

WARSZAWA

GDZIE

ZJEŚĆ

SPAĆ

UMYĆ SIĘ

Wspólnota

SANT'EGIDIO



2016/2017



Ta książeczka jest kompasem, dzięki któremu można sprawniej poruszać się po mieście. Ta książeczka jest eksperymentem grupy zapaleńców, którzy chcą, by ich miasto było przyjazne dla wszystkich.

W Warszawie są miejsca, w których można otrzymać pomoc. W Warszawie są miejsca, w których można pomagać innym.

Jeśli któreś z nich nam umknęło, będziemy wdzięczni za sygnał, który w następnych wydaniach pomoże nam uczynić ten przewodnik pełniejszym: santegidio.waw@gmail.com

Oddajemy go zwłaszcza w ręce naszych bezdomnych przyjaciół i wszystkich tych, którzy nie chcą przechodzić obok nich obojętnie.

W Roku Miłosierdzia,
Wspólnota Sant'Egidio w Warszawie

Spis treści

I. Gdzie zjeść 5

1. Jadłodajnie 7
2. Kolacje na ulicy 11

II. Gdzie spać 13

1. Hostel 15
2. Schronisko 19
3. Noclegownia 27
4. Ogrzewalnia 29
5. Schronisko specjalistyczne 30

III. Gdzie się umyć 37

IV. Gdzie się leczyć 41

1. Ubezpieczenie zdrowotne 44
2. Szpitalne Oddziały Ratunkowe 46
3. Inne szpitale 48
4. Przychodnie przyjmujące bezpłatnie osoby nieubezpieczone 49
5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS 52
6. Leczenie uzależnienia od alkoholu 54
7. Leczenie uzależnienia od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych 64
8. Telefony zaufania 67

V. Gdzie szukać pomocy psychologiczno- -psychiatrycznej 69

1. Psychiatryczne izby przyjęć 71
2. Konsultacje psychiatryczne
i psychologiczne ambulatoryjne 73
3. Pomoc w kryzysach i trudnych
sytuacjach życiowych 80
4. Telefony zaufania 84
5. Pomoc psychologiczna w parafiach 87
6. Punkty informacyjno-konsultacyjne 89

VI. Ośrodki pomocy społecznej 91

VII. Jak wyrobić dowód i gdzie szukać pracy 99

1. Dowód osobisty 101
2. Urzędy Pracy 103

VIII. Jak ubiegać się o zasiłek lub emeryturę 105

1. Zasiłki dla bezrobotnych 107
2. Zasiłki celowe 109
3. Emerytury 110
4. Renty 111

IX. Gdzie uzyskać nieodpłatną pomoc prawną 113

X. Gdzie szukać pomocy będąc imigrantem 127

I.






Gdzie zjeść








1. Jadłodajnie **7**
2. Kolacje na ulicy **11**

1. Jadłodajnie

Jadłodajnia im. Brata Alberta

-  ADRES: ul. Lubelska 30/32, Warszawa (Praga Południe)
-  TELEFON: (22) 818-43-86
-  PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**
-  GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 11-14 (ciepły posiłek)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj nr 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika lub nr 22 w kierunku Wiatraczna do przystanku Lubelska (czas dojazdu: 18 minut) lub dowolny pociąg do stacji Warszawa Wschodnia

Jadłodajnia św. Ryszarda Pampurii

-  ADRES: ul. Sapieżyńska 3, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 635-68-24
-  PROWADZONE PRZEZ: **Konwent Ojców Bonifratrów**
-  GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku (śniadania od godziny 7, zupa od godziny 11.30)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 518 w kierunku Nowodwory do przystanku Muranowska (czas dojazdu: 20 minut) lub 227 w kierunku Bródno-Podgrodzie do przystanku Franciszkańska (czas dojazdu: 13 minut)



Jadłodajnia parafii św. Franciszka

📍 ADRES: ul. Hynka 4 A, Warszawa (Włochy)

☎ TELEFON: (22) 846-07-12

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Parafia św. Franciszka**

🕒 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 13-14 (zupa, herbata, chleb)

🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7, 9 w kierunku P+R Aleja Krakowska do przystanku Hynka (czas dojazdu: 24 minuty)

Jadłodajnia dla bezdomnych i najuboższych

📍 ADRES: ul. Wiślana 7, Warszawa (Wesoła)

☎ TELEFON: (22) 760-86-40

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Alter Ego**

🕒 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do soboty (oprócz dni świątecznych) w godzinach 11.30-14

⚡ UWAGI: pod tym adresem działa również Punkt Bezpłatnej Dystrybucji Żywności, czynny w poniedziałki, środy i piątki (oprócz dni świątecznych) w godzinach 9-13; Punkt Dystrybucji jest nieczynny w ostatnich dniach miesiąca i pierwszych dniach kolejnego miesiąca z powodu inwentaryzacji

🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 521 w kierunku PKP Falenica do przystanku Trakt Lubelski, dalej autobus 730 w kierunku Brzeziny do przystanku Nizinna (czas dojazdu: 51 minut)



Jadłodajnia dla Bezdomnych i Ubogich

📍 ADRES: ul. Kawęczyńska 4 A, Warszawa (Praga Północ)






☎ TELEFON: (22) 619-78-41

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie**






8 Zakonne Sióstr Albertynek

-  GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9.45–12
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj nr 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Zajezdnia Praga (czas dojazdu: 21 minut)

Jadłodajnia dla Bezdomnych i Ubogich

-  ADRES: ul. Boznańskiej 21, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 836–80–00
-  PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie Księży Rogacjonistów**
-  GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do soboty (ciepły posiłek i gorąca herbata o godzinie 11.15)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17, 33 w kierunku Metro Marymont lub Młociny do przystanku Kino Femina, dalej autobus 520 w kierunku Znana do przystanku Znana (czas dojazdu: 27 minut)

Jadłodajnia dla Bezdomnych i Ubogich

-  ADRES: ul. Azaliowa 17, Warszawa (Wawer)
-  TELEFON: (22) 815–25–62, (22) 815–29–69
-  PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie Sióstr św. Feliksa z Kantalicjo**
-  GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do soboty w godzinach 12.30–14
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 24 w kierunku Gocławek do przystanku Plac Szembeka, dalej autobus 173 w kierunku Stara Miłosna do przystanku Potockich (czas dojazdu: 43 minuty)



Jadłodajnia dla Bezdomnych i Ubogich

📍 ADRES: ul. Miodowa 13, Warszawa (Śródmieście)

☎ TELEFON: (22) 831-31-09

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Bracia Mniejsi Kapucyni**

🕒 GODZINY OTWARCIA: czynne codziennie
(posiłek w dwóch turach: o 11.30 i o 12)

🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus
160 w kierunku Witebska do przystanku
Stare Miasto (czas dojazdu: 10 minut)

Jadłodajnia przy Mokotowskim

Hospicjum Świętego Krzyża

📍 ADRES: ul. Magazynowa 14, Warszawa (Mokotów)

☎ TELEFON: (22) 498-04-03, (22) 646-31-20

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Mokotowskie**

Hospicjum Świętego Krzyża

🕒 GODZINY OTWARCIA: czynne codziennie w godzinach 9-11

🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj
17 w kierunku Służewiec do przystanku
Woronicza (czas dojazdu: 24 minuty)

Jadłodajnia w Ośrodku Charytatywnym

„Tylko z Darów Miłosierdzia”

📍 ADRES: ul. Żytnia 1A, Warszawa (Wola)

☎ TELEFON: (22) 838-70-25



👤 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Archidiecezji Warszawskiej**

🕒 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do
soboty w godzinach 14-16; w niedzielę posiłek
po mszy o godzinie 15 w kaplicy ośrodka



🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku
Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 22 minuty)

2. Kolacje na ulicy



Wspólnota Sant'Egidio

-  MIEJSCE: okolice Dworca Centralnego – przy ul. Emilii Plater po stronie Pałacu Kultury oraz przed wejściem na stację metra Centrum (tak zwana „Patelnia”)
-  CZAS: czwartki o 21 (ciepłe napoje, kanapki, w okresie zimowym ciepła zupa)



Wspólnota Sant'Egidio

-  MIEJSCE: Lotnisko im. Chopina, przy punkcie odjazdu autokarów
-  CZAS: środy o 21 (ciepłe napoje, kanapki)

Fundacja Daj Herbatę

-  MIEJSCE: okolice Dworca Centralnego – parking przy ul. Emilii Platter, przy zejściu do przejścia podziemnego
-  CZAS: poniedziałki i piątki w godzinach 20–21.30 (ciepłe napoje, ciepły posiłek)

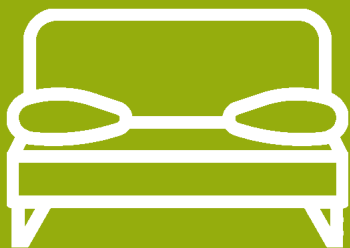
Kościół Uliczny

-  MIEJSCE: przed wejściem na stację metra Centrum (tak zwana „Patelnia”)
-  CZAS: środy o 19 (ciepłe napoje, ciepły posiłek)



II.

Gdzie spać



1. Hostel **15**
2. Schronisko **19**
3. Noclegownia **27**
4. Ogrzewalnia **29**
5. Schronisko
specjalistyczne **30**

1. Hostel

HOSTEL (dom dla bezdomnych) oferuje zakwaterowanie na czas do 6 miesięcy, z możliwością przedłużenia na kolejnych 6 miesięcy. Oferuje pełne wyżywienie, pracę dla osób, które pragną się usamodzielnąć, oraz kompleksową pomoc opiekuńczą. Mieszkańcy są zobowiązani do pracy socjalnej na rzecz ośrodka.

Dom rotacyjny

📍 **ADRES:** ul. Targowa 82, Warszawa (Praga Północ)

☎ **TELEFON:** (22) 619-85-01

❓ **LICZBA MIEJSC:** 20 (mężczyźni)

🏠 **PROWADZONE PRZEZ:** **Stowarzyszenie**

Otwarte Drzwi

🚶 **DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO:** autobus 160 w kierunku Targówek do przystanku Dworzec Wileński (23 minuty)

📄 **ZAKRES POMOCY:** nocleg, wyżywienie, pomoc materialna, pomoc prawna, pomoc psychologiczna, pomoc w znalezieniu pracy, reedukacja, socjoterapia, szkolenia

⚡ **UWAGI:** ośrodek przeznaczony dla mężczyzn w wieku 18-35 lat; indywidualny program wychodzenia z bezdomności

Dom Patronatu – ośrodek dla mężczyzn opuszczających zakłady karne

📍 **ADRES:** ul. Siennicka 48, Warszawa (Praga Południe)



TELEFON: (22) 813-22-15

LICZBA MIEJSC: 27 (mężczyźni)

PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie
Penitencjarne Patronat**

DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 24 (lub 9, 22)
w kierunku Gocławek do przystanku Wiatraczna, dalej
autobus 123 w kierunku Dworzec Wschodni (Lubelska)
do przystanku Siennicka (czas dojazdu: 31 minut)

ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna

UWAGI: ośrodek przeznaczony dla mężczyzn,
którzy w ciągu ostatnich 3 miesięcy opuścili
zakład karny lub areszt śledczy

Ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie „Dom”

ADRES: ul. Walecznych 59, Warszawa (Praga Południe)

TELEFON: (22) 616-10-36

LICZBA MIEJSC: 21 (kobiety i dzieci)

PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie
Pomocy i Interwencji Społecznej**

DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 9 lub
24 w kierunku Gocławek do przystanku Park
Skaryszewski (czas dojazdu: 22 minuty)

ZAKRES POMOCY: nocleg, wsparcie żywnościowe,
pomoc medyczna, pomoc pedagogiczna, pomoc
prawna, pomoc psychologiczna, praca socjalna

Dom samotnej matki

ADRES: ul. Brzozowa 37, Łaski / k. Izabelina

TELEFON: (22) 752-22-48

LICZBA MIEJSC: 23 (kobiety i dzieci)

PROWADZONE PRZEZ: **Towarzystwo
Pomocy im. św. Brata Alberta**

- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 33 w kierunku Zajezdnia Żoliborz do przystanku Popieła, dalej autobus 708 w kierunku Skibińskiego do przystanku Pocztowa (czas dojazdu: 50 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wsparcie żywnościowe, pomoc pedagogiczna, pomoc psychologiczna, praca socjalna
- ⚡ UWAGI: ośrodek przeznaczony wyłącznie dla mieszkanek powiatu Warszawa-Zachód

Centrum interwencji kryzysowej „Dom Otwartych Serc”

- 📍 ADRES: ul. Tadeusza 12, Otwock
- 📞 TELEFON: (22) 779-58-63
- ❓ LICZBA MIEJSC: 25 (kobiety i dzieci)
- 🏠 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**
- 📍 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: Kolej Mazowiecka KM7 w kierunku Dęblin do stacji Śródborów (czas dojazdu: 70 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna i terapeutyczna, praca socjalna

Dom adaptacyjny „Dzieci Ulicy”

- 📍 ADRES: ul. Kolejowa 31D, Ząbki
- 📞 TELEFON: (22) 497-95-90
- ❓ LICZBA MIEJSC: 20 (kobiety, mężczyźni i dzieci)
- 🏠 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja Dzieci Ulicy**
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 w kierunku Targówek do przystanku Dworzec Wileński, dalej pociąg KM6 w kierunku Małkinia do stacji Ząbki (czas dojazdu: 44 minuty)



- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, podstawowe lekarstwa, konsultacje obywatelsko-społeczne i prawne, spotkania indywidualne z terapeutą, doradztwo zawodowe, nauka obsługi komputera

Dom samotnej matki


- 📍 ADRES: ul. Kilińskiego 63, Zielonka
- 📞 TELEFON: (22) 781-09-79
- ❓ LICZBA MIEJSC: 6 (kobiety i dzieci)
- 🏠 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 w kierunku Targówek do przystanku Dworzec Wileński, dalej pociąg KM6 w kierunku Małkinia do stacji Zielonka (czas dojazdu: 51 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, pomoc prawna, pomoc medyczna


2. Schronisko

SCHRONISKO jest miejscem pobytu o charakterze całodobowym, ale maksymalna długość pobytu w nim jest najczęściej ograniczona do 3 miesięcy. Ośrodek zapewnia pełne wyżywienie – trzy posiłki, w tym jeden ciepły. Schroniska oferują pomoc i opiekę pracownika socjalnego. Mieszkańcy sami utrzymują porządek i pomagają w prowadzeniu ośrodka.

Ośrodek charytatywny „Tylko z Darów Miłosierdzia”


 ADRES: ul. Żytnia 1 A, Warszawa (Wola)


 TELEFON: (22) 838-70-25

 LICZBA MIEJSC: 142 (kobiety i mężczyźni)


 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas**


Archidiecezji Warszawskiej

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 22 minuty)

 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna

Ośrodek charytatywny „Tylko z Darów Miłosierdzia” – dom dla samotnych, bezdomnych kobiet

 ADRES: ul. Żytnia 1 A, Warszawa (Wola)

 TELEFON: (22) 838-70-25

 LICZBA MIEJSC: 20 (kobiety)

 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas**

Archidiecezji Warszawskiej



- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 22 minuty)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna

Ośrodek charytatywny „Tylko z Darów Miłosierdzia” – mieszkania treningowe

- 📍 ADRES: ul. Żytnia 1A, Warszawa (Wola)
- 📞 TELEFON: (22) 838-70-25
- ❓ LICZBA MIEJSC: 20 (mężczyźni)
- 🏠 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas**

Archidiecezji Warszawskiej

- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 22 minuty)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, programy wychodzenia z bezdomności

Pensjonat socjalny dla bezdomnych mężczyzn „Święty Łazarz”




- 📍 ADRES: ul. Traktorzystów 26, Warszawa (Ursus)
- 📞 TELEFON: (22) 478-30-22
- ❓ LICZBA MIEJSC: 80 (mężczyźni)
- 🏠 PROWADZONE PRZEZ: **Kamiliańska**

Misja Pomocy Społecznej



- 🚏 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: Kolej Mazowiecka KM1 (lub Szybka Kolej Miejska S1) w kierunku Skierniewice do stacji Warszawa Ursus (czas dojazdu: 20 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna, opieka duszpasterska

Schronisko dla bezdomnych mężczyzn „Przystań”





- 20** 📍 ADRES: ul. Wolska 172, Warszawa (Wola)

-  TELEFON: (22) 836-85-73
-  LICZBA MIEJSC: 44 (mężczyźni)
-  PROWADZONE PRZEZ: **Caritas**




Archidiecezji Warszawskiej

-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Osiedle Górczewska do przystanku Fort Wola (czas dojazdu: 33 minuty)
-  ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie (dwa razy dziennie), pomoc medyczna, praca socjalna





Schronisko dla osób bezdomnych Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta

-  ADRES: ul. Knyszyńska 1, Warszawa (Targówek)
-  TELEFON: (22) 679-07-03
-  LICZBA MIEJSC: 30 (kobiety i mężczyźni)
-  PROWADZONE PRZEZ: **Towarzystwo**

Pomocy im. św. Brata Alberta

-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 41 (lub 17, 33) w kierunku Żerań Wschodni do przystanku Kino Femina, dalej autobus 527 w kierunku Osiedle Derby do przystanku Codzienna (czas dojazdu: 39 minut)
-  ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna
-  UWAGI: odpłatność w wysokości 350-400 złotych

Dom dla bezdomnych „Betania”

-  ADRES: ul. Łopuszańska 17, Warszawa (Włochy)
-  TELEFON: (22) 846-66-44
-  LICZBA MIEJSC: 25 (kobiety i mężczyźni)
-  PROWADZONE PRZEZ: **Wspólnota Chleb Życia**



- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 lub 9 w kierunku P+R Aleja Krakowska do przystanku Hynka (czas dojazdu: 27 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, pomoc psychologiczna, praca socjalna

Ośrodek wsparcia dla kobiet z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży „Etezja”

- 📍 ADRES: ul. Chlubna 9 A-9 D, Warszawa (Białołęka)
- 📞 TELEFON: 604-930-292, 604-930-298, 513-103-169
- 👤 LICZBA MIEJSC: 130 rodzin (kobiety i dzieci)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej**
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 518 w kierunku Nowodwory do przystanku Konwaliowa, dalej autobus 731 w kierunku Osiedle Młodych do przystanku Marmurowa (czas dojazdu: 73 minuty)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, pomoc pedagogiczna, pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc rzeczowa, praca socjalna
- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie na podstawie decyzji Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie (wystarczy zgłosić się do pracownika socjalnego zatrudnionego w Ośrodku Pomocy Społecznej w miejscu swojego zamieszkania)

Dom dla rodzin w sytuacji kryzysowej

- 📍 ADRES: ul. Czecha 4, Warszawa (Wawer)
- 📞 TELEFON: (22) 423-55-29
- 👤 LICZBA MIEJSC: 30 (kobiety, mężczyźni i dzieci)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie**

- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 521 w kierunku PKP Falenica do przystanku PKP Wawer (czas dojazdu: 38 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc rzeczowa

Readaptacyjne schronisko dla osób bezdomnych po podstawowej terapii alkoholowej

- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- 📞 TELEFON: (22) 676-99-97
- ❓ LICZBA MIEJSC: 35 (kobiety i mężczyźni)
- 📄 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 📍 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna

Dom readaptacyjnej dla młodzieży defaworyzowanej

- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- 📞 TELEFON: (22) 676-99-97
- ❓ LICZBA MIEJSC: 28 (kobiety i mężczyźni)
- 📄 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 📍 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna

Dom dla matek z dziećmi „Nazaret”

- 📍 ADRES: ul. Sienkiewicza 4, Brwinów
- 📞 TELEFON: (22) 729-62-29
- ❓ LICZBA MIEJSC: 25 (kobiety i dzieci)




- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Wspólnota Chleb Życia**
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: Kolej Mazowiecka KM1 w kierunku Żyrardów do stacji Brwinów (czas dojazdu: 52 minuty)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, pomoc prawna, praca socjalna, szkoła

Dom samotnej matki Archidiecezji Warszawskiej im. Teresy Strzembosz







- 📍 ADRES: ul. Wschodnia 6, Chyliczki
- 📞 TELEFON: (22) 756-88-76, (22) 804-32-76
- ❓ LICZBA MIEJSC: 60 (kobiety i dzieci)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Archidiecezja Warszawska**
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: Metro M1 w stronę Kabat do stacji Wilanowska, dalej autobus 710 w kierunku Lamina do przystanku Jasna (czas dojazdu: 71 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie

Legionowskie centrum charytatywno-opiekuńcze Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej







- 📍 ADRES: ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 20, Legionowo
- 📞 TELEFON: (22) 77 29 405
- ❓ LICZBA MIEJSC: 42 (mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: Metro M1 w stronę Młocin do stacji Dworzec Gdański, dalej pociąg S9 w kierunku Wieliszew do stacji Legionowo Piaski (czas dojazdu: 52 minuty)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, praca socjalna, odzież, jadalnia

 **UWAGI:** wymagane skierowanie z Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy lub z Ośrodka Pomocy Społecznej; ośrodek przeznaczony dla mieszkańców gminy Legionowo


Dom dla matek z dziećmi i samotnych kobiet „Nazaret”

-  **ADRES:** ul. Słowackiego 17 A, Otwock
-  **TELEFON:** (22) 779-58-30
-  **LICZBA MIEJSC:** 15 (kobiety i dzieci)
-  **PROWADZONE PRZEZ:** **Zgromadzenie Sióstr Małych Misjonarek Miłosierdzia (Orionistek)**
-  **DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE:** Kolej Mazowiecka KM7 (lub Szybka Kolej Miejska S1) w kierunku Śródborów do stacji Świder (czas dojazdu: 59 minut)
-  **ZAKRES POMOCY:** nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna

Dom dla osób bezdomnych

-  **ADRES:** ul. Kopernika 2, Ożarów Mazowiecki
-  **TELEFON:** (22) 423-55-30
-  **LICZBA MIEJSC:** 80 (kobiety, mężczyźni i dzieci)
-  **PROWADZONE PRZEZ:** **Stowarzyszenie Pomocy Bliźniemu Mar-Kot**
-  **DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE:** Kolej Mazowiecka KM3 w kierunku Płochocin do stacji Ożarów Mazowiecki (czas dojazdu: 60 minut)
-  **ZAKRES POMOCY:** nocleg, wyżywienie, pomoc rzeczowa

Schronisko dla bezdomnych mężczyzn

-  **ADRES:** Pieńki Zarębskie 14, Pieńki Zarębskie



☎ TELEFON: 604-641-484

❓ LICZBA MIEJSC: 16 (mężczyźni)

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas**

Archidiecezji Warszawskiej

🚗 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: dojazd np. do Żabiej Woli

📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc prawna, pomoc psychologiczna, pomoc rzeczowa, pomoc terapeuty uzależnień, praca socjalna, praca rolnicza

⚡ UWAGI: wymagana zdatność do pracy rolniczej

Dom dla osób bezdomnych

📍 ADRES: Rokitno 20, Rokitno

☎ TELEFON: 604-808-332

❓ LICZBA MIEJSC: 75 (kobiety, mężczyźni i dzieci)

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja Uczniowie**

Marka Kotańskiego Nikt Nie Jest Sam

🚗 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: dojazd np. do Błonia

📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc prawna, pomoc psychologiczna, pomoc rzeczowa, praca socjalna

Schronisko dla bezdomnych Stowarzyszenia Alter Ego

📍 ADRES: ul. Wiślana 7, Wesoła

☎ TELEFON: (22) 760-86-40

❓ LICZBA MIEJSC: 24 (mężczyźni)

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Alter Ego**








🚗 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 521 w kierunku PKP Falenica do przystanku Trakt Lubelski, dalej autobus 730 w kierunku Brzeziny do przystanku Nizinna (czas dojazdu: 51 minut)

⚡ UWAGI: wymagane skierowanie z Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy



3. Noclegownia

NOCLEGOWNIA ma za zadanie zapewnienie noclegu i podstawowej pomocy. Osoby z niej korzystające nie mogą być pod wpływem alkoholu. Wieloosobowe sypialnie są wyposażone w łóżka oraz niezbędną pościel. Pomoc udzielana w noclegowniach ma charakter doraźny. Można w nich nocować 7 nocy pod rząd lub 14 nocy w okresie zimowym. W ciągu dnia trzeba opuścić ośrodek, zabierając ze sobą rzeczy osobiste.

Noclegownia dla osób bezdomnych i najuboższych „MONAR-MARKOT”

-  **ADRES:** ul. Skaryszewska 19, Warszawa (Praga Południe)
-  **TELEFON:** (22) 499-80-29
-  **LICZBA MIEJSC:** 200 (kobiety i mężczyźni)
-  **PROWADZONE PRZEZ:** **Stowarzyszenie MONAR**
-  **DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE:** Kolej Mazowiecka KM1 (lub KM2, KM3, KM7, S1) w kierunku Siedlce/Otwock do stacji Warszawa Wschodnia (czas dojazdu: 20 minut)
-  **ZAKRES POMOCY:** nocleg, wyżywienie, praca socjalna, specjalistyczna opieka pielęgnacyjna
-  **UWAGI:** placówka przyjmuje osoby po zażyciu środków psychoaktywnych i pod wpływem alkoholu

Noclegownia „Siekierki”

-  **ADRES:** ul. Polska 33, Warszawa (Mokotów)
-  **TELEFON:** (22) 651-05-71



- 📍 LICZBA MIEJSC: 100 (mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Polski Komitet Pomocy Społecznej**
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 127 w kierunku Mariensztat do przystanku Plac Trzech Krzyży, dalej autobus 108 w kierunku Metro Wilanowska do przystanku Gąsocińska (czas dojazdu: 37 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg
- ⚡ UWAGI: placówka funkcjonująca w okresie zimowym (od 1 listopada do 30 kwietnia), czynna w godzinach 19–7

Noclegownia dla bezdomnych kobiet,, Emaus”

- 📍 ADRES: ul. Stawki 27, Warszawa (Wola)
- 📞 TELEFON: (22) 838–44–50
- 📍 LICZBA MIEJSC: 40 (kobiety)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Wspólnota Chleb Życia**
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 41 (lub 17, 33) w kierunku Żerań Wschodni do przystanku Stawki (czas dojazdu: 18 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna, odzież, środki czystości







Noclegownia dla bezdomnych mężczyzn

- 📍 ADRES: ul. Hipolitowska 121 A, Hipolitów
- 📞 TELEFON: (22) 760–41–14
- 📍 LICZBA MIEJSC: 10
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Pomocna Dłoń**
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: Kolej Mazowiecka KM2 w kierunku Siedlce do stacji Halinów (czas dojazdu: 85 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, praca socjalna







4. Ogrzewalnia

OGRZEWALNIA jest izbą z krzesłami i ławkami, w której można spędzić noc. Działa na zasadzie poczekalni. Z jej pomocy korzystać mogą wszystkie osoby potrzebujące (również będące pod wpływem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych), które nie zagrażają bezpieczeństwu innych osób przebywających w ogrzewalni.

Ogrzewalnia dla osób bezdomnych

-  **ADRES:** ul. Kijowska 22, Warszawa (Praga Północ)
-  **TELEFON:** (22) 425-51-93
-  **LICZBA MIEJSC:** bez limitu
-  **PROWADZONE PRZEZ:** **Stowarzyszenie MONAR**
-  **GODZINY OTWARCIA:** czynna od 1 listopada do 31 marca w godzinach 8-18
-  **DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO:** tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Zajezdnia Praga (czas dojazdu: 24 minuty)

Ogrzewalnia dla osób bezdomnych

-  **ADRES:** ul. Wiślana 7, Wesoła
-  **TELEFON:** (22) 760-86-40
-  **LICZBA MIEJSC:** bez limitu
-  **PROWADZONE PRZEZ:** **Stowarzyszenie Alter Ego**
-  **GODZINY OTWARCIA:** czynna od 1 listopada do 31 marca w godzinach 8-18
-  **DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO:** autobus 521 w kierunku PKP Falenica do przystanku Trakt Lubelski, dalej autobus 730 w kierunku Brzeziny do przystanku Nizinna (czas dojazdu: 51 minut)



5. Schronisko specjalistyczne

SCHRONISKO SPECJALISTYCZNE oferuje najczęściej dodatkowe wsparcie dla osób chorych lub uzależnionych.

Schronisko dla chorych „Betlejem”

- 📍 ADRES: ul. Gniewkowska 50 (Potrzebna), Warszawa (Wola)
- ☎ TELEFON: (22) 474-57-14
- ❓ LICZBA MIEJSC: 75 (kobiety i mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Wspólnota Chleb Życia**
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: Kolej Mazowiecka KM1 (lub KM3, Szybka Kolej Miejska S1) w kierunku Pruszków do stacji Warszawa Włochy, dalej autobus 206 w kierunku Odolany do przystanku Gniewkowska (czas dojazdu: 39 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, odzież, pomoc medyczna, praca socjalna, specjalistyczna opieka pielęgnacyjna

Specjalistyczne schronisko dla osób bezdomnych po leczeniu szpitalnym „Przystań”

- 📍 ADRES: ul. Wolska 172, Warszawa (Wola)
- ☎ TELEFON: (22) 836-85-73
- ❓ LICZBA MIEJSC: 56 (mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Archidiecezji Warszawskiej**
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Osiedle Górczewska do przystanku Fort Wola (czas dojazdu: 33 minuty)

- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, specjalistyczna opieka pielęgnacyjna

Praskie Centrum Pomocy Bliźniemu

- 📍 ADRES: ul. Kijowska 22, Warszawa (Praga Północ)
- 📞 TELEFON: (22) 425-51-93
- ❓ LICZBA MIEJSC: 50 (mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Zajezdnia Praga (czas dojazdu: 24 minuty)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, kąpiel, pomoc medyczno-pielęgniarska, praca socjalna

Dom im. Ks. Gabriela Boduena

- 📍 ADRES: ul. Magazynowa 14, Warszawa (Mokotów)
- 📞 TELEFON: (22) 646-31-20
- ❓ LICZBA MIEJSC: 40 (mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża**
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku Służewiec do przystanku Woronicza (czas dojazdu: 24 minuty)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, opieka pielęgnacyjna

Dom im. Ks. Gabriela Boduena

- 📍 ADRES: ul. Dojazdowa 3, Warszawa (Włochy)
- 📞 TELEFON: (22) 646-31-20
- ❓ LICZBA MIEJSC: 40 (mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża**



- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 517 w kierunku Ursus-Niedźwiadek do przystanku Zajezdnia Kleszczowa (czas dojazdu: 34 minuty)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, opieka pielęgnacyjna

Bursa im. H. Ch. Kofoeda

- 📍 ADRES: ul. Lniana 1, Warszawa (Targówek)
- ☎️ TELEFON: (22) 678-53-52
- ❓ LICZBA MIEJSC: 30 (mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Bursa im. H. Ch. Kofoeda**
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 w kierunku Targówek do przystanku Dworzec Wileński, dalej autobus 170 w kierunku Zacisze-Wilno do przystanku Wierna (czas dojazdu: 41 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, aktywizacja zawodowa, przekwalifikowanie, doradztwo w zakresie zakładania firmy
- ⚡ UWAGI: ośrodek przeznaczony dla mężczyzn po pobycie w szpitalu lub niepełnosprawnych, z ostatnim stałym meldunkiem w Warszawie

NZOZ izba chorych Stowarzyszenia MONAR

- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- ☎️ TELEFON: (22) 614-46-03, (22) 676-99-97
- ❓ LICZBA MIEJSC: 70 (kobiety, mężczyźni i dzieci)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 📍 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, terapia, detoks, pomoc psychiatryczna, praca socjalna

Centrum Pomocy Bliźniemu – schronisko readaptacyjne dla osób z zaburzeniami psychicznymi

- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- 📞 TELEFON: (22) 676-99-97
- ❓ LICZBA MIEJSC: 15 (kobiety i mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 🚗 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna


Schronisko dla osób w programie substytucyjnym

- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- 📞 TELEFON: (22) 676-99-97
- ❓ LICZBA MIEJSC: 15 (kobiety i mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 🚗 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna







Schronisko interwencyjne

- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- 📞 TELEFON: (22) 614-24-73, (22) 676-99-97
- ❓ LICZBA MIEJSC: 37 (kobiety, mężczyźni i dzieci)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 🚗 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)









 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna



Specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy

-  ADRES: adres zastrzeżony, Warszawa
-  TELEFON: (22) 652-01-17, (22) 622-25-17, 606-256-790
-  LICZBA MIEJSC: 31 (kobiety i dzieci)
-  PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja Centrum Praw Kobiet**
-  ZAKRES POMOCY: nocleg, pomoc psychologiczna, pomoc prawna, konsultacje we współpracy z innymi instytucjami, pomoc w znalezieniu pracy i mieszkania
-  UWAGI: pracownik ośrodka dyżuruje w każdy wtorek w godzinach 10-13 w siedzibie Fundacji przy ul. Wilczej 60 lok. 19 w Warszawie (Śródmieście)

Schronisko specjalistyczne dla osób bezdomnych Stowarzyszenia MONAR

-  ADRES: ul. Mazowiecka 76, Bobrowiec / k. Piaseczna
-  TELEFON: (22) 750-16-25
-  LICZBA MIEJSC: 75 (kobiety i mężczyźni)
-  PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: Metro M1 w stronę Kabat do stacji Ursynów, dalej autobus 809 w kierunku Bobrowiec do przystanku Bobrowiec (czas dojazdu: 56 minut)
-  ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, społeczność terapeutyczna

Schronisko Don Orione

-  ADRES: ul. Witosa 46, Czarna / k. Wołomina
-  TELEFON: (22) 787-81-00

- 📍 LICZBA MIEJSC: 30 (mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie Małe Dzieło Boskiej Opatrzności Księża Orioniści**
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: Metro M1 w stronę Młocin do stacji Świętokrzyska, dalej metro M2 w kierunku Dworzec Wileński do stacji Dworzec Wileński, dalej Kolej Mazowiecka KM6 w kierunku Łochów do stacji Wołomin Słoneczna (czas dojazdu: 108 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc pielęgniarska, lekarz (raz w tygodniu), praca socjalna, terapia dla alkoholików (w okresie zimowo-wiosennym)
- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie z Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy

Dom Odzyskanych dla Życia,, MONAR-MARKOT”

- 📍 ADRES: Al. Krakowska 29, Grzędy
- 📞 TELEFON: (22) 727-72-98
- 📍 LICZBA MIEJSC: 35 (mężczyźni) z możliwością stworzenia dodatkowych 15
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: Tramwaj 7 lub 9 w kierunku P+R Aleja Krakowska do przystanku Aleja Krakowska, dalej autobus 728 w kierunku Złotokłós do przystanku Graniczna (czas dojazdu: 125 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, pomoc prawna, pomoc rzeczowa, paczki żywnościowe, praca socjalna
- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie z Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu



m.st. Warszawy lub Ośrodka Pomocy Społecznej; ośrodek przeznaczony szczególnie dla osób starszych po leczeniu szpitalnym

Dom dla osób starszych „MONAR-MARKOT”

- 📍 ADRES: Oryszew Osada 10, Guzów
- ☎ TELEFON: (22) 855-32-45
- ❓ LICZBA MIEJSC: 40
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 🚗 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: dojazd np. do Żyrardowa
- 📄 ZAKRES USŁUG: nocleg, wyżywienie, specjalistyczna opieka pielęgnacyjna
- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie z Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, z Ośrodka Pomocy Społecznej lub od Straży Miejskiej

Ośrodek dla bezdomnych







- 📍 ADRES: Al. Księża Orionistów 1, Łaźniew
- ☎ TELEFON: (22) 731-99-95
- ❓ LICZBA MIEJSC: 50 (mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie Małe Dzieło Boskiej Opatrzności Księży Orionistów**
- 🚗 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: Kolej Mazowiecka KM3 w kierunku Sochaczew do stacji Płochocin, dalej autobus 743 w kierunku Cmentarz Wolski do przystanku Łaźniewska (czas dojazdu: 90 minut)
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, opieka medyczna, specjalistyczna opieka pielęgnacyjna, praca socjalna, rehabilitacja
- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie z Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, z Ośrodka Pomocy Społecznej lub od Straży Miejskiej

III.







Gdzie się umyć



Łaźnia w ośrodku charytatywnym „Tylko z Darów Miłosierdzia”


-  ADRES: ul. Żytnia 1 A, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 838-70-25
-  PROWADZONE PRZEZ: Caritas Archidiecezji Warszawskiej
-  GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8-12
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 22 minuty)
-  UWAGI: ośrodek wydaje potrzebującym odzież


Pralnia Patronat

-  ADRES: ul. Grochowska 259 A, Warszawa (Praga Południe)
-  TELEFON: (22) 870-74-09
-  PROWADZONE PRZEZ: Stowarzyszenie Penitencjarne Patronat
-  GODZINY OTWARCIA: czynne w pierwszą i trzecią środę miesiąca w godzinach 9-11
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Wiatraczna do przystanku Międzyborska (czas dojazdu: 20 minut)
-  UWAGI: wymagane skierowanie z Ośrodka Pomocy Społecznej





Łaźnia u Sióstr Miłosierdzia Bożego

 ADRES: ul. Poborzańska 33, Warszawa (Praga Północ)

 TELEFON: (22) 614-50-74

 PROWADZONE PRZEZ: Siostry Miłosierdzia Bożego

 GODZINY OTWARCIA: czynne we wtorki, piątki
i soboty o godzinie 8 (mężczyźni) oraz
w czwartki o godzinie 8 (kobiety)

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj
25 w kierunku Annopol do przystanku
Poborzańska (czas dojazdu: 34 minuty)

IV.

Gdzie się leczyć



1. Ubezpieczenie zdrowotne **44**
2. Szpitalne Oddziały Ratunkowe **46**
3. Inne szpitale **48**
4. Przychodnie przyjmujące bezpłatnie osoby nieubezpieczone **49**
5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS **52**
6. Leczenie uzależnienia od alkoholu **54**
7. Leczenie uzależnienia od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych **64**
8. Telefony zaufania **67**

Stany zagrożenia zdrowia i życia, na przykład urazy, złamania, krwotoki, pobicia lub utraty przytomności, wymagają leczenia w szpitalu. Nie potrzeba wtedy skierowania ani żadnych dokumentów, należy po prostu zgłosić się do najbliższego szpitala. Jeśli poszkodowana osoba jest zbyt chora, żeby samodzielnie się przemieszczać, powinna wezwać pogotowie pod numerami 999 (telefony stacjonarne, budki telefoniczne) lub 112 (telefony komórkowe). Oba numery są bezpłatne.

Nie należy się obawiać, że po przyjęciu do szpitala trzeba będzie zapłacić za leczenie. W razie potrzeby szpital występuje do Ośrodka Pomocy Społecznej i załatwia ubezpieczenie na 90 dni lub do końca pobytu w szpitalu (dotyczy obywateli Polski).

Osobom, które posiadają ubezpieczenie zdrowotne, przysługuje opieka lekarza POZ w najbliższej przychodni. Przysługuje ona także niektórym osobom nieubezpieczonym: poniżej 18 roku życia, kobietom w ciąży i otrzymującym zasiłek z pomocy społecznej. Bezpłatne jest też leczenie chorób psychicznych, uzależnień (od alkoholu, narkotyków), gruźlicy oraz zakażenia HIV – w tych przypadkach zwykle nie są potrzebne skierowania.



1. Ubezpieczenie zdrowotne

Ubezpieczenie zdrowotne umożliwia bezpłatne leczenie i tańsze leki w aptece (przepisywane na receptę) – również w sytuacjach niewymagających pozostawania w szpitalu, a więc tak zwanej podstawowej opieki zdrowotnej (POZ): zapobiegania, diagnostyki i leczenia chorób. Osoba ubezpieczona może zapisać się do wybranej przychodni, najlepiej blisko miejsca swojego przebywania, w której zostanie jej przydzielony lekarz rodzinny. Istnieje też możliwość uzyskania bezpłatnej pomocy pielęgniarki, dostępu do poradni specjalistycznych, rehabilitacji czy leczenia zębów. W godzinach nocnych i w dni świąteczne osoby ubezpieczone mogą korzystać z nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej w dowolnym miejscu.

Są trzy sposoby na uzyskanie ubezpieczenia zdrowotnego:

- a) Można udać się do najbliższego miejsca pobytu Ośrodka Pomocy Społecznej (OPS). Przyznanie zasiłku z OPS wiąże się z ubezpieczeniem zdrowotnym. Warto wcześniej zgłosić się na dyżur pracownika socjalnego (na przykład w Poradni Stowarzyszenia Lekarzy Nadziei przy ul. Wolskiej 172, od poniedziałku do czwartku w godzinach 10–14, lub w Poradni Mokotowskiego Hospicjum Świętego Krzyża przy ul. Magazynowej 14, od poniedziałku do piątku w godzinach 8–16), który pomoże załatwić formalności.

- b)** Można również zarejestrować się w Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna, co zapewnia ubezpieczenie zdrowotne.

- c)** Można wreszcie ubezpieczyć się dobrowolnie, podpisując umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia i płacąc co miesiąc składkę w wysokości około 350–400 złotych.



2. Szpitalne Oddziały Ratunkowe

Szpital Bielański

📍 ADRES: ul. Ceglowska 80, Warszawa (Bielany)

☎ TELEFON: (22) 569-05-00

Szpital Bródnowski

📍 ADRES: ul. Kondratowicza 8, Warszawa
(Bródno/Targówek)

☎ TELEFON: (22) 326-56-76

Szpital Czerniakowski

📍 ADRES: ul. Stępińska 19/25, Warszawa (Mokotów)

☎ TELEFON: (22) 318-62-14

Centralny Szpital Kliniczny MSW

📍 ADRES: ul. Wołoska 137, Warszawa (Mokotów)

☎ TELEFON: (22) 508-20-00

Centralny Szpital Kliniczny

📍 ADRES: ul. Banacha 1A, Warszawa (Ochota)

☎ TELEFON: (22) 823-64-11

Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej (św. Anny)

📍 ADRES: ul. Barska 16/20, Warszawa (Ochota)


☎ TELEFON: (22) 822-21-41


Szpital Praski p.w. (Przemienienia Pańskiego)

📍 ADRES: Al. Solidarności 67, Warszawa (Praga)


☎ TELEFON: (22) 555-12-21


Wojskowy Instytut Medyczny

 ADRES: ul. Szaserów 128, Warszawa (Praga)

 TELEFON: (22) 681-77-45


Szpital Kliniczny (Dzieciątka Jezus)

 ADRES: ul. Lindleya 4, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 502-20-00


Szpital na Solcu

 ADRES: ul. Solec 93, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 250-62-48

Szpital Wolski


 ADRES: ul. Kasprzaka 17, Warszawa (Wola)


 TELEFON: (22) 389-47-03




3. Inne szpitale


Szpital Zakaźny

 ADRES: ul. Wolska 37, Warszawa (Wola)

 TELEFON: (22) 335-52-61

Mazowieckie Centrum Leczenia Gruźlicy i Chorób Płuc

 ADRES: ul. Reymonta 83/91, Otwock


 TELEFON: (22) 344-62-50, (22) 344-62-51




4. Przychodnie przyjmujące bezpłatnie osoby nieubezpieczone


Bez względu na fakt posiadania lub nieposiadania ubezpieczenia zdrowotnego, bezpłatną pomoc medyczną można uzyskać w następujących placówkach:


Poradnia dla osób bezdomnych Stowarzyszenia Lekarze Nadziei


 ADRES: ul. Wolska 172, Warszawa (Wola)

 TELEFON: (22) 836-81-82

 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie
Lekarze Nadziei**

 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9-16; opatrunki w godzinach 9-11; pomoc w wyrobieniu dokumentów i uzyskaniu ubezpieczenia zdrowotnego lub zasiłku od poniedziałku do czwartku w godzinach 10-14

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Osiedle Górczewska do przystanku Sowińskiego (czas dojazdu: 20 min)

 UWAGI: dyżury lekarzy-specjalistów: chirurga (środy od 9, co drugi piątek od 12), internisty (co druga środa od 11, czwartki od 13, piątki od 12), pulmonologa (poniedziałki od 10.30, wtorki od 13), dermatologa (środy od 9.30), stomatologa (od poniedziałku do czwartku od 9); na wizyty do laryngologa, kardiologa, psychiatry i psychologa trzeba umówić się telefonicznie lub osobiście; do pozostałych

specjalistów należy przyjść z półgodzinnym wyprzedzeniem; można otrzymać bezpłatne leki

Poradnia dla osób bezdomnych i ubogich (w tym również ubezpieczonych) Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża

📍 ADRES: ul. Magazynowa 14, Warszawa (Mokotów)

☎ TELEFON: (22) 425-06-83

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Mokotowskie
Hospicjum Świętego Krzyża**

🕒 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16

🚊 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku Służewiec do przystanku Woronicza (czas dojazdu: 24 minuty)



⚡ UWAGI: w poradni niemal codziennie (także w weekendy i w święta) dyżuruje pielęgniarka i/lub lekarz; można uzyskać poradę internisty, kardiologa, neurologa, psychologa i pulmonologa (grafik jest ustalany na początku tygodnia); od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16 dyżuruje pracownik socjalny (pomoc m.in. w wyrobieniu dokumentów i uzyskaniu ubezpieczenia zdrowotnego/zasiłku); można otrzymać bezpłatne leki, skierowanie do szpitala i skierowanie na terapię uzależnień

Dom Świętego Józefa Zgromadzenia Sióstr Misjonarek Miłości

📍 ADRES: ul. Poborzańska 33, Warszawa (Praga Północ)

☎ TELEFON: (22) 614-50-74

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Siostry Miłosierdzia Bożego**


-  **GODZINY OTWARCIA:** opatrunki we wtorki, piątki i soboty w godzinach 8–11 (nie trzeba się umawiać)
-  **DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO:** tramwaj 25 w kierunku Annopol do przystanku Poborzańska (czas dojazdu: 34 minuty)





5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS

Test wykonywany jest anonimowo, nie trzeba pokazywać dokumentu tożsamości ani podawać numeru PESEL. Podczas poufnej rozmowy można otrzymać informacje o ryzyku, leczeniu, zapobieganiu oraz konkretne wsparcie związane z leczeniem.

Lecznica IZIS


 ADRES: ul. Chmielna 4, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 826-81-62


 ZAPISY: czynne od poniedziałku do czwartku w godzinach 14.30-19.30 oraz w piątki w godzinach 10-16


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: każdy tramwaj w kierunku Pragi do przystanku Muzeum Narodowe (czas dojazdu: 4 minuty)

Centrum Medycyny Zapobiegawczej i Rehabilitacji





 ADRES: ul. Nugat 3, Warszawa (Ursynów)

 TELEFON: (22) 667-590-282

 ZAPISY: czynne w poniedziałki, wtorki i czwartki w godzinach 16-20 oraz w środy, piątki i soboty w godzinach 10-14





 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 504 w kierunku Kabaty do przystanku Poleczki, dalej autobus 148 w kierunku Wiatraczna do przystanku Nugat (czas dojazdu: 34 minuty)

SP ZLO Warszawa Praga Północ

-  ADRES: ul. Jagiellońska 34,
Warszawa (Praga Północ)
-  TELEFON: (22) 619-78-76
-  ZAPISY: poniedziałki i czwartki
w godzinach 15.30–18.30
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25
w kierunku Anopol do przystanku Dworzec
Wileński (czas dojazdu: 24 minuty)

LECZENIE OSÓB ZARAŻONYCH WIRUSEM HIV:

Centrum Diagnostyki i Terapii AIDS

-  ADRES: ul. Wolska 37, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 335-53-51, (22) 335-53-55
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 24
w kierunku Nowe Bemowo do przystanku
Zajezdnia Wola (czas dojazdu: 14 minut)
-  TELEFONY ZAUFANIA HIV/AIDS: (czynne od
poniedziałku do piątku w godzinach 9–21):
(22) 692-82-26
801-000-448





6. Leczenie uzależnienia od alkoholu


Jest bezpłatne, nie wymaga się też dowodu ubezpieczenia ani skierowania (wyjątkiem są niektóre oddziały całodobowe – wówczas skierowanie może wystawić dowolny lekarz). Zwykle wymagany jest numer PESEL.


Oddziały detoksykacji (detoks) – leczenie w ciągu pierwszych kilku lub kilkunastu dni od odstawienia alkoholu. Odbывается się na oddziałach zamkniętych. Warunkiem przyjęcia jest „wyzerowanie”, to znaczy przynajmniej 24 godziny niepicia alkoholu.

Centrum Pomocy Blizniemu MONAR-MARKOT

 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)


 TELEFON: (22) 676-99-97, wewnętrzny 111


 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: codziennie w godzinach 7-19


 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3
w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa
Żerań (czas dojazdu: 20 minut)

Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej


 ADRES: ul. Kolska 2/4, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 838-93-60


 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: codziennie w godzinach 8-16


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku
Piaski do przystanku Niska (czas dojazdu: 20 minut)

Instytut Psychiatrii i Neurologii


54  ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)


 TELEFON: (22) 458-28-30


 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: codziennie na
Izbie Przyjęć (przez całą dobę)


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519
w kierunku Powsin do przystanku Instytut
Neurologii (czas dojazdu: 27 minut)

Szpital Bródnowski


 ADRES: ul. Kondratowicza 8, Warszawa
(Bródno/Targówek)


 TELEFON: (22) 326-52-62


 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: codziennie na Szpitalnym
Oddziale Ratunkowym (przez całą dobę)


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 227
w kierunku Bródno-Podgrodzie do przystanku
Targówek Ratusz (czas dojazdu: 35 minut)


Szpital Praski

 ADRES: Al. Solidarności 67, Warszawa (Praga Północ)


 TELEFON: (22) 555-12-40, (22) 805-00-04


 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: w dni powszednie
w godzinach porannych

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus
160 w kierunku Witebska do przystanku
Park Praski (czas dojazdu: 16 minut)



 UWAGI: wymagane skierowanie od lekarza
(POZ lub z poradni leczenia uzależnień);
nie trzeba mieć ubezpieczenia

Szpital Psychiatryczny Tworki

 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków

 TELEFON: (22) 739-13-30








-  PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: codziennie na Izbie Przyjęć (przez całą dobę)
-  DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg WKD w kierunku Grodzisk Mazowiecki do przystanku Tworki (czas dojazdu: 25 minut)

Terapia uzależnienia

trwa kilka do kilkunastu tygodni, może się odbywać stacjonarnie (z zakwaterowaniem w placówce) lub w trybie otwartym: dziennym (zajęcia odbywają się codziennie przez kilka godzin) lub w ramach spotkań kilka razy w tygodniu (taką terapię można zazwyczaj rozpocząć w ciągu kilku dni od zapisu).


OŚRODKI STACJONARNE:


Centrum Pomocy Blížniemu MONAR-MARKOT


-  ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
-  TELEFON: (22) 676-99-97, wewnętrzny 106
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku o godzinie 13:30 (spotkanie dla kandydatów)
-  UWAGI: program terapii przeznaczony dla pacjentów bezdomnych, wzbogacony o elementy wychodzenia z bezdomności; nie potrzeba skierowania ani dowodu ubezpieczenia, wymagany jest natomiast dokument z numerem PESEL
-  DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 20 minut)


Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej

 ADRES: ul. Kolska 2/4, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 838-91-36


 ZAPISY: codziennie w godzinach 8-17.30


 UWAGI: nie potrzeba skierowania ani dowodu ubezpieczenia

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Niska (czas dojazdu: 20 minut)


Instytut Psychiatrii i Neurologii

 ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)


 TELEFON: (22) 458-26-85


 ZAPISY: czwartki w godzinach 11-13.


Wymagane skierowanie od lekarza, dowód osobisty, ubezpieczenie.


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519 w kierunku Powsin do przystanku Instytut Neurologii (czas dojazdu: 27 minut)

WOTUW Tworki

 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków

 TELEFON: (22) 758-68-09

 ZAPISY: poniedziałki, wtorki i piątki w godzinach 8.30-11

 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg WKD w kierunku Grodzisk Mazowiecki do przystanku Tworki (czas dojazdu: 25 minut)

 UWAGI: wymagany dowód osobisty



ODDZIAŁY DZIENNE:

Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR-MARKOT

- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- ☎ TELEFON: (22) 676-99-97, wewnętrzny 106
- ✍ ZAPISY: od poniedziałku do piątku o godzinie 13:30 (spotkanie dla kandydatów)
- ⚡ UWAGI: program terapii przeznaczony dla pacjentów bezdomnych, wzbogacony o elementy wychodzenia z bezdomności; nie potrzeba skierowania ani dowodu ubezpieczenia, wymagany jest natomiast dokument z numerem PESEL
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 20 minut)

Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej

- 📍 ADRES: ul. Kolska 2/4, Warszawa (Śródmieście)
- ☎ TELEFON: (22) 838-91-36
- ✍ ZAPISY: codziennie w godzinach 8-20
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Niska (czas dojazdu: 20 minut)






Szpital Bródnowski

- 📍 ADRES: ul. Kondratowicza 8, Warszawa (Bródno/Targówek)
- ☎ TELEFON: (22) 326-59-40
- ✍ ZAPISY: od poniedziałku do piątku o godzinie 8; rozmowy kwalifikacyjne we wtorki o godzinie 9
- ⚡ UWAGI: ośrodek przeznaczony również dla osób z chorobami psychicznymi i osób






uzależnionych od alkoholu; wymagany dowód osobisty i ubezpieczenie zdrowotne

-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 227 w kierunku Bródno-Podgrodzie do przystanku Targówek Ratusz (czas dojazdu: 35 minut)

Przychodnia Lekarska WAT

-  ADRES: ul. Kartezjusza 2, Warszawa (Bemowo)
-  TELEFON: (22) 882-096-724
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-14 (zapisy telefoniczne)
-  UWAGI: wymagane skierowanie od dowolnego lekarza
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku Tarchomin do przystanku Kino Femina, dalej tramwaj 20 w kierunku Boernerowo do przystanku WAT (czas dojazdu: 41 minut)


WOTUW Tworki


-  ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków
-  TELEFON: (22) 758-68-09
-  ZAPISY: poniedziałki, wtorki i piątki w godzinach 8.30-11
-  DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg WKD w kierunku Grodzisk Mazowiecki do przystanku Tworki (czas dojazdu: 25 minut)
-  UWAGI: wymagany dokument z numerem PESEL




PORADNIE:

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu


 ADRES: ul. Kolska 2/4, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 838-91-36


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach
8-16 (osobiście lub telefonicznie)


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku
Piaski do przystanku Niska (czas dojazdu: 20 minut)


Przychodnia/poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia

 ADRES: ul. Jagiellońska 34, Warszawa (Praga Północ)

 TELEFON: (22) 619-60-65


 ZAPISY: poniedziałki w godzinach 11-18, wtorki
w godzinach 15.30-19, środy w godzinach
8-15, czwartki w godzinach 15.30-19


 UWAGI: wymagany dokument z numerem PESEL;
ośrodek przeznaczony również dla bliskich osób
uzależnionych oraz dla dorosłych dzieci alkoholików

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25
w kierunku Annopol do przystanku Dworzec
Wileński (czas dojazdu: 24 minuty)

Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia „Rota”





 ADRES: ul. Sosnkowskiego 18, Warszawa (Ursus)

 TELEFON: (22) 353-24-16





 ZAPISY: poniedziałki, środy i piątki w godzinach
8-15 (osobiście lub telefonicznie)

-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 517 w kierunku Ursus Niedźwiadek do przystanku Wapowskiego (czas dojazdu: 28 minut)




Przychodnia/Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia NZOZ Ośrodka Pomocy Zdrowiu

-  ADRES: ul. Bellottiego 1, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 838-73-64
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-21, soboty w godzinach 9-14
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Dzielna (czas dojazdu: 21 minut)


Przychodnia/Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Samodzielnego Publicznego ZOZ Warszawa-Wola/Śródmieście

-  ADRES: ul. Leszno 17, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 620-35-24
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-17
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 19 minut)






Przychodnia/poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia Samodzielnego Publicznego Zespołu ZOZ „Solec”

-  ADRES: ul. Solec 30 A, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 628-37-46
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 9-19







-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 9 w kierunku Wiatraczna do przystanku Most Poniatowskiego (czas dojazdu: 10 minut)




Przychodnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia Ośrodka Profilaktyczno-Terapeutycznego „PETRA”



-  ADRES: Al. Jerozolimskie 47 lok. 3, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 629-25-85
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-20
-  UWAGI: ośrodek prowadzi również terapię uzależnienia od narkotyków i hazardu
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: każdy tramwaj lub autobus w kierunku Pragi do przystanku Centrum (czas dojazdu: 1 minuta)

Instytut Psychiatrii i Neurologii





-  ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)
-  TELEFON: (22) 458-27-88
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 12-18
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519 w kierunku Powsin do przystanku Instytut Neurologii (czas dojazdu: 27 minut)

WOTUW Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Tworcki

-  ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków
-  TELEFON: (22) 758-68-09
-  ZAPISY: poniedziałku, wtorki i piątki w godzinach 8.30-11.30 (konsultacje lekarza psychiatry)

-  DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg WKD w kierunku Grodzisk Mazowiecki do przystanku Tworki (czas dojazdu: 25 minut)
-  UWAGI: skierowanie nie jest wymagane

Poradnia Rodzinna dla Osób Współuzależnionych, Bliskich, Opiekunów oraz Dorosłych Dzieci Alkoholików

-  ADRES: ul. Zakopiańska 33, Warszawa (Praga Południe)
-  TELEFON: (22) 617-03-10
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-20 (telefonicznie)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 117 w kierunku Gocław do przystanku Plac Przymierza (czas dojazdu: 18 minut)

Kim są osoby współuzależnione? To osoby, żyjące blisko tych, którzy są uzależnieni – małżonkowie, partnerzy, rodzice, opiekunowie, dzieci. Oni też wymagają fachowej pomocy. Pomoc ta również jest bezpłatna, nie wymaga ubezpieczenia ani skierowania. Jest udzielana w wymienionych wyżej poradniach.



7. Leczenie uzależnienia od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych

ODDZIAŁY DETOKSYKACJI (DETOKS):

Szpital Nowowiejski Oddział VII Detoksykacji

- 📍 ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)
- ☎️ TELEFON: (22) 825-20-31, wewnętrzny 286
- ✍️ ZAPISY: (osobiście lub telefonicznie)
- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie od lekarza w ciągu 2 tygodni od zapisu oraz numer PESEL
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10, 17, 33 w kierunku Mokotowa do przystanku Nowowiejska (czas dojazdu: 9 minut)





TERAPIA:

Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych






- 📍 ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)
- ☎️ TELEFON: (22) 825-20-31, wewnętrzny 311
- ✍️ ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 7-14:30 (osobiście lub telefonicznie)
- ⚡ UWAGI: wymagany jedynie numer PESEL (nie wymaga się dowodu tożsamości ani dowodu ubezpieczenia)
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10, 17, 33 w kierunku Mokotowa do przystanku Nowowiejska (czas dojazdu: 9 minut)

Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii





Uzależnień Stowarzyszenia MONAR

-  ADRES: ul. Hoża 57, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 621-13-59
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 (osobiście lub telefonicznie)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17, 10, 33 w kierunku Służewiec do przystanku Koszykowa (czas dojazdu: 8 minut)

Krótkoterminowy Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień Stowarzyszenia MONAR – oddział dzienny

-  ADRES: ul. Andersa 12, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 425-58-06
-  ZAPISY: poniedziałki w godzinach 17-20 i czwartki w godzinach 9-14 (rozmowa z lekarzem)
-  UWAGI: wymagany jedynie numer PESEL
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 227 w kierunku Bródno-Podgrodzie do przystanku Franciszkańska (czas dojazdu: 15 minut)

Poradnia Odwykowa Samodzielnego Publicznego ZOZ Centrum Odwykowe

-  ADRES: ul. Zgierska 18 A, Warszawa (Praga Południe)
-  TELEFON: (22) 813-27-65
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-20 (osobiście lub telefonicznie)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 525 w kierunku Międzyzylesie do przystanku Rawar (czas dojazdu: 29 minut)





Młodzieżowa Poradnia Uzależnień Powiślańskiej Fundacji Społecznej

- 📍 ADRES: ul. Mokotowska 55 Warszawa (Śródmieście)
- ☎ TELEFON: (22) 622-13-15
- 📅 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-20
- ⚡ UWAGI: ośrodek przeznaczony dla osób w wieku do 23. roku życia
- 🗺 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 131 w kierunku Sadyba do przystanku Hoża (czas dojazdu: 15 minut)

Centrum Redukcji Szkód MONAR

- 📍 ADRES: ul. Chrzanowskiego 13, Warszawa (Praga Południe)
- ⚡ UWAGI: ośrodek nie prowadzi terapii, ale oferuje poradnictwo prozdrowotne, edukację oraz wymianę igieł i strzykawek
- 🗺 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 9 w kierunku Wiatraczna do przystanku Wiatraczna, dalej autobus 123 w kierunku Dworzec Wschodni do przystanku MPT Grochów (czas dojazdu: 19 minut)

8. Telefony zaufania

-  TELEFON ZAUFANIA - NARKOTYKI:
801-199-990 (codziennie w godzinach 16-21)
-  TELEFON ZAUFANIA - UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE
(HAZARD, INTERNET, KOMPUTER, PORNOGRAFIA, ZABURZENIA
ODŻYWIANIA - ANOREKSJA, BULIMIA - INNE):
801-889-880 (codziennie w godzinach 17-22)



V. Gdzie szukać pomocy psychologiczno- -psychiatrycznej





1. Psychiatryczne izby przyjęć **71**
2. Konsultacje psychiatryczne i psychologiczne ambulatoryjne **73**
3. Pomoc w kryzysach i trudnych sytuacjach życiowych **80**
4. Telefony zaufania **84**
5. Pomoc psychologiczna w parafiach **87**
6. Punkty informacyjno-konsultacyjne **89**

1. Psychiatryczne izby przyjęć


Leczenie szpitalne psychiatryczne jest w całości finansowane przez NFZ, niezależnie od tego, czy podająca mu się osoba jest ubezpieczona, czy nie. Na izbę przyjęć można zgłosić się w przypadku znacznego pogorszenia stanu psychicznego, wystąpienia objawów, które mogą stanowić zagrożenie dla osoby chorej lub dla jej otoczenia, oraz myśli i tendencji samobójczych.


Izba Przyjęć Szpitala Nowowiejskiego

 ADRES: ul. Nowowiejska 27,
Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 825-24-26


Oddział Przyjęć Wojskowego Instytutu Medycznego (Klinika Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii)

 ADRES: ul. Szaserów 128, Warszawa
(Praga-Południe)


 TELEFON: 261-817-522, (22) 610-49-22

Instytut Psychiatrii i Neurologii


 ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)

 TELEFON: (22) 458-28-00


Oddział Psychiatrii Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego


 ADRES: ul. Kondratowicza 8,
Warszawa (Bródno/Targówek)




 TELEFON: (22) 326-56-76


Oddział Psychiatryczny Szpitala Bielańskiego

 ADRES: ul. Cegłowska 80, Warszawa (Bielany)


 TELEFON: (22) 569-04-93


Oddział Psychiatryczny Szpitala Wolskiego

 ADRES: ul. Kasprzaka 17, Warszawa (Wola)

 TELEFON: (22) 389-48-40


Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia

 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków (Tworki)

 TELEFON: (22) 739-13-26

Mazowieckie Centrum Psychiatrii „Drewnica”

 ADRES: ul. Rychlińskiego 1, Ząbki


 TELEFON: (22) 781-68-42




2. Konsultacje psychiatryczne i psychologiczne ambulatoryjne

Osoby nieubezpieczone mogą skorzystać z konsultacji psychiatry w:

Przychodnia Lekarzy Nadziei


 ADRES: ul. Wolska 172, Warszawa (Wola)


 TELEFON: (22) 836-81-82 (zapisy prowadzone są na miejscu).


Osoby ubezpieczone mogą skorzystać z Poradni Zdrowia Psychicznego. W przypadku braku ubezpieczenia można zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej zgodnego z miejscem przebywania i ubiegać się o ubezpieczenie czasowe. Konkretny warunki przyznania ubezpieczenia ocenia pracownik socjalny w trakcie wywiadu środowiskowego.

Lekarz psychiatra udziela porad bez skierowania, a do psychologa i psychoterapeuty wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.


Poradnia Zdrowia Psychicznego Centralnej Wojskowej Przychodni Lekarskiej „Cepelik”


 ADRES: ul. Koszykowa 78, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 429-12-77

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego przy Centralnym Szpitalu Klinicznym MSW


 ADRES: ul. Wołoska 137, Warszawa (Mokotów)


 TELEFON: (22) 508-17-92, (22) 508-17-95

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Centrum Medycznego Medicenter

 ADRES: ul. Wołoska 88, Warszawa (Mokotów)

 TELEFON: (22) 646-86-08, (22) 646-
86-09 (do rejestracji)


 ZAPISY: czynne od wtorku do czwartku

Centrum Zdrowia Psychicznego


 ADRES: ul. Ogrodowa 8, Warszawa (Wola)

 ZAPISY: czynne we wtorki, czwartki i piątki


Poradnia Zdrowia Psychicznego Grupy Medycznej Vertimed Zakrzewscy


 ADRES: ul. Bronikowskiego 55, Warszawa (Ursynów)


 TELEFON DO REJESTRACJI: (22) 405-63-75

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do czwartku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii


 ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)

 TELEFON: (22) 458-26-11

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Instytut Psychosomatyczny


 ADRES: ul. Mokotowska 3 lok. 6,
Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 646-11-76, (22) 845-57-84

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do czwartku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego


 ADRES: ul. Kondratowicza 8,
Warszawa (Bródno/Targówek)


 TELEFON DO REJESTRACJI: (22) 326-56-52, (22)
326-52-59 (rejestracja), (22) 326-52-26
(rejestracja), (22) 326-52-35 (rejestracja)

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepublicznej Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej „Psyche”


 ADRES: ul. Barska 16/22, Warszawa (Ochota)


 TELEFON: (22) 822-64-57

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Victi”


 ADRES: pl. Czerwca 1976 3, Warszawa (Ursus)


 TELEFON: (22) 478-33-00

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do środy


Poradnia Zdrowia Psychicznego

 ADRES: ul. Rembielińska 8, Warszawa (Targówek)


 TELEFON: (22) 518-26-66


 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego Przychodni Lekarskiej WAT


 ADRES: ul. Kartezjusza 2, Warszawa (Bemowo)





 TELEFON: (22) 683-82-71

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Gabinet psychiatryczny Przychodni „Vita Med”


 ADRES: ul. Meissnera 7, Warszawa (Praga Południe)


 TELEFON: (22) 673 35 00, (22) 673 31 10

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Szpitala Klinicznego im. Witolda Orłowskiego


 ADRES: ul. Czerniakowska 231, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 584-12-61

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego Publicznego ZOZ Warszawa-Białołęka


 ADRES: ul. Milenijna 4, Warszawa (Białołęka)


 TELEFON: (22) 519-33-00, (22) 519-33-16 (rejestracja)

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego Publicznego ZOZ Warszawa-Wola/Śródmieście


 ADRES: ul. Płocka 49, Warszawa (Wola)


 TELEFON: (22) 632-86-81

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego Publicznego ZOZ Warszawa-Wola/Śródmieście

 ADRES: ul. Mariańska 1, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 620-83-02


 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku




Poradnia Zdrowia Psychicznego ZOZ

Warszawa-Bemowo/Włochy


 ADRES: ul. Wrocławska 19, Warszawa (Bemowo)


 TELEFON: (22) 638-23-33 (wewn. do rejestracji 277)


 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego ZOZ

Warszawa-Bemowo/Włochy


 ADRES: ul. Cegielniana 8, Warszawa (Włochy)


 TELEFON: (22) 297-03-50

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego Wojewódzkiego Zespołu Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej


 ADRES: ul. Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa


 TELEFON: (22) 825-20-31, wewnętrzny 331

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Mokotów


 ADRES: ul. Chełmska 13/17, Warszawa (Mokotów)


 TELEFON: (22) 841-26-42

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota


 ADRES: ul. Skarżyńskiego 1, Warszawa (Ochota)


 TELEFON: (22) 822-14-88

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


**Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego
Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa
Otwartego Warszawa-Praga Północ**


 ADRES: ul. Jagiellońska 34, Warszawa (Praga Północ)


 TELEFON: (22) 619-42-31, 619-47-27 (rejestracja)

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


**Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego
Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa
Otwartego Warszawa-Praga Południe**


 ADRES: ul. Gruzińska 6, Warszawa (Praga Południe)


 TELEFON: (22) 617-56-82

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


**Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielnego
Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa
Otwartego Warszawa-Praga Południe**


 ADRES: ul. Strusia 4/8, Warszawa (Wawer)


 TELEFON: (22) 590-09-23, (22) 590-09-70 (rejestracja)

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do czwartku


**Poradnia Zdrowia Psychicznego Specjalistycznej
Przychodni Lekarskiej Śródmieście**


 ADRES: ul. Nowowiejska 31, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 526-44-44, 698-631-
739, 668-095-282 (rejestracja)


 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku

**Poradnia Zdrowia Psychicznego Specjalistycznej
Przychodni Lekarskiej „Vita med”**


 ADRES: ul. Wileńska 18, Warszawa (Praga Północ)


 TELEFON: (22) 473-89-37, (22) 473-87-94 (rejestracja)




 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Stowarzyszenia Katolicki Ruch Antynarkotykowy „Karan”


 ADRES: ul. Grodzieńska 65, Warszawa (Praga Północ)


 TELEFON: (22) 679-02-33

 ZAPISY: czynne od wtorku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Szpitala Bielańskiego


 ADRES: ul. Cegłowska 80, Warszawa (Bielany)


 TELEFON: (22) 569-04-70

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Szpitala Wolskiego


 ADRES: ul. Kasprzaka 17, Warszawa (Wola)


 TELEFON: (22) 389-48-00

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego Wojskowego Instytutu Medycznego


 ADRES: ul. Szaserów 128, Warszawa (Praga Południe)


 TELEFON: 261-817-666, 261-818-042 (rejestracja)

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego Zespołu Lecznictwa Ambulatoryjnego Żoliborza, Bielania i Łomianek






 ADRES: ul. Elbląska 35, Warszawa (Żoliborz)

 TELEFON: (22) 669-09-66





 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku

3. Pomoc w kryzysach i trudnych sytuacjach życiowych

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

-  ADRES: ul 6 sierpnia 1/5, Warszawa (Ursynów)
-  TELEFON: (22) 855-44-32 (telefon całodobowy)
-  ZAPISY: ambulatorium czynne od poniedziałku do piątku (8-20); hostel czynny całodobowo
-  ZAKRES POMOCY: placówka udziela nieodpłatnej pomocy w kryzysach osobom pełnoletnim, doświadczającym nagłej, niekorzystnej zmiany w życiu, przeciążonym psychicznie, w sytuacjach prób i zamachów samobójczych, ofiarom wypadków i napadów, przemocy, przeżywającym utratę kogoś bliskiego
-  UWAGI: przyjmowanie osób w potrzebie bez długich terminów oczekiwania; brak wymagania ubezpieczenia społecznego; możliwość konsultacji prawnych i psychiatrycznych dla osób korzystających z pomocy psychologicznej ośrodka

Ośrodek „DOM” dla ofiar przemocy w rodzinie

-  ADRES: ul. Walecznych 59, Warszawa (Praga Południe)
-  TELEFON: (22) 616-10-36, (22) 617-28-91
-  ZAPISY: brak informacji
-  ZAKRES POMOCY: placówka przyjmuje nieodpłatnie i bez skierowania kobiety doznające przemocy w rodzinie oraz dzieci będące pod ich opieką; z oferowanych form pomocy w trybie stacjonarnym (schronienia, pomocy lekarskiej, pomocy pedagogicznej, pomocy prawnej, pomocy psychologicznej) mogą korzystać kobiety pełnoletnie oraz dzieci pozostające pod

ich opieką; oferta skierowana jest do osób pozbawionych możliwości przebywania w swoim miejscu zamieszkania z powodu narażenia na przemoc fizyczną, psychiczną, nadużycia seksualnie lub innego rodzaju zagrożenia ich życia lub zdrowia; placówka prowadzi również program pomocy ambulatoryjnej, głównie w zakresie poradnictwa psychologicznego (dla dorosłych i dzieci) i socjalno-prawnego w sytuacji doświadczania przemocy

- ⚡ UWAGI: ośrodek przeznaczony dla mieszkańców Warszawy, w tym między innymi dla byłych mieszkanek ośrodka, które ukończyły program pomocy stacjonarnej; do programu pomocy ambulatoryjnej kwalifikowane są osoby po wstępnych konsultacjach u specjalistów pracy socjalnej (po uprzednich zapisach)

Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześstępstwem

- 📍 ADRES: ul. Korotyńskiego 13, Warszawa (Ochota)
- 📞 TELEFON: (22) 824-25-01
- 📅 ZAPISY: od poniedziałku do piątku (8-19); kontakt osobisty lub telefoniczny jest warunkiem umówienia się na spotkanie ze specjalistą
- 📖 ZAKRES POMOCY: placówka przeznaczona dla osób pokrzywdzonych przestępstwem lub będących świadkami przestępstwa, na przykład przemocy w rodzinie, kradzieży, oszustwa, rozboju, pobicia, uchylania się od alimentów, groźby karalnej, stalkingu, uszkodzenia ciała; oferuje bezpłatną pomoc psychologa i prawnika



- ⚡ UWAGI: dyżury osoby pierwszego kontaktu (poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki od 8 do 15, środy od 13 do 20, soboty od 10 do 14); dyżury prawnika (poniedziałki od 15 do 17, wtorki od 15 do 18, środy od 16 do 19, piątki od 10 do 12); dyżury psychologa (poniedziałki od 13 do 19, wtorki od 11 do 16, środy od 8 do 13, czwartki od 17 do 19)

Pogotowie Interwencji Społecznej Stowarzyszenia Pomocy i Interwencji Społecznej

📍 ADRES: ul. Nowogrodzka 7, Warszawa (Śródmieście)

☎ TELEFON: (22) 622-96-33

📅 ZAPISY: czynne od poniedziałku do czwartku (9-15)

📖 ZAKRES POMOCY: ośrodek jest placówką specjalistycznego poradnictwa dla osób bezdomnych i zagrożonych bezdomnością oraz wszystkich tych, którzy znaleźli się w kryzysie wywołanym utratą bezpiecznego schronienia; po zgromadzeniu i rozpoznaniu danych dotyczących sytuacji potrzebującego, zainteresowany otrzymuje właściwą pomoc socjalną i prawną, a w wielu przypadkach także wsparcie psychopedagogiczne

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ds. Przeciwdziałania Przemocy

📍 ADRES: ul. Belgijska 4, Warszawa (Mokotów)


☎ TELEFON: (22) 845-12-12, 667-833-400


📅 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku (8-20), rejestracja czynna od godziny 16


📖 ZAKRES POMOCY: ośrodek udziela nieodpłatnej pomocy osobom dorosłym, które aktualnie doświadczają przemocy w rodzinie, doznały przemocy


w przeszłości i aktualnie odczuwają jej negatywne skutki lub które stosują przemoc w rodzinie


Fundacja Centrum Praw Kobiet

 **ADRES:** ul. Wilcza 60 lok. 19, Warszawa (Śródmieście)

 **TELEFON:** (22) 622-25-17

 **ZAPISY:** czynne w poniedziałek, środę, czwartek i piątek (9-17) oraz we wtorek (9-20)

 **ZAKRES POMOCY:** ośrodek udziela pomocy psychologicznej kobietom w trudnej sytuacji życiowej, będącym ofiarami męża lub partnera, ofiarom przestępstw na tle seksualnym oraz kobietom doświadczającym mobbingu; porady udzielane są indywidualnie, ale istnieje także możliwość rozpoczęcia psychoterapii w ramach grupy terapeutycznej

 **UWAGI:** Fundacja Centrum Praw Kobiet prowadzi specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy (patrz: schroniska specjalistyczne w części „gdzie mieszkać?”)



4. Telefony zaufania

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego

☎ TELEFON: 987 (infolinia bezpłatna)

⚡ UWAGI: można uzyskać informacje na temat dostępnych form wsparcia, na przykład o schroniskach, jadłodajniach i punktach pomocy medycznej

Straż Miejska

☎ TELEFON: 986 (infolinia bezpłatna)

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

☎ TELEFON: 801-120-002

⚡ UWAGI: infolinia czynna od poniedziałku do soboty w godzinach 8–22, w niedziele i święta w godzinach 8–16; w poniedziałki w godzinach 18–22 prowadzone są konsultacje w języku angielskim, a we wtorki w godzinach 18–22 – w języku rosyjskim

Centrum Praw Kobiet


☎ TELEFON: (22) 621-35-37


⚡ UWAGI: dyżur psychologa w poniedziałki, wtorki, środy i piątki w godzinach 10–16; dyżur prawnika w czwartki w godzinach 10–16

Centrum Praw Kobiet – infolinia interwencyjna


☎ TELEFON: 600-070-717


⚡ UWAGI: infolinia całodobowa

 **PROWADZONE PRZEZ:** Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny „KARAN”


 **TELEFON:** 800-120-289 (infolinia bezpłatna)


Kryzysowy Telefon Zaufania

 **TELEFON:** 116-123 (infolinia bezpłatna)


 **UWAGI:** pomoc psychologiczna osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji i chronicznego stresu; infolinia czynna codziennie w godzinach 14-22


Telefoniczna Poradnia Prawna i Psychologiczna dla Pokrzywdzonych Przesłaniem

 **TELEFON:** (22) 668-70-00


 **UWAGI:** infolinia czynna w dni powszednie w godzinach 12-18 oraz w soboty i w niedziele w godzinach 10-16


Grupa TROP

 **TELEFON:** (22) 614-16-49

 **UWAGI:** wsparcie dla osób po kryzysach psychicznych; infolinia czynna od poniedziałku do czwartku w godzinach 17-19

Telefony zaufania HIV/AIDS

 **TELEFON:** (22) 692-82-26, 801-888-448

 **UWAGI:** infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 9-21



Fundacja ITAKA

☎ TELEFON: (22) 654-70-70, 116-000

(w sprawie zaginionego dziecka lub nastolatka, infolinia bezpłatna)

⚡ UWAGI: możliwość zgłoszenia zaginięcia oraz uzyskania wsparcia psychologa, prawnika i pracownika socjalnego; można również dzwonić, gdy chce się dać znak życia; infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8-21 oraz w soboty i w niedziele w godzinach 9-15

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA

☎ TELEFON: (22) 654-40-41

⚡ UWAGI: infolinia czynna w poniedziałki w godzinach 17-20


La Strada – Fundacja Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu


☎ TELEFON: (22) 628-99-99


⚡ UWAGI: infolinia czynna od poniedziałku do czwartku w godzinach 9-19, w piątki w godzinach 9-15; dyżur w języku rosyjskim w środy w godzinach 13-19

5. Pomoc psychologiczna w parafiach


Ojcowie Barnabici, parafia rzymskokatolicka pw. św. Antoniego Marii Zaccarii


 ADRES: ul. Jana III Sobieskiego 15, Warszawa


 TELEFON: (22) 842-04-04

 UWAGI: dyżur pedagoga w poniedziałki w godzinach 16.30–18; dyżur psychiatry w pierwszy i trzeci wtorek miesiąca w godzinach 17–19; dyżur psychologa w piątki w godzinach 18.30–19.30; na wszystkie wizyty należy umówić się telefonicznie


Poradnia rodzinna SILOE


 ADRES: ul. Dominikańska 2, Warszawa


 TELEFON: 783-888-832

 UWAGI: dyżur psychologa dla osób dorosłych w pierwszą i trzecią środę miesiąca w godzinach 17–19


Archidiecezjalna Poradnia Katolicka


 ADRES: ul. Nowogrodzka 49, Warszawa

 TELEFON: (22) 629-02-61

 UWAGI: konsultacje prawne, psychologiczne i psychiatryczne od poniedziałku do piątku w godzinach 15–19

Katolicki ośrodek pomocy psychologiczno-pastoralnej

 ADRES: ul. Dewajtis 3, Warszawa

 TELEFON: 660-511-566



⚡ UWAGI: bezpłatne spotkania z psychologiem i z księdzem od poniedziałku do piątku w godzinach 14-19

Fundacja Kapucyńska im. bł. Aniceta Koplńskiego

📍 ADRES: ul. Kapucyńska 4, Warszawa

☎ TELEFON: 797-907-148

⚡ UWAGI: warsztaty psychologiczne dotyczące nabywania i zwiększania kompetencji społecznych, integracji społecznej osób bezdomnych, przeciwdziałania izolacji społecznej

6. Punkty informacyjno-konsultacyjne

Punkty informacyjno-konsultacyjne prowadzą działalność skierowaną szczególnie do osób znajdujących się w kryzysie, osób uzależnionych od alkoholu i innych środków odurzających, członków rodzin osób uzależnionych i osób doświadczających przemocy. Do zadań punktów należy w szczególności: wstępna diagnoza i ocena sytuacji rodzinnej; udzielanie konsultacji i porad psychologicznych, prawnych, socjalnych oraz porad z zakresu profilaktyki HIV/AIDS; motywowanie do podjęcia leczenia oraz kierowanie do specjalistycznych placówek; inicjowanie interwencji w przypadku diagnozy przemocy domowej; prowadzenie w środowisku działań edukacyjno-informacyjnych i motywujących; udostępnianie materiałów edukacyjnych i informacyjnych; stałe aktualizowanie bazy danych o wszelkich formach pomocy; prowadzenie informacji telefonicznej; prowadzenie statystyki udzielanych porad i konsultacji. Punkty informacyjno-konsultacyjne nie prowadzą terapii.

PATRZ TABELA NA NASTĘPNEJ STRONIE



Dzielnica	Adres	Telefon
Bemowo	ul. Rozłogi 10	(22) 533-78-85
Białołęka	ul. Marywilska 44 C lok. 5	(22) 300-47-35
Bielany	ul. Żeromskiego 29	(22) 373-31-80
Mokotów	ul. Bachmacka 1 A	(22) 565-17-96, (22) 565-17-97
Mokotów	ul. Gagarina 27	(22) 841-93-49
Ochota	ul. Białobrzeska 32	(22) 822-56-92
Praga Południe	ul. Paca 39	(22) 443-54-04
Praga Północ	ul. Jagiellońska 60 lok. 90	(22) 741-38-10
Rembertów	al. gen. Chruściela 28	(22) 515-18-43
Śródmieście	ul. Krucza 6/14 A pok. 2	(22) 502-29-25
Targówek	ul. Św. Wincentego 87	(22) 443-87-32
Ursus	ul. Sosnkowskiego 16	(22) 478-41-18
Ursynów	ul. Dereniowa 52/54	(22) 443-75-44
Wawer	ul. Włókiennicza 54 pok. 18	(22) 443-70-78
Wesoła	ul. I Pułku Praskiego 21 A	(22) 773-70-23
Wilanów	ul. Klimczaka 4 pok. 303-305	(22) 443-50-79
Włochy	ul. Centralna 24	(22) 443-44-74
Wola	ul. Syreny 18	(22) 443-57-60
Żoliborz	ul. Gdańska 4	(22) 403-40-16, (22) 403-40-17

VI.

Ośrodki pomocy społecznej



Miasto/gmina	Adres	Telefon
powiat grodziski		
Baranów	ul. Armii Krajowej 89	(46) 856-03-17
Grodzisk Mazowiecki	ul. 11 Listopada 33	(22) 755-61-69, (22) 755-58-69 (22) 755-51-11
Jaktorów	ul. Warszawska 33	(46) 856-40-44
Milanówek	ul. Fiderkiewicza 41	(22) 724-90-83, (22) 724-97-92
Podkowa Leśna	ul. Błońska 46/48	(22) 729-10-82
Żabia Wola	ul. Główna 5	(46) 857-82-88
powiat legionowski		
Legionowo	Al. 3-go Maja 28	(22) 774-28-37, (22) 774-08-66
Jabłonna	ul. Zegrzyńska 1	(22) 782-46-51
Nieporęt	ul. Podleśna 4 A	(22) 490-43-41
Serock	ul. Kościuszki 15	(22) 782-61-18
Wieliszew	ul. Al. Solidarności 25	(22) 782-25-22
powiat miński		
Mińsk Mazowiecki	ul. Kościuszki 25 A	(25) 758-22-24, (25) 752 05 08 (25) 758 00 46
Sulejówek	ul. Świętochowskiego 4	(22) 783-59-49
Cegłów	ul. Kościuszki 4	(25) 759-59-42
Dębe Wielkie	ul. Strażacka 3	(25) 757-70-54, (25) 757-77-26
Dobre	ul. Kościuszki 1	(25) 757-11-23, (25) 757-11-90
Halinów	ul. Mickiewicza 23	(22) 760-00-84, (22) 760-02-67 (22) 760-12-84



Miasto/gmina	Adres	Telefon
Jakubów	ul. Jakubów 55	(25) 757-91-64
Kałużyn	ul. Wojska Polskiego 20	(25) 757-61-47
Latowicz	ul. Rynek 6	(25) 752-10-89
Mińsk Mazowiecki	ul. Chełmońskiego 14	(25) 758-19-32
Mrozy	ul. Armii Krajowej 12	(25) 757-47-15
Siennica	ul. Latowicka 9	(25) 757-22-64
Stanisławów	ul. Rynek 32	(25) 757 58 78
powiat otwocki		
Józefów	ul. Curie-Skłodowskiej 5/7	(22) 789-53-93, (22) 789-64-34
Otwock	ul. Sosnowa 4	(22) 779-36-32
Celestynów	ul. Regucka 3	(22) 789-70-54
Karczew	ul. Warszawska 28	(22) 780-94-61
Kołbiel	ul. Szkolna 1	(25) 757-39-92, wew. 126
Osieck	ul. Rynek 1	(25) 685-71-77
Sobienie Jeziory	ul. Garwolińska 16 A	(25) 685-80-69
Wiązowna	ul. Radiówek 25	(22) 780-46-59, (22) 610-45-53
powiat piaseczyński		
Góra Kalwaria	ul. Pijarska 40	(22) 727-29-07
Konstancin Jeziorna	ul. Rycerska 13	(22) 756-34-84
Lesznowola	ul. Gminnej Rady Narodowej 60	(22) 757-92-32
Piaseczno	ul. Wojska Polskiego 54	(22) 750-33-08, (22) 756-72-63
Prażmów	ul. Czołchańskiego 17	(22) 727-05-26

Miasto/gmina	Adres	Telefon
Tarczyn	ul. Rynek 8	(22) 715-79-35, (22) 727-74-76
powiat pruszkowski		
Piastów	Al. Tysiąclecia 3	(22) 753-41-40
Pruszków	ul. Helenowska 3 A	(22) 758-81-30, (22) 758-85-91
Brwinów	ul. Kościuszki 4 A	(22) 729-54-44
Michałowice	Al. Powstańców Warszawy 1	(22) 350-91-20
Nadarzyn	ul. Mszczonowska 24	(22) 729-81-73, wew. 181, (22) 739-73-20
Raszyn	ul. Unii Europejskiej 3	(22) 378-11-92, (22) 378-14-81
powiat warszawski zachodni		
Błonie	ul. Wyszyńskiego 13	(22) 721-11-07
Izabelin	ul. 3-go Maja 42	(22) 722-79-95
Kampinos	ul. Szkolna 2 A	(22) 725-00-05
Leszno	Al. Wojska Polskiego 21	(22) 725-81-55
Łomianki	ul. Szpitalna 7	(22) 751-90-57, (22) 751-40-89
Ożarów Mazowiecki	ul. Poznańska 165	(22) 722-26-73
Stare Babice	ul. Rynek 21	(22) 722-90-11
powiat wołomiński		
Kobyłka	ul. Żymirskiego 2	(22) 763-42-72, (22) 763-42-63
Marki		(22) 771-30-23
Ząbki	ul. Wojska Polskiego 12	(22) 510-98-07, (22) 510-98-03



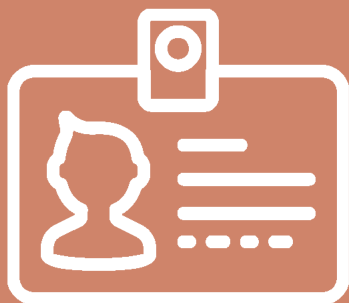
Miasto/gmina	Adres	Telefon
Zielonka	ul. Literacka 20	(22) 781-03-51
Dąbrówka	ul. Kościuszki 14	(29) 757-80-25
Jadów	ul. Jana Pawła II 17	(25) 675-41-09
Klembów	ul. Żymirskiego 38	(29) 777-92-40
Poświętne	ul. Krótka 1	(25) 752-03-15
Radzymin	ul. Konstytucji 3 Maja 19	(22) 786-54-86
Strachówka	ul. Norwida 6	(25) 676-06-73
Tłuszcz	ul. Warszawska 10	(29) 777-52-90
Wołomin	ul. Armii Krajowej 34	(22) 787-27-01
M. St. Warszawa		
OPS Bemowo	ul. Rozłogi 10	(22) 487-13-00
OPS Białołęka	ul. Antalla 4	(22) 614-70-00
OPS Bielany	ul. Przybyszewskiego 80/82	(22) 568-91-01
OPS Mokotów	ul. Falęcka 10	(22) 849-44-66
OPS Ochota	ul. Przemyska 11	(22) 822-11-24
OPS Praga Południe	ul. Wiatraczna 11	(22) 517-14-63
OPS Praga Północ	ul. Szymanowskiego 6/61	(22) 511-24-00, (22) 619-34-37
OPS Rembertów	ul. Plutonowych 10	(22) 740-30-13, (22) 611-99-94
OPS Śródmieście	ul. Konwiktorska 3/5	(22) 628-07-12, (22) 628-54-38
OPS Targówek	ul. Św. Wincentego 87	(22) 277-02-50
OPS Ursus	pl. Czerwca 1976 roku 1	(22) 478-41-11
OPS Ursynów	ul. Cybisa 7	(22) 544-12-00
OPS Wawer	ul. Korkowa 119/123	(22) 613-38-42

Miasto/gmina	Adres	Telefon
OPS Wesoła	ul. 1. Praskiego Pułku 21A	(22) 773-44-12
OPS Wilanów	ul. Przyczółkowa 27A	(22) 648-22-26
OPS Włochy	ul. Czereśniowa 35	(22) 863-98-37, (22) 863-91-75
OPS Wola	ul. Bema 91	(22) 571-50-00
OPS Żoliborz	ul. Dembińskiego 3	(22) 569-28-00



VII.

Jak wyrobić dowód i gdzie szukać pracy



1. Dowód osobisty **101**
2. Urzędy Pracy **103**

1. Dowód osobisty

Dokumentem stwierdzającym tożsamość jest dowód osobisty. Nie są dokumentami stwierdzającymi tożsamość: dowód rejestracyjny samochodu, legitymacja służbowa, książeczka wojskowa, paszport. Każdy pełnoletni polski obywatel, który mieszka w Polsce, musi mieć ważny dowód osobisty. Zawiera on aktualne informacje, takie jak: imię, nazwisko czy numer PESEL. Wniosek można złożyć w dowolnym urzędzie gminy. Obecnie w dowodzie osobistym nie wpisuje się miejsca zameldowania.


Co przygotować? Wniosek o wydanie dowodu, który można otrzymać w urzędzie gminy, kolorowe zdjęcie na papierze fotograficznym, dotychczasowy dowód osobisty lub ważny paszport, jeśli ktoś go posiada, dokument podróży lub inny dokument stwierdzający tożsamość – w przypadku osób, które dostały polskie obywatelstwo. W przypadku wątpliwości w identyfikacji osób składających wniosek, urzędnik może dodatkowo poprosić o przedstawienie odpisu skróconego aktu urodzenia lub odpisu skróconego aktu małżeństwa.


Może się zdarzyć, że ze względu na chorobę, niepełnosprawność lub inny powód, nie można osobiście udać się do urzędu. Można wtedy złożyć wniosek o dowód w miejscu, w którym się przebywa. W tym celu można skontaktować się bezpośrednio z najbliższym urzędem gminy i poprosić o pomoc urzędnika.





Usługa wydania dowodu jest bezpłatna. Na wydanie dowodu czeka się maksymalnie 30 dni od dnia złożenia wniosku. Bezpłatne zdjęcia do dowodu osobistego można wykonać w:

**Poradnia Pomocy Prawno-Psychologicznej
Stowarzyszenia MONAR dla osób
wykluczonych społecznie**

 ADRES: ul. Hoża 57, Warszawa




 TELEFON: (22) 621-28-71

 CZYNNY: od poniedziałku do piątku w godzinach 9-16




 ZAKRES POMOCY: poradnictwo prawne i socjalne

2. Urzędy Pracy




Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie

-  ADRES: ul. Młynarska 16
-  TELEFON: (22) 578-44-00
-  CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16




Urząd Pracy m. st. Warszawy

-  ADRES: ul. Grochowska 171 B
-  TELEFON: (22) 391-13-00
-  CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16




Urząd Pracy m. st. Warszawy

-  ADRES: ul. Ciołka 10 A
-  TELEFON: (22) 532-22-00
-  CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16

Komenda Główna Ochotniczych Hufców Pracy

-  ADRES: ul. Tamka 1
-  TELEFON: (22) 862-64-36
-  CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godzinach 7.45-15.45

Agencja zatrudnienia Stowarzyszenia Otwarte Drzwi

-  ADRES: ul. Targowa 82
-  TELEFON: (22) 619-85-01
-  CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godzinach 9-17



VIII.

**Jak ubiegać się
o zasiłek
lub emeryturę**



1. Zasiłki dla
 bezrobotnych **107**
2. Zasiłki celowe **109**
3. Emerytury **110**
4. Renty **111**

1. Zasiłki dla bezrobotnych

Bezrobotnym jest osoba niezatrudniona i nie wykonująca innej pracy zarobkowej, zdolna i gotowa do podjęcia zatrudnienia w pełnym wymiarze czasu pracy obowiązującym w danym zawodzie lub służbie albo innej pracy zarobkowej, albo jeżeli jest osobą niepełnosprawną, zdolną i gotową do podjęcia zatrudnienia co najmniej w połowie tego wymiaru czasu pracy, nieuczącą się w szkole, zarejestrowaną we właściwym dla miejsca zameldowania stałego lub czasowego powiatowym urzędzie pracy oraz poszukującą zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej.

Prawo do zasiłku przysługuje osobie bezrobotnej za każdy dzień kalendarzowy od dnia zarejestrowania się we właściwym powiatowym urzędzie pracy jeżeli nie ma dla niej propozycji odpowiedniej pracy, stażu, przygotowania zawodowego dorosłych, szkolenia, prac interwencyjnych lub robót publicznych oraz w okresie 18 miesięcy poprzedzających dzień zarejestrowania, łącznie przez okres co najmniej 365 dni była zatrudniona i osiągała wynagrodzenie w kwocie co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę, od którego istnieje obowiązek opłacania składki na Fundusz Pracy.

Osoba rejestrująca się musi mieć przy sobie następujące dokumenty: dowód osobisty lub inny dokument tożsamości wraz z potwierdzeniem zameldowania (może być na przykład paszport), świadectwo ukończenia ostatniej szkoły (uczelni)



w oryginale, świadectwa pracy z wszystkich miejsc pracy oraz oryginały dokumentów potwierdzających ewentualne uprawnienia zawodowe, numer NIP, legitymację ubezpieczeniową, ewentualnie książeczkę woj-skową.

Bezrobotny, który prowadził własną działalność gospodarczą musi dodatkowo dostarczyć wszystkie decyzje o wykreśleniu z ewidencji działalności gospodarczej. Dołącza także zaświadczenia ZUS o okresach opłacania składek na ubezpieczenia społeczne wraz ze wykazaniem podstaw ich wymiaru. Bezrobotni, którzy pracowali wcześniej w niepełnym wymiarze czasu pracy (na pół etatu, lub na umowę zlecenie) muszą dodatkowo dostarczyć zaświadczenie z zakładu pracy o wysokości zarobków i o odprowadzonych składkach ZUS. Bezrobotny musi złożyć zaświadczenie za każdy przepracowany miesiąc. Osoby, które pobierały zasiłek chorobowy, zasiłek rehabilitacyjny, zasiłek macierzyński lub zasiłek w wysokości zasiłku macierzyńskiego, aby uzyskać zasiłek dla bezrobotnych, muszą przy rejestracji złożyć zaświadczenie z ZUS o okresie pobierania tych zasiłków. Niepełnosprawni bezrobotni składają orzeczenie o niepełnosprawności.

2. Zasiłki celowe

Osobom bezdomnym (posiadającym obywatelstwo polskie, cudzoziemcom mającym miejsce zamieszkania i przebywającym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, obywatelom państw członkowskich UE mającym miejsce zamieszkania i przebywającym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej) przysługuje prawo do świadczeń w formie interwencji kryzysowej, schronienia, posiłku, niezbędnego ubrania oraz zasiłku celowego. Prawo do świadczeń pieniężnych przysługuje osobom samodzielnie gospodarującym, których dochód nie przekracza kwoty 542 złotych miesięcznie, natomiast osobom w rodzinie – kwoty 456 złotych. Osoba lub rodzina ubiegająca się o pomoc może się zgłosić do ośrodka pomocy społecznej w miejscu zamieszkania lub przebywania. Decyzje o przyznaniu lub odmowie przyznania pomocy społecznej wymagają uprzednio przeprowadzenia przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego. Decyzje w sprawach świadczeń pomocy społecznej wydawane są w formie pisemnej. Od każdej decyzji przysługuje odwołanie. Osobom bezdomnym i zagrożonym bezdomnością szczególnie polecamy skorzystanie z prawa do wystąpienia do ośrodka pomocy społecznej z wnioskiem o opracowanie i podpisanie kontraktu socjalnego – Indywidualnego Programu Wychodzenia z Bezdomności. Kontrakt otwiera drogę do rozwiązania problemu zatrudnienia i zamieszkania.



3. Emerytury

Są dwa warunki otrzymania emerytury minimalnej: osiągnięcie wymaganego wieku emerytalnego oraz posiadanie wymaganego stażu pracy. Od 2013 roku obowiązujący wiek emerytalny został wydłużony i wynosi obecnie **67 lat**, zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Poczynając od 2014 roku, staż pracy wymagany dla kobiet co dwa lata ulega wydłużeniu o jeden kolejny rok. I tak, w 2016 roku wymagany staż pracy dla kobiet wynosił 22 lata, natomiast w 2022 roku zrówna się ze stażem „męskim” i wyniesie **25 lat**. W przypadku, gdy osoba odchodząca na emeryturę nie posiada wymaganego stażu pracy, ZUS nie wypłaci jej emerytury minimalnej. Osoba taka otrzyma jedynie świadczenie emerytalne w wysokości wynikającej z wysokości składek zgromadzonych na koncie emerytalnym.

4. Renty

Osoba, która utraciła zdolność do pracy, może ubiegać się o rentę z tytułu niezdolności do pracy. Za niezdolną do pracy uznaje się osobę, która całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu i nie rokuje jej odzyskania po przekwalifikowaniu. Renta z tytułu niezdolności do pracy przysługuje natomiast ubezpieczonemu, który spełnił łącznie trzy warunki: jest niezdolny do pracy; posiada wymagany okres składkowy i nieskładkowy, odpowiedni do wieku powstania niezdolności do pracy; niezdolność do pracy powstała we wskazanych przez ustawodawcę ściśle określonych okresach składkowych lub nieskładkowych albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ich ustania.

Jeśli spełniamy te warunki, w ZUS-ie składamy wniosek o przyznanie renty. Do niego dołączamy: zaświadczenie o stanie zdrowia, wydane przez lekarza, prowadzącego leczenie na druku ZUS N-9, ankietę wypełnioną przez zakład pracy (druk ZUS N-10) dokumenty potwierdzające wszystkie okresy składkowe i nieskładkowe, zaświadczenia o wynagrodzeniu wystawione przez zakłady pracy (druk ZUS Rp-7), legitymację ubezpieczeniową, jeśli zawiera odpowiednie wpisy, zaświadczenia wystawiane przez archiwum.

ZUS może nam przyznać rentę na stałe lub na czas określony. W tym drugim przypadku możemy starać



się o ponowne ustalenie prawa do niej. Wniosek składamy w ZUS-ie minimum na miesiąc przed końcem uprawnień do pobieranej już renty. Na trzy miesiące przed końcem okresu, na który mamy orzeczoną niezdolność ZUS przyśle nam zawiadomienie przypominające, z którym dniem upływa prawo do pobieranego świadczenia, oraz informację, że możemy złożyć kolejny wniosek. Składa się go w ZUS-ie, na druku ZUS Rp-1a. Do wniosku należy dołączyć aktualne zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza na druku ZUS N-9.

IX.

**Gdzie uzyskać
nieodpłatną
pomoc prawną**




Miejskie lokale, w których są usytuowane punkty nieodpłatnej pomocy prawnej oraz harmonogram wskazujący dni i godziny, w których będzie udzielana nieodpłatna pomoc prawna w 2016 r.

BEMOWO:

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Bemowo


 ADRES: ul. Rozłogi 10

 CZYNNE: pon.–pt.: 10–14

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA UDZIELANA
PRZEZ ADWOKATA I RADCĘ PRAWNEGO

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Bemowo


 ADRES: ul. Rozłogi 10

 CZYNNE: pon.–pt.: 15–19

 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ


POZARZĄDOWĄ: **Fundacja Edukacji Nowoczesnej**

(z siedzibą ul. Jana Kochanowskiego
32 lok. 60, 01-864 Warszawa)

 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

BIAŁOŁĘKA:

Marywilska 44

 ADRES: ul. Marywilska 44



🕒 CZYNNE: pon., wt., czw., pt.: 8–12, śr.: 8–10 i 10.30–12.30

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

Marywilska 44

📍 ADRES: ul. Marywilska 44

🕒 CZYNNE: pon.–pt.: 13–17

📍 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:

Fundacja HONESTE VIVERE (z siedzibą ul. Amarowicza – Tatarą 7, 04–474 Warszawa)

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

BIELANY:

Urząd Dzielnicy Bielany

📍 ADRES: ul. Żeromskiego 29

🕒 CZYNNE: pon.–pt.: 8–12

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

Urząd Dzielnicy Bielany

📍 ADRES: ul. Żeromskiego 29

🕒 CZYNNE: pon.–pt.: 12–16

📍 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:


Fundacja Edukacji Nowoczesnej (z siedzibą ul. Jana Kochanowskiego 32 lok. 60, 01–864 Warszawa)


⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

MOKOTÓW:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna


 ADRES: ul. Stępińska 6/8

 CZYNNE: pon., wt., czw.: 8–12, śr.:
15.30–19.30, pt.: 12.30–16.30

 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:


Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża


(z siedzibą ul. Magazynowa 14, 02–652 Warszawa)

 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez radcę prawnego oraz osobę, o której mowa w art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

 ADRES: ul. Bachmacka 1 A


 CZYNNE: pon., pt.: 12–16, wt.–czw.: 9–13

 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

OCHOTA:

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Ochota

 ADRES: ul. Białobrzeska 26

 CZYNNE: pon.: 14–18, wt.: 13–17, śr.: 16–20,
czw.: 14–18, pt.: 16–20

 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:

Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża

(z siedzibą ul. Magazynowa 14, 02–652 Warszawa)



- ⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez radcę prawnego oraz osobę, o której mowa w art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Ochota

📍 ADRES: ul. Białobrzeska 26

🕒 CZYNNY: pon.: 10–14, wt.: 8–12, śr.: 9.30–11.30 i 14–16,
czw.: 9.30–13.30, pt.: 8–12

- ⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

PRAGA – POŁUDNIE:

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Praga – Południe

📍 ADRES: ul. Paca 42

🕒 CZYNNY: pon.–pt.: 14–18

📍 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:

Fundacja United Way Polska (z siedzibą
ul. Pokrzywnicka 3a, 04-320 Warszawa)

- ⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez radcę prawnego oraz osobę, o której mowa w art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Praga – Południe

📍 ADRES: ul. Walecznych 59

🕒 CZYNNY: pon.–pt.: 9–13

- ⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

PRAGA – PÓŁNOC:

Administracja Obsługi Mieszkańców Nr 3

- 📍 ADRES: ul. Tarchomińska 14
- 🕒 CZYNNE: pon.–pt.: 10–14
- 📍 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:
Stowarzyszenie Monar (z siedzibą ul. Nowolipki 9 B, 00–151 Warszawa)
- ⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez osobę, o której mowa w art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej

Administracja Obsługi Mieszkańców Nr 5

- 📍 ADRES: ul. Burdzińskiego 7
- 🕒 CZYNNE: pon., czw. 11.30–15.30, wt., śr., pt.: 8–12
- ⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

REMBERTÓW:

Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Rembertów

- 📍 ADRES: ul. Plutonowych 10
- 🕒 CZYNNE: pon., czw.: 16–20, wt., śr.: 12–16, pt.: 8–12
- 📍 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:
Fundacja HONESTE VIVERE (z siedzibą ul. Amarowicza – Tatar 7, 04–474 Warszawa)
- ⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego



ŚRÓDMIEŚCIE:

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy

Śródmieście m.st. Warszawy

📍 ADRES: ul. Konwiktorska 3/5

🕒 CZYNNE: pon., wt., czw.: 16–20, śr., pt.: 12–16

📍 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ

POZARZĄDOWĄ: **Towarzystwo Przyjaciół Dzieci**

Zarząd Główny (z siedzibą ul. Krakowskie Przedmieście 6, 00–323 Warszawa)

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez osobę, o której mowa w art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej

Dzielnicowe Biuro Finansów Oświaty

📍 ADRES: ul. Smolna 10a

🕒 CZYNNE: pon. 8–10, wt.–pt.: 8–12.30

📍 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:

Kamilińska Misja Pomocy Społecznej (z siedzibą ul. poniatowskiego 14, 05–092 Łomianki)

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez radcę prawnego

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy


Śródmieście m.st. Warszawy


📍 ADRES: ul. Czerniakowska 178a

🕒 CZYNNE: pon.–pt.: 9–13

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego


TARGÓWEK:**ul. Św. Wincentego 87**

 CZYNNE: pon.–pt.: 15–19

 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego


Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek

 ADRES: ul. Kuflewska 6


 CZYNNE: pon.–śr.: 14–18, czw.: 14.30–18.30, pt.: 14–18


 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:


Fundacja Edukacji Nowoczesnej (z siedzibą ul. Jana Kochanowskiego 32 lok. 60, 01-864 Warszawa)

 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego, punkt nieprzystosowany do osób niepełnosprawnych


URSUS:**Urząd Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy**

 ADRES: Pl. Czerwca 1976 1

 CZYNNE: pon., wt., czw., pt.: 8–12, śr.: 8–10 i 14–16

 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

Dom Kultury „Kolorowa”

 ADRES: ul. Sosnkowskiego 16

 CZYNNE: pon.–pt.: 12–16

 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:

Kamilińska Misja Pomocy Społecznej (z siedzibą ul. poniatowskiego 14, 05-092 Łomianki)



⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez radcę prawnego

URSYNÓW:

Urząd Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy

📍 ADRES: Al. KEN 61

🕒 CZYNNNE: pon.: 13-17, wt.-pt.: 9-13

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

Kłobucka 14

📍 ADRES: ul. Kłobucka 14

🕒 CZYNNNE: pon.: 13-17, wt.-pt.: 9-13

📍 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ: **Fundacja AKCJA** (z siedzibą ul. Próchnika 8 m. 166, 01-585 Warszawa)

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata

WAWER:

Urząd Dzielnicy Wawer

📍 ADRES: ul. Żegańska 1

🕒 CZYNNNE: pon.-pt.: 8-12

⚡ UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego


Urząd Dzielnicy Wawer

📍 ADRES: ul. Żegańska 1

🕒 CZYNNNE: pon.-pt.: 12-16


 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:


Fundacja HONESTE VIVERE (z siedzibą
ul. Amarowicza – Tatara 7, 04–474 Warszawa)


 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana
przez adwokata i radcę prawnego

WESOŁA:

Urząd Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy

 ADRES: ul. 1 Praskiego Pułku 33


 CZYNNE: pon.: 14–18, wt.: 12–16, śr.,
czw.: 10–14, pt.: 10–12 i 14–16

 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana
przez adwokata i radcę prawnego

WILANÓW:


Urząd Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawa


 ADRES: ul. Klimczaka 4


 CZYNNE: pon.–śr.: 12–16, czw.: 8–12, pt.: 9–11 i 14–16


 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana
przez adwokata i radcę prawnego

Wiertnicza 26

 ADRES: ul. Wiertnicza 26 (budynek Pływalni)

 CZYNNE: pon.–pt.: 8.30–12.30


 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ
POZARZĄDOWĄ: **Fundacja Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego** (z siedzibą ul. Kłopotowskiego
6 m. 59/60, 03–717 Warszawa)


 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna
udzielana przez radcę prawnego




WŁOCHY:

Centralna 24


 ADRES: ul. Centralna 24

 CZYNNY: pon.: 8–11, wt.: 13–18, czw.:
12.30–15.30, pt.: 13–17, sob.: 8–13

 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana
przez adwokata i radcę prawnego


Centralna 24

 ADRES: ul. Centralna 24

 CZYNNY: pon.: 11.30–15, wt.: 18–20, śr.:
8–15, pt.: 17.30–20, sob.: 13.30–18.30

 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:


Fundacja HONESTE VIVERE (z siedzibą
ul. Amarowicza – Tatarą 7, 04-474 Warszawa)


 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana
przez adwokata i radcę prawnego

WOLA:


Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy


 ADRES: al. Solidarności 90


 CZYNNY: pon.: 14–18, wt.–pt.: 12–16


 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana
przez adwokata i radcę prawnego

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Wola

 ADRES: ul. Syreny 18


 CZYNNY: pon.–pt.: 8–12


 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ POZARZĄDOWĄ:
Stowarzyszenie Interwencji Prawnej (z siedzibą
 ul. Siedmiogrodzka 5 lok. 51, 01-204 Warszawa)


 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez radcę prawnego oraz osobę, o której mowa w art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej

ŻOLIBORZ:


Urząd Dzielnicy Żoliborz


 ADRES: ul. Krasieńskiego 2/4/6 lok. 62

 CZYNNE: pon.: 15-19, wt.: 14.30 - 18.30,
 śr.: 15-19, czw.: 16-20, pt.: 16-20


 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez adwokata i radcę prawnego

Urząd Dzielnicy Żoliborz

 ADRES: ul. Krasieńskiego 2/4/6 lok. 62

 CZYNNE: pon.: 9-13, wt.: 8-12,
 śr.: 9-13, czw.: 9-13, pt.: 10-14

 PUNKT PROWADZONY PRZEZ ORGANIZACJĘ
 POZARZĄDOWĄ: **Fundacja Medei** (z siedzibą
 al. Dzieci Polskich 20, 04-736 Warszawa)




 UWAGI: Nieodpłatna pomoc prawna udzielana przez radcę prawnego oraz osobę, o której mowa w art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej






X. Gdzie szukać pomocy będąc imiigrantem






Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie – Wydział Spraw Cudzoziemców

-  ADRES: ul. Marszałkowska 3/5, Warszawa
-  TELEFON: (22) 695-65-75
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: instytucja państwowa
odpowiedzialna za wydawanie zezwoleń na
pobyt – kart pobytu, zezwoleń na pracę, zaproszeń




Urząd do Spraw Cudzoziemców

-  ADRES: ul. Taborowa 33, Warszawa
-  TELEFON: (22) 601-74-07
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: instytucja państwowa
odpowiedzialna za prowadzenie postępowań
o status uchodźcy, druga instancja w sprawach
o zezwolenia na pobyt – karty pobytu i deportacje

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich


-  ADRES: al. Solidarności 77, Warszawa
-  INFOLINIA OBYWATELSKA: 800-676-676
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: RPO stoi na straży wolności, praw
człowieka i obywatela określonych w Konstytucji
RP oraz w innych aktach normatywnych


Powiatowa Inspekcja Pracy, oddział w Warszawie


-  ADRES: ul. Płocka 11/13, Warszawa
-  TELEFONICZNE PORADY PRAWNE: (22) 211-80-50
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: interwencje w sprawie naruszeń
prawa pracy (tylko w przypadku pracy legalnej)




Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (UNHCR), Biuro Krajowe w Polsce


 ADRES: Al. Szucha 13/15 lok. 17, Warszawa


 TELEFON: (22) 628-69-30

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc uchodźcom oraz osobom w procedurze uchodźczej (po umówieniu telefonicznie)


Międzynarodowa Organizacja do Spraw Migracji (IOM), Biuro w Warszawie


 ADRES: ul. Mariensztat 8, Warszawa


 TELEFON: (22) 490-20-44

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna migrantom, pomoc w dobrowolnym powrocie do kraju pochodzenia (telefon: (22) 538-91-86)


Stowarzyszenie Interwencji Prawnej


 ADRES: ul. Siedmiogrodzka 5/51, Warszawa


 TELEFON: (22) 621 51 65, 739-614-952, 880-145-372 (zapisy na poradę prawną od poniedziałku do piątku w godzinach 15-16)

 ZAKRES DZIAŁAŃ: porady prawne dla cudzoziemców spoza UE, pomoc integracyjna, pomoc w czynnościach dnia codziennego (tylko po wcześniejszych zapisach)

Centrum Wielokulturowe


 ADRES: ul. Jagiellońska 54, Warszawa


 TELEFON: (22) 253-81-35


 ZAKRES DZIAŁAŃ: punkt informacyjny, pomoc prawna, wspieranie działań kulturalnych realizowanych przez przedstawicieli różnych środowisk cudzoziemców,

aktywizacja cudzoziemców, miejsce spotkań i wydarzeń kulturalnych dla cudzoziemców

Fundacja Multiocalenie


 ADRES: ul. Słomińskiego 1 lok. 15, Warszawa


 TELEFON: (22) 635-08-98

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, kursy języka polskiego, doradztwo zawodowe, pomoc psychologiczna – też w językach rosyjskim i angielskim, pomoc socjalna dla samotnych matek, pomoc medyczna – ważne leki


Fundacja Rozwoju Oprócz Granic – FROG


 ADRES: ul. Mazowiecka 12 lok. 24, Warszawa


 TELEFON: (22) 403-78-72

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, kursy języka polskiego (płatne)


Helsińska Fundacja Praw Człowieka


 ADRES: ul. Zgoda 11, Warszawa


 TELEFON: (22) 556-44-40

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna (tylko po wcześniejszych zapisach)

Fundacja dla Somalii

 ADRES: ul. Bracka 18 lok. 63, Warszawa


 TELEFON: (22) 658-04-87


 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, doradztwo zawodowe, kursy języka polskiego (także odpłatne kursy języka angielskiego i niemieckiego), pomoc socjalna – czasowo, pomoc w znalezieniu mieszkania




(instytucja przeznaczona dla wszystkich cudzoziemców, nie tylko dla Somalijszczyków)


Jezuickie Centrum Społeczne „W Akcji”


 ADRES: ul. Narbutta 21, Warszawa


 TELEFON: (22) 542-10-22, 797-907-588

 ZAKRES DZIAŁAŃ: kursy języka polskiego, pomoc w czynnościach życia codziennego – zwłaszcza dla osób w procedurze uchodźczej, informacje dotyczące znalezienia odpowiedniej organizacji w celu otrzymania dalszej pomocy


Stowarzyszenie Wolnego Słowa


 ADRES: ul. Marszałkowska 7, Warszawa


 TELEFON: (22) 405-66-30

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, pomoc psychologiczna, kursy języka polskiego dla Wietnamczyków i Czeczenów


Fundacja Ocalenie


 ADRES: ul. Koszykowa 24 lok. 1, Warszawa


 TELEFON: (22) 828-04-64

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, kursy języka polskiego, pomoc psychologiczna, pomoc socjalna, doradztwo zawodowe

Fundacja Polskie Forum Migracyjne




 ADRES: ul. Szpitalna 5 lok. 14, Warszawa

 TELEFON: (22) 110-00-85




 ZAKRES DZIAŁAŃ: doradztwo zawodowe – pomoc w poszukiwaniu pracy, zakładaniu

działalności gospodarczej i rozliczaniu PIT,
wsparcie dla mam cudzoziemskich




Pro Humanum

-  ADRES: ul. Śniadeckich 12/16 lok. 17, Warszawa
-  TELEFON: (22) 648-11-11, (22) 403-32-03
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna w zakresie przeciwdziałania dyskryminacji, pomoc psychologiczna (tylko po wcześniejszych zapisach)




Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

-  ADRES: ul. Lipińska 2, Warszawa
-  TELEFON: (22) 599-71-46, (22) 599-71-20
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: Dział Integracji Cudzoziemców – dla osób posiadających status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą

Fundacja Nauki Języków Obcych Linguae Mundi


-  ADRES: ul. L. Krzywickiego 34, Warszawa
-  TELEFON: (22) 625-42-53, (22) 625-42-67, (22) 654-22-18
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: kursy języka polskiego (dla osób w procedurze uchodźczej bezpłatnie)


Ośrodek Migranta Fu Shenfu


-  ADRES: ul. Ostrobramska 98, Warszawa
-  TELEFON: (22) 610-02-52, 781-904-555
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, kursy języka polskiego, pomoc w czynnościach dnia codziennego – zwłaszcza dla obywateli Wietnamu




Caritas Archidiecezji Warszawskiej, Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom


 ADRES: ul. Krakowskie Przedmieście
62 lok. 44, Warszawa


 TELEFON: (22) 828-18-15

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc socjalna, pomoc prawna


Ukraiński Świat


 ADRES: ul. Nowy Świat 63, Warszawa


 TELEFON: (22) 307-13-22, 664-644-601

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, pomoc psychologiczna obywatelom Ukrainy

Ukraiński Dom

 ADRES: ul. Zamenhofska 1, Warszawa

 TELEFON: (22) 258-40-18, 727-805-764

 ZAKRES DZIAŁAŃ: punkt informacyjny, pomoc prawna



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN