przez Komisję Nadzoru Finansowego. Specyfika tego kredytu polega na tym, że bank zobowiązuje się do wypłacania kredytobiorcy określonej kwoty środków pieniężnych w ratach lub jednorazowo, natomiast kredytobiorca nie dokonuje spłaty kredytu. Oznacza to, że osoba zaciągająca odwrócony kredyt hipoteczny nie musi martwić się, że wkrótce będzie musiała ten kredyt spłacić. Spłata kredytu następuje po śmierci kredytobiorcy. Ważne jest też, że spadkobiercy nie tracą prawa do nieruchomości, gdyż mają możliwość dokonania spłaty zadłużenia. Natomiast jeśli nie wyrażą takiej woli, będą zobowiązani do przeniesienia własności nieruchomości na bank. W takiej sytuacji bank będzie musiał zwrócić im różnicę, o jaką wartość nieruchomości przewyższa jego należność z tytułu zawartej umowy, o ile taka nadwyżka powstanie.

Każda osoba zainteresowana zawarciem umowy odwróconego kredytu hipotecznego otrzyma od banku formularz informacyjny, w którym znajdą się wszystkie informacje na temat przewidywanej kwoty kredytu, terminu i sposobu jej wypłaty, kosztów, które w związku z tym kredytem będzie zobowiązany ponieść, sposobu ich zapłaty, jak również jego praw i obowiązków wynikających z umowy. Bank będzie zobowiązany przekazać formularz na co najmniej 7 dni przed zawarciem umowy. Pozwoli to na spokojne zapoznanie się z ofertą i jej skonsultowanie. Ustawa precyzyjnie określa wszystkie najważniejsze elementy, które bank będzie musiał wskazać w umowie. Kredytobiorca, który będzie chciał z niej zrezygnować, uzyska prawo odstąpienia od umowy bez ponoszenia jakichkolwiek dodatkowych kosztów, w terminie 30 dni od dnia jej zawarcia. Niezależnie od możliwości odstąpienia od umowy w każdym czasie będzie można spłacić kredyt bez ponoszenia dodatkowych opłat. Seniorzy nie powinni również obawiać się sytuacji, w której kwota wypłaconego kredytu przewyższy wartość nieruchomości, ponieważ projekt ustawy przewiduje ograniczenie odpowiedzialności kredytobiorcy i jego spadkobierców wyłącznie do nieruchomości stanowiącej zabezpieczenie odwróconego kredytu hipotecznego. Nawet jeżeli bank wypłacił więcej niż będzie mógł odzyskać ze sprzedaży nieruchomości, nie będzie mógł sięgnąć po inne składniki majątku seniora ani jego spadkobierców. Ustawa przewiduje również mechanizmy dyscyplinujące banki do rzetelnego informowania o oferowanych odwróconych kredytach hipotecznych oraz do sporządzania umów zgodnie z wymogami określonymi w ustawie.

⁴⁸www.mf.gov.pl.

Brak dopełnienia obowiązków informacyjnych przez bank lub sporządzenie umowy niezgodnie z wymogami daje seniorowi prawo do rekompensaty finansowej w wysokości 10% odsetek i innych kosztów należnych od wypłaconej kwoty odwróconego kredytu hipotecznego. Odwrócony kredyt hipoteczny zapewnia elastyczność w zakresie wyboru sposobu jego wypłaty (jednorazowo, w ratach, linia kredytowa). Gwarantuje ponadto swobodę dysponowania środkami oraz poczucie bezpieczeństwa wynikające z prawa własności nieruchomości, którego nie jest się pozbawianym.

Bezpieczeństwo

Wezwanie pomocy jednym przyciskiem

Od niedawna jest to możliwe także w Warszawie. Za pomocą bezprzewodowego nadajnika (który można nosić zawieszony na szyi lub na ręce jak wisiorek lub zegarek) możesz wezwać pomoc, np. kiedy zrobi ci się słabo, upadniesz, w domu wydarzyła się jakaś awaria (np. ulatnia się gaz, pękła rura). Sygnał dociera do Centrum Alarmowego, które powiadamia odpowiednie służby (pogotowie ratunkowe, straż pożarną itp.) lub osoby wskazane do kontaktu. Usługę świadczy na terenie Warszawy kilka prywatnych firm. Płaci się za nią miesięczny abonament oraz jednorazową opłatę aktywacyjną.

„Przycisk życia”, www.przyciskzycia.pl

Aby otrzymać informację na temat „Przycisku życia” skontaktuj się z Infolinią: 531 500 531, napisz na adres poczty elektronicznej: biuro@przyciskzycia.pl lub skorzystaj z formularza umieszczonego w zakładce Kontakt.

Krajowy Sztab Ratownictwa Społecznej Sieci Ratunkowej

www.ratownictwo.org, tel. 22 213 19 20, ksa@ratownictwo.org

Z telefonu komórkowego lub stacjonarnego, funkcją szybkiego wybierania (wciśniesz jeden przycisk przypisany do Sieci Życia®) wywołujesz numer alarmowy wpisany do pamięci; nie musisz nic mówić – system automatycznie rozpozna skąd wysłano wezwanie.

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 bezradnością, zagubieniem, osłabioną uwagą, wynikającymi z zaawansowanego wieku. Jeśli dodać jeszcze łatwowierność, brak roztropności i czujności, które wcale nie muszą być pochodną wieku, lecz charakteru, możesz stać się ofiarą naciągaczy, złodziei, oszustów, włamywaczy. Chociaż media codziennie donoszą o nowych przestępstwach popełnianych wobec innych osób, to wcale nie musisz powiększać tej statystyki.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa osobistego

Oto kilka rad, których udzielają policjanci z Wydziału Prewencji Komendy Stołecznej Policji⁴⁹.

- 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 ci swojemu wspólnikowi. 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.
- Wystrzegaj się osób nawiązujących z tobą kontakt, np. na poczcie, w sklepie, w przychodni, na ulicy.
- 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.
- 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 przechowuj w domu dużych kwot pieniędzy, ani nie informuj nikogo, kiedy otrzymujesz emeryturę lub rentę.
- Unikaj w porze wieczorowo-nocnej miejsc mało oświetlonych i mało uczęszczanych.
- Utrzymuj więzi z sąsiadami, ponieważ dobrosąsiedzkie stosunki realnie podnoszą bezpieczeństwo. Gdy opuszczasz dom na dłużej, powiadom o tym sąsiadów.
- 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.

⁴⁹Opracowano na podstawie: www.wprewencji.policja.waw.pl.

- 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.
- Jeśli nie dysponujesz numerem fabrycznym swojego sprzętu RTV/AGD, oznacz go w sobie tylko znany sposób.
- Oznacz rower w dowolnie wybranej jednostce policji na terenie Warszawy.
- Nie nagłaśniaj w środowisku zawodowym i gronie osób mało znanych, że mieszkasz sam.
- Pies w domu – to nie tylko dobry towarzysz, ale i obrońca.
- Zanim otworzysz drzwi – pamiętaj o założeniu łańcucha. To musi stać się nawykiem.
- Uważaj, kogo wpuszczasz do domu. Sprawdź tożsamość tej osoby. Jeżeli to akwizytor z interesującą propozycją – poproś o telefon do firmy.
- Nie daj się skusić na okazjonalne, tanie zakupy. Może to być wybieg, aby dostać się do wnętrza mieszkania. Nie ufaj w takich przypadkach nikomu.
- Po zgubieniu choćby jednego klucza od drzwi mieszkania – zmień natychmiast zamek.
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek. Wielokrotnie podczas „stawiania kart” dochodzi do kradzieży.
- Nie udostępniaj kluczy do domu osobom obcym – ekipie remontowej, dekoratorom wnętrz itp.
- Żaden policjant, urzędnik dzwoniący do twoich drzwi nie obrazi się, jeżeli zażądaś okazania dokumentów lub poprosisz o powiadomienie sąsiada.
- Unikaj jazdy windą z nieznanymi osobami.
- Pamiętaj, że do przechowywania większych sum pieniędzy i kosztowności służą banki.
- Podczas włamania do mieszkania złodzieje przeszukują w pierwszej kolejności pawlacze, ubrania i pościel ułożone w szafie, słoiczki w kuchni, doniczki itp.
- Zbieraj ze swojej wycieraczki i sąsiadów ulotki reklamowe. Gdy leżą przez dłuższy czas, mogą świadczyć o nieobecności lokatorów w mieszkaniu.
- 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.

Dzielnicowy – pierwsza pomoc

Jego lub jej (bo służbę dzielnicowych pełnią również kobiety) zadaniem jest troska o twoje bezpieczeństwo. To on/ona dobrze zna problemy mieszkańców i umie 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 wiedzieć, kto jest dzielnicowym, a numer jego telefonu zapisać w swoim telefonie komórkowym, domowym spisie telefonów lub w innym łatwo 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 występujących w okolicy zagrożeniach oraz instrukcji, jak się zabezpieczyć, jak się zachować w określonych sytuacjach oraz organizować 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 cię przed oszustami podszywającymi się pod policjantów. Przy okazji dowiesz się, jak pracują przedstawiciele różnych służb, których wizerunek próbują niekiedy wykorzystywać przestępcy. 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. Jeśli bywasz głodny, nie masz leków, nie otrzymujesz potrzebnej ci pomocy medycznej – to wszystko jest przemocą. Powinieneś zgłosić sprawę swojemu dzielnicowemu. Zachęcamy do ustalenia bezpośredniego kontaktu do państwa dzielnicowego. Można to zrobić poprzez stronę internetową Komendy Stołecznej Policji www.policja.waw.pl, można dowiedzieć się w najbliższej komendzie rejonowej lub u kierowników rewirów w dzielnicy.

KONTAKTY DO DZIELNICOWYCH

BEMOWO

Komisariat Policji Warszawa Bemowo
ul. Pirenejska 3a, tel. 22 603 25 59

- kierownik rewiru 1, tel. 600 997 752
- kierownik rewiru 2, tel. 600 997 740

BIAŁOŁĘKA

Komisariat Policji Warszawa Białołęka
ul. Myśliborska 65, tel. 22 603 53 17

- kierownik I rewiru dzielnicowych tel. 600 997 147
- kierownik II rewiru dzielnicowych tel. 600 997 026

BIELANY

Komenda Rejonowa Policji Warszawa V
ul. Broniewskiego 58

- kierownik rewiru nr 1 tel. 22 603 22 14, 600 997 404
- p.o. kierownik rewiru nr 2 Komendy

Rejonowej Policji Warszawa V
tel. 22 603 22 75, 600 997 304

- p.o. kierownik rewiru nr 3 Komendy Rejonowej Policji Warszawa V tel. 22 603 22 11, 600 997 648

MOKOTÓW

Komenda Rejonowa Policji Warszawa II

- kierownik rewiru I dzielnicowych ul. A. Malczewskiego 52 tel. 22 603 12 37 w. 15, 600 997 352
- kierownik rewiru II dzielnicowych ul. A. Malczewskiego 52 tel. 22 603 12 37 w. 15, 600 997 310
- kierownik rewiru III dzielnicowych ul. Podchorążych 39 tel. 22 851 11 45 w. 12, 600 997 378
- kierownik rewiru IV dzielnicowych ul. Podchorążych 39 tel. 22 851 11 45 w. 12, 600 997 418

- kierownik rewiru V dzielnicowych
ul. Wita Stwosza 31
tel. 22 603 19 26, 600 997 371
- kierownik rewiru VI dzielnicowych
ul. Wita Stwosza 31
tel. 22 603 19 26, 600 997 430

OCHOTA

Komenda Rejonowa Policji Warszawa III
ul. Opaczewska 8
tel. 22 603 73 55, 22 603 73 56

PRAGA POŁUDNIE

Wydział Prewencji Komendy Rejonowej Policji Warszawa VII
ul. W. Umińskiego 22
tel. 22 603 82 56, 22 603 70 94

- kierownik rewiru I, tel. 600 997 597
- kierownik rewiru II, tel. 600 997 593
- kierownik rewiru III, tel. 600 997 716
- kierownik rewiru IV, tel. 600 997 993

PRAGA PÓŁNOC

Komenda Rejonowa Policji Warszawa VI

- kierownik rewiru dzielnicowych I
ul. Żąbkowska 23/25
tel. 22 698 04 26, 600 997 062
- kierownik rewiru dzielnicowych II
ul. Żąbkowska 23/25
tel. 22 698 04 26, 600 997 023

REMBERTÓW

Komisariat Policji Warszawa Rembertów
ul. Plutonowych 6, tel. 22 603 68 42

ŚRÓDMIEŚCIE

Wydział Prewencji
ul. Dzielna 12, tel. 22 603 65 91

TARGÓWEK

Komisariat Policji Warszawa Targówek
Rewir dzielnicowych I, II, III
ul. Motycka 15
tel. 22 603 55 40, 22 603 55 41

- kierownik rewiru I
tel. 22 603 55 40 w. 105, 600 997 934
- kierownik rewiru II
tel. 22 603 55 40 w. 105
600 997 138
- kierownik rewiru III
tel. 22 603 55 40 w. 105, 600 997 134

URSUS

Komisariat Policji Warszawa Ursus
ul. gen. K. Sosnkowskiego 16
tel. 22 603 21 01, 22 603 21 05

URSYNÓW

Komisariat Policji Warszawa Ursynów
ul. A. Janowskiego 7, tel. 22 603 17 04

- kierownik rewiru I dzielnicowych
tel. 600 997 354
- kierownik rewiru II dzielnicowych
tel. 22 603 14 09, 600 997 382
- kierownik rewiru III dzielnicowych
tel. 22 603 34 37, 600 997 287

WAWER

Komenda Policji Warszawa Wawer

- kierownik rewiru dzielnicowych
ul. Mrówcza 210
tel. 22 603 23 74, 600 997 988

WESOŁA

Rewir Dzielnicowych Warszawa Wesoła

- kierownik Referatu Prewencji
ul. I Praskiego Pułku 21, tel. 22 773 40 80

WILANÓW

Komisariat Policji Warszawa Wilanów
ul. Okrężna 57, tel. 22 603 25 03

- kierownik rewiru I dzielnicowych
tel. 22 603 10 52, 600 997 433
- kierownik rewiru II dzielnicowych
tel. 22 603 10 52, 600 997 353

WŁOCHY

Komisariat Policji Warszawa Włochy
ul. 17. Stycznia 57, tel. 22 603 68 24

WOLA

Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV
ul. Żytnia 36

- kierownik rewiru 1
tel. 22 603 72 09, 600 997 761
- kierownik rewiru 2
tel. 22 603 72 09, 600 997 760

ŻOLIBORZ

Komisariat Policji Warszawa Żoliborz

- kierownik rewiru dzielnicowych
ul. L. Rydygiera 3a
tel. 22 603 71 16 w. 105, 600 997 322

CAŁODOBOWY NUMER DO OFICERA DYŻURNEGO POLICJI W DZIELNICY

Bemowo, tel. 22 603 72 56, 22 603 76 63
Białołęka, tel. 22 603 75 55, 22 603 51 30
Bielany, tel. 22 603 71 55
Mokotów, tel. 22 603 11 56
Ochota, tel. 22 603 73 55
Praga Południe, tel. 22 603 76 55
Praga Północ, tel. 22 603 75 55
Rembertów, tel. 22 603 76 55
Śródmieście, tel. 22 603 70 55
Targówek, tel. 22 603 75 55, 22 603 81 71
Ursus, tel. 22 603 73 55
Ursynów, tel. 22 603 11 56, 22 603 19 78, 22 601 69 78
Wawer, tel. 22 603 76 55
Wesoła, tel. 22 603 76 55
Wilanów, tel. 22 603 11 56, 22 603 18 31
Włochy, tel. 22 603 73 55
Wola, tel. 22 603 72 56
Żoliborz, tel. 22 603 71 16

Wyludzenia pieniędzy metodą „na wnuczka”⁵⁰

Bardzo często popełnianym przestępstwem, którego ofiarami padają ludzie starsi, jest wyludzenie 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. Zdarza się też, że „wnuczek” dzwoni po pewnym czasie drugi raz i prosi o przekazanie pieniędzy koledze, ponieważ on 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. Komenda Stołeczna Policji uruchomiła też specjalną linię telefoniczną dla tych osób, które podejrzewają, że mógł do nich zatelefonować oszust podający się za „wnuczka”, „krewnego” lub „policjanta – funkcjonariusza CBS”. Na zgłoszenia policjanci czekają przez całą dobę, tel. 22 603 32 22.

Prośba o szklankę wody⁵¹

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.

⁵⁰ www.wprewencji.policja.waw.pl.

⁵¹ Ibidem.

Fałszywy pracownik OPS, ZUS⁵²

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-u mogą twierdzić, że ich 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 domokrążców oferujących do sprzedaży tanie towary, osoby przynoszące „dobrą nowinę” o wygranej w konkursach lub loteriach, czy też osoby innej narodowości proszące o jałmużnę.

Fałszywy policjant⁵³

Sprawcy oszustw mogą także podszywać się pod funkcjonariuszy policji lub straży miejskiej. Mogą przyjąć 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 sieci⁵⁴

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

⁵²Ibidem.

⁵³Ibidem.

⁵⁴Opracowano na podstawie: E. Maiwald, Bezpieczeństwo w sieci. Kurs podstawowy, Edition 2000, Kraków 2001; Mc Bride P.K. Internet po pięćdziesiątce, Natkom, Poznań 2009.

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. 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 zaprzyjaźnionej 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 siebie dobrach materialnych, czyli na przykład swojej podobizny na tle nowego auta.

Więcej informacji dla seniorów na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl.

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 doliczony jest koszt dostawy.

Sklep Patronacki Fundacji Jeden Drugiemu na Woli

Przy ulicy Prymasa Tysiąclecia 137 powstał sklep z wyjątkowo 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”, która planuje założyć sieć takich sklepów. 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 będzie głównie na współpracy z wolontariuszami (mogą nimi być także seniorzy)⁵⁵.

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. Dlatego seniorów łatwo przekonać nawet do bardzo kosztownych zakupów. Dlaczego takie zakupy mogą być źródłem kłopotów? Już po dokonaniu zakupu często okazuje się, że:

- cena jest stanowczo za wysoka (ta sama rzecz w innym miejscu jest dużo tańsza, a po przeliczeniu kosztów kredytu okazuje się, że tak naprawdę na zakup nas nie stać);
- 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.

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.

⁵⁵Opracowanie na podstawie informacji na stronie internetowej www.jedendrugiemu.pl.

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 dobrze... 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 przesać 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 zwrócić 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. Zwróć uwagę na okres spłaty kredytu, 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. Jedynym 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.

Wizyta akwizytora. Wymiana, instalacja, montaż...

W skrzynce pocztowej możesz znaleźć informację o treści: „W najbliższych dniach Zakład Usług Gazowych przeprowadza zapisy na wymianę piecyków gazowych i kuchni gazowych. Klient pokrywa jedynie koszty urządzenia z możliwością płatności ratalnej...” lub podobnej. W pierwszej chwili może ci się wydawać, że tak o swoich działaniach informuje cię administracja budynku albo gazownia. Na ogół tak nie jest. W taki właśnie sposób – metodą akwizycji od drzwi do drzwi – firmy świadczące usługi poszukują klientów.

Zanim zdecydujesz o skorzystaniu z usług takiej firmy, pamiętaj że:

- Administracja rzadko prowadzi wymianę kuchenek i piecyków gazowych. Jeżeli przedstawiono ci informację o takiej akcji, zanim cokolwiek podpiszesz albo zgodzisz się na rozpoczęcie prac, zadzwoń do administracji i dowiedz się, czy to prawda.
- Przedsiębiorstwo zajmujące się dostarczaniem gazu nie wymienia urządzeń u klientów. Jeżeli ktoś sugeruje, że jest z gazowni, sprawdź to: poproś o okazanie legitymacji lub upoważnienia, zadzwoń do gazowni i zapytaj, czy to prawda.

Tańszy prąd: czy na pewno?

Od niedawna istnieje możliwość zmiany sprzedawcy energii elektrycznej. Zdarza się, że do naszych drzwi pukają przedstawiciele firmy, zapewniając, że ich oferta będzie skutkowałą obniżeniem rachunków za prąd. Niekiedy, wbrew deklaracjom, rachunki okazują się wyższe niż dotychczas. Może się okazać, że umowa obejmuje dodatkowe usługi (np. ubezpieczenie domu albo dodatkowe ubezpieczenie zdrowotne), za które trzeba zapłacić. Z reguły umowa zawierana jest na kilka lat, a wcześniejsze jej rozwiązanie wiąże się z koniecznością zapłaty kary. Zanim zdecydujesz się skorzystać z zaproponowanej ci oferty, dokładnie przeanalizuj wszystkie jej warunki i zastanów się, czy zmiana rzeczywiście będzie dla Ciebie korzystna.

Niższy abonament za telefon – nie zawsze

Zdarza się, że na zmianę umowy namawiają przedstawiciele niektórych firm telekomunikacyjnych.

- Obiecują niższy abonament telefoniczny, nie informując o innych opłatach związanych z korzystaniem z telefonu.
- Podają się za przedstawicieli dotychczasowego dostawcy usług i przekonują, że zmiana umowy jest konieczna ze względu np. na zmianę nazwy firmy lub jej przekształcenie.
- Wykorzystują łatwowierność klientów nakłaniając do podpisania dokumentów, które okazują się zamówieniami na usługi innych przedsiębiorców telekomunikacyjnych.
- Nie pozostawiają egzemplarza podpisanej umowy.

Jeśli więc do twojego mieszkania zapuka akwizytor z informacją, że ma dla ciebie szczególnie korzystną ofertę, dzięki której twoje rachunki będą niższe, zachowaj ostrożność. Możesz nie być zainteresowany ofertą – nie musisz się usprawiedliwiać. Masz prawo nie wpuścić przedstawiciela firmy do mieszkania. Jeśli nie jesteś pewien, masz wątpliwości – nie podpisuj.

Jeżeli jesteś zainteresowany ofertą:

- Zapoznaj się z ofertą, ale nie podpisuj umowy pochopnie – daj sobie czas na przemyślenie.
- Poproś przedstawiciela firmy, aby zostawił ci warunki umowy i wrócił za kilka dni. W tym czasie porównaj warunki oferty z innymi dostępnymi na rynku i dowiedz się jak najwięcej o właściwościach proponowanych ci towarów lub usług.
- Ustal jaką firmę reprezentuje przedstawiciel handlowy – ważne, aby podał nazwę i adres, a najlepiej także numer REGON i NIP. Sprawdź tożsamość przedstawiciela (masz prawo prosić o okazanie identyfikatora lub pisemnego upoważnienia).
- Zanim podpiszesz, przeczytaj uważnie całą umowę. Twój podpis będzie oznaczał, że zapoznałeś się i rozumiesz jej warunki.
- Nie podpisuj umowy, która jest dla ciebie niezrozumiała lub zbyt skomplikowana. Masz prawo nie rozumieć warunków umowy. Zaznacz niejasne postanowienia, a potem skontaktuj się z przedsiębiorcą i poproś o wyjaśnienie wątpliwości.
- Rozmawiając z przedstawicielem firmy, stosuj zasadę ograniczonego zaufania. Pamiętaj, że wiążące są postanowienia umowy na piśmie, nie zaś ustne zapewnienia pracownika firmy. Poproś więc, aby wskazał te fragmenty umowy, które potwierdzają jego zapewnienia.
- Jeśli akwizytor proponuje ci umowę z dodatkowymi usługami, za które będziesz musiał zapłacić, zapytaj czy możesz podpisać umowę bez nich. Jeśli dodatkowe usługi są konieczne, zastanów się, czy oferta jest korzystna.
- Zwróć uwagę na warunki wypowiedzenia umowy i związane z tym konsekwencje finansowe. Poproś, aby przedstawiciel firmy wskazał ci postanowienia umowy, które dotyczą tych kwestii.
- W przypadku umów o świadczenie usług, pamiętaj, że zgadzając się na rozpoczęcie świadczenia usługi przed upływem 14 dni od dnia zawarcia umowy, pozbawiasz się prawa do odstąpienia od umowy. Nie musisz się na to godzić – czasem lepiej poczekać 14 dni na uruchomienie nowej usługi, zachowując dzięki temu prawo do namysłu i zmiany zdania.
- Pamiętaj, że nie jesteś sam. Zanim podpiszesz, pokaż umowę rodzinie albo znajomym – pomogą ci podjąć decyzję.

Zawarłeś umowę, ale chcesz się z niej wycofać

Jeżeli od zawarcia umowy nie minęło 14 dni, możesz ją rozwiązać stosunkowo łatwo. Wystarczy złożyć 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 przesać je listem poleconym (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 poczcie najpóźniej 15. maja).

Jeżeli upłynęło więcej niż 14 dni od podpisania umowy, rozwiązanie jej będzie możliwe tylko wyjątkowo:

- jeżeli przedsiębiorca się na to zgodzi;
- jeżeli akwizytor przy zawarciu umowy nie poinformował o prawie do odstąpienia od umowy (miał taki obowiązek); w takim przypadku czas na odstąpienie wydłuża się do 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.

Do odstąpienia od umowy nie wystarczy telefoniczne zawiadomienie przedsiębiorcy o rezygnacji. Od umowy nie możesz odstąpić, jeżeli przedsiębiorca za twoją zgodą rozpoczął już świadczenie usług. Zgoda na rozpoczęcie świadczenia usług przed upływem 14 dni od zawarcia umowy oznacza, iż klient zrzekł się prawa do odstąpienia od umowy.

Umowy przez telefon

Coraz częściej konsumenci są kuszeni nowymi ofertami przez telefon. Podczas rozmowy telefonicznej może dojść do zawarcia lub zmiany umowy. Taka forma jest łatwa i szybka. Niestety, w praktyce rodzi sporo nieporozumień. Przez telefon można otrzymać ofertę zakupu towarów (może to być także prenumerata czasopisma). Najczęściej jednak oferta dotyczy zawarcia lub zmiany umowy o świadczenie usług telekomunikacyjnych (dotyczących telefonii, telewizji lub internetu albo pakietu takich usług). Kiedy umowa przez telefon jest zawarta? Jeśli konsultant przedstawił ci istotne elementy umowy i uzyskał od ciebie potwierdzenie, że warunki te akceptujesz – zawarłeś umowę. Natomiast do zawarcia umowy przez telefon nie dojdzie, jeżeli poinformowałeś konsultanta, że oczekujesz przesłania warunków umowy na piśmie i wyraźnie zastrzegłeś, że decyzję podejmiesz później, po zapoznaniu się z umową pisemną. W razie sporu to przedsiębiorca będzie musiał udowodnić, że doszło do zawarcia umowy przez telefon oraz wykazać, jaka była treść rozmowy.

Zawarłeś umowę przez telefon, ale chcesz się z niej wycofać

Wystarczy złożyć przedsiębiorcy pismo, w którym odstępujesz od umowy. Musisz to zrobić w ciągu 14 dni (kalendarzowych), przy czym termin ten liczy się:

- w przypadku zakupu towaru od dnia wydania towaru;
- w przypadku zawarcia umów o świadczenie usług od dnia zawarcia umowy (rozmowy telefonicznej z konsultantem);
- w przypadku zmiany warunków umowy o świadczenie usług telekomunikacyjnych – od dnia otrzymania potwierdzenia nowych warunków.

Pismo takie możesz dostarczyć do firmy osobiście (przygotuj jego kopię i poproś pracownika firmy, aby potwierdził na kopii, że pismo otrzymał) albo przesać je listem poleconym (najlepiej za zwrotnym potwierdzeniem odbioru).

Do odstąpienia od umowy nie wystarczy telefoniczne zawiadomienie przedsiębiorcy o rezygnacji. Od umowy nie możesz odstąpić, jeżeli przedsiębiorca za twoją zgodą rozpoczął już świadczenie usług. Zgoda na rozpoczęcie świadczenia usług przed upływem 14 dni od zawarcia umowy oznacza, iż klient zrzekł się prawa do odstąpienia od umowy.

Kilka zasad dotyczących usług telekomunikacyjnych

- Zawierając przez telefon nową umowę o świadczenie usług telekomunikacyjnych pamiętaj, że zgadzając się na rozpoczęcie świadczenia usługi przed upływem 14 dni od dnia zawarcia umowy pozbawiasz się prawa do odstąpienia od umowy. Nie musisz się na to godzić – czasem lepiej poczekać 14 dni na uruchomienie usługi, zachowując dzięki temu prawo do namysłu i zmiany zdania.
- Jeżeli otrzymałeś przez telefon propozycję zmiany istniejącej już umowy pamiętaj, że nie wszystkie postanowienia można zmienić przez telefon. Zmiany mogą dotyczyć: rodzaju i zakresu świadczonych usług, pakietu taryfowego, okresu ważności umowy (np. przedłużenia jej obowiązywania). Telefonicznie nie można natomiast zmienić okresu rozliczeniowego, trybu i warunków dokonywania zmian umowy oraz warunków jej przedłużenia i rozwiązania.
- Każda rozmowa dotycząca zmiany warunków umowy jest nagrywana i przedsiębiorca telekomunikacyjny powinien przechowywać jej zapis do końca obowiązywania umowy na zmienionych warunkach i udostępniać jego treść abonentowi na jego żądanie, zgłoszone w szczególności w trakcie postępowania reklamacyjnego.

Operator ma obowiązek przesłać potwierdzenie zmiany warunków umowy nie później niż w ciągu miesiąca od dnia zlecenia zmiany (czyli od daty rozmowy telefonicznej). Dokument ten dla swojej ważności nie wymaga już złożenia podpisu i odesłania do operatora. Ma on tylko potwierdzić nowe warunki umowy.

Konsultacja: Anna Brzozowska-Filipowicz

Miejski Rzecznik Konsumentów

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.

Miejski Rzecznik Konsumentów

ul. Canaletta 2, tel. 22 443 34 44, www.konsument.um.warszawa.pl

Stowarzyszenie Konsumentów Polskich oraz Fundacja Konsumentów uruchomiły Infolinię Konsumencką z darmową poradą prawną, która jest dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-17.00, nr tel. 0 800 889 866.

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 ustawą⁵⁶:

- twoje dzieci i małżonek/małżonka;
- jeśli nie masz dzieci, dziedziczy małżonek, twoi rodzice i rodzeństwo;
- jeśli któregoś z twojego rodzeństwa nie żyje, jego część spadku dziedziczą jego dzieci;
- jeśli nie masz wyżej wymienionych krewnych i nie zostawisz testamentu, spadek przypada gminie, w której byłeś/byłaś zameldowany.

Jeśli chcesz, by spadek przypadł komuś innemu (dalszej rodzinie, bliskiej ci, a niespokrewnionej osobie, instytucji) 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 odręczne (nie na maszynie ani komputerze), napisane czytelnie;
- na dokumencie musi być data;
- na górze trzeba napisać „testament” albo „moja ostatnia wola”;
- pod tym tytułem napisz swoje dokładne dane: imię, nazwisko, datę urodzenia, potem – komu (np. mężowi, Jerzemu Kowalikowi, ur. 1 maja 1950 r.) oraz co zostawiasz w spadku (np. wszystkie meble i książki);
- koniecznie 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

⁵⁶Art. 931, 935 Kodeksu cywilnego ((tekst jednolity obowiązujący: Dz.U. z 2014 Nr 0, poz. 121)).

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 możemy też zlecić takiej firmie kupienie ubrania dla zmarłego, umycie i przygotowanie ciała, zamówienie wieńców i nekrologów, wydrukowanie klepsydr. 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 trzech części przeznaczonych: 1) do zarejestrowania zgonu; 2) dla administracji cmentarza; 3) dla potrzeb statystyki publicznej. 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. Wydanie odpisu 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

- Białoteka**, ul. Modlińska 197, tel. 22 443 91 98
- Bielany**, ul. S. Żeromskiego 29, tel. 22 443 99 44
- Mokotów**, ul. Fałęcka 10, tel. 22 443 12 17
- Ochota**, ul. Grójecka 17a, tel. 22 443 12 68
- Praga Południe**, ul. Grochowska 274, tel. 22 443 95 96
- Praga Północ**, ul. ks. I. Kłopotowskiego 1/3, tel. 22 443 12 75
- Śródmieście**, ul. gen. W. Andersa 5, tel. 22 443 12 30
- Targówek**, ul. L. Kondratowicza 20, tel. 22 443 88 45
- Ursus**, pl. Czerwca 1976 r. 1, tel. 22 478 60 40
- Ursynów**, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, tel. 22 443 13 38
- Wawer**, ul. Włókiennicza 54, tel. 22 443 41 88
- Wesoła**, ul. 1. Praskiego Pułku 33, tel. 22 443 41 98
- Wilanów**, ul. F. Klimczaka 4, bud. B, tel. 22 443 49 21
- Wola**, al. Solidarności 90, tel. 22 443 59 89

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);
- skrócony odpis aktu zgonu;
- oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku – kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem;
- dokumenty potwierdzające pokrewieństwo lub powinowactwo zgłaszającego wniosek z osobą zmarłą (skrócone odpisy aktów stanu cywilnego lub dowód osobisty zawierający wymagane dane);

– zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniu rentowemu w dniu śmierci (w przypadku, gdy zmarła osoba ubezpieczona lub członek rodziny osoby ubezpieczonej); nie dotyczy to osób prowadzących działalność na własny rachunek oraz osób z nimi współpracujących.

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 śmierci⁵⁷.

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, które nas wesprą, z którymi można podzielić się swoimi emocjami i myślami, podjąć jakieś wspólne działania. Z czasem dostrzeżesz pozytywny wymiar naszego otoczenia i dostosujesz się do nowej sytuacji. Ozdrowiejesz, gdy myśląc o utracie ukochanej osoby, nie będziesz odczuwać już ogromnego smutku i tęsknoty. A przecież ta osoba i tak będzie ci towarzyszyć przez całe życie. Wsparcie w żałobie możesz otrzymać zgłaszając się do grupy wsparcia działającej na terenie Warszawy. Uczestnicy takich grup poprzez dzielenie się swoimi doświadczeniami i emocjami wzajemnie się wspierają i pomagają sobie w radzeniu z problemem straty i żałoby. Przynależność do takiej grupy pozwoli ci dostrzec, że nie pozostajesz sam ze swoim problemem.

GRUPY WSPARCIA DLA OSÓB W ŻAŁOBIE

Fundacja Nagle Sami

al. Wojska Polskiego 1a, tel. 22 633 54 25

bezpłatny telefon 800 108 108 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00

Przed przystąpieniem do grupy należy skontaktować się telefonicznie lub mailowo z Karoliną Skrzypczyk, tel. 502 510 146, e-mail: karolina@naglesami.org.pl

Ośrodek Hospicjum Domowe. NZOZ Zgromadzenia Księży Marianów

ul. Tykocińska 27/3, tel. 22 679 67 00, 22 679 68 85, 22 679 68 48

Przed przystąpieniem do grupy należy skontaktować się telefonicznie z psychologiem: Anna Kurowicka, tel. 600 373 899 lub Anna Putro, tel. 508 905 707

Telefony alarmowe

| | |
|---|--------------|
| Europejski numer alarmowy | 112 |
| Pogotowie ratunkowe | 999 |
| Straż pożarna | 998 |
| Policja | 997 |
| Straż miejska | 986 |
| Infolinia Urzędu m.st. Warszawy (24 h 7 dni w tygodniu) | 19 115 |
| Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego | |
| – pełni całodobowy dyżur | 19 656 |
| Pogotowie energetyczne | 22 821 31 31 |
| Pogotowie gazowe | 992 |
| Pogotowie ciepłownicze | 993 |
| Pogotowie wodno-kanalizacyjne | 994 |
| Pogotowie drogowe | 19 633 |
| Informacja o wypadkach | 19 790 |

Dzwoniąc z telefonu komórkowego należy wybrać dodatkowo numer kierunkowy miasta. Chcąc się połączyć np. z posterunkiem policji w Warszawie, wybieramy 22 997. Wybierając europejski numer alarmowy 112 dzwoni się bez podawania numeru kierunkowego.

⁵⁷ www.zus.pl.



www.informatorrodziny.um.warszawa.pl

Publikacja została sfinansowana ze środków Miasta Stołecznego Warszawy

Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-63269-03-6