

# WARSZAWA

# GDZIE

2018

ZJEŚĆ

UMYĆ  
SIĘ

SPAĆ

Wspólnota

SANT'EGIDIO



Trzymasz w rękach drugie wydanie przewodnika po Warszawie, zatytułowanego „GDZIE zjeść, spać, umyć się”. Wspólnota Sant’Egidio od wielu lat wydaje takie przewodniki w Rzymie i w innych europejskich miastach. Ta książeczka powstała z myślą o naszych bezdomnych przyjaciółach, których poznaliśmy na ulicach Warszawy, i o tych wszystkich, którzy nie chcą przechodzić obok nich obojętnie. W naszym mieście są miejsca, w których można otrzymać pomoc i w których można pomagać innym. Nie rozwiążą one co prawda wszystkich problemów naszych przyjaciół, ale ich znajomość może czasem ocalić komuś życie lub przynajmniej sprawić, że ten ktoś nie zaśnie na ulicy głodny. Ta książeczka jest kompasem, dzięki któremu możesz sprawniej poruszać się po Warszawie widzianej oczyma osób bezdomnych. Jest w niej także część dotycząca pomocy oferowanej imigrantom. Chcemy, by nasze miasto było przyjazne dla wszystkich.

Wspólnota Sant’Egidio w Warszawie  
santegidio.waw@gmail.com



# Spis treści

## I. Gdzie zjeść 5

1. Jadłodajnie 7
2. Kolacje na ulicy 10

## II. Gdzie spać 13

1. Hostel 15
2. Schronisko 19
3. Noclegownia 28
4. Ogrzewalnia 30
5. Schronisko specjalistyczne 31

## III. Gdzie się umyć 39

## IV. Gdzie się ubrać 45

## V. Gdzie się leczyć 51

1. Ubezpieczenie zdrowotne 54
2. Szpitalne Oddziały Ratunkowe 54
3. Inne szpitale 56
4. Przychodnie bezpłatne 56
5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS 58
6. Leczenie uzależnienia od alkoholu 60
7. Leczenie uzależnienia od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych 70
8. Telefony zaufania 74

## **VI. Gdzie szukać pomocy psychologiczno- -psychiatrycznej 75**

1. Psychiatryczne izby przyjęć 77
2. Konsultacje psychiatryczne  
i psychologiczne ambulatoryjne 78
3. Pomoc w kryzysach i trudnych  
sytuacjach życiowych 85
4. Telefony zaufania 89
5. Pomoc psychologiczna w parafiach 92
6. Punkty informacyjno-konsultacyjne 93

## **VII. Ośrodki pomocy społecznej 95**

## **VIII. Jak wyrobić dowód i gdzie szukać pracy 103**

1. Dowód osobisty 105
2. Urzędy Pracy 106

## **IX. Jak ubiegać się o zasiłek lub emeryturę 109**

1. Zasiłki dla bezrobotnych 111
2. Zasiłki celowe 114
3. Emerytury 115
4. Renty 118

## **X. Gdzie uzyskać nieodpłatną pomoc prawną 121**

## **XI. Gdzie szukać pomocy będąc imigrantem 133**

I.

# Gdzie zjeść





1. Jadłodajnie **7**

2. Kolacje na ulicy **10**


## 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 godz. 11-14 (ciepły posiłek)


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika, tramwaj 25 w kierunku Annapol lub tramwaj 22 w kierunku Wiatraczna do przystanku Aleja Zieleniecka (czas dojazdu: 18 minut); dowolny pociąg do stacji Warszawa Wschodnia


### Jadłodajnia św. Ryszarda Pampurii

 ADRES: ul. Sapieżyńska 3, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 635-21-09, (22) 635-68-24

 PROWADZONE PRZEZ: **Konwent Ojców Bonifratrów**

 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku (śniadanie o 7.30, ciepły obiad o 10.30); sobota, niedziela, święta (ciepły obiad o 10.30)

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 518 w kierunku Nowodwory do przystanku Muranowska (czas dojazdu: 25 minut) lub autobus 227 w kierunku Bródno-Podgórze do przystanku Franciszkańska (czas dojazdu: 21 minut)





## 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 piątku (oprócz dni świątecznych) w godz. 11.30-13

⚡ UWAGI: pod tym adresem działa również Punkt Bezpłatnej Dystrybucji Żywności, czynny w poniedziałki, środy i piątki (oprócz dni świątecznych) w godz. 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 502 lub 411 w kierunku Stara Miłosna do końca trasy (czas dojazdu: 62 minuty); pociąg Kolei Mazowieckich R2 w kierunku Siedlce lub Mińsk Mazowiecki do stacji Warszawa Wesoła, dalej autobus 198 w kierunku Stara Miłosna do końca trasy (czas dojazdu: 55 minut)

## Jadłodajnia dla Bezdomnych i Ubogich

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

☎ TELEFON: (22) 619-78-41


👤 PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie Zakonne Sióstr Albertynek**

🕒 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9.45-12 (zupa i pieczywo)

🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj nr 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Zajezdnia Praga (czas dojazdu: 21 minut) lub dowolny pociąg do stacji Warszawa Wschodnia.


## Jadłodajnia dla Bezdomnych i Ubogich


 ADRES: ul. Azaliowa 17, Warszawa (Wawer)

 TELEFON: (22) 815-29-69


 PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie**


**Sióstr św. Feliksa z Kantalicjo**

 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do soboty w godz. 11-14; (zupa i/lub drugie danie)


 DOJAZD Z CENTRUM: autobus 520 w kierunku Marysin, do przystanku Sezam (czas podróży: 54 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: 13 minut) lub autobus 227 w kierunku Bródno-Podgrodzie do przystanku Świętojerska (czas dojazdu: 10 minut)

## Jadłodajnia Mokotowskiego Hospicjum Świętego Krzyża

 ADRES: ul. Magazynowa 14, Warszawa (Mokotów)

 TELEFON: 720-908-321, 720-908-318

 PROWADZONE PRZEZ: **Mokotowskie**






**Hospicjum Świętego Krzyża**

 GODZINY OTWARCIA: czynne codziennie; we wtorki i czwartki w godz. 10-12, w pozostałe dni w godz. 9-11





-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku Woronicza do końca trasy (czas dojazdu: 23 minuty)

## **Jadłodajnia 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 soboty w godz. 14-16; w niedzielę świąteczny posiłek dla uczestników mszy św. o godz. 15 w kaplicy ośrodka
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Os. Górczewska do przystanku Wola-Ratusz (czas dojazdu: 12 minut)

## **2. Kolacje na ulicy**



### **Fundacja Daj Herbatę**

-  MIEJSCE: Dworzec Centralny, parking przy ul. Emilii Plater
-  CZAS: poniedziałki o 20 (coś do zjedzenia, ciepła zupa, ciasto)



### **Kościół Uliczny**

-  MIEJSCE: okolice Dworca Wileńskiego
-  CZAS: wtorki o 19 (ciepły posiłek)



### **Kościół Uliczny**

-  MIEJSCE: Metro Centrum (tzw. Patelnia)
-  CZAS: środy o 19 (ciepły posiłek)



**Wspólnota Sant'Egidio**

-  MIEJSCE: Lotnisko Chopina, terminal autobusowy
-  CZAS: środy o 21 (kanapki, ciepłe napoje)



**Wspólnota Sant'Egidio**

-  MIEJSCE: plac przy ul. Emilii Plater, naprzeciwko Złotych Tarasów
-  CZAS: czwartki o 21 (kanapki, ciepła zupa w okresie zimowym, ciepłe napoje)

**Wspólnota Sant'Egidio**

-  MIEJSCE: Metro Centrum (tzw. „Patelnia”)
-  CZAS: czwartki o 21 (kanapki, ciepła zupa w okresie zimowym, ciepłe napoje)



**Wspólnota Sant'Egidio**

-  MIEJSCE: Dworzec Zachodni
-  CZAS: czwartki o 21 (kanapki, ciepła zupa w okresie zimowym, ciepłe napoje)

**Armia Zbawienia**

-  MIEJSCE: okolice Dworca Wschodniego (ul. Lubelska)
-  CZAS: piątki o 14.30 (chleb, zupa, napoje)

**Warsaw Seva**

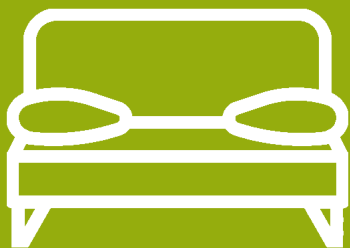
-  MIEJSCE: parking naprzeciwko Kinoteki
-  CZAS: niedziele o 16 (ciepły posiłek)





**II.**

## **Gdzie spać**










1. Hostel **15**
2. Schronisko **19**
3. Noclegownia **28**
4. Ogrzewalnia **30**
5. Schronisko  
specjalistyczne **31**





## 1. Hostel

**HOSTEL** (dom dla osób 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 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 Poczтовая (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 22, 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

## Ośrodek dla osób bezdomnych i uzależnionych „Nowy Początek”

📍 ADRES: ul. Koniecpolska 33, Warszawa (Rembertów)

☎ TELEFON: (22) 610-98-39

❓ LICZBA MIEJSC: 15 (mężczyźni)

🏠 PROWADZONY PRZEZ: **Misja „Nowy Początek”,**

### **Kościół Boży w Chrystusie**

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 9 lub 24 w kierunku Gocławek do przystanku Rondo Wiatraczna, dalej autobus 145 w kierunku Żerań FSO do przystanku Oraczy (czas dojazdu: 37 minut)

📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, terapia uzależnień, odzież


⚡ UWAGI: należy wcześniej umówić przyjazd telefonicznie lub mailowo ([www.nowypoczatek.org](http://www.nowypoczatek.org))


## 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: **Kamiliąńska**

### **Misja Pomocy Społecznej**

🚏 DOJAZD Z CENTRUM: autobus 517 w kierunku Ursus-Niedźwiadek do przystanku Malinowa (czas dojazdu: 40 minut), dojazd z Dworca Zachodniego: autobus 187, ZG, ZW do przystanku PKP Ursus (czas dojazdu: 15 minut)

📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna, opieka duszpasterska



## **Schronisko dla bezdomnych mężczyzn „Przystań”**

📍 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 Os. 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 (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

### **Praskie Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR MARKOT**

-  ADRES: ul. Kijowska 22, Warszawa (Praga Połnoc)
-  TELEFON: 604-371-099
-  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 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 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 Pomocy Bliźniemu Mar-Kot**
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 521 w kierunku PKP Falenica do przystanku PKP Wawer (czas dojazdu: 38 minut)
-  ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc rzeczowa

**Schronisko dla Osób Bezdomnych po podstawowym programie terapii uzależnień od alkoholu – Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR – MARKOT w Warszawie**

-  ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
-  TELEFON: (22) 676-99-97 (wew. 107)
-  LICZBA MIEJSC: 35 (kobiety i mężczyźni)
-  PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)
-  DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S9 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 12 minut)
-  ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna





## **Schronisko dla Młodzieży Defaworyzowanej – Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR – MARKOT w Warszawie**






- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- ☎ TELEFON: (22) 676-99-97 (wew. 108)
- ❓ LICZBA MIEJSC: 35 (kobiety i mężczyźni w wieku 18-30 lat)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 🚆 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)
- 🚆 DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S9 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 12 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna

## **Schronisko dla Osób Bezdomnych MARKOT – Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR – MARKOT w Warszawie**







- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- ☎ TELEFON: (22) 676-99-97 (wew. 105)
- ❓ LICZBA MIEJSC: 30 (kobiety i mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 🚆 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 28 minut)
- 🚆 DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S9 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 12 minut)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna

## **Dom dla matek z dziećmi „Nazaret”**






- 24** 📍 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) 772-94-05
-  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, jadłodajnia
- ⚡ 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)



## Schronisko 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



## 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 przez 7 kolejnych nocy lub przez 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 pielęgniacyjna
-  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: 140 (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 Gęsocińska (czas dojazdu: 37 minut)
-  ZAKRES POMOCY: nocleg
-  UWAGI: placówka czynna w godz. 19-7

### 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.

### Praskie Centrum Pomocy Bliźniemu **MONAR-MARKOT**

- 📍 **ADRES:** ul. Kijowska 22, Warszawa (Praga-Północ)
- ☎ **TELEFON:** 604-371-099
- ❓ **LICZBA MIEJSC:** bez limitu
- 👤 **PROWADZONE PRZEZ:** Stowarzyszenie MONAR
- 🕒 **GODZINY OTWARCIA:** czynne od 15 października do 15 kwietnia w godz. 8-19
- 🚏 **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

### 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 godz. 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 pielęgniacyjna

### 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 Os. Górczewska do przystanku Fort Wola (czas dojazdu: 33 minuty)
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, specjalistyczna opieka pielęgnacyjna







### **Praskie Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR MARKOT**

- 📍 ADRES: ul. Kijowska 22, Warszawa (Praga-Północ)
- 📞 TELEFON: 604-371-099
- ❓ LICZBA MIEJSC: 10 (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 Bođuena**

- 📍 ADRES: ul. Magazynowa 14, Warszawa (Mokotów)
- 📞 TELEFON: 720-908-321, 720-908-318, (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, opieka lekarska, praca socjalna, pomoc psychologiczna, paczki żywnościowe

### Dom im. ks. Gabriela Boduena

-  ADRES: ul. Dojazdowa 3, Warszawa (Włochy)
-  TELEFON: 720-908-318, 720-908-317, (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, opieka lekarska, praca socjalna, pomoc psychologiczna

### Bursa im. H. Ch. Kofoeda

-  ADRES: ul. Lniana 1, Warszawa (Targówek)
-  TELEFON: (22) 678-53-52
-  LICZBA MIEJSC: 30 (mężczyźni z niepełnosprawnością ruchową)
-  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, opieka pielęgnacyjna, praca socjalna
-  UWAGI: ośrodek przeznaczony dla pacjentów warszawskich szpitali i podopieczni warszawskich OPS-ów, z ostatnim stałym meldunkiem w Warszawie i skierowaniem z Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy



## **Schronisko dla Osób Bezdomnych z lekkimi zaburzeniami psychicznymi – Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR – MARKOT w Warszawie**

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

☎ TELEFON: (22) 676-99-97 (wew. 107)

❓ LICZBA MIEJSC: 25 (kobiety i mężczyźni)

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**

🚆 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pociąg S3  
w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa  
Żerań (czas dojazdu: 28 minut)

🚆 DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S9  
w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa  
Żerań (czas dojazdu: 12 minut)

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

## **Schronisko dla Osób Bezdomnych w programie substytucyjnym – Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR – MARKOT w Warszawie**

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

☎ TELEFON: (22) 676-99-97 (wew. 107)

❓ LICZBA MIEJSC: 5 (kobiety i mężczyźni)







👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**

🚆 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pociąg S3  
w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa  
Żerań (czas dojazdu: 28 minut)







🚆 DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S9  
w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa  
Żerań (czas dojazdu: 12 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 godz. 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 Żłotokłós 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, Guzow
-  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. Księży Orionistów 1, Łaźniew
-  TELEFON: (22) 731-99-95
-  LICZBA MIEJSC: 50 (mężczyźni)
-  PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie Małe Dzieło Boskiej Opatrzności Księża Orioniści**
-  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)





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 soboty w godz. 9-13
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 22 minuty)
-  UWAGI: w czwartki i w piątki 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 godz. 9-11
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Wiatraczna do przystanku Międzyborska (czas dojazdu: 21 minut)
-  UWAGI: wymagane skierowanie z Ośrodka Pomocy Społecznej lub z Pogotowia Interwencji Społecznej







## Łaźnia u Sióstr Misjonarek Miłości

-  ADRES: ul. Poborzańska 33, Warszawa (Praga-Północ)
-  TELEFON: (22) 614-50-74
-  PROWADZONE PRZEZ: **Siostry Misjonarki Miłości**








-  GODZINY OTWARCIA: czynne we wtorki, piątki i soboty o godz. 8 (mężczyźni) oraz w czwartki o godz. 8 (kobiety)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25 w kierunku Annopol do przystanku Poborzańska (czas dojazdu: 32 minuty)

### **Łaźnia przy Parafii Rzymskokatolickiej ojców Barnabitów**




-  ADRES: ul. Sobieskiego 15, Warszawa (Wilanów)
-  TELEFON: (22) 842-04-04
-  PROWADZONE PRZEZ: **Zakon Ojców Barnabitów**
-  GODZINY OTWARCIA: wtorki w godz. 8-13 (kobiety) oraz czwartki w godz. 8-13 (mężczyźni)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519 w kierunku Powsin Park Kultury lub autobus 522 w kierunku Branickiego do przystanku Nałęczowska (czas dojazdu: 26 minut)
-  UWAGI: ośrodek wydaje potrzebującym odzież oraz posiłki (Dom Chleba)

### **Łaźnia przy jadalni św. Ryszarda Pampuri**

-  ADRES: ul. Sapieżyńska 3, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 635-21-09, (22) 635-68-24
-  PROWADZONE PRZEZ: **Konwent Ojców Bonifratrów**
-  GODZINY OTWARCIA: czynne codziennie w godz. porannych (możliwość kąpieli, raz w miesiącu zapisy do pralni)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 518 w kierunku Nowodwory do przystanku Muranowska (czas dojazdu: 25 minut) lub autobus 227

w kierunku Bródno-Podgrodzie do przystanku  
Franciszkańska (czas dojazdu: 21 minut)

### **Mobilna Łaźnia**

-  ADRES: łaźnia zmieniająca lokalizację i godziny pracy
-  TELEFON: (22) 619-44-76 (informacja)
-  PLANOWANE URUCHOMIENIE: 1 Marca 2018 r.









# IV.

## Gdzie się ubrać











### **Szafa Przyjaciół Wspólnoty Sant'Egidio parafia p.w. św. Teresy od Dzieciątka Jezus**

-  ADRES: ul. Tamka 4 A, wejście od ul. Elektrycznej, Warszawa (Powiśle)
-  WYDAWANIE UBRAŃ: czynne w czwartki w godz. 17–19
-  PRZYJMOWANIE UBRAŃ: poniedziałki w godz. 18–19
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 127 w kierunku Mariensztat do przystanku Metro Centrum Nauki Kopernik (czas dojazdu: 13 min)



### **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**

-  ADRES: ul. 11 listopada 17/19, Warszawa (Praga-Północ)
-  WYDAWANIE UBRAŃ: czynne w poniedziałki, środy i piątki w godz. 11.30–14.30
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25 w kierunku Annopol do przystanku Bródnowska (czas dojazdu: 23 minuty)

### **Magazyn odzieżowy przy ośrodku „Tylko”**

-  ADRES: ul. Żytnia 1 A, Warszawa (Wola)
-  WYDAWANIE UBRAŃ: czynne we wtorki i w czwartki w godz. 9–13
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 22 minuty)

### **Schronisko „Przystań” – Caritas Archidiecezji Warszawskiej**

-  ADRES: ul. Wolska 172, Warszawa (Wola)
-  WYDAWANIE UBRAŃ: tylko dla mieszkańców schroniska





- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Os. Górczewska do przystanku Sowińskiego (czas dojazdu: 23 minuty)

### **Parafia pw. Matki Bożej Saletyńskiej**

- 📍 ADRES: ul. Popularna 46, Warszawa (Włochy)
- 🕒 WYDAWANIE UBRAŃ: czynne w poniedziałki i w środy w godz. 17–19 oraz w piątki w godz. 10–12
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 127 w kierunku Nowe Włochy do przystanku Mikołajska (czas dojazdu: 20 minut)

### **Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej**

- 📍 ADRES: ul. Zagłoby 37, Warszawa (Ursus)
- 🕒 WYDAWANIE UBRAŃ: czynne w środy i w piątki w godz. 8.30–10
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 517 w kierunku Ursus Niedźwiadek do końca trasy (czas dojazdu: 43 minuty)

### **Parafia pw. św. Franciszka z Asyżu**




- 📍 ADRES: ul. Hynka 4 A, Warszawa (Włochy)
- 🕒 WYDAWANIE UBRAŃ: czynne w środy w godz. 12.30–13.30
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 lub 9 w kierunku P+R Aleja Krakowska do przystanku Hynka (czas dojazdu: 22 minuty)

### **Parafia pw. Bogurodzicy Maryi**




- 📍 ADRES: ul. Powstańców Śląskich 67 A, Warszawa (Bemowo)
- 🕒 WYDAWANIE UBRAŃ: czynne we wtorki w godz. 9–11 i w piątki w godz. 16–18

-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Os. Górczewska do przystanku Czumy (czas dojazdu: 32 minuty)

### **Parafia pw. św. Łukasza Ewangelisty**

-  ADRES: ul. Górczewska 176, Warszawa (Bemowo)
-  WYDAWANIE UBRAŃ: czynne we wtorki w godz. 16.30–18 i w czwartki w godz. 10–11.30
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 109 w kierunku Os. Górczewska lub autobus 171 w kierunku Nowe Włochy do przystanku Konarskiego (czas dojazdu: 22 minuty)

### **Parafia pw. Narodzenia Najświętszej Maryi Panny**

-  ADRES: al. „Solidarności” 80, Warszawa (Wola)
-  WYDAWANIE UBRAŃ: czynne w poniedziałki w godz. 16.30–17.30
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10, 17 lub 33 w kierunku Żoliborza lub autobus 160 w kierunku Witebska do przystanku Kino Femina (czas dojazdu: 8 minut)





**V.**

# **Gdzie się leczyć**



1. Ubezpieczenie zdrowotne **54**
2. Szpitalne Oddziały Ratunkowe **54**
3. Inne szpitale **56**
4. Przychodnie bezpłatne **56**
5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS **58**
6. Leczenie uzależnienia od alkoholu **60**
7. Leczenie uzależnienia od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych **70**
8. Telefony zaufania **74**

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).

Opieka lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) jest bezpłatna dla każdego obywatela Polski. Może z niej korzystać też osoba nieubezpieczona, jeśli złoży oświadczenie, że jest do tego uprawniona. Nawet jeśli dana osoba nie jest ubezpieczona, nie grozi za takie oświadczenie żadna kara. Należy zapisać się do wybranej, najlepiej najbliższej miejsca pobytu przychodni.

Opieka lekarza POZ obejmuje wizyty u lekarza rodzinnego, zlecane przez niego badania, opiekę pielęgniarki (np. zmianę opatrunków) i wystawianie recept, jednak w aptece trzeba zapłacić za leki pełną kwotę.

Choroby psychiczne, uzależnienia od alkoholu i narkotyków, gruźlica i zakażenie wirusem HIV są leczone zawsze za darmo – w tych przypadkach zwykle nie są potrzebne skierowania.

Za darmo są też leczone dzieci i kobiety w ciąży i po łożu (nie jest wymagane ubezpieczenie).



Opieka poradni specjalistycznych (na przykład kardiolog, ortopeda, stomatolog) nie przysługuje osobom nieubezpieczonym.

## 1. Ubezpieczenie zdrowotne

Ubezpieczenie zdrowotne umożliwia bezpłatne leczenie specjalistyczne i tańsze leki w aptece (przepisywane na receptę). 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, lub w Poradni Mokotowskiego Hospicjum Świętego Krzyża przy ul. Magazynowej 14), który pomoże załatwić formalności.
- b) Można zarejestrować się w Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna, co zapewnia ubezpieczenie zdrowotne.
- c) Można 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. Cegłowska 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 (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 bezpłatne**


### **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 godz. 9-16; opatrunki w godz. 9-11; pomoc w wyrobieniu dokumentów i uzyskaniu

ubezpieczenia zdrowotnego lub zasiłku od poniedziałku do czwartku w godz. 10–14

-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Os. Górczewska do przystanku Sowińskiego (czas dojazdu: 20 min)
-  UWAGI: *grafik specjalistów zmienia się kilka razy w roku, podajemy stan na grudzień 2017:* dyżury pracownika socjalnego (poniedziałki i czwartki 9–14); dyżury lekarzy-specjalistów: neurologa, reumatologa, alergologa, psychiatry (należy umówić się na wizytę na miejscu lub telefonicznie); chirurga (środy od 9, piątki od 11 lub od 12.30); internisty (wtorki od 11, środy od 13, czwartki od 13, piątki od 11); pulmonologa (poniedziałki od 9.30, wtorki od 13); stomatologa: (poniedziałki i czwartki od 9, co drugi wtorek od 10); dermatologa (wtorki od 10); laryngologa (środy od 10); psychologa (czwartki od 9); raz w miesiącu badanie cytologiczne dla kobiet; do specjalistów należy przyjść z półgodzinnym wyprzedzeniem; można otrzymać bezpłatne leki

### **Poradnia dla osób bezdomnych i ubogich Mokotowskiego 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 godz. 8–16
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku Woronicza do końca trasy (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 godz. 8–16 dyżuruje pracownik socjalny (pomoc m.in. w wyrobieniu dokumentów i uzyskaniu ubezpieczenia zdrowotnego/zasiłku); można otrzymać bezpłatne leki

## **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, w środy, w piątki i w soboty w godz. 9–11 (nie trzeba się umawiać)

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





⚡ UWAGI: można otrzymać bezpłatne leki

## **5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS**





Test wykonywany jest anonimowo, nie trzeba pokazywać dokumentu tożsamości ani podawać numeru PESEL, nie trzeba się zapisywać wcześniej. 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
-  GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do czwartku w godz. 14.30-19.30 oraz w piątki w godz. 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
-  GODZINY OTWARCIA: czynne w poniedziałki, wtorki i czwartki w godz. 16-20 oraz w środy, piątki i soboty w godz. 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)


### Diagnostyka – punkt pobrań

-  ADRES: ul. Jana Pawła II 45 A, Warszawa (centrum)
-  GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku 16-20
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 lub 33 w kierunku Żoliborza do przystanku Nowolipki (czas dojazdu: 8 minut)

### SP ZLO Warszawa Praga-Północ


-  ADRES: ul. Jagiellońska 34, pierwsze piętro, gabinet 103 i 107, Warszawa (Praga-Północ)
-  TELEFON: (22) 619-78-76


 ZAPISY: poniedziałki i czwartki w godz. 15.30–18.30


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25  
w kierunku Annopol 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**

 TELEFON: (22) 692-82-26, 801-000-448

 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku  
do piątku w godz. 9–21


## **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 dni od odstawienia alkoholu. Odbywa się na oddziałach zamkniętych. Warunkiem przyjęcia jest „wyzerowanie”, to znaczy przynajmniej 24 godziny niepicia alkoholu. Trwa kilka dni, po których warto rozpocząć terapię.


## Oddział Detoksykacji od Alkoholu – Stowarzyszenie MONAR Izba Chorych w Warszawie

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


 TELEFON: (22) 676-99-97, wew. 111


 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: codziennie w godz. 7-19


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


 DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S9  
w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa  
Żerań (czas dojazdu: 20 minut)

## Instytut Psychiatrii i Neurologii

 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 Psychiatryczny Tworki

 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków

 TELEFON: (22) 739-13-30

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

 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:

terapia trwa kilka tygodni, obejmuje zakwaterowanie i wyżywienie

### Stacjonarny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu – Stowarzyszenie MONAR Izba Chorych w Warszawie

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

☎ TELEFON: (22) 676-99-97, wew. 106

✍ ZAPISY: telefonicznie lub we wtorki  
o godz. 13.30 (spotkanie dla kandydatów)

⚡ UWAGI: okres leczenia trwa dwanaście tygodni, wymagane jest skierowanie oraz dokument z numerem PESEL

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

🚶 DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S9  
w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa  
Żerań (czas dojazdu: 20 minut)

### Instytut Psychiatrii i Neurologii

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

☎ TELEFON: (22) 458-26-85

✍ ZAPISY: czwartki w godz. 11-13

- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie od lekarza, dokument z nr PESEL
- 🚩 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519 w kierunku Powsin do przystanku Instytut Neurologii (czas dojazdu: 27 minut)

### **Szpital Nowowiejski Oddział XVIII Terapii Uzależnienia od Alkoholu**

- 📍 ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)
- 📞 TELEFON: (22) 838-93-60
- ✍️ ZAPISY: (osobiście lub telefonicznie) od poniedziałku do piątku w godz. 8-14
- ⚡ UWAGI: wymagany numer PESEL i skierowanie na leczenie odwykowe od lekarza psychiatry bądź lekarza pierwszego kontaktu; leczenie rozpoczyna się w ciągu kilku tygodni od zapisu
- 🚩 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10, 17 lub 33 w kierunku Mokotowa do przystanku Nowowiejska (czas dojazdu: 9 minut)

### **WOTUW Tworki**

- 📍 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków
- 📞 TELEFON: (22) 739-12-08
- ✍️ ZAPISY: poniedziałki, wtorki i piątki w godz. 8.30-11
- ⚡ UWAGI: wymagany dowód osobisty
- 🚩 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg WKD w kierunku Grodzisk Mazowiecki do przystanku Tworki (czas dojazdu: 25 minut)





## **ODDZIAŁY DZIENNE:**

terapia odbywa się od poniedziałku do piątku od godzin rannych do popołudniowych, trwa kilka tygodni; w trakcie zajęć wydawane są posiłki

### **Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu – Stowarzyszenie MONAR Izba Chorych w Warszawie**

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

☎ TELEFON: (22) 676-99-97, wew. 106

✍ ZAPISY: od poniedziałku do piątku o godz. 13.30  
(spotkanie dla kandydatów)

⚡ UWAGI: okres leczenia trwa dwanaście tygodni, wymagane jest skierowanie oraz dokument z numerem PESEL

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

🚆 DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S9 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 20 minut)

### **Szpital Bródnowski**

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






☎ TELEFON: (22) 326-59-40

✍ ZAPISY: wtorki i piątki w godz. 9-14, blok H, pok. 106 lub 185






⚡ UWAGI: terapię rozpoczyna się następnego dnia; ośrodek przeznaczony również dla osób z chorobami psychicznymi

-  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 godz. 8-14 (zapisy telefoniczne) lub osobiście od godz. 8
-  UWAGI: wymagane skierowanie od dowolnego lekarza; terapię rozpoczyna się od razu
-  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)

### Centrum Odwykowe SP ZOZ

-  ADRES: ul. Łokietka 11 (Targówek)
-  TELEFON: (22) 679-21-45
-  ZAPISY: codziennie w godz. 8-15
-  UWAGI: wymagane skierowanie od dowolnego lekarza; terapię rozpoczyna się tego samego dnia
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska do przystanku Kijowska, a dalej autobus 120 w kierunku Grodzisk do przystanku Łokietka (czas dojazdu: 33 minuty)

### NZOZ Victi Adres

-  ADRES: pl. Czerwca 1976 3 (Ursus)
-  TELEFON: (22) 478-33-00
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 9-16



- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie od lekarza, które można też uzyskać na miejscu; początek terapii po kilku dniach od zapisu.
- 📍 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: linią R3 w kierunku Błonie do stacji Ursus Północny (czas dojazdu: 13 minut + 11 minut pieszo)

## **WOTUW Tworki**

- 📍 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków
- 📞 TELEFON: (22) 739-12-08
- ✍ ZAPISY: poniedziałki, wtorki i piątki w godz. 8.30-11
- ⚡ UWAGI: wymagany dokument z numerem PESEL
- 📍 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg WKD w kierunku Grodzisk Mazowiecki do przystanku Tworki (czas dojazdu: 25 minut)




## **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 godz. 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: telefonicznie lub osobiście od poniedziałku do piątku w godz. 8–19
-  UWAGI: wymagany dokument z numerem PESEL; terapia indywidualna lub grupowa, początek w ciągu kilku dni od zapisu; nie jest wymagane skierowanie; ośrodek przeznaczony również dla bliskich osób uzależnionych oraz dla dorosłych dzieci alkoholików
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25 w kierunku Anopol do przystanku Dworzec Wileński (czas dojazdu: 24 minuty)

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

-  ADRES: ul. Bellottiego 1, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 838–86–30
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8–20
-  UWAGI: skierowanie na leczenie uzależnienia nie jest wymagane; osoby współuzależnione powinny mieć skierowanie od dowolnego lekarza
-  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 godz. 8–20



- ⚡ UWAGI: głównie terapia indywidualna, w razie potrzeby również grupowa; skierowanie nie jest wymagane
- 🚏 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 godz. 9-19
- ⚡ UWAGI: początek terapii w ciągu kilku dni od zapisu; skierowanie nie jest wymagane
- 🚏 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 godz. 8-20
- ⚡ UWAGI: ośrodek prowadzi również terapię uzależnienia od narkotyków i hazardu; skierowanie nie jest wymagane, potrzebny dokument z nr PESEL
- 🚏 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: telefonicznie lub osobiście od  
poniedziałku do piątku w godz. 12-18

 UWAGI: wymagane skierowanie od dowolnego  
lekarza i dokument z nr PESEL

 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 Tworki**

 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków


 TELEFON: (22) 739-12-08


 ZAPISY: poniedziałku, wtorki i piątki  
w godz. 8.30-11.30 (konsultacje lekarza psychiatri)


 UWAGI: skierowanie nie jest wymagane

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

## **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 godz. 8-20 (telefonicznie)



- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie od dowolnego lekarza (do poradni współzależnień); terapię rozpoczyna się w ciągu kilku dni-tygodni od zapisu
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 117 w kierunku Gocław do przystanku Plac Przymierza (czas dojazdu: 18 minut)

Kim są osoby współzależnione? 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) 116-52-64

✍ ZAPISY: (osobiście lub telefonicznie)  
od poniedziałku do piątku w godz. 8-14

⚡ UWAGI: wymagany numer PESEL i skierowanie od dowolnego lekarza do szpitala przy ul. Nowowiejskiej, oddział VII, z podanym rozpoznaniem; leczenie rozpoczyna się w ciągu kilku tygodni od zapisu

- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10, 17 lub 33 w kierunku Mokotowa do przystanku Nowowiejska (czas dojazdu: 9 minut)

### **Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej**

- 📍 ADRES: ul. Kolska 2/4, Warszawa (Śródmieście)
- 📞 TELEFON: (22) 838-91-36
- ✍️ ZAPISY: telefonicznie lub we wtorki o godz. 9
- ⚡ UWAGI: nie potrzeba skierowania ani dowodu ubezpieczenia, terapię rozpoczyna się od razu
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Niska (czas dojazdu: 20 minut)

### **TERAPIA:**

#### **Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych**

- 📍 ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)
- 📞 TELEFON: (22) 825-20-31, wew. 311
- ✍️ ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 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 lub 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 godz. 9-15 (osobiście lub telefonicznie)
- ⚡ UWAGI: początek terapii w ciągu kilku tygodni od zapisu
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17, 10 lub 33 w kierunku Służewiec do przystanku Koszykowa (czas dojazdu: 8 minut)

## **Krótkoterminowy Ośrodek Leczenia, Terapii**

### **i Rehabilitacji Uzależnień Stowarzyszenia**

#### **MONAR – oddział stacjonarny**

- 📍 ADRES: ul. Andersa 12, Warszawa (Śródmieście)
- ☎ TELEFON: (22) 425-58-06
- ✍ ZAPISY: należy umówić się telefonicznie lub osobiście na rozmowę kwalifikacyjną (od poniedziałku do piątku 8-20)
- ⚡ 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 godz. 8-20 (osobiście lub telefonicznie)

- ⚡ UWAGI: skierowanie nie jest wymagane, potrzebny dokument z numerem PESEL; początek terapii w ciągu kilku dni od zapisu
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 525 w kierunku Międzylesie do przystanku Rawar (czas dojazdu: 29 minut)

### **Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych**

- 📍 ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)
- 📞 TELEFON: (22) 116-53-11
- ✍️ ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 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 lub 33 w kierunku Mokotowa do przystanku Nowowiejska (czas dojazdu: 9 minut)

### **Młodzieżowa Poradnia Uzależnień Powiślańskiej Fundacji Społecznej**

- 📍 ADRES: ul. Mokotowska 55 Warszawa (Śródmieście)
- 📞 TELEFON: (22) 622-99-09
- ✍️ ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 11-19
- ⚡ UWAGI: ośrodek przeznaczony dla osób w wieku od 15 do 24 roku życia; skierowanie nie jest wymagane, potrzebny dokument z numerem PESEL
- 🚏 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 godz. 16-21)
- 📞 TELEFON ZAUFANIA: uzależnienia behawioralne (hazard, internet, komputer, pornografia, zaburzenia odżywiania, na przykład anoreksja i bulimia, i inne): 801-889-880 (codziennie w godz. 17-22)

# **VI. Gdzie szukać pomocy psychologiczno- -psychiatrycznej**




1. Psychiatryczne izby  
przyjęć **77**
2. Konsultacje  
psychiatryczne  
i psychologiczne  
ambulatoryjne **78**
3. Pomoc w kryzysach  
i trudnych sytuacjach  
życiowych **85**
4. Telefony zaufania **89**
5. Pomoc psychologiczna  
w parafiach **92**
6. Punkty informacyjno-  
-konsultacyjne **93**




## 1. Psychiatryczne izby przyjęć

Leczenie szpitalne psychiatryczne jest w całości finansowane przez NFZ, niezależnie od tego, czy poddająca 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 korzystać 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 „Cepelek”**


 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)


 TELEFON: (22) 654-10-38, (22) 890-90-46

 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 środy






## **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. Korzenna 11, Warszawa (Mokotów)

 TELEFON: 506-655-621, (22) 678-15-75

 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 czwartku

### **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) 116-53-31, (22) 116-53-67

 ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku

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


**82**  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, (22) 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. Ceglowska 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**


**84**  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, Bielan 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**


W skład Warszawskiego Ośrodka


Interwencji Kryzysowej wchodzi:


#### **a) Dział Interwencji Kryzysowej**

 ADRES: ul. 6 sierpnia 1/5, Warszawa (Ursynów)

 TELEFON: (22) 855-44-32 (telefon całodobowy)

 ZAPISY: ambulatorium i hostel czynne 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

### **b) Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

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

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

✍ ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8-20

📖 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

### **c) Punkt interwencyjny**

📍 ADRES: pl. Dąbrowskiego 7, Warszawa (Śródmieście)

☎ TELEFON: (22) 837-55-59, 535-430-902

✍ ZAPISY: czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8-20

📖 ZAKRES POMOCY: placówka świadczy pomoc psychologiczną krótkoterminową dla osób dorosłych, u których wystąpił stan kryzysu psychologicznego

### **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 mieszkanki 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 soboty (8-19); kontakt osobisty lub telefoniczny jest warunkiem umówienia się na spotkanie ze specjalistą
- 📖 ZAKRES POMOCY: placówka przeznaczona dla osób pokrzywdzonych przześstępstwem lub będących świadkami przześstępstwa, 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 od poniedziałku do piątku w godz. 8-18


 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: 800-120-002

⚡ UWAGI: infolinia czynna przez całą dobę

## **Centrum Praw Kobiet**

☎ TELEFON: (22) 621-35-37

⚡ UWAGI: dyżur psychologa w poniedziałki, wtorki, środy i piątki w godz. 10-16; dyżur prawnika w czwartki w godz. 10-16

## **Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny**

☎ TELEFON: 600-070-717

⚡ UWAGI: infolinia całodobowa

☎ 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 godz. 14-22

## **Telefoniczna Poradnia Prawna i Psychologiczna dla Pokrzywdzonych Przepęstwem**

☎ TELEFON: (22) 668-70-00

- ⚡ UWAGI: codziennie w godzinach 12–18; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicy

### **Grupa TROP**

- ☎ TELEFON: (22) 614-16-49
- ⚡ UWAGI: wsparcie dla osób po kryzysach psychicznych; infolinia czynna od poniedziałku do czwartku w godz. 17–19

### **Telefony zaufania HIV/AIDS**

- ☎ TELEFON: (22) 692-82-26, 801-888-448
- ⚡ UWAGI: infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 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 godz. 8–21 oraz w soboty i w niedziele w godz. 9–15

### **Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA**

- ☎ TELEFON: (22) 654-40-41
- ⚡ UWAGI: infolinia czynna w poniedziałki w godz. 17–20



## **La Strada – Fundacja Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu**

☎ TELEFON: (22) 628-99-99

⚡ UWAGI: infolinia czynna od poniedziałku do  
czwartku w godz. 9-19, w piątki w godz. 9-14;  
dyżur w języku rosyjskim w środy w godz. 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 godz. 16.30-18; dyżur psychiatry w pierwszy  
i trzeci wtorek miesiąca w godz. 17-19; dyżur  
psychologa w piątki w godz. 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 godz. 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 godz. 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 godz. 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 informa-



cyjnych; stałe aktualizowanie bazy danych o wszelkich formach pomocy; prowadzenie informacji telefonicznej; prowadzenie statystyki udzielanych porad i konsultacji. Punkty informacyjno-konsultacyjne nie prowadzą terapii.

<b>Dzielnica</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefon</b>
<b>Bemowo</b>	ul. Rozłogi 10	(22) 533-78-85
<b>Białołęka</b>	ul. Marywilska 44 C lok. 5	(22) 300-47-35
<b>Bielany</b>	ul. Żeromskiego 29	(22) 373-31-80
<b>Mokotów</b>	ul. Bachmacka 1 A	(22) 565-17-96, (22) 565-17-97
<b>Mokotów</b>	ul. Gagarina 27	(22) 841-93-49
<b>Ochota</b>	ul. Białobrzeska 32	(22) 822-56-92
<b>Praga-Południe</b>	ul. Paca 39	(22) 443-54-04
<b>Praga-Północ</b>	ul. Jagiellońska 60 lok. 90	(22) 741-38-10
<b>Rembertów</b>	al. gen. Chruściela 28	(22) 515-18-43
<b>Śródmieście</b>	ul. Krucza 6/14 A pok. 2	(22) 502-29-25
<b>Targówek</b>	ul. Św. Wincentego 87	(22) 443-87-32
<b>Ursus</b>	pl. Czerwca 1976 roku 1	(22) 478-41-18
<b>Ursynów</b>	ul. Dereniowa 52/54	(22) 443-75-44
<b>Wawer</b>	ul. Włókiennicza 54 pok. 18	(22) 443-70-78
<b>Wesoła</b>	ul. I Pułku Praskiego 21 A	(22) 773-70-23
<b>Wilanów</b>	ul. Klimczaka 4 pok. 303-305	(22) 443-50-79
<b>Włochy</b>	ul. Centralna 24	(22) 443-44-74
<b>Wola</b>	ul. Syreny 18	(22) 443-57-60
<b>Żoliborz</b>	ul. Gdańska 4	(22) 403-40-16, (22) 403-40-17

# VII.

## Ośrodki pomocy społecznej







Miasto/gmina	Adres	Telefon
<b>powiat grodziski</b>		
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
<b>powiat legionowski</b>		
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
<b>powiat miński</b>		
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



<b>Miasto/gmina</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefon</b>
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
<b>powiat otwocki</b>		
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
<b>powiat piaseczyński</b>		
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

<b>Miasto/gmina</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefon</b>
Prażmów	ul. Czołchańskiego 17	(22) 727-05-26
Tarczyn	ul. Rynek 8	(22) 715-79-35, (22) 727-74-76
<b>powiat pruszkowski</b>		
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
<b>powiat warszawski zachodni</b>		
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
<b>powiat wołomiński</b>		
Kobyłka	ul. Żymirskiego 2	(22) 763-42-72, (22) 763-42-63
Marki		(22) 771-30-23



<b>Miasto/gmina</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefon</b>
Ząbki	ul. Wojska Polskiego 12	(22) 510-98-07, (22) 510-98-03
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
<b>M. St. Warszawa</b>		
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. Fałęcka 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

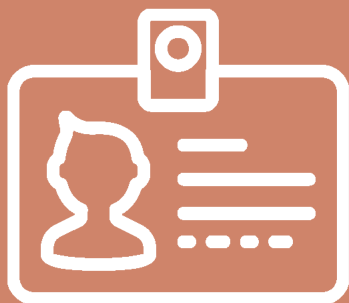
Miasto/gmina	Adres	Telefon
OPS Ursus	pl. Czerwca 1976 roku 1	(22) 478-41-11
OPS Ursynów	ul. Cybisa 7	(22) 544-12-00
OPS Wawer	ul. Korkowa 119/123	(22) 613-38-42
OPS Wesoła	ul. 1. Praskiego Pułku 21 A	(22) 773-44-12
OPS Wilanów	ul. Przyczółkowa 27 A	(22) 648-22-26
OPS Włochy	ul. Czereśniowa 35	(22) 863-98-37, (22) 863-91-75
OPS Wola	ul. Bema 91	(22) 571-50-00
OPS Żoliborz	ul. Dembińskiego 3	(22) 569-28-00





# VIII.

## Jak wyrobić dowód i gdzie szukać pracy





1. Dowód osobisty **105**
2. Urzędy Pracy **106**

## 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 wnioski, 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. Dowód odbierasz w urzędzie, który przyjął twój wniosek. Pamiętaj, że musisz odebrać go osobiście. Odbiór dowodu osobistego dla osoby, która nie ma zdolności do czynności prawnych lub ma ograniczoną zdolność prawną, wymaga obecności tej osoby. Samodzielnie możesz odebrać taki dowód pod warunkiem, że osoba ta była przy składaniu wniosku lub że jest dzieckiem poniżej piątego roku życia.


Bezpłatne zdjęcia do dowodu osobistego można wykonać w:

### **Pogotowie Interwencji Społecznej Stowarzyszenia Pomocy i Interwencji Społecznej**

 ADRES: ul. Nowogrodzka 7 lok. 14,  
Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 622-96-33


 CZYNNE: od wtorku do czwartku w godz. 9-15


 ZAKRES POMOCY: poradnictwo socjalne, pomoc w uzyskaniu schronienia, pomoc w bezpłatnym wyrobieniu dokumentów, możliwość skorzystania z telefonu i adresu korespondencyjnego

## **2. Urzędy Pracy**

### **Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie**


 ADRES: ul. Młynarska 16


 TELEFON: (22) 578-44-00

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8-16

**Urząd Pracy m. st. Warszawy**


 ADRES: ul. Grochowska 171 B


 TELEFON: (22) 391-13-00

 CZYNNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8-16  
(obsługa interesantów do godz. 15)


**Urząd Pracy m. st. Warszawy**


 ADRES: ul. Ciołka 10 A


 TELEFON: (22) 837-74-81

 CZYNNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8-16  
(obsługa interesantów do godz. 15)

**Komenda Główna Ochotniczych Hufców Pracy**


 ADRES: ul. Tamka 1


 TELEFON: (22) 578-47-01, (22) 578-47-02

 CZYNNNE: od poniedziałku do piątku  
w godz. 7.45-15.45

**Agencja zatrudnienia Mazowieckiej Wojewódzkiej  
Komendy Ochotniczych Hufców Pracy**


 ADRES: ul. Gałczyńskiego 4


 TELEFON: (22) 827-21-54,  
(22) 827-62-50, (22) 862-32-17

 CZYNNNE: od poniedziałku do  
piątku w godz. 7.45-15.45

**7-4 Hufiec Pracy**

 ADRES: ul. Konopacka 16


 TELEFON: (22) 618-07-33


 CZYNNNE: od poniedziałku do czwartku  
w godz. 7.30-18, w piątki w godz. 7.30-15.30



## **7-6 Hufiec Pracy**


 ADRES: ul. Rabsztyńska 8


 TELEFON: (22) 424-98-35

 CZYNNE: od poniedziałku do czwartku  
w godz. 7.45-18, w piątki w godz. 7.45-15.45

## **7-9 Hufiec Pracy**


 ADRES: ul. Kickiego 5


 TELEFON: (22) 813-05-71

 CZYNNE: od poniedziałku do czwartku  
w godz. 7.30-18, w piątki w godz. 7.30-15.30

## **Hufiec Pracy**


 ADRES: ul. Kasprowicza 81/85

 TELEFON: (22) 834-09-61

 CZYNNE: w poniedziałki w godz. 07.45-18,  
od wtorku do piątku w godz. 7.45-15.45

## **Punkt Pośrednictwa Pracy w Warszawie (Praga-Północ)**


 ADRES: ul. Kłopotowskiego 15 lok. 1

 TELEFON: (22) 497-08-56

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 7.45-15.45


## **Stowarzyszenie Otwarte Drzwi**

 ADRES: ul. Targowa 82

 TELEFON: (22) 619-85-01

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8-16

## **Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia**

 TELEFON: 19524 (infolinia)

 E-MAIL: [biuro@zielonalinia.gov.pl](mailto:biuro@zielonalinia.gov.pl)

**IX.**

**Jak ubiegać się  
o zasiłek  
lub emeryturę**



1. Zasiłki  
dla bezrobotnych **111**
2. Zasiłki celowe **114**
3. Emerytury **115**
4. Renty **118**

## 1. Zasiłki dla bezrobotnych

Zarejestrowanie się w Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna wiąże się z kilkoma korzyściami. Po pierwsze, jako osoby bezrobotne zyskujemy **ubezpieczenie w NFZ**, czyli prawo do bezpłatnej opieki medycznej. Po drugie, Urząd Pracy może pomóc nam w poszukiwaniu pracy poprzez przedstawienie nam **ofert pracy** dostosowanych do naszej sytuacji i do naszych umiejętności. Po trzecie, możemy uczestniczyć w organizowanych przez Urząd Pracy **kursach i szkoleniach** związanych z poszukiwaniem zatrudnienia, pisaniem życiorysu czy odbywaniem rozmowy kwalifikacyjnej. Po czwarte, po rejestracji możemy także uzyskać **zasiłek dla bezrobotnych**.

**Bezrobotnym** jest osoba, która nie pracuje na podstawie umowy o pracę, umowy-zlecenia, umowy o dzieło ani jakiegokolwiek innej umowy związanej z wykonywaniem określonych czynności za wynagrodzeniem. Nie prowadzi też działalności gospodarczej ani gospodarstwa rolnego, nie pobiera renty ani emerytury.

**Zasiłek dla bezrobotnych** przysługuje osobie, która w ciągu 18 miesięcy poprzedzających dzień zarejestrowania się w Urzędzie Pracy przynajmniej przez pełny rok (365 dni) pracowała lub prowadziła działalność gospodarczą (wlicza się do tego czas pobierania renty z ZUS z tytułu niezdolności do pracy).

**Na przykład:** Jan Kowalski stawił się w Urzędzie Pracy w dniu 1 stycznia 2018 roku. Od stycznia do grudnia 2016 roku prowadził działalność gospodarczą (bierzemy pod uwagę tylko drugą połowę tego okresu, bo interesuje nas wyłącznie czas 18 mie-





sięcy przed rejestracją, czyli od lipca 2016 roku). Po-  
tem podjął się pracy na podstawie umowy o pracę od  
1 marca 2017 do końca kwietnia tego roku. W sierpniu  
2017 roku otrzymał w ZUS rentę z tytułu niezdolności  
do pracy na 3 miesiące, ale jej nie przedłużono (co już  
razem daje już 11 miesięcy pracy). Cały grudzień 2017  
roku pracował na podstawie umowy-zlecenia, która  
skończyła się w Sylwestra i której nie przedłużono.  
Jan otrzyma zasiłek dla osób bezrobotnych, jeśli pra-  
cując na podstawie umowy o pracę i umowy-zlecenia,  
otrzymywał przynajmniej minimalne wynagrodzenie  
(w 2017 roku jego suma wynosiła 2000 złotych brutto).

**Wysokość zasiłku dla bezrobotnych** zależy od tego, ile  
lat łącznie przepracowaliśmy. Przez pierwsze 3 miesiące  
zasiłek jest wyższy, na kolejne miesiące maleje. Od maja  
2017 roku wysokość zasiłków wynosi (podane kwoty są  
kwotami netto – „na rękę”):

- 1–5 lat pracy: przez 3 pierwsze miesiące 583,06 złotych,  
w kolejnych miesiącach 468,11 złotych
- 5–20 lat pracy: przez 3 pierwsze miesiące 717,30 złotych,  
w kolejnych miesiącach 572,87 złotych
- ponad 20 lat pracy: przez 3 pierwsze miesiące 851,63  
złotych, w kolejnych miesiącach 678,71 złotych

Powyższe kwoty są każdego roku waloryzowane.

**Aby zarejestrować się jako bezrobotny**, należy udać  
się do najbliższego Urzędu Pracy. W Warszawie są dwa  
takie Urzędy:

**Urząd Pracy przy ul. Ciołka 10 A** (Wola) obsługuje  
osoby z dzielnic: Bemowo, Bielany, Mokotów, Ochota,  
Śródmieście, Ursus, Ursynów, Wilanów, Włochy, Wola,  
Żoliborz **oraz osoby niepełnosprawne z wszystkich  
dzielnic.**

**Urząd Pracy przy ul. Grochowskiej 171 B** (Praga-Południe) obsługuje osoby z dzielnic: Białołęka, Praga Płd., Praga Płn., Rembertów, Targówek, Wawer oraz Wesoła.

Urzędy Pracy znajdują się także w każdym mieście powiatowym. Dodatkowe informacje można uzyskać pod **numerem infolinii: 29 524** (koszt jak za rozmowę z numerem stacjonarnym).

Udając się do Urzędu Pracy musimy zabrać ze sobą:

- **dowód osobisty lub inny dokument tożsamości** (na przykład paszport) wraz z potwierdzeniem zameldowania
- **świadcstwo ukończenia ostatniej szkoły (lub uczelni)**
- **świadcstwa pracy z wszystkich miejsc pracy** oraz oryginały dokumentów potwierdzających ewentualne uprawnienia zawodowe
- **numer NIP**
- *dotyczy wyłącznie osób, które prowadziły działalność gospodarczą albo otrzymywały świadczenia z ZUS: **zaświadczenia z ZUS dla Urzędu Pracy** o opłacaniu składek, jeżeli prowadziliśmy działalność gospodarczą, o pobieraniu zasiłków i innych świadczeń z ZUS, jeżeli otrzymywaliśmy takie świadczenia (najlepiej przed wizytą w Urzędzie Pracy udać się do ZUS i pracownikowi z sali obsługi wyjaśnić, że potrzebujemy zaświadczeń w celu otrzymania zasiłku)*
- *dotyczy wyłącznie osób z orzeczoną niepełnosprawnością: **zaświadczenie o niepełnosprawności***
- *dotyczy wyłącznie osób bezrobotnych, które prowadziły własną działalność gospodarczą: **decyzja o wykreśleniu działalności gospodarczej z ewidencji** (decyzja jest wysyłana pocztą po zamknięciu działal-*



ności, ale można ją także pobrać w Urzędzie Dzielnicy) oraz zaświadczenia z ZUS o okresie opłacania składek (można uzyskać w dowolnym oddziale ZUS)

Warto zabrać także legitymację ubezpieczeniową oraz książeczkę wojskową, jeśli takowe posiadamy. Najlepiej zabrać wszystkie posiadane dokumenty związane z pracą, rentą lub zasiłkami. Pracownik Urzędu sam wybierze te potrzebne do rejestracji.

**Przydatne informacje o ZUS znajdują się w rozdziale o zasiłkach i emeryturach.**

## **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 spo-

łecznej 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. Emerytura

Od 1 października 2017 roku **wiek emerytalny** wynosi 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Emerytura przysługuje także osobom, które nie pracują (nawet wówczas, jeśli nie pracują od wielu lat) lub pobierają rentę.

Wysokość naszej emerytury zależy od kilku czynników, z których najważniejszym jest **staż**. Do stażu wlicza się tak zwane okresy składkowe i nieskładkowe. Okresy składkowe to te, w których pracowaliśmy lub wykonywaliśmy inne czynności za wynagrodzeniem (prowadzenie działalności gospodarczej, pobieranie zasiłku dla bezrobotnych, urlop macierzyński, okres służby wojskowej). Okresy nieskładkowe to na przykład okres urlopu bezpłatnego lub okres studiów magisterskich i doktoranckich. Szczegółowe kwestie związane z zaliczaniem poszczególnych okresów do stażu i określaniem dokumentów koniecznych do ich udowodnienia określają przepisy.

**Emerytura dla osób urodzonych przed 1 stycznia 1949 roku:** Wysokość tego świadczenia składa się



z dwóch części: części socjalnej, która w 2017 roku wynosi 848,49 złotych, oraz kwoty indywidualnej, której wysokość zależy od stażu i zarobków. Do otrzymania takiej emerytury konieczny jest minimalny staż, którego długość wynosi 15 lat dla kobiet i 20 lat dla mężczyzn. Do stażu wlicza się zarówno okresy składkowe, jak i okresy nieskładkowe, ale te nieskładkowe nie mogą stanowić więcej niż 1/3 długości stażu.

**Emerytura dla osób urodzonych po 31 grudnia 1948 roku:** Świadczenie składa się z kapitału początkowego oraz z kwoty zgromadzonej na koncie ubezpieczonego. Kapitał początkowy obejmuje część emerytury za okres pracy przed 1 stycznia 1999 roku. Wysokość kapitału początkowego zależy od stażu i wysokości zarobków przed tą datą. Do stażu wlicza się okresy składkowe i nieskładkowe. Pozostałą część emerytury stanowią składki emerytalne odprowadzone po 1 stycznia 1999 roku. O wysokości tej części decydują wyłącznie zarobki (odprowadzone od nich składki). Taka emerytura przysługuje każdemu człowiekowi, który osiągnął wiek emerytalny, niezależnie od długości stażu.

**Emerytura minimalna:** Kobietom ze stażem długości minimum 20 lat i mężczyznom ze stażem o długości minimum 25 lat państwo gwarantuje podwyższenie emerytury do kwoty 1000 złotych (jeżeli przyznawane świadczenie jest niższe).

**Emerytura dla osób pobierających rentę** jest przyznawana z urzędu po osiągnięciu przez nie wieku emerytalnego. Jej wysokość jest obliczana indywidualnie, jednak nie może być niższa od dotychczas pobieranej renty ani od emerytury minimalnej.

## Jak uzyskać emeryturę?

### Krok 1: Kompletowanie dokumentów.

Najlepiej zacząć od zebrania dokumentacji.

Za okres przed 1 stycznia 1999 roku należy udokumentować okresy pracy i zarobki (druki Rp-7, wpisy w legitymacji ubezpieczeniowej, angaże, zaświadczenia od pracodawców, umowy o pracę), okresy pobierania nauki w szkole wyższej (do 5 lat), okres służby wojskowej, okresy pobierania zasiłku dla bezrobotnych (zaświadczenia wydaje Urząd Pracy, w którym byliśmy zarejestrowani), okresy urlopu macierzyńskiego, wychowawczego, urlopów bezpłatnych. Jeżeli nie posiadamy stosownej dokumentacji, a zakład pracy został zlikwidowany, istnieją specjalne archiwa, które mogą wydać odpowiednie zaświadczenia. **Telefon do punktu konsultacyjnego: (22) 635-68-22.**

Za okres po 1 stycznia 1999 roku należy udokumentować sam okres pracy, pobierania zasiłków i świadczeń z ZUS (od tego dnia ZUS rejestruje składki na indywidualnych kontach emerytalnych).

Jeśli brakuje nam dokumentacji za pewien okres, a chcemy jak najszybciej uzyskać emeryturę, możemy wystąpić o świadczenie na podstawie posiadanej dokumentacji i już po przyznaniu emerytury donieść brakujące dokumenty do ZUS wraz z wnioskiem o przeliczenie świadczenia. Jeżeli dokumenty wpłyną na wysokość emerytury, zostanie ona podwyższona od miesiąca złożenia wniosku.



## **Krok 2: Założenie konta lub stały adres**

Do uzyskania emerytury konieczne jest posiadanie rachunku bankowego lub stałe miejsce zamieszkania. Ważne, aby – w przypadku braku stałego adresu – przed wizytą w ZUS udać się do banku i założyć konto, na które będzie wpływać przysła emerytura.

## **Krok 3: Wizyta w ZUS**

W celu złożenia wniosku o emeryturę możemy udać się do dowolnego oddziału ZUS. Należy zabrać ze sobą dokument tożsamości oraz zebraną dokumentację. Formularze wniosków są do pobrania na miejscu, a przy ich wypełnieniu możemy skorzystać z pomocy doradców emerytalnych. Zwyczajowo jednostki ZUS są czynne w poniedziałki w godz. 8–18 oraz w pozostałe dni robocze w godz. 8–15. Szczegóły można skonsultować pod numerem infolinii ZUS: (22) 560–16–00 (infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 7–18).

## **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. Katalog chorób, które powodują niezdolność do pracy, jest bardzo szeroki: od poważnych naruszeń sprawności organizmu po przypadłość związane z psychiką, jak na przykład depresja. Z tego powodu w razie wątpliwości warto skonsultować z lekarzem, czy

schorzenie na które cierpimy może być podstawą do przyznania renty.

Renta z tytułu niezdolności do pracy przysługuje ubezpieczonemu, który spełnił łącznie trzy warunki:

- jest niezdolny do pracy;
- posiada wymagany okres składkowy i nieskładkowy (okresy składkowe i nieskładkowe zostały szerzej omówione w rozdziale o emeryturach), 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 OL-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 utratą uprawnienia do pobierania przyznanej 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 mo-





żemy 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 OL-9.

**X.**

**Gdzie uzyskać  
nieodpłatną  
pomoc prawną**







Nieodpłatną pomoc prawną można uzyskać we wskazanych niżej punktach w różnych dzielnicach Warszawy. Czasami otrzymanie bezpłatnej pomocy prawnej może wymagać spełnienia określonych warunków. Jeżeli z jakichś powodów nie możesz ich spełnić, udaj się do punktu w innej dzielnicy lub do którejś z organizacji udzielających bezpłatnej pomocy prawnej. Lista tych organizacji znajduje się na końcu tego rozdziału.

## BEMOWO:

### Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Bemowo

 ADRES: ul. Rozłogi 10


 CZYNNE: od poniedziałku do piątku  
w godz. 10–14 i 15–19


 UWAGI: po południu przyjmuje prawnik,  
z którym należy wcześniej umówić się  
telefonicznie pod numerem: (22) 325–40–46

## BIAŁOŁĘKA:

### Bezpłatna pomoc prawna

 ADRES: ul. Modlińska 197, pok. C1

 CZYNNE: w poniedziałki w godz. 8–12 i 12.15–18,  
we wtorki w godz. 8–12 i 12.15–16, w środy  
w godz. 8–10, 10.30–12.30 i 13–16, w czwartki  
w godz. 8–12 i 12.15–16, w piątki w godz. 8–12 i 13–16


 UWAGI: na spotkania można umawiać się  
telefonicznie pod numerami: (22) 510–33–99  
i (22) 676–76–70, wew. 399 (telefon czynny  
w godzinach przyjęć prawników)




## **BIELANY:**

### **Urząd Dzielnicy Bielany**

 ADRES: ul. Żeromskiego 29, pok. 183

 CZYNNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8–16


 UWAGI: bezpłatne porady prawne udzielane są także w pok. 180 – należy przyjść albo umówić się telefonicznie pod numerem: (22) 373–31–80

## **MOKOTÓW:**

### **Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców**


 ADRES: ul. Woronicza 44 A

 CZYNNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8–12

 UWAGI: punkt prowadzony przez Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża

### **Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów**


 ADRES: ul. Bachmacka 1 A, pok. 3

 CZYNNNE: w poniedziałki i w piątki w godz. 12–16, we wtorki i w czwartki w godz. 9–13

## **OCHOTA:**


### **Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Ochota**

 ADRES: ul. Białobrzeska 26

 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 10–14 i 16–20, we wtorki w godz. 8–12 i 13–17, w środy w godz. 12–20, w czwartki w godz. 10–18, w piątki w godz. 8–12 i 13–17


**PRAGA-POŁUDNIE:****Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe**

 ADRES: ul. Paca 42 (wejście C)

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 12–16


**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe**

 ADRES: ul. Walecznych 59 (wejście A)

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 9–13

**PRAGA-PÓŁNOC:****Urząd Dzielnicy Praga-Północ**


 ADRES: ul. Kłopotowskiego 15, pok. 534

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 9–13


**REMBERTÓW:****Urząd Dzielnicy Rembertów**


 ADRES: ul. Chruściela 28

 CZYNNE: w czwartki w godz. 13–21

 UWAGI: należy wcześniej umówić się pod numerem telefonu: (22) 515-18-43

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Rembertów**

 ADRES: ul. Plutonowych 10, wejście od ul. Konwisarskiej, pok. 17

 CZYNNE: w poniedziałki w godz. 16–20, we wtorki w godz. 12–16, w środy w godz. 8–12, w czwartki w godz. 12–16, w piątki w godz. 8–12




## ŚRÓDMIEŚCIE:

### Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy


#### Śródmieście m.st. Warszawy


 ADRES: ul. Konwiktorska 3/5

 CZYNNE: w poniedziałki, we wtorki i w czwartki  
w godz. 16–20, w środy i w piątki w godz. 12–16

### Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy

#### Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego

 ADRES: ul. Twarda 1

 CZYNNE: w poniedziałki w godz. 8–10, od  
wtorku do piątku w godz. 8–12.30

 UWAGI: punkt prowadzony przez **Kamiliańską  
Misję Pomocy Społecznej**

### Biblioteka Publiczna w Dzielnicy

#### Śródmieście m.st. Warszawy


 ADRES: ul. Czerniakowska 178 A

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 9–13

## TARGÓWEK:

### Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Targówek


 ADRES: ul. św. Wincentego 87

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30–12.30



## URSUS:

### Urząd Dzielnicy Ursus

 ADRES: pl. Czerwca 1976 roku 1



-  CZYNNE: w poniedziałki i we wtorki w godz. 8–12, w środy w godz. 8–10 i 14–16, w czwartki i w piątki w godz. 8–12

### **Dom Kultury „Kolorowa”**

-  ADRES: ul. Sosnkowskiego 16
-  CZYNNE: w poniedziałki w godz. 13 – 17, we wtorki w godz. 13.30–17.30, w środy w godz. 16–20, w czwartki i w piątki w godz. 15–19



## **URSYNÓW:**

### **Punkt nieodpłatne pomocy prawnej w Dzielnicy Ursynów**

-  ADRES: al. Komisji Edukacji Narodowej 61, pok. 344
-  CZYNNE: w poniedziałki w godz. 8–16, we wtorki w godz. 8–12 i 13–17, w środy w godz. 9–17, w czwartki i w piątki w godz. 8–16



## **WAWER:**

### **Urząd Dzielnicy Wawer**

-  ADRES: ul. Żegańska 1, pok. 132
-  CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8–16

## **WESOŁA:**

### **Urząd Dzielnicy Wesoła**

-  ADRES: ul. Raczkiewicza 33 (dawna nazwa ulicy: 1. Praskiego Pułku)
-  CZYNNE: w poniedziałki w godz. 14–18, we wtorki, w czwartki i w piątki w godz. 10–14, w środy w godz. 11–15





## WILANÓW:

### Urząd Dzielnicy Wilanów

- 📍 ADRES: ul. Klimczaka 4, budynek B, pok. 4
- 🕒 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 8–12 i 14–18, od wtorku do piątku w godz. 8–16
- 📞 UWAGI: można umawiać się pod numerem telefonu: (22) 443–49–30

## WŁOCHY:

### Bezpłatna pomoc prawna

- 📍 ADRES: ul. Centralna 24
- 🕒 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 8–15, we wtorki w godz. 13–16 i 18–20, w środy w godz. 8–16, w czwartki w godz. 12.30–15.30, w piątki w godz. 9–10 i 13–20, w soboty w godz. 8.30–17.30
- 📞 UWAGI: można umawiać się pod numerem telefonu: (22) 443–44–74

## WOLA:




### Urząd Dzielnicy Wola

- 📍 ADRES: ul. Żelazna 99, pok. 14
- 🕒 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 14–18, od wtorku do piątku w godz. 12–16



### Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Wola

- 📍 ADRES: ul. Syreny 18, pok. 17
- 🕒 CZYNNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8–12




**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Wola**

-  ADRES: ul. Syreny 18, pok. 10
-  CZYNNNE: w poniedziałki i we wtorki w godz. 12–18, w środy w godz. 12–17.30, w czwartki w godz. 8–16, w piątki w godz. 8–13
-  UWAGI: należy się zapisać osobiście lub pod numerem telefonu: (22) 443–57–60; zakres pomocy: poradnictwo w zakresie prawa rodzinnego, lokalowego oraz zabezpieczenia społecznego dla osób z rodzin z problemem uzależnień, przemocy oraz w sytuacji kryzysowej

**ŻOLIBORZ:****Urząd Dzielnicy Żoliborz**

-  ADRES: ul. Słowackiego 6/8, pok. 2
-  CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 9–13 i 15–19, we wtorki w godz. 8–12 i 14.30–18.30, w środy w godz. 9–13 i 15–19, w czwartki w godz. 9–13 i 16–20, w piątki w godz. 10–14 i 16–20

**Organizacje udzielające bezpłatnej pomocy prawnej na terenie Warszawy****Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża**


-  ADRES: ul. Magazynowa 14
-  CZYNNNE: we wtorki w godz. 12.30–14.30, w środy w godz. 15–19, w piątki w godz. 10–14
-  ZAKRES POMOCY: prawo lokalowe, prawo socjalne, problematyka zadłużeń finansowych, prawo




rodzinne i opiekuńcze, prawo cywilne, prawo pracy,  
prawo karne, postępowanie sądowe  
i administracyjne


### **Biuro Porad Obywatelskich**

 ADRES: ul. Gałczyńskiego 3

 CZYNNE: należy umówić się na spotkanie osobiście  
lub pod numerem telefonu: (22) 828-12-95;  
zapisy w poniedziałki od godz. 10, we wtorki  
i w środy od godz. 8, w czwartki od godz. 9


### **Klinika Prawa Uniwersytetu Warszawskiego**

 ADRES: ul. Krakowskie Przedmieście 26/28,  
Collegium Iuridicum I, pok. 102


 CZYNNE: należy umówić się na spotkanie pod  
numerem telefonu: (22) 552-43-18 lub (22) 552-08-11


### **Studencka Poradnia Prawa przy Akademii Leona Koźmińskiego**


 ADRES: ul. Jagiellońska 59, pok. A-1

 CZYNNE: w poniedziałki w godz. 13-18.30, we  
wtorki w godz. 9-13.30, w środy i w czwartki  
w godz. 15.45-18.45; należy umówić się na spotkanie  
osobiście lub pod numerem telefonu: (22) 519-22-38




### **Stowarzyszenie Interwencji Prawnej**

 ADRES: ul. Siedmiogrodzka 5 lok. 51



 CZYNNE: w poniedziałki, w środy, w czwartki  
i w piątki w godz. 10-16, we wtorki w godz. 10-18;  
należy umówić się na spotkanie pod numerem  
telefonu: 739-614-952 lub 880-145-372 (zapisy są  
prowadzone od poniedziałku do piątku w godz. 15-16)

-  **ZAKRES POMOCY:** pomoc dla cudzoziemców, uchodźców oraz pomoc dotycząca legalizacji pobytu; porady udzielane są także w językach obcych



### **Rzecznik Praw Obywatelskich**

-  **ADRES:** al. „Solidarności” 77
-  **CZYNNE:** w poniedziałki w godz. 9–17, od wtorku do piątku w godz. 9–15; bezpłatna infolinia 800–676–676 czynna w poniedziałki w godz. 10–18, od wtorku do piątku w godz. 8–16
-  **ZAKRES POMOCY:** do Rzecznika Praw Obywatelskich może zgłosić się każdy, kto uważa, że państwo naruszyło jego prawa

### **Rzecznik Finansowy**

-  **ADRES:** Al. Jerozolimskie 87
-  **CZYNNE:** w sprawach dotyczących banków należy dzwonić na numer telefonu (22) 333–73–25 (od poniedziałku do środy w godz. 8–16, w czwartki i w piątki w godz. 8–13); w sprawach dotyczących OFE należy dzwonić na numer telefonu (22) 33–73–26 lub (22) 333–73–27 (od poniedziałku do piątku w godz. 11–15); w sprawach dotyczących ubezpieczeń należy dzwonić na numer telefonu (22) 333–73–28 (od poniedziałku do piątku w godz. 8–18)

### **Rzecznik Praw Pacjenta**

-  **ADRES:** ul. Młynarska 46
-  **CZYNNE:** bezpłatna infolinia: 800–190–590 (czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8–20)








# **XI. Gdzie szukać pomocy będąc imiigrantem**











## **Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie – Wydział Spraw Cudzoziemców**

-  ADRES: ul. Marszałkowska 3/5, Warszawa
-  TELEFON: (22) 695-67-70, (22) 695-67-73
-  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: ul. Przemysłowa 30, 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 godz. 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) 648-11-11


📖 ZAKRES DZIAŁAŃ: punkt informacyjny, pomoc prawna, wspieranie działań kulturalnych realizowanych przez przedstawicieli różnych środowisk cudzoziemców, aktywizacja cudzoziemców, miejsce spotkań i wydarzeń kulturalnych dla cudzoziemców, doradztwo

zawodowe, kursy języka polskiego i angielskiego, wynajęcie przestrzeni

### **Fundacja MultiOcalenie**


 ADRES: ul. Wilcza 35/41 lok. 29, Warszawa


 TELEFON: (22) 635-08-98

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, kursy języka polskiego, pomoc psychologiczna – też w językach rosyjskim i angielskim


### **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. Rakowiecka 61, Warszawa  
(wejście od ul. A. Boboli)


 TELEFON: 797-907-588

 ZAKRES DZIAŁAŃ: podstawowa pomoc prawna, 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. Krucza 6/14 A, Warszawa


 TELEFON: (22) 828-04-50

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




## **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) 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) 599-71-48, (22) 599-71-20
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: Dział Integracji Społecznej i Interwencji Kryzysowej, pomoc socjalna, pomoc psychologiczna




### Fundacja Nauki Języków Obcych Linguae Mundi

-  ADRES: ul. L. Krzywickiego 34, Warszawa
-  TELEFON: (22) 625-42-53, (22) 654-22-18
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: kursy języka polskiego

### 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



## **Fundacja Refugee.pl**


 ADRES: ul. Bracka 23/51, Warszawa

 TELEFON: (22) 121-20-00

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc socjalna

## **Ukraiński Dom**

 ADRES: ul. Zamenhofa 1, Warszawa

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

 ZAKRES DZIAŁAŃ: punkt informacyjny, pomoc prawna



WARSZAWA

www.l