



**Urząd m.st. Warszawy**  
**Urząd Dzielnicy Mokotów**  
ul. Rakowiecka 25/27, 02-517 Warszawa  
[www.mokotow.waw.pl](http://www.mokotow.waw.pl)

Wydział Obsługi Mieszkańców  
tel. 022 56 51 516, 022 56 51 686

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia, ul. Wiśniowa 37  
tel. 022 646 35 61, 022 646 38 25, faks 0 22 646 35 16

Wydział Zasobów Lokalowych, ul. Wiktorska 91 A  
tel. 022 844 28 65, 022 56 51 517, faks 022 844 54 58

Wydział Oświaty i Wychowania, ul. Wiśniowa 37  
tel. 022 848 07 31, faks 022 848 69 71

Wydział Sportu i Rekreacji, al. Niepodległości 151 m. 6  
tel. 022 849 46 74, 022 849 46 77, faks 022 898 16 51

Wydział Kultury, al. Niepodległości 151 m. 6  
tel. 022 849 46 75, 022 898 16 68, faks 022 898 16 51

Urząd Stanu Cywilnego, ul. Falcka 10  
tel. 022 547 02 80, 022 646 17 70, faks 022 646 86 31

Informator opracowano  
w Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia  
dla Dzielnicy Mokotów,  
ul. Wiśniowa 37, 02 - 545 Warszawa  
tel. 022 646 38 25, faks 022 646 35 16

Warszawa 2008

W projekcie okładki wykorzystano mapy Wydawnictwa „Demart” s.c.  
ul. Poczty Gdańskiej 22a, Warszawa  
[www.demart.com.pl](http://www.demart.com.pl)

# II MOKOTOWSKI INFORMATOR SPOŁECZNY

## Instytucje i organizacje działające na terenie Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy w obszarze spraw społecznych

### SPIS TREŚCI

Wst ę p	6
---------	---

#### **INSTYTUCJE/SPRAWY SPOŁECZNE** **7**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów	7
O ęrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów	8
Dzienny Dom Pomocy Społecznej (OPS)	8
Dzielnicowy ęrodowiskowy Dom Samopomocy (OPS)	8
Zesp ół Aktywno ęci Zawodowej (OPS)	8
Mokotowski Program Integracji Społecznej (OPS)	8
Komisja Bezpiecze ęstwa, Porz ędku Publicznego i Przeciwdziałania Patologiom Społecznym Rady Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy	8
Komisja Zdrowia, Pomocy Społecznej i Rodziny Rady Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy	8
Komenda Rejonowa Policji Warszawa II	9
Stra ę Miejska II Oddział Terenowy	9
S ęd Rejonowy dla Warszawy Mokotowa, IV Zesp ół Kuratorskiej Słu ęby S ędowej ds. wykonywania orzecze ęw w sprawach rodzinnych i nieletnich	9
Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie	9
Biuo Polityki Społecznej Urz ędu m. st. Warszawy	9
Biuo Polityki Zdrowotnej Urz ędu m. st. Warszawy	9
Biuo Sportu i Rekreacji Urz ędu m. st. Warszawy	9
Biuo Kultury Urz ędu m. st. Warszawy	9
Urz ęd Pracy m.st. Warszawy	9

#### **SENIORZY** **10**

Polski Zwi ęzek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Warszawie, Mokotów Oddział Rejonowy	10
Towarzystwo Mokotowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku	10
Towarzystwo Warszawskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Fryderyka Chopina	10
Uniwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Gł ówniej Handlowej	11
Klub Seniora Domu Kultury „Łowicka”	11
Klub Seniora O ęrodka Edukacji Kulturalnej Administracji Osiedla „Sadyba” MSM „Energetyka”	11
Klub Seniora Polskiego Czerwonego Krzy ęa	11
Klub Seniora Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej	11
„Margot” Fundacja Wspierania Inicjatyw Artystycznych	12
Klub Kawalerów Orderu Wojennego Wirtutii Militari	12
Krajowy Zwi ęzek Byłych ęolnierzy Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie	12
Stowarzyszenie Łagierników ęolnierzy AK Zarz ęd Gł ówny w Warszawie	12
Zwi ęzek Inwalidów Wojennych RP	12
Zwi ęzek Sybiraków - Oddział Warszawski, Koło Warszawa Mokotów	12

**CHORZY LUB NIEPEŁNOSPRAWNI 13**

Stożeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie	13
Fundacja Aktywnej Rehabilitacji „FAR”	13
Fundacja „Dr Clown”	14
Fundacja „Normalna Przyszłość”	14
Fundacja Pomocy Chorym na Padaczkę „Neuronet”	14
Fundacja Turystyki Dzieci ńcej	14
Fundacja „ ńyc z chorobą Parkinsona”	14
Stożeczne Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona	15
Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Zespołem Retta	15
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym	15
Polski Związek Niewidomych - Koło Mokotów, Usynów, Wilanów	16
Polskie Towarzystwo Chorób Nerwowo-Mięśniowych - Zarząd Główny	16
Towarzystwo Zwalczenia Chorób Mięśni - Oddział Warszawski	17
Samodzielne Terenowe Koło nr 102 STO	17
Stowarzyszenie „Bądźmy Razem”	17
Stowarzyszenie Dzieci i Młodzieńy z Dysfunkcjami „Mokotów - Blińej Siebie”	17
Stowarzyszenie na Rzecz Psychoterapii i Profilaktyki Zaburzeń Psychiczych „Arbor”	17
Stowarzyszenie „Partner”	18
Stowarzyszenie Przyjaciół Osób z Ograniczeniem Samodzielności ńciowej „Agis”	18
Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Dzieci Specjalnej Troski im. Michała Archanioła	18
Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Integracja”	18
Warszawski Oddział Terenowy Krajowego Towarzystwa Autyzmu	19
Stowarzyszenie Reumatyków i Ich Sympatyków - Koło w Warszawie	19
Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego	19

**UBODZY, BEZDOMNI 20**

Wydział Zasobów Lokalowych	20
Polski Czerwony Krzyń	20
Mokotowskie Hospicjum św. Krzyńa	2r
Dom Chleba przy parafii rzymskokatolickiej pw. św. Marii Zaccarii Ojców Barnabیتów	21
Punkt Pomocy Dorańnej Fundacji „Homeless”	21
Fundacja „Habitat for Humanity Poland”	21
Stowarzyszenie Pomocy Dziewcz ńtom im. Eleonory Motylowskiej	21
■ INNE OGÓLNOWARSZAWSKIE	21
■ Stowarzyszenie Pomocy Bezdomnym	21
■ Poradnia Pomocy Prawno-Psychologicznej dla Osób Wykluczonych Społecznie „Monar”	22
■ Jadłodajnie	22
■ Punkty pomocy medycznej	22
■ Noclegownie/schroniska	22
Bezpłatne porady prawne	23

**BEZROBOTNI, POSZUKUJ ńCY PRACY 24**

Zespół Aktywności Zawodowej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów	24
Klub Pracy Ochotniczego Hufca Pracy	24
Fundacja na Rzecz Transportowych Usług Specjalistycznych dla Niepełnosprawnych „TUS”	24
Fundacja Pomocy Matematykom i Informatykom Niepełnym Ruchowo	25

<b>OSOBY UZALEŃNIONE/WSPÓŁUŻALEŃNIONE (od alkoholu, narkotyków)</b>	<b>26</b>
<b>MOKOTÓW /dorośli (poradnie, oddziały, punkty konsultacyjne)</b>	<b>26</b>
Punkty Informacyjno-Konsultacyjne	26
Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	26
Fundacja „ZaleŃni - NiezaleŃni”	26
OŃrodek Terapeutyczny „GoplaŃska” Instytutu Psychiatrii i Neurologii	26
OŃrodek Terapii UzaleŃnienia Instytutu Psychiatrii i Neurologii	27
Poradnia Terapii UzaleŃnienia i WspółuzaleŃnienia Centrum Medycznego „Medicenter”	27
Poradnia Terapii UzaleŃnienia od Alkoholu i WspółuzaleŃnienia	27
Stowarzyszenie „Ordo Ex Chao”	27
Fundacja „Praesterno”	27
■ <b>OGÓLNOWARSZAWSKIE /dorośli (poradnie, oddziały)</b>	<b>28</b>
■ Centrum Odwykowe	28
■ Mazowieckie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci UzaleŃnionych „Powrót z U”	28
■ OŃrodek Profilaktyczno-Terapeutyczny "PETRA"	28
■ OŃrodek Leczenia Osób UzaleŃnionych od Alkoholu	28
■ Poradnia Fundacji „Maraton”	28
■ Poradnia Terapii UzaleŃnionych i WspółuzaleŃnionych od Alkoholu	28
■ Wojewódzki OŃrodek Terapii UzaleŃnienia od Alkoholu i WspółuzaleŃnienia	28
■ Oddział Leczenia UzaleŃnienia (dla osób bezdomnych)	28
<b>MOKOTÓW/kluby abstynenckie</b>	<b>29</b>
Mokotowskie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „Azyl”	29
Rodziny Klub Abstynenta „Relaks”	29
<b>MOKOTÓW/młodzieŃ (poradnie, oddziały)</b>	<b>29</b>
MłodzieŃowa Poradnia dla Osób z Problemem Alkoholowym i Ich Rodzin „Poza Iluzjã”	29
Stowarzyszenie „Ordo Ex Chao”	29
Warszawskie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci UzaleŃnionych „Powrót z U”	30
■ <b>OGÓLNOWARSZAWSKIE /młodzieŃ (poradnie, oddziały)</b>	<b>30</b>
■ Poradnia Fundacji „Maraton”	30
■ PowiślaŃska Fundacja Społeczna - MłodzieŃowa Poradnia UzaleŃnienia	30
■ Wojewódzka Konsultacyjna Przychodnia dla Dzieci i MłodzieŃy w Warszawie	30

<b>DOŃWIADCZAJŃCY PRZEMOCY</b>	<b>31</b>
<b>MOKOTÓW</b>	<b>31</b>
Punkty Informacyjno-Konsultacyjne	31
Poradnia Psychoterapii PrzeciwdziaŃania Przemocy w Rodzinie	32
Fundacja Pomocy Ofiarom PrzewiŃstw	32
■ <b>INNE ORGANIZACJE OGÓLNOWARSZAWSKIE</b>	<b>32</b>
■ Poradnia Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie	32
■ Stowarzyszenie na Rzecz PrzeciwdziaŃania Przemocy w Rodzinie	33
■ OŃrodek dla ofiar przemocy w rodzinie „Dom”	33
■ Fundacja Centrum Praw Kobiet	33
■ Fundacja „Mederi”	33
■ Fundacja „Dzieci Niczyje” - Centrum Pomocy Dzieciom „Mazowiecka”	33
■ Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	33
■ <b>MIEJSCA SCHRONIENIA DLA OSÓB DOZNAJŃCYCH PRZEMOCY W RODZINIE</b>	<b>34</b>
OŃrodek Interwencji Kryzysowej Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej	34
Hostel OŃrodka Interwencji Kryzysowej „Adamus”	34
Hostel OŃrodka Interwencji Kryzysowej przy Dalibora	34
OŃrodek dla ofiar przemocy w rodzinie „Dom”	34
Fundacja Centrum Praw Kobiet	34
■ <b>SCHRONIENIE MOŃ NA UZYSKAŃ TAKŃ E W:</b>	<b>34</b>
Domu Samotnej Matki w Zielonce	34
Domu dla samotnych kobiet i matek z dziećmi „Nazaret” w Otwocku	34
Domu Samotnej Matki w Laskach	34

<b>SYTUACJE KRYZYSOWE/ osoby w sytuacji kryzysowej</b>	<b>35</b>
OĖrodek Interwencji Kryzysowej „Adamus”	35
OĖrodek Interwencji Kryzysowej przy Dalibora	35

<b>ORGANIZACJE/INSTYTUCJE POMAGAJĄCE RODZINIE (dzieci, młodzież, osoby dorosłe z różnymi problemami)</b>	<b>36</b>
<b>MOKOTÓW</b>	<b>36</b>
Fundacja Centrum Edukacji Liderkiej (FUNDACJA C.E.L.)	36
Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy OĖrodek Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”	36
Poradnia zdrowia psychicznego i pomocy w sytuacjach kryzysowych przy parafii rzymskokatolickiej pw. Ėw. Antoniego Marii Zaccarii Ojców Barnabítów	37
<b>OGÓLNOWARSZAWSKIE</b>	<b>37</b>
■ Specjalistyczne Poradnie Rodzinne	37
■ Stowarzyszenie OPTA, Poradnia Rodzinna	38
■ OPTA Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży	38
■ Stowarzyszenie „Aslan”	38
■ Towarzystwo Pomocy Młodzieży	39
■ OĖrodek Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży "Pópek"	39
■ Komitet Ochrony Praw Dziecka	39
■ Polskie Centrum Mediacji	39

<b>DZIECI I MŁODZIEŻ</b>	<b>40</b>
<b>ÁWIETLICE</b>	<b>40</b>
„Klub” dla dzieci w wieku szkolnym „Chata” Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów	40
„Klub” dla dzieci w wieku szkolnym Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów	40
Pracownia komputerowa Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów	40
Áwietlica Caritasu przy parafii pw. Ėw. Maksymiliana Kolbego	40
Áwietlica dla dzieci przy parafii rzymskokatolickiej pw. Ėw. Marii Zaccarii Ojców Barnabítów	40
Áwietlica Socjoterapeutyczna „Ognisko Wierzbno” Stowarzyszenia „Karan”	41
Áwietlica Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom „Gniazdo” nr 9	41
Áwietlica Stowarzyszenia Mieszkańców Służewa	41
Áwietlice Towarzystwa Przyjaciół Dzieci	42
Zespół Ognisk Wychowawczych im. Kazimierza Lisieckiego „Dziadka” Ognisko Mokotów	42
<b>■ INNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY</b>	<b>42</b>
■ Stowarzyszenie „Dziecko - Rodzina - Áwiat”	42
■ Stowarzyszenie Przyjaciół „SOS”	42
■ Stowarzyszenie „SOS Wioski Dziecińce w Polsce”	43
<b>ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO DZIECI/MŁODZIEŻY</b>	<b>43</b>
Klub Sportowy „Delta”	43
Ognisko Pracy Pozaszkolnej przy Szkole Podstawowej Nr 70	43
Ognisko Pracy Pozaszkolnej	43
Ognisko Pracy Pozaszkolnej „175”	44
Ognisko Pracy Pozaszkolnej przy Szkole Podstawowej Nr 212	44
II Ogród Jordanowski	44
XIII Ogród Jordanowski	44
Stowarzyszenie Geografów Polskich i Przyjaciół Geografii	45
Stowarzyszenie Parafiada im. Ėw. Józefa Kalasancjusza	45
Związek Harcerstwa Polskiego Hufiec Warszawa Mokotów im. Szarych Szeregów	45
Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej Okręg Mazowiecki	45

<b>DOMY KULTURY/ ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO</b>	<b>46</b>
Centrum „Łowicka”	46
Dom Kultury „Doro”karnia”	46
Dom Kultury „Kadr”	46
Młodzie”owy Dom Kultury	46
O”rodek Edukacji Kulturalnej Administracji Osiedla „Sadyba” MSM „Energetyka”	47
O”rodek Kultury „Forma” SBM „Politechnika”	47
Slu”ewski Dom Kultury	47

<b>PARAFIE/ DZIAŁANIA CHARYTATYWNE</b>	<b>48</b>
Parafia rzymskokatolicka pw. Naj”wi”szej Marii Panny Królowej Wyznawców - Ojcowie Pijarzy	48
Parafia rzymskokatolicka pw. Naj”wi”szej Marii Panny Matki Zbawiciela	48
Parafia rzymskokatolicka pw. ”w. Andrzeja Boboli	48
Parafia rzymskokatolicka pw. ”w. Antoniego Marii Zaccarii Ojców Barnabitów	48
Parafia rzymskokatolicka pw. ”w. Bonifacego	49
Parafia rzymskokatolicka pw. ”w. Dominika	49
Parafia rzymskokatolicka pw. ”w. Kazimierza	49
Parafia rzymskokatolicka pw. ”w. Maksymiliana Kolbego	50
Parafia rzymskokatolicka pw. ”w. Tadeusza Apostoła	50

<b>SPECJALISTYCZNE PORADNIE (Psychologiczno-pedagogiczne oraz zdrowia psychicznego)</b>	<b>51</b>
Poradnia Psychologiczna-Pedagogiczna nr 8	51
Poradnia Psychologiczna-Pedagogiczna nr 7	51
Centrum Psychoterapii	52
Poradnia Psychiatryczna IPiN	52
Poradnia Zdrowia Psychicznego	52
Przychodnia Zdrowia Psychicznego Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA	52
Przychodnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzie”y	53

<b>INNE ORGANIZACJE</b>	<b>54</b>
Dominika”fski O”rodek Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach	54
Fundacja dla Polski	54
Fundacja im. ”w. Cyryla i Metodego	54
Fundacja „J&S Pro Bono Poloniae”	55
Fundacja „Multis Multum”	55
Katolickie Stowarzyszenie „Civitas Chrystiana”	55
Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów „Klanza” - Oddział Warszawski	55
Stożeczne Stowarzyszenie Obrony Praw Ojca	56
Stowarzyszenie Warszawska Szkoła Zdrowia	56
Stowarzyszenie Mieszka”ców Slu”ewa	56
Zonta International	56

<b>TELEFONY ZAUFANIA</b>	<b>okładka</b>
--------------------------	----------------

**LEGENDA:**

 Organizacja posiadająca status organizacji po”ytku publicznego

 Przystanek metra

 Przystanek autobusowy

 Przystanek tramwajowy

 Lokal dostosowany dla osób niepełnosprawnych

**Szanowni Państwo!**

Oddajemy w Państwa ręce poprawione i rozszerzone o nowe informacje **II Wydanie Mokotowskiego Informatora Społecznego**.

Informator jest próbą uporządkowania wiedzy na temat wszystkich jednostek publicznych i niepublicznych działających na terenie Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy w obszarach m.in. pomocy społecznej, przeciwdziałania uzależnieniom, przeciwdziałania przemocy w rodzinie, pomocy w sytuacjach kryzysowych itp. W szczególnych przypadkach zamieszczono również informacje dotyczące instytucji działających poza Mokotowem, ale świadczących swoje usługi wszystkim mieszkańcom Warszawy.

Głównym celem Zespołu opracowującego Informator było, aby oferowane wydawnictwo miało charakter przede wszystkim praktyczny. W związku z tym Informator został podzielony na rozdziały tematyczne (problemowe), w taki sposób, aby osoby zainteresowane konkretnym tematem mogły od razu dokonać właściwego wyboru. Wszystkie informacje dotyczące konkretnego podmiotu zawierają dane teleadresowe, informacje praktyczne dotyczące dojazdu oraz krótki opis oferowanych usług.

W Informatorze można znaleźć rozdziały poświęcone m.in. seniorom, niepełnosprawnym i chorym, osobom uzależnionym, dzieciom i młodzieży, przemocy w rodzinie, bezdomnym i ubogim, bezrobotnym itp.

Mamy nadzieję, że **II Wydanie Mokotowskiego Informatora Społecznego** okaże się przydatne w pracy wszystkich instytucji publicznych i niepublicznych działających na terenie Dzielnicy Mokotów oraz zapewni skuteczność w szybkim poszukiwaniu pomocy osobom, które takiej pomocy potrzebują.

**Zespół Redakcyjny**

# INSTYTUCJE/SPRAWY SPOŁECZNE

## ■ DZIELNICA MOKOTÓW

### **WYDZIAŁ SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA DZIELNICY MOKOTÓW** **URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW**

ul. Wiśniowa 37, 02-545 Warszawa, tel. 022 646 35 61, 022 646 38 25, faks 022 646 35 16,  
e-mail: [sprawy.spoeczne@mokotow.waw.pl](mailto:sprawy.spoeczne@mokotow.waw.pl), [www.mokotow.waw.pl](http://www.mokotow.waw.pl)  
Dojazd: **A** 117, 138; **M** Raclawicka

#### ■ Do zadań Wydziału należą m.in.:

- współpraca z organizacjami pozarządowymi (wydawanie rekomendacji, podejmowanie wspólnych działań, monitorowanie działań organizacji),
- kontrola organizacji pozarządowych, których działalność współfinansowana jest z budżetu m. st. Warszawy,
- koordynacja działań związanych z realizacją programu rewitalizacji,
- działalność analityczna i informacyjna dot. spraw społecznych i zdrowia,
- realizacja programu „Aktywny i Bezpieczny Senior”,
- koordynacja działań dot. budowania „Partnerstwa dla Mokotowa”,
- realizacja Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień Dzielnicy Mokotów, w ramach którego prowadzone są oddziaływania profilaktyczne z zakresu alkoholizmu, narkomanii, HIV/AIDS,
- realizacja Dzielnicowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Dzielnicy Mokotów.

#### ■ Działania z zakresu profilaktyki i przeciwdziałania przemocy w rodzinie:

ul. Woronicza 30, 02-640 Warszawa, tel. 022 646 82 99, tel./faks 022 646 97 26,  
e-mail: [wsz.profilaktyka.mokotow.waw.pl](mailto:wsz.profilaktyka.mokotow.waw.pl)

Dojazd: **M** Wierzbno

- prowadzenie Punktów Informacyjno-Konsultacyjnych patrz str. 26,
- prowadzenie „klubów” dla dzieci w wieku szkolnym str. 40,
- realizacja programów zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży,
- wdrażanie programów psychoedukacyjnych i informacyjno-edukacyjnych na terenie szkół.

#### ■ Działania z zakresu Ęwiadczef rodzinnych i alimentacyjnych.

Dolny Mokotów - ul. Sielecka 10, 00-738 Warszawa, tel. 022 851 89 30 do 32,  
czynny pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

Górny Mokotów - ul. Dąbrowskiego 71, 02-586 Warszawa, tel. 022 844 37 75 lub 022 854 29 35,  
czynny pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

#### 1. Ęwiadczenia Rodzinne:

- jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia sićcego dziecka (tzw. becikowe),
- zasiłek rodzinny z dodatkami,
- Ęwiadczenie pielęgnacyjne,
- zasiłek pielęgnacyjny.

#### 2. Ęwiadczenia Alimentacyjne:

- przyznawanie Ęwiadczef z funduszu alimentacyjnego,
- prowadzenie postępowania wobec dłużników alimentacyjnych.

#### Do wniosku o zapomogę z tytułu urodzenia dziecka należą dołączyć następujące dokumenty:

- kserokopie dowodów osobistych obojga rodziców (oryginały do wglądu),
- kserokopia aktu urodzenia dziecka (oryginał do wglądu),
- nr konta (o ile wnioskodawca posiada rachunek bankowy).

Do zasiłku rodzinnego oraz funduszu alimentacyjnego potrzebne są dokumenty w zależności od sytuacji rodziny.

## OĀRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ (OPS) DZIELNICY MOKOTÓW M. ST. WARSZAWY

ul. Fal ˆcka 10, 02-547 Warszawa,  
tel. 022 849 44 66, 022 849 58 88, faks 022 849 44 68, www.opsmokotow.waw.pl

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

Dojazd: **A** 117, 138; **M** Raclawicka

Filia nr I (Dolny Mokotów) ul. Iwicka 19, tel. 022 841 83 61

Dojazd: **A** 131, 180, 301, 359, 522

Filia nr II (Górny Mokotów) ul. Bałuckiego 5, tel. 022 844 74 43

Dojazd: **A** 107, 130, 172, 505, 524; **T** 4, 18, 19.

Filia ul. Malczewskiego 52 tel. 022 646 90 22, 022 849 72 29

Dojazd: **A** 122, 172, 174, 504, 182; **M** Wierzbno

### ► Pomaga osobom/rodzinom znajdującym si ˆ w trudnej sytuacji ˆyciowej

**Formy pomocy:** udziela pomocy finansowej (w tym na zaspokojenie konkretnej potrzeby np: zakup ˆywnoŃci, leków), udziela posiłku, niezb ˆdnego ubrania; pomaga w znalezieniu schronienia; ˆwiadczy usługi opiekufcze, w tym specjalistyczne, pomaga w staraniach o dom pomocy społecznej, udziela porad (m.in.: prawnych i psychologicznych), zajmuje si ˆ sprawieniem pogrzebu.

**Warunek - zamieszkanie w Dzielnicy Mokotów.**

W Filii nr I przy ul. Iwickiej 19 przyjmuje:

- Radca prawny - wt. w godz. 13.00-15.00 (zapisy tel. 022 841 83 61, 022 841 49 54).
- Konsultant ds. problemu alkoholowego (psycholog) - pon. w godz. 10:00-13:00.
- Konsultant w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym dla Osób DoŃwiadczejących Przemocy w Rodzinie z Problemem Alkoholowym i innymi uzale ˆnieniami - wt. 10:00-13:00.

W Filii nr II przy ul. Bałuckiego 5 (tel. 022 844 15 38, 022 844 74 43) przyjmuje:

- Prawnik - w sprawach rozwodowych, majątkowych, mieszkaniowych itp. - wt. w godz. 13:00-16:00.
- Prawnik - w sprawach zwi ˆzanych z uprawnieniami do ˆwiadczeŃ ZUS - pon. w godz. 14:00-16:00.
- Lekarz psychiatra - czw. w godz. 12:00-14:00.
- W Punkcie Konsultacyjno-Informacyjnym przyjmuje:
  - Konsultant Zakładu Gospodarowania NieruchomoŃciami, konsultanci „STOEN”.
  - Przedstawiciel Wydziału Zasobów Lokalowych dla Dzielnicy Mokotów, pracownicy socjalni, ostatni czwartek miesiąca w godz. 16:00-19:00.

### Dzienny Dom Pomocy Społecznej

ul. Bałuckiego 5, tel. 022 844 50 09, pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

- Dom zapewnia opiek ˆ osobom starszym.

### Dzielnicowy Ārodowiskowy Dom Samopomocy

ul. Górska 7, tel. 022 851 05 95, pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

- obejmuje stał ˆ opiek ˆ dorosłe osoby g ˆbiej umysłowo upoŃledzone.

### Zespół AktywnoŃci Zawodowej

ul. Wi ˆniowa 37, tel. 022 848 09 24, pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

- gwarantuje osobom bezrobotnym oraz poszukuj ˆcym pracy pomoc z zakresu poszukiwania pracy. (wi ˆcej informacji patrz str. 24)

### Mokotowski Program Integracji Społecznej

al. NiepodległoŃci 76/78, tel. 022 898 30 16, pon.-pt. w godz. 8:00-15:00

- Pomoc specjalistyczna z zakresu rozwoju społecznego i zawodowego.

## KOMISJA BEZPIECZEŃ, STWA. PORZ ˆDKU PUBLICZNEGO I PRZECIWDZIAŁANIA PATOLOGIOM SPOŁECZNYM Rady Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy

tel. 022 565 14 28 (do Wydziału Obsługi Rady)

## KOMISJA ZDROWIA, POMOCY SPOŁECZNEJ I RODZINY

### Rady Dzielnicy Mokotów m. st. Warszawy

tel. 022 565 14 28 (do Wydziału Obsługi Rady)

**Komenda Rejonowa Policji Warszawa II** ul. Malczewskiego 3/5/7, 02-617 Warszawa, tel. 022 603 11 56, 022 603 11 55 (tel. czynne całą dobę), faks 022 844 99 96

• **Rewir Dzielnicowych**, ul. Malczewskiego 52, tel. 022 603 12 18,

• **Rewir Dzielnicowych**, (Dolny Mokotów), ul. Podchorążych 39, tel. 022 851 11 45

• **Sekcja prewencji**, ul. Wita Stwosza 31, tel. 022 603 18 27,

**Stróż Miejska II Oddział Terenowy** ul. Szolc Rogozińskiego 1, 02-777 Warszawa, tel. 022 852 16 00, 022 649 40 90, 022 852 15 99, telefon interwencyjny 986

**Sąd Rejonowy dla Warszawy Mokotowa. IV Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej ds. wykonywania orzeczeń w sprawach rodzinnych i nieletnich**

ul. Kocjana 3, 01-473 Warszawa, tel. 022 328 61 51

## ■ INSTYTUCJE OGÓLNOWARSZAWSKIE

### **Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie**

ul. Rakowiecka 21, 02-517 Warszawa, tel. 022 646 53 13, 022 646 18 11, 022 646 53 15, 022 646 52 54 + wew. 113, 123, 124, faks wew. 102, e-mail: sekretariat@wcpr.pl, www.wcpr.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. w godz. 10:00-18:00, wt.-pt. w godz. 8:00-16:00

Dojazd:  Pole Mokotowskie

#### ► Do zadań Centrum należą w szczególności:

- zapewnianie opieki i wychowania dzieciom całkowicie lub częściowo jej pozbawionym, kierowanie do placówek opiekuńczo-wychowawczych, w tym do rodzinnych domów dziecka, nadzorowanie placówek opiekuńczo-wychowawczych, interwencyjnych, wsparcia dziennego, ośrodków adopcyjno-opiekuńczych oraz organizowanie rodzinnych form opieki nad dzieckiem,
- organizowanie opieki w rodzinach zastępczych oraz udzielanie pomocy na częściowe pokrycie kosztów utrzymania umieszczonych w nich dzieci,
- udzielanie pomocy usamodzielnianym wychowankom rodzin zastępczych oraz placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków socjoterapii, specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych, zakładów poprawczych,
- zapewnianie usług świadczonych przez domy pomocy społecznej oraz kierowanie do nich osób, wymagających całodobowej opieki,
- prowadzenie ośrodków interwencji kryzysowej, udzielanie pomocy uchodźcom, w zakresie indywidualnych programów integracji,
- wsparcie osób niepełnosprawnych poprzez Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych (patrz str. 13).

**Jeżeli chcesz zaopiekować się dzieckiem i przyjmując je do swojego domu, zostaj rodziną zastępczą! Kontakt: Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie, ul. Rakowiecka 21, tel. 022 646 53 13, 646 18 11, 646 53 15, 646 52 54 + wew. 113, 123, 124, pon. w godz. 10.00-18.00, wt-pt. 8.00-16.00**

### **Biuro Polityki Społecznej Urzędu m. st. Warszawy**

ul. Niecała 2, 00-098 Warszawa, tel. 022 595 33 95, 022 827 49 03, faks 022 595 32 00

### **Biuro Polityki Zdrowotnej Urzędu m. st. Warszawy**

ul. Niecała 2, 00-098 Warszawa, tel. 022 595 32 21, faks 022 827 39 23

### **Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m. st. Warszawy**

ul. Oboena 1a, 00-340 Warszawa, tel. 022 596 49 00

### **Biuro Kultury Urzędu m. st. Warszawy**

ul. Smolna 10 a, tel. 022 257 98 62, faks 022 257 97 43

### **Urząd Pracy m.st. Warszawy**

ul. Ciołka 10 A, 01-402 Warszawa, tel. 022 836 41 43, faks 022 837 33 40,

## SENIORZY

### POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW W WARSZAWIE MOKOTÓW - ODDZIAŁ REJONOWY ♿

ul. Skolimowska 4, 00-795 Warszawa, tel./faks 022 849 06 62

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

Dojazd: Ⓐ 117, 122, 131, 138, 501, 505, 519, 522, 524; Ⓣ 4, 18, 19, 35, 36.

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

#### Formy prowadzonej działalności:

- załatwianie ważnych spraw członkom związku (uzyskanie opieki domowej, samopomocowej, w domach dziennego pobytu lub w domach opieki społecznej),
- wydawanie zaświadczeń na ulgowe przejazdy PKP,
- organizowanie wycieczek krajoznawczych i kulturalnych (kino, teatr),
- wydawanie artykułów twórczych i paczek,
- prowadzenie osiedlowych klubów seniora,
- organizowanie spotkań koleżeńskich, imprez okolicznościowych, prelekcji,
- prowadzenie Związkowej Kasy Pogrzebowej,
- udzielanie zapomóg losowych osobom najbardziej potrzebującym,
- udzielanie porad prawnych.

**Warunki: w pierwszej kolejności wszelkiego rodzaju pomocą i wsparciem objęmani są członkowie Związku, natomiast paczki twórcze wydawane są ludziom ubogim. Odpłatność - składka roczna.**

### TOWARZYSTWO MOKOTOWSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU OPP

ul. Piaseczyńska 114/116, 00-765 Warszawa, kontakt z dyr. tel. 022 841 73 06 w godz. 10:00-11:00

lub na Uniwersytecie w pon. i Ęr. w godz. 15:00-15:45, faks 022 841 63 11, e-mail: mutw@op.pl

Dni wykładów: pon. i Ęr. w godz. 16:00-18:00

Dojazd: Ⓐ 116, 130, 166, 172, 195, 501, 503, 519, 141.

#### ▶ Działania skierowane do osób starszych:

- wykłady, seminaria i panele z zakresu nauk przyrodniczych i medycznych oraz nauk humanistycznych,
- kurs komputerowy,
- gimnastyka,
- lektoraty z języków obcych (angielski, francuski),
- letni Uniwersytet w Drohiczyźnie - słuchacze Uniwersytetu i filii,
- badania socjologiczne i medyczne w celu rozpoznania uwarunkowań życia słuchaczy-seniorów i dla określenia ich stanu zdrowia,
- Biuletyn - stanowi materiał szkoleniowy, ukazuje się raz w roku.
- Informator Naukowy - omawia wnioski z badań socjologicznych i medycznych, ukazuje się raz w roku.

**Warunek - składka roczna.**

### TOWARZYSTWO WARSZAWSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU IM. FR. CHOPINA pod patronatem Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Warszawie OPP

ul. Łowicka 21, 02-502 Warszawa z siedzibą w Centrum Łowicka.

tel. 022 881 00 72, faks 022 898 14 78, e-mail:wutw@wp.pl, www.wutw.waw.pl

Dni i godziny dykturów: wt. i czw. w godz. 13:00-14:30

Dojazd: Ⓐ 107, 117, 182, 118, Ⓣ 10, 17, 33, Ⓜ Raclawicka


#### ▶ Działania skierowane do osób starszych - emerytów i rencistów:

- wykłady - z różnych dziedzin nauki, kultury, sztuki, zdrowia,
- seminaria - miłośników muzyki, miłośników literatury, profilaktyki gerontologicznej, historii Kresów Wschodnich, wykłady w Muzeum Historii,
- lektoraty z języków - angielskiego (kurs dla zaawansowanych), francuskiego,
- zajęcia artystyczne - warsztaty malarskie, taneczne, teatralne, zespół kronikarsko-pamiętnikarski, chór Cantabile,
- wycieczki, wczasy, spacer z przewodnikiem po Warszawie i okolicach,
- rehabilitacja - gimnastyka rehabilitacyjna, basen,
- wydawanie - informatorów, Biuletynu WUTW, księżek,

- kursy - komputerowe, brydż,
- imprezy integracyjne oraz kulturalne-spektakle słowno-muzyczne, koncerty w Akademii Muzycznej poprzedzone wykładem, spotkania Ęwiąteczne, koncerty okolicznościowe, uczestnictwo w imprezach kulturalnych.

**Warunki:** czesne, odpłatnoĘć za niektóre zajęcia.

### **UNIwersytet Trzeciego Wieku Szkoły Główniej Handlowej**


Adres do korespondencji: al. Niepodległości 162, 02-554 Warszawa  
Siedziba sekretariatu: Gmach F SGH, Al. Niepodległości 164, I p. pok.102,  
tel. 022 564 93 91, czynny: wt. i czw. w godz. 14:00-16:00, Ęr. w godz. 13:00-18:00,  
e-mail: tjanis@sgh.waw.pl, www.sgh.waw.pl/universytet-trzeciego-wieku  
Dojazd:  Pole Mokotowskie

#### **• Działania skierowane do osób starszych:**

- wykłady dla wszystkich słuchaczy zróżnicowane tematycznie: nauki społeczne, ekonomia, historia, religioznawstwo, kultura, polityka, zagadnienia UE itp.,
- koło zainteresowań pod nazwą KLUB WŁOSKI (teatrologia, kulturoznawstwo, stare cywilizacje, spotkania z ciekawymi osobistościami kultury i sztuki, imprezy integracyjne Ęwiąteczne, wieczory poezji, koncerty,
- zajęcia dodatkowe: taniec towarzyski, gimnastyka rehabilitacyjna, zajęcia na basenie, lektoraty z czterech języków na różnych poziomach zaawansowania, obsługa komputera, Internet dla zaawansowanych, warsztaty psychologiczne, seminarium z historii filozofii, kręgle,
- wycieczki krajoznawcze i wyjazdowe turnusy rehabilitacyjne,
- Internetowy Klub Seniora (w Sali nr 208 Gmach A ul. Rakowiecka 22) - szkolenia komputerowe, kawiarenka internetowa.

**Warunki:** składka członkowska, zajęcia dodatkowe płatne.

### **KLUB SENIORA DOMU KULTURY „ŁOWICKA”**


Miejsce spotkań: ul. Dąbrowskiego 27/1, tel. 022 845 49 97  
Dni i godziny otwarcia: czw. i niedz. w godz. 14:00-19:00, pon., wt. i Ęr. w godz. 9:00-15:00  
Dojazd:  Raclawicka.

#### **• Działania skierowane do osób starszych:**

- wieczorki taneczne, prelekcje, koncerty, spotkania brydżowe, zajęcia muzyczne,
- w Klubie działa zespół wokalny.

**Warunek - opłata miesięczna lub jednorazowa.**

### **KLUB SENIORA OĄRODKA EDUKACJI KULTURALNEJ ADMINISTRACJI OSIEDLA „SADYBA” MSM „ENERGETYKA”**

ul. Korczyńska 6, 02-934 Warszawa, tel./faks 022 642 59 08, e-mail: oek@sadyba.elartnet.pl  
Dni i godziny otwarcia: wt. i czw. w godz. 16:00-19:00  
Dojazd:  E1, E2, 116, 130, 141, 143, 172, 501, 519.

#### **• Działania skierowane do osób starszych:**

- Klub Seniora (spotkania towarzyskie przy herbatce, imprezy artystyczne, prelekcje, pokazy).

### **KLUB SENIORA POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA. Mazowiecki Zarząd Okręgowy**


ul. Belgijska 5, tel. 022 845 08 18, czynny wt.-sob. w godz. 12:00-18:00,  
ul. Mokotowska 14, 00-561 Warszawa, tel. 022 626 90 77,  
e-mail: warszawa14@pck.org.pl, www.warszawa.pck.org.pl

#### **• Działania skierowane do osób starszych:**

- imprezy okolicznościowe (np. z okazji Ęwiąt), wieczorki taneczne, wyjazdy, rehabilitacja.

**Warunek - składka członkowska.**

### **KLUB SENIORA POLSKIEGO KOMITETU POMOCY SPOŁECZNEJ MAZOWIECKI ZARZĄD WOJEWÓDZKI**

ul. Górska 12 lok.15, 00-740 Warszawa, tel. 022 841 11 49, tel./faks 022 851 03 77  
Dni i godziny otwarcia: wt. w godz. 12:30-16:30, Ęr.-sob. w godz. 14:00-18:00  
Dojazd:  131, 180, 167, 522, 119, 141, 107, 116, 519, 503, 403, 166

▶ **Działalność skierowana do osób starszych:**

- organizowanie imprez kulturalno-integracyjnych (Dni Seniora) i imprez okolicznościowych (np. Andrzejki, Wigilia),
- wyjścia do kina, teatru, na koncerty, wycieczki,
- wieczorki taneczne, koncerty,
- pogadanki, prelekcje,
- zajęcia rekreacyjno-usprawniające,
- organizowanie pomocy materialnej dla najuboższych seniorów.

**Warunek - skierowanie z Ośrodka Pomocy Społecznej przy korzystaniu z pomocy rzeczowej.**

**„MARGOT” FUNDACJA WSPIERANIA INICJATYW ARTYSTYCZNYCH**

ul. Cieszyńska 6, 02-716 Warszawa, tel. 022 653 08 53, 0 602 130 356

e-mail: salon.literacki@gmail.com

Dni i godziny otwarcia: pt. w godz. 14:00-20:00

- ▶ **Działania skierowane do osób starszych - warsztaty literackie.**

**KLUB KAWALERÓW ORDERU WOJENNEGO VIRTUTI MILITARI**

al. Niepodległości 141, 02-570 Warszawa, tel./faks 022 684 26 06,

e-mail: vmklub@neostrada.pl, www: z.pilatowicz.webpark.pl,

Dni i godziny otwarcia: wt. i śr. w godz. 10:00-13:00

Dojazd: ① 107, 117, 138, 172

- ▶ **Zrzesza Kawalerów Orderu Virtuti Militari**

- spotkania integracyjne, wydawanie Biuletynu oraz Zeszytów Historycznych.

**KRAJOWY ZWIĄZEK BYŁYCH ˆOŁNIERZY POLSKICH SIŁ ZBROJNYCH NA ZACHODZIE**

ul. Sandomierska 12, 02-567 Warszawa, tel. 022 654 49 17

- ▶ **Zrzesza kombatantów Polskich Sił Zbrojnych walczących na Zachodzie.**

**STOWARZYSZENIE ŁAGIERNIKÓW ˆOŁNIERZY AK ZARZˆD GŁÓWNY W WARSZAWIE**

ul. ˆw. Bonifacego 87 m. 50, 02-945 Warszawa, tel. 022 842 30 06

Dojazd: ① 172, 185, 187

- ▶ **Działalność integracyjna w ˆrodowisku ˆołnierzy AK skazanych przez stalinowski wymiar sprawiedliwości, za walk ˆ o wolnˆ Polsk ˆ, na pobyt w obozach na Syberii:**

- organizacja corocznych zjazdów,
- wydawanie „kwartalnika” zawierającego m.in. wspomnienia łagierników, ich poezje, informacje o rocznicach oraz inne informacje dotyczące ˆrodowisk kompatanckich.

**ZWIĄZEK INWALIDÓW WOJENNYCH RP - ODDZIAŁ MOKOTÓW**

ul. Chocimska 14, 00-791 Warszawa, tel. 022 848 33 93

Dni i godziny otwarcia: pon. w godz. 15:00-17:00, pt. w godz. 11:00-13:00

Dojazd: ① 117, 122, 138; ② 4, 18, 19, 35

- ▶ **Działania nakierowane na pomoc socjalno-bytowˆ i prawnˆ dla członków Związku, tzn. dla inwalidów wojennych, wojskowych i ich rodzin:**

- wypłata zapomóg finansowych w razie uzasadnionej konieczności,
- porady prawne,
- organizacja uroczystości związanych z pamięcią walk o niepodległość.

**Warunki: osoba musi posiadać uprawnienia inwalidy wojennego lub wojskowego, wzgl ˆdnie byc ˆ wdowˆ (wdowcem) po inwalidzie wojennym lub wojskowym, a tak ˆe byc ˆ zameldowanˆ w Warszawie.**

**ZWIĄZEK SYBIRAKÓW ODDZIAŁ WARSZAWSKI KOŁO WARSZAWA MOKOTÓW**

ul. Sandomierska 12, 02-567 Warszawa

Dni i godziny otwarcia: ˆroda w godz. 16:00-18:00

Dojazd: ① 130, 167, 168, 301; ② 4, 18, 36

- ▶ **Działalność integracyjna w ˆrodowisku sybirackim i innych zbli ˆzonych organizacji:**

- organizacja spotka ˆ okolicznościowych, rocznicowych,
- kontakt z młodzie ˆˆˆ w celu przekazywania „ ˆywej historii”.

Zob. Fundacja Turystyki Dzieci ˆcej - str. 14

Zob. Domy kultury/ Zagospodarowanie czasu wolnego - str. 46

# CHORZY LUB NIEPEŁNOSPRAWNI

## ■ INSTYTUCJE OGÓLNOWARSZAWSKIE

### STOŁECZNE CENTRUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH WARSZAWSKIEGO CENTRUM POMOCY RODZINIE

ul. gen. Wł. Andersa 1, 00-147 Warszawa, tel. 022 831 44 40, 022 654 13 48

e-mail: sekretariat@scon.waw.pl, www.scon.waw.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. w godz. 10:00-18:00, wt.-pt. w godz. 8:00-16:00

#### ► Działania centrum skierowane do osób niepełnosprawnych:

#### → dofinansowanie:

- dofinansowanie do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych dla osób niepełnosprawnych i ich opiekunów,
- dofinansowanie kosztów utworzenia, działalności oraz kosztów wynikających ze zwiększonej liczby uczestników warsztatów terapii zajęciowej,
- dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych,
- dofinansowanie likwidacji barier w komunikowaniu się i technicznych,
- dofinansowanie do sportu, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych,
- dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze.

#### → wydawanie karty parkingowej

#### → Program „Asystent Osoby Niepełnosprawnej”

Asystenci pomogą wyjść na zakupy, na spacer, zwiedzić Warszawę, dojechać do pracy lub na rehabilitację, załatwić sprawy w urzędzie itp. Program przeznaczony jest dla osób pełnoletnich, przebywających na terenie miasta stołecznego Warszawy. Zamówienia należy składać pod nr telefonu 022 887 33 20 lub e - mail: zamawiam@asystent.warszawa.pl (usługa płatna). Usługa świadczona jest przez 7 dni w tygodniu w godz. od 8:00 do 22:00.

#### → Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności:

- wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności dla osób poniżej 16. roku życia,
- wydawanie orzeczeń o stopniu niepełnosprawności dla osób powyżej 16. roku życia,
- wydawanie orzeczeń do ulg i uprawnień dla osób, które posiadają orzeczenia o inwalidztwie lub niezdolności do pracy,
- wydawanie legitymacji osobom niepełnosprawnym.

## ■ DZIELNICA MOKOTÓW

### FUNDACJA AKTYWNEJ REHABILITACJI „FAR” OPP

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa (w budynku WOSiR Tor Łyżwiarski „Stegny”),

tel./ faks 022 651 88 02, 022 651 88 03, e-mail: info@far.org.pl, www.far.org.pl

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

Dojazd: A 195, 416, 172, 130, 116, 141, 144, 166

#### ► Działania skierowane do:

#### → Osób dorosłych, dzieci i młodzieży z urazami rdzenia kręgowego i przepukliną oponowo-rdzeniową/rozszczerp kręgosłupa, poruszające się na wózkach inwalidzkich:

- ćwiczenia z techniki poruszania się na wózku inwalidzkim i pokonywania przeszkód architektonicznych, trening samoobsługi,
- aktywizacja poprzez sport,
- wykłady teoretyczne (m.in. urologia, zapobieganie i leczenie odleżyn, problemy prawne),
- imprezy regionalne (których celem jest integracja i wymiana informacji o dostępnych sprzęcie),
- obozy; kursy komputerowe, kursy prawa jazdy.

- **Rodziców i opiekunów dzieci z przepukliną oponowo-rdzeniową:**
  - szkolenia dla rodziców i opiekunów (problemy osób z urazami rdzenia kręgowego, techniki przenoszenia itd.),
- **Personelu medyczo-rehabilitacyjnego, terapeutów, studentów kierunków pedagogicznych i medycznych, wolontariuszy:**
  - szkolenia z zakresu przenoszenia i asekuracji osób po urazie rdzenia kręgowego.

### **FUNDACJA „DR CLOWN” OPP**

ul. Goszczyńskiego 9/2, 02-610 Warszawa,  
tel. 022 854 05 01 - 03, 022 844 82 03, faks 022 844 81 00, e-mail: info@drclown.pl, www.drclown.pl  
Dni i godziny otwarcia: pon. w godz. 10:00-16:00, wt.-czw. w godz. 9:00-16:00  
Dojazd: (M) Raclawicka, Wierzbno; (A) 172, 504; (T) 4, 18, 33, 35, 36.

#### **! Działania skierowane do dzieci i młodzieży niepełnosprawnej lub chorej przebywającej na oddziałach szpitalnych i w placówkach specjalnych:**

- terapia Ęmiechem i zabawą w szpitalach i placówkach specjalnych, pomoc finansowa lub rzeczowa.

**Warunek - odpłatnoĘć, jedynie w placówkach prywatnych.**

### **FUNDACJA „NORMALNA PRZYSZŁOŚĆ” OPP**

al. Niepodległości 186, 00-608 Warszawa, tel. 0 504 064 020  
e-mail: normalnaprzyszlosc@normalnaprzyszlosc.org, www.normalnaprzyszlosc.org,  
Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 10:00-16:00  
Dojazd: (M) Pole Mokotowskie, (A) 118, 167, 174, 182, (T) 10, 16, 17, 33

#### **! Działania skierowane do osób niepełnosprawnych:**

- pomoc mieszkaniowa (zbieranie i wymiana informacji o potrzebach mieszkaniowych osób niepełnosprawnych oraz o przystosowanych mieszkaniach na wynajem),
- badanie potrzeb szkoleniowych osób niepełnosprawnych,
- organizacja integracyjnej Szkoły Umiejętności Obywatelskich,
- organizacja seminariów i konferencji dotyczących zatrudniania osób niepełnosprawnych w organizacjach pozarządowych.

**Warunek - posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności.**

### **FUNDACJA POMOCY CHORYM NA PADACZKĘ „NEURONET” ♿**

ul. Konstancjowska 3a m. 10, 02-942 Warszawa, tel./faks 022 651 86 72  
e-mail: neuronet@neuronet.pl, www.neuronet.pl  
Dni i godziny otwarcia: pon., wt., czw. w godz. 12:00-19:00, Ęr. i pt. w godz. 9:00-16:00  
Dojazd: (A) 108, 131, 172, 180, 189, 522

#### **! Działania skierowane do osób cierpiących na epilepsję (padaczkę), ich rodzin, opiekunów i nauczycieli:**

- przygotowanie okolicznościowych paczek Ęwiątecznych dla dzieci,
- szkolenia dla pracowników placówek oĘwiatowych z zakresu pierwszej pomocy, profilaktyki padaczki, redakcja biuletynu „Epi Ęwiat” - tylko w wersji elektronicznej.

**Warunek - zaĘwiadczenie lekarskie stwierdzające padaczkę.**

### **FUNDACJA TURYSTYKI DZIECIŃCEJ**

ul. Krasnołocka 3, 00-736 Warszawa, tel./faks 022 840 12 09  
Dni i godziny otwarcia: po uprzednim kontakcie telefonicznym (cała dobę)  
Dojazd: (A) 131, 167, 180, 522.

#### **! Działania skierowane do dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz osób starszych:**

- organizacja imprez turystyczno-rekreacyjnych,
- wypoczynek integracyjny z młodzieżą ze szkół turystycznych.

**Warunek - odpłatnoĘć na cele statutowe Fundacji.**

### **FUNDACJA „YÅ Z CHOROBNĄ PARKINSONA” OPP**

ul. Czerska 18 lok. 243, 00-732 Warszawa, tel./faks 022 409 77 56  
e-mail: fundacja@parkinson.sos.pl, www.parkinsonfundacja.pl, www.parkinsonfound.com, www.parkinson.sos.pl, www.parkinson.net.pl  
Dni i godziny otwarcia: pon. w godz. 12:00-18:00, wt.-pt. w godz. 10:00-15:00,

Dojazd: **A** 131, 167, 168, 180, 301, 522 (przystanek Iwicka lub Sielce)

**Działania skierowane do osób chorych na Parkinsona oraz ich rodzin:**

- wydawanie poradników dot. choroby Parkinsona (dostępne bezpłatnie w Fundacji),
- udzielanie informacji telefonicznych na temat choroby,
- poradnia internetowa: [www.parkinson.sos.pl](http://www.parkinson.sos.pl) (zakładka pytania do lekarza),
- konsultacje neurologiczne i zabiegi rehabilitacyjne,
- organizowanie zajęć rehabilitacji ruchowej,
- organizowanie chatów ze specjalistami z zakresu neurologii,
- niesienie pomocy materialnej oraz przeciwdziałanie postawom rezygnacji i osamotnienia.

**Warunki:** konsultacje neurologiczne i zabiegi rehabilitacyjne - odpłatne. W przypadku starania się o pomoc materialną trzeba napisać wniosek do Zarządu Fundacji oraz dołączyć stosowne dokumenty.

**STOŁĘCZNE STOWARZYSZENIE OSÓB Z CHOROBNĄ PARKINSONA**

ul. Wołoska 137 blok „S” p. 216, 02-507 Warszawa (siedziba na terenie szpitala MSWiA)  
tel. 022 602 18 88, faks 022 508 18 89, e-mail: [vitalww@poczta.onet.pl](mailto:vitalww@poczta.onet.pl), [www.parkinson.net.pl](http://www.parkinson.net.pl)

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

Dojazd: **A** 107, 117, 138, 192; **T** 10, 17, 33.

**Działania skierowane do osób chorych na chorobę Parkinsona, ich rodzin i opiekunów:**

- rehabilitacja na sali, na basenie, sanatoryjna, w domu chorego,
- porady lekarza w sprawie optymalnego doboru leków, także wizyty domowe,
- pomoc psychologiczna,
- spotkania ze specjalistami od choroby Parkinsona,
- biuletyn „Parkinson”.

**Warunki:** zamieszkanie w Warszawie, okolicy i na terenie województwa mazowieckiego; bycie członkiem Stowarzyszenia, bycie chorym na Parkinsona. **Odpłatność:** rehabilitacja.

**OGÓLNOPOLSKIE STOWARZYSZENIE POMOCY OSOBOM Z ZESPOŁEM RETTA**

ul. Goplańska 6B, 02-954 Warszawa, tel. 0 601 802 380

e-mail: [joanna.rett@interia.pl](mailto:joanna.rett@interia.pl), [www.akson.org](http://www.akson.org)

**Działania skierowane do dzieci chorych na zespół Retta oraz ich rodzin/opiekunów:**

- Dzieci i ich rodziny:
  - organizowanie pomocy terapeutyczno-edukacyjnej, szkoleń, integracja Ćrodowiska.
- Lekarze, teapeuci, społeczeństwo:
  - propagowanie wiedzy na temat Zespołu Retta poprzez konferencje, wydawnictwa, audycje.

**POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z UPOŃLEDZENIEM UMYSŁOWYM**  
**ZARZĄD GŁÓWNY** **OPP**

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa, tel. 022 646 03 14, 022 848 82 60, faks 022 848 61 62,

e-mail: [zg@psouu.org.pl](mailto:zg@psouu.org.pl), [www.psouu.org.pl](http://www.psouu.org.pl)

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

Dojazd: **A** 118, 182, **T** 4, 10, 14, 17, 18, 33

**1. Oċrodek Wczesnej Interwencji**

ul. Piłicka 21, 02-613 Warszawa, tel. 022 848 06 37, 022 844 44 29, faks 022 646 22 54

e-mail: [owi.zg@psouu.org.pl](mailto:owi.zg@psouu.org.pl), [owi@psouu.org.pl](mailto:owi@psouu.org.pl)

Dni i godziny otwarcia: pn., wt., czw., pt. w godz. 8:00-19:00, Śr. w godz. 8:00-16:00

Dojazd: **M** Wierzbno; **A** 504, 182, 174; **T** 33, 4, 18, 19

**Działania skierowane do dzieci do 7 roku Ńycia, których rozwój przebiega nieprawidłowo, z opóŃnieniem lub są one upoŃledzone umysłowo i ich rodzin:**

- wielospecjalistyczne wizyty diagnostyczno-konsultacyjne słuŃące opracowaniu indywidualnego programu terapii dla dziecka,
- kompleksowa terapia dzieci,
- grupy wsparcia dla rodzin dzieci,
- wskazówki dla rodziców dotyczące metod i technik pielęgnacji, opieki, usprawnienia dziecka w warunkach domowych.

**Warunek** - skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu lub specjalisty.

**2. Ārodowiskowy Dom Samopomocy**

ul. HoŃa 27 lok. 11c, 00-521 Warszawa, tel./faks 022 628 60 43  
 ul. Grochowska 259 a, wejŃcie c, 03-844 Warszawa, tel./faks 022 810 94 81

- Dla pełnoletnich osób powaŃnie niepełnosprawnych intelektualnie, równieŃ ze sprzŃcymi niepełnosprawnoŃciami - zajŃcia terapeutyczne i rehabilitacyjne.

**Warunek** - skierowanie z OĀrodka Pomocy Społecznej.

**3. Warsztaty Terapii ZajŃciowej**

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa, tel. 022 848 82 60, 646 03 14, faks 022 848 61 62

- Skierowane do osób z niepełnosprawnoŃcią intelektualną:
- rehabilitacja zawodowa i społeczna,
- zajŃcia w pracowniach prowadzone pod kierunkiem terapeutów zajŃciowych.

**Warunek** - orzeczenie o niepełnosprawnoŃci.

**4. Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób****Niepełnosprawnych Intelektualnie**

al. SolidarnoŃci 117, lok. 223, 00-40 Warszawa, tel. 022 652 58 28,  
 www.centrumdzwoni.pl, e-mail: warszawa@centrumdzwoni.pl

Dni i godziny otwarcia: pn.-pt. w godz. 8:00-17:00

- Działania skierowane do dorosłych osób ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawnoŃci intelektualna):
- warsztaty umiejŃtnoŃci społeczno-zawodowych,
- grupy motywujące - wspierające,
- konsultacje z doradc zawodowym i psychologiem,
- pomoc w wyborze i znalezieniu miejsca pracy, wsparcie podczas zatrudnienia.

**POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH - KOŁO MOKOTÓW, URSYNÓW, WILANÓW**

al. Narbutta 11a m.15, 02-536 Warszawa, tel. 022 848 02 71, sekretariat@pzn-mazowsze.org.pl

Dni i godziny otwarcia: wt. w godz. 11:00-13:00 i pt. w godz. 15:00-17:00

Dojazd:   122, 130, 501, 519;   4, 18, 35

- Działania skierowane do osób niewidomych i słabowidzących:
- szkolenia w zakresie orientacji przestrzennej (chodzenie z lask) i wykonywania czynnoŃci dnia codziennego,
- działania na rzecz zaopatrywania nowych członków w sprzŃt rehabilitacyjny,
- organizowanie róŃnych form działalnoŃci rekreacyjnej, kulturalnej, turystycznej i sportowej.

**Warunek** - bycie członkiem organizacji.

**POLSKIE TOWARZYSTWO****CHORÓB NERWOWO - MIĀŃNIOWYCH - ZARZŃD GŁÓWNY OPP**

Zespół Szkół Integracyjnych nr 62, ul. Āw. Bonifacego 10, 02-914 Warszawa, tel./faks 022 642 75 07

e-mail: ptchnm@idn.org.pl, www.idn.org.pl/tzchm

Kontakt po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym lub mailowym.

Dojazd:   141, 187, 189.

- Działania skierowane do osób chorych na choroby nerwowo-miĀniowe, lekarzy leczących te choroby i rehabilitantów:
- rehabilitacja w sali i w domu chorego,
- Informator Medyczny skierowany do rehabilitantów, chorych i lekarzy,
- szkolenia w dziedzinie rehabilitacji i opieki nad chorymi skierowane są do rehabilitantów, chorych i ich rodzin, lekarzy,
- chorzy z zaburzeniami oddechowymi - pozyskiwanie sprzŃtu (respiratory).

**Warunki:** bycie członkiem Towarzystwa oraz posiadanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawnoŃci.

**OpłatnoŃc:** skłdka roczna, rehabilitacja, szkolenia - odpłatnoŃc czŃciowa; informator, spotkania integracyjne - odpłatnie.

**TOWARZYSTWO ZWALCZANIA CHOROÓB MIĘDZI - ODDZIAŁ WARSZAWSKI**

ul. Ęw. Bonifacego 10, 02-914 Warszawa, tel./faks 022 642 75 07  
 e-mail: tzchm-warszawa@idn.org.pl, www.idn.org.pl/tzchm-warszawa  
 Kontakt po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym lub mailowym.

- ▶ **Działania skierowane do dzieci (do lat 18) i dorosłych (powyżej 18 lat) chorych na choroby nerwowo-mięśniowe i ich opiekunów:**
  - rehabilitacja w sali, w domu, na basenie,
  - grupy wsparcia dla chorych i ich opiekunów,
  - imprezy integracyjne, kino, teatr.

**Warunki: orzeczenie o niepełnosprawności, diagnoza - choroba nerwowo-mięśniowa.**

**SAMODZIELNE TERENOWE KOŁO NR 102 STO**

ul. Głogowa 2B, 02-639 Warszawa, tel. 022 848 49 02, faks 022 646 68 37  
 e-mail: dacszanse@free.ngo.pl, www.dacszanse.neostrada.pl  
 Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 7.30-16.30/17.00  
 Dojazd: (M) Wierzbno, (A) 117, 192, (T) 10, 17, 18, 33

- ▶ **Działania skierowane do dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, z autyzmem, z upośledzeniami sprzężonymi:**
  - Szkoła Podstawowa, Gimnazjum „Dać Szans”, Szkoła Przysposabiająca do Pracy. Pozaszkolna Placówka Specjalistyczna „Dać Szans” STO.
  - Rehabilitacja społeczna poprzez warsztaty plenerowe, stacjonarne.
  - Imprezy kulturalne, aukcje wytworów prac artystycznych.
  - Praca projektami wspierająca działania edukacyjne i wychowawcze.

**Warunki: odpłatność - czesne w szkołach, sprawność ruchowa uczniów.**

**STOWARZYSZENIE „BĘDĘMY RAZEM” OPP**

ul. Konduktorska 12, 00-775 Warszawa, tel. 022 851 61 67, 0 602 222 391  
 Dni i godziny otwarcia: czw. w godz. 10:00-18:00  
 Dojazd: (A) 130, 172 (przystanek przy ul. Dolnej), (T) 4, 18, 35.

- ▶ **Działania na rzecz dorosłych osób z problemem zdrowia psychicznego i ich rodzin:**
  - zajęcia terapeutyczne artystyczne (plastyczne, muzyczne),
  - wycieczki,
  - turnusy rehabilitacyjne.

**Warunki: zameldowanie w Warszawie i okolicach, trzeba być członkiem Stowarzyszenia.**

**STOWARZYSZENIE DZIECI I MŁODZIEŻY Z DYSFUNKCJAMI „MOKOTÓW - BLIŹEJ SIEBIE”**

ul. Kraushara 1/51, 02-505 Warszawa, tel. 0 603 47 29 17,  
 e-mail: renata-czech@wp.pl, stowarzyszenie.mokotow@wp.pl  
 Dni i godziny otwarcia: pon. i Ęr. w godz. 12.00-16.00

- ▶ **Działania skierowane do osób niepełnosprawnych niezależnie od rodzaju schorzenia:**
  - wymiana doświadczeń i informacji,
  - cotygodniowe zajęcia sportowe,
  - współpraca z Młodzieżowym Domem Kultury - zajęcia plastyczne i artystyczne,
  - działania na rzecz stworzenia integracyjnej placówki oświatowo - wychowawczej dla Dzielnicy Mokotów a także Centrum Niezależnego Źycia,
  - koordynacja Zespołu ds. Osób Niepełnosprawnych Partnerstwa dla Mokotowa, którego zadaniem jest skonsolidowanie wiedzy, pracy i kapitału rozproszonych pomiędzy organami samorządowymi, instytucjami, organizacjami pozarządowymi i przedsiwzięciami w celu wspólnego osiągnięcia zamierzonych celów, przyczyniających się do rozwoju społeczności mokotowskiej.

**STOWARZYSZENIE NA RZECZ PSYCHOTERAPII I PROFILAKTYKI ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH „ARBOR” OPP**

Miejsce prowadzenia działalności: Instytut Psychiatrii i Neurologii - Zespół Leczenia Ęrodowiskowego, ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa, tel. 022 458 27 33,  
 Dni i godziny otwarcia - ostatnia Ęroda miesiąca.  
 Dojazd: (A) 116, 130, 519, E-2.

- ▶ **Działania skierowane do osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi, głównie schizofrenią:**
  - grupa wsparcia,
  - turnusy terapeutyczno-rehabilitacyjne,
  - organizacja Ąwiat Wielkanocnych, wigilii.

**Warunki: bycie członkiem Stowarzyszenia; udział w turnusach terapeutycznych - orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.**

### **STOWARZYSZENIE „PARTER”**

ul. Łowicka 56 lok 1, 02-531 Warszawa, tel. 022 844 68 55, e-mail: przeciszaga@op.pl

Dni i godziny otwarcia: wt., Ąr., czw. w godz. 9:00-15:00

Dojazd: **M** Pole Mokotowskie, **T** 10, 17, 16, 33

- ▶ **Działania skierowane do dorosłych osób niepełnosprawnych intelektualnie, chorych psychicznie lub neurologicznie:**

**Zajęcia w pracowniach terapeutycznych:**

- plastyczne (malowanie na szkle, ceramice, akwarela, tuszem, rysunek),
- tkackie, szycie lalek,
- zajęcia ceramiczne (lepienie z gliny, malowanie, szklwienie i wypalanie),
- zajęcia edukacyjne lub logopedyczne,
- zajęcia komputerowe, wspólne wyjścia na wystawy, do kina lub teatru,
- otwarte spotkania integracyjne - tematyczne, połączone z prezentacją prac uczestników,
- raz w roku kilkudniowy wspólny wyjazd terapeutyczno-edukacyjny dla uczestników Pracowni.

**Warunek - orzeczenie o niepełnosprawności.**

### **STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ OSÓB Z OGRANICZENIEM**

#### **SAMODZIELNOŚCI ĄYCIOWEJ „AGIS”**

ul. Etiudy Rewolucyjnej 44 m. 5, 02-643 Warszawa

Miejsce prowadzenia działalności (na Mokotowie): ul. Al. Niepodległości 165, ul. Olesijska 5, tel./faks 022 849 83 53, 022 646 59 46 (warsztat), 0 508 561 816, e-mail: agis\_wtz@aster.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-15:00

Dojazd: ul. Al. Niepodległości **A** 130, 148, 167, 174, 182, 301; **M** Pole Mokotowskie; **T** 10, 16, 17, 33; Olesijska: **A** 117, 122, 130, 138, 505, 524; **T** 4, 18, 19, 35

- ▶ **Działania skierowane do dorosłych osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi z I i II stopniem niepełnosprawności w wieku 18 - 55 lat:**

- prowadzenie Warsztatów Terapii Zajęciowej - Pracowni Agis,

**Warunki - posiadane orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (zaburzenia psychiczne) ze skierowaniem na warsztaty.**

### **STOWARZYSZENIE RODZICÓW I PRZYJACIÓŁ DZIECI SPECJALNEJ TROSKI**

#### **im. MICHAŁA ARCHANIOŁA**

ul. Raclawicka 14, 02-601 Warszawa, tel. 022 646 05 69, faks 022 845 18 50 (na s. Marie Drozd)

Dni i godziny otwarcia: wg potrzeb.

Dojazd: **M** Raclawicka, **A** 130, 148; **T** 4, 18, 19, 35

- ▶ **Działalność skierowana do dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie i ich rodzin, rodzin ubogich, wielodzietnych i patologicznych.**

- Formacja duchowa (Eucharystia, pielgrzymki, opłatek) i doraźna (turnusy rehabilitacyjne, wycieczki, imprezy, wakacje), przekazywanie żywności, odzieży itp. w szczególnych przypadkach zakup leków.

### **STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI „INTEGRACJA”**

ul. Grottgera 25a, 00-785 Warszawa, tel./faks 022 840 66 40, kom. 0 790 55 66 64

e-mail: stowarzyszenie-integracja@free.ngo.pl, www.stowarzyszenie-integracja.free.ngo.pl

Dni i godziny otwarcia: codziennie w godz. 10:00-20:00 (Klub „Amicus”)

Dojazd: **A** 119, 166, 116, 180, 522, 167; **T** 4, 35, 18, 19

► **Działania skierowane do osób z zaburzeniami psychicznymi (schizofrenia i zaburzenia afektywne) w wieku od 18 roku życia:**

- lektoraty języków obcych,
- zajęcia w siłowni, tenis stołowy, kurs szachowy, brydż, kursy komputerowe,
- wycieczki do kin i teatrów,
- dofinansowanie do biletów ZTM,
- pomoc psychologiczna - codziennie w godz. 17:00-19:00,
- pracownia rzemiosła ręcznego: wt. i czw.,
- czytelnia (prasa, książki).


**Warunki:** pomoc skierowana do członków Klubu „Amicus”. Członkiem Klubu może zostać każdy, kto zaakceptuje regulamin Klubu i opłaci składkę miesięczną.

**WARSZAWSKI ODDZIAŁ TERENOWY KRAJOWEGO TOWARZYSTWA AUTYZMU** 

ul. Orzycka 20, 02-695 Warszawa, tel./faks 022 647 08 66

e-mail: wotkta@poczta.pwpnet.pl, www.wotkta.pwpnet.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:30-16:30

Dojazd:  117, 189, 186, 141, 192, 401

► **Działania skierowane do dorosłych osób z autyzmem:**

- warsztaty terapii zajęciowej - prowadzone w 5-ciu pracowniach (stolarska, ceramiczna, plastyczna, komputerowa, gospodarstwa domowego),
- dodatkowe zajęcia rehabilitacyjne, turnusy rehabilitacyjne oraz różnego rodzaju wycieczki.

**Warunki:** zameldowanie na terenie Warszawy oraz orzeczenie o niepełnosprawności, w którym wskazane jest uczestnictwo w Warsztatach Terapii Zajęciowej, człociowa odpłatność za dodatkowe zajęcia.

**STOWARZYSZENIE REUMATYKÓW I ICH SYMPATYKÓW - KOŁO W WARSZAWIE**

Instytut Reumatologii, ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa, e-mail: reuma@idn.org.pl, www.reuma.idn.org.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. i czw. w godz. 15:00-16:00

Dojazd:  122, 118.

► **Działania skierowane do osób ze schorzeniami reumatycznymi w każdym wieku i ich rodzin:**

- ćwiczenia rehabilitacyjno-ruchowe dla chorych,
- wydawanie magazynu „Złoty Ąrodek” i innych publikacji dla chorych,
- udzielanie informacji.

**Warunki:** warunkiem korzystania z (poza informacjami i nieodpłatnymi publikacjami) jest członkostwo w Stowarzyszeniu. Ąwiczenia rehabilitacyjne są odpłatne podobnie jak „Złoty Ąrodek”.

**ZARZĄD GŁÓWNY POLSKIEGO TOWARZYSTWA REUMATOLOGICZNEGO** 

ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa, tel. 022 844 42 41 wew 359, faks 022 844 95 22, www.PTR.MED.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-14:00

Dojazd:  122, 118.

► **Działania skierowane do osób chorych na choroby reumatyczne, lekarzy reumatologów i innych lekarzy interesujących się reumatologią:**

- ćwiczenia rehabilitacyjno-ruchowe dla osób chorych reumatycznie,
- organizacja grup wsparcia dla chorych,
- propagowanie wiedzy z zakresu reumatologii.

- Zob. też Aktywizacja zawodowa osób niepełnosprawnych Fundacja na Rzecz Transportowych Usług Specjalistycznych dla Niepełnosprawnych str. 24 oraz Fundacja Pomocy Matematykom i Informatykom Niepełnosprawnym Ruchowo str. 25
- Zob. też Wsparcie dzieci niepełnosprawnych (w tym orzecznictwo: o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka) patrz: Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne str. 51
- Zob. też Parafia rzymskokatolicka pw. Ąw. Antoniego Marii Zaccarii Ojców Barnabitów str. 48
- Zob. też Fundacja „Habitat for Humanity Poland” str. 21

## UBODZY, BEZDOMNI

- Zob. też Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów str. 8
- Zob. też Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów - Āwiadczenia Rodzinne str. 7

### WYDZIAŁ ZASOBÓW LOKALOWYCH dla Dzielnicy Mokotów

ul. Wiktorska 91a, I piętrowo, pok. 124, tel. 022 844 29 60

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

#### ► Osoby b Ądące w trudnej sytuacji materialnej

- Pomoc finansowa w formie dodatków mieszkaniowych (ustawa z dnia 21 czerwca 2001 r. o dodatkach mieszkaniowych - Dz. U. Nr 71 poz. 734 z późn. zm.)

### POLSKI CZERWONY KRZYŻ Mazowiecki Zarząd Okr Ągowy

ul. Mokotowska 14, 00-561 Warszawa, tel./faks 022 628 25 68,

Dział Pomocy tel. 022 626 90 77, 022 326 13 33, 022 326 13 31, 0 500 28 80 07

e-mail: warszawa14@pck.org.pl, www.warszawa.pck.org.pl

Dni i godziny otwarcia: codziennie w godz. 10:00-14:00

Dojazd: A 117, 180, 131, 138, 122, 195, 503, 182, T 4, 19, 35, 18,

**Miejsce prowadzenia działalności (na Mokotowie):**

#### 1. ul. Belgijska 5

- Magazyn PCK, tel. 022 845 67 77; codziennie w godz. 10:00-14:00.
- Klub Złotego Wieku, tel. 022 845 08 18 codziennie w godz. 12:00-18:00.
- Zarząd Rejonowy PCK Mokotów, tel. 022 845 67 77, sob. w godz. 12:00-14:00.
- Klub Honorowych Dawców Krwi PCK, sob. w godz. 13:00-15:00.

#### 2. ul. Mokotowska 14 - Lokalny Klub Ārodowiskowy i Ośrodek Wsparcia Społecznego

→ **Osoby ubogie, bezdomne, zagrożone bezdomnościami, chore, niepełnosprawne, starsze, bezrobotne**

- magazyn odzieży - ul. Belgijska 5 (pomoc odzieżowa, pościel, bielizna),
- inne artykuły pozyskane (leki, żywność w trwałych opakowaniach, Ārodki czystości, drobny sprzęt AGD, pośredniczenie w przekazywaniu wi Ąszych mebli),
- punkt informacyjny o możliwości uzyskania pomocy,
- spotkania Āwiąteczne.

→ **Osoby chore niepełnosprawne**

- lokalny klub Ārodowiskowy, spotkania integracyjne,
- odpłatne usługi opiekuńcze lub na zlecenie OPS.

→ **Osoby starsze lub bezrobotne**

- Klub Seniora „Klub Złotego Wieku” PCK (ul. Belgijska 5),
- lokalny klub Ārodowiskowy Klub Seniora ul. Mokotowska 14 patrz str. 11

**Warunki: pomoc bezpłatna, jednorazowo bez skierowania z OPS. Nast Ąpnie na druku PCK prosimy o potwierdzenie sytuacji przez OPS, osoby bezdomne - prosimy równie Ą o skierowania.**

### MOKOTOWSKIE HOSPICJUM ĀWIĄTEGO KRZYŻA

Miejsce prowadzenia działalności; ul. Magazynowa 14, 02-652 Warszawa, tel. 022 425 06 83,

022 498 04 03 Zarząd (adres tylko do korespondencji, al. Niepodległości 67/147, 02-626 Warszawa)

tel. 022 646 31 20, 022 394 32 53, 0 514 259 129

e-mail: mokotowskiehospicjum@neostrada.pl, www.mokotowskiehospicjum.neostrada.pl

#### ► Pomaga osobom w trudnej sytuacji życiowej chorym, ubogim i bezdomnym poprzez:

- hospicjum domowe,
- Zespół Długoterminowej Opieki Domowej nad chorymi z różnymi schorzeniami,
- Punkt Pomocy Socjalnej, psychologicznej, prawnej i charytatywnej,
- jadalnia: czynna 7 dni w tygodniu i wszystkie Āwi Ąta,
- program pomocy dla osób bezdomnych chorych na gruźlicę,
- poradnictwo telefoniczne dla chorych, ubogich i smutnych (pon.-pt. 8:00-10:00, tel. 022 646 31 20).

## **DOM CHLEBA PRZY PARAFII RZYMSKOKATOLICKIEJ PW. ĀW. ANTONIEGO MARIJ ZACCARIJ OJCÓW BARNABITÓW**

ul. Sobieskiego 15, 02-930 Warszawa, tel. 022 842 04 04, faks 022 842 34 74

- ▶ **Pomaga osobom w trudnej sytuacji życiowej: ubogim i bezdomnym:**
  - posiłki codziennie w godz. 13:00-15:00,
  - opieka lekarska i porady prawne.

Inne działania parafii patrz str. 48

## **PUNKT POMOCY DORAŃNEJ FUNDACJI HOMELESS**

ul. Puławska róg Rzymowskiego (przejęcie podziemne), 02-697 Warszawa, tel/faks 022 843 84 03,

- ▶ **Pomoc osobom bezdomnym i ubogim:**
  - jadłodajnia - wydaje posiłki spożywane na miejscu (pon.-pt. z wyjątkiem Ęwiąt): Ęniadanie w godz. 8:00-10:00, obiad w godz. 14:00-16:00, kolacja godz. 17:00-19:00,
  - Ęnia: czynna pon.-pt. z wyjątkiem Ęwiąt w godz. 8:00-10:00 oraz 17:00-19:00,
  - Punkt Pomocy DoraŃnej: wydawanie żywności oraz art. higieny osobistej w godz. 8:00-14:00 (dla osób mających dzieci na utrzymaniu w pon., Ęr. i pt., pozostałe osoby wt. i czw.),
  - punkt aktywizacji zawodowej czynny pon.-pt. z wyjątkiem Ęwiąt w godz. 8:00-14:00 oraz 16:00-19:00.

Warunki: osoby korzystające z Punktu Pomocy DoraŃnej muszą posiadać skierowanie z OĢrodka Pomocy Społecznej lub Stowarzyszenia Pomocy Bezdomnym.

## **FUNDACJA HABITAT FOR HUMANITY POLAND**

ul. Idzikowskiego 2 m. 16, 02-710 Warszawa, tel./faks 022 642 95 20

e-mail: poland@habitat.pl, www.habitat.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-16:00

- ▶ **Działania skierowane do:**
  - **niezamężnych rodzin** - pomoc w budowie nowych mieszkań,
  - **wspólnot mieszkaniowych** - pożyczki na remonty domów skupiających niezamężne, ale aktywne rodziny,
  - **osób niepełnosprawnych** - mikropożyczki na remont lub adaptację mieszkania, (pożyczki mogą zaciągnąć osoby, które mają stały dochód oraz uzyskały dofinansowanie z PFRONu na adaptację mieszkania).

Warunki: w przypadku rodzin oraz wspólnot - koszty budowy/remontu mieszkania spłacane są w nieoprocentowanych ratach oraz rodziny biorą udział w pracach.

## **STOWARZYSZENIE POMOCY DZIEWCZĘTOM IMIENIA ELEONORY MOTYLOWSKIEJ**

ul. Sewerynow 8, 00-331 Warszawa, tel. 022 826 94 50, faks 022 826 38 69

e-mail: pomocdz@wp.pl, www.republika.pl/pomoc\_dziewczętom

Dojazd: Ⓐ Krakowskie Przedmieście, Uniwersytet

Hostel: ul. Teresyńska 9, 00-727 Warszawa, tel. 022 851 51 79

Dojazd: Ⓐ ul. Czerniakowska (obok ul. Chełmskiej) lub ul. Bobrowiecka.

- ▶ **Pomaga dziewczętom i młodym kobietom w trudnej sytuacji życiowej lub pochodzących z ubogich Ģrodowisk dotkniętych bezrobociem:**
  - hostel dla bezdomnych dziewcząt, które szukają pracy. W hostelu są organizowane grupy wsparcia, zajęcia prowadzone przez psychologa i pedagoga, pomoc w poszukiwaniu pracy (doradca zawodowy tel. 0 604 500 443),
  - trzytygodniowe stacjonarne kursy dokształcające „Dom” - nauka aktywnego szukania pracy oraz przygotowanie do podjęcia pracy głównie w charakterze opiekunki do dziecka (tel. 0 694 451 149).

## **■ INSTYTUCJE OGÓLNOWARSZAWSKIE**

### **Stowarzyszenie Pomocy Bezdomnym**

ul. Poznańska 13 m. 5, tel/faks 022 626 83 13. Dni i godziny przyjęć: pon.-pt. w godz. 9:00-14:00

- ▶ **Pomoc osobom bezdomnym:** informacja o schroniskach, noclegowniach, jadłodajniach i innych placówkach dla bezdomnych; pomoc w uzyskaniu miejsca w schronisku, pomoc rzeczowa, pomoc w wyrobieniu dokumentów, pomoc lekarska, pomoc prawna. W miarę możliwości wydawanie leków

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

ul. Hoża 57, tel. 022 621 28 71, w godz. 9:00-15:00

- ▶ Pomoc prawno-psychologiczna, informacja o placówkach dla osób bezdomnych.

**■ JADŁODAJNIE/Inne dzielnice m. st. Warszawy****Bar Kamiliafskiej Misji Pomocy Społecznej**

Okolice pętli autobusowej przy ul. Emilii Plater, tel. kom. 0 602 227 323

pon.-pt. obiad o godz. 15:00, kolacja o godz. 18:00.

**Jadłodajnia Zakonu Bonifratrów**

ul. Sapieżyńska 3, tel. 635 64 67, 022 635 21 09, codziennie Ęniadania od godz. 7:00, obiady od godz. 11:30 (zupa), także możliwość wymiany opatrunków.

**Jadłodajnia im. Ęw. Brata Alberta**

ul. Lubelska 30/32, tel. 022 818 43 86, pon.-sob. (oprócz Ęr.) w godz. 11:00-14:00 (obiady).

**Kuchnia i Stołówka Ubogich im. Ęw. Brata Alberta****Zgromadzenia Sióstr Albertynek Posługujących Ubogim**

ul. Kawczyńska 4A, tel. 022 619 78 41, pon.-pt. w godz. 10:00-12:00 (zupa).

**Jadłodajnia im. Ojca Pio**

ul. Miodowa 13, tel. 022 831 31 09, (pieczywo) - pon.-sob. godz. 9:00, (zupa) - pon.-niedz. godz. 12.00, (oprócz sierpnia).

**Jadłodajnia dla bezdomnych i biednych**

ul. Azaliowa 17, od godz. 12:30 (obiad).

**■ PUNKTY POMOCY MEDYCZNEJ/OGÓLNOWARSZAWSKIE  
DLA OSÓB BEZDOMNYCH, UBOGICH****Punkt Pomocy Medycznej Kamiliafskiej Misji Pomocy Medycznej ĘWIĘTY KAMIL**

dworzec WKD peron - Al. Jerozolimskie 56 C, tel. 022 474 59 38, 022 474 10 22,

pon.-pt. w godz. 8:00-20:00, sob., niedz. i Ęwięta 8:00-12:00; internista, chirurg, dermatolog.

**Poradnia Zdrowia dla Bezdomnych Stowarzyszenia LEKARZE NADZIEI**

ul. Wolska 172, tel. 022 836 81 82, informacja, zapisy pon.-pt. w godz. 9:00-16:00

internista, chirurg, stomatolog, kardiolog, laryngolog, pediatra, pulmonolog, psychiatra.

Punkt apteczny (indywidualne wydawanie leków) ul. Rakowiecka 61.

**■ NOCLEGOWNIE, SCHRONISKA/OGÓLNOWARSZAWSKIE****Noclegownia „Emaus” Wspólnoty „Chleb i Wino”**

ul. Stawki 27, tel. 022 838 44 50 (dla kobiet, także z dziećmi).

**Dom dla Bezdomnych „Betania” Wspólnoty „Chleb i Wino”**

ul. Łopuszańska 17, tel. 022 846 66 44 (kobiety, mężczyźni, młodzież ucząca się lub pracująca).

**Schronisko dla chorych ludzi bezdomnych**

ul. Potrzebna 55, tel. 022 474 57 14 (chore osoby - mężczyźni i kobiety).

**OĘrodek Charytatywny Tylko z Darów Miłosierdzia**

ul. Żytnia 3/9, tel. 022 838 70 25 (schronisko dla kobiet i mężczyzn, noclegownia dla mężczyzn).

**Noclegownia dla mężczyzn**

ul. Burakowska 16, tel. 022 838 72 32

**Schronisko dla mężczyzn im. Brata Alberta**

ul. Knyszyńska 1, tel. 022 679 07 03.

**Noclegownia PRZYSTA;**

ul. Wolska 172, tel. 022 836 85 73, (młodzi)

**Dom Readaptacyjny Patronat**

ul. Siennicka 48, tel. 022 813 22 15 (byli więźniowie, młodzi)

**Pensjonat Socjalny Ęw. Łazarza Kamiliąskiej Misji Pomocy Społecznej**

ul. Traktorzystów 26, tel. 022 478 21 38, 022 478 30 22, (dla młodzi)

**Bursa im. H.CH. Kofoeda**

ul. Lniana 1, tel. 022 678 53 52, (kobiety, młodzi)

**Noclegownia dla bezdomnych**

ul. Przyce 17 a, (kobiety, młodzi)

**Schronisko DON ORIONE**

ul. Witosa 46 Czarna k/Wolomina, tel. 022 787 81 00, (młodzi)

**OĖrodek dla bezdomnych Ksiądy Orionistów Łańciew**

al. Ksiądy Orionistów 1, Łańciew, tel. 022 731 99 34, (chorzy, młodzi)

**Poradnia Pomocy prawno-psychologicznej dla osób****wykluczonych Społecznie MONAR - MARKOT**

ul. Hołża 57, tel. 022 621 28 71, w godz. 9:00-15:00

Informacja o placówkach, skierowania do niżej wymienionych placówek:

- ▶ **Centrum Samotnych Matek z Dziećmi „Bajka”**  
ul. Skierdowska 2, tel. 022 423 48 06, dyrekcja - tel. 022 814 00 43 (kobiety z dziećmi).
- ▶ **Marywilska 44a**, tel. 022 614 24 73, 022 676 99 97
  - schronisko dla osób bezdomnych po podstawowej terapii alkoholowej (kobiety, młodzi),
  - dom readaptacyjny dla młodzieży (18-25 lat, kobiety, młodzi),
  - noclegownia wczesnej pomocy dla młodych ludzi bezdomnych (18-25 lat, kobiety, młodzi),
  - schronisko readaptacyjne dla osób z zaburzeniami psychicznymi (kobiety, młodzi).
- ▶ **Praskie Centrum Pomocy Bliźniemu OĖrodek Stacjonarny**  
ul. Kijowska 22, tel. 022 425 51 93 (młodzi).
- ▶ **Niskoprogowa noclegownia dla osób bezdomnych i najuboższych**  
ul. Skaryszewska 19, tel. 022 499 80 29 (kobiety i młodzi).
- ▶ **Dom dla osób bezdomnych i najuboższych**  
ul. Rudnickiego 1A, tel. 022 633 57 05 (dla chorych młodzi).

**■ BEZPŁATNE PORADY PRAWNE**

- ▶ **Biuro Porad Obywatelskich** prowadzone przez Centrum Informacji Społecznej CIS  
ul. Gałczyńskiego 3, tel. 022 828 12 95 (sprawy mieszkaniowe, rodzinne, dotyczące postępowania w urzędzie, Ėwiadczef i zasiłków, zatrudnienia, własności i inne). Punkt na Mokotowie patrz: Zespół AktywnoĖci Zawodowej str. 24
  - ▶ **Fundacja Academia Juris** ul. Freta 20/24a tel. 022 498 72 30 (porady w rónych punktach Warszawy, punkt porad: na Mokotowie Parafia pw. Ėw. Kazimierza, ul. Chełmska 21 A (pon.-czw. w godz. 18:30-20:00)
  - ▶ **Karan-Punkt Konsultacyjny** ul. Andersa 13, tel. 022 635 38 81, 022 635 29 24 (prawo karne, cywilne, rodzinne, spadkowe, ubezpieczef społecznych)
  - ▶ **Studencki OĖrodek Pomocy Prawnej** Wydział Prawa i Administracji, Uniwersytet Warszawski  
ul. Krakowskie PrzedmieĖcie 26/28, 00-927 Warszawa, tel./faks 022 552 43 18, tel. 022 552 08 11
  - ▶ **Studenckie Biuro Porad Prawnych Uczelni Heleny Chodkowskiej** Al. Jerozolimskie 200, 02-486 Warszawa, I piątro, pokój 133, tel. 022 539 19 39.
- Zob. teŖ: Punkty Informacyjno-Konsultacyjne str. 26
  - Dla osób niepełnosprawnych (w zakresie aktywizacji zawodowej) patrz:  
Fundacja na Rzecz Transportowych Usług Specjalistycznych dla Niepełnosprawnych TUS  
oraz Fundacja Pomocy Matematykom i Informatykom Niepełnym Ruchowo str. 24 i 25

## BEZROBOTNI, POSZUKUJĄCY PRACY

### KLUB AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ PROWADZONY PRZEZ ZESPÓŁ AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY MOKOTÓW

ul. Wiśniowa 37, 02-545 Warszawa, tel./faks 0 22 848 09 24, e-mail: ops.zaz@gmail.com

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:15-14:00

Dojazd:  Metro Pole Mokotowskie lub Raclawicka,  117, 118, 138

#### ► Dla bezrobotnych i osób poszukujących pracy z terenu Dzielnicy Mokotów:

- pomoc merytoryczna w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych,
- dostęp do telefonu, komputera, faksu, Internetu, gazet,
- zajęcia aktywizacyjne,
- bezpłatne porady prawne (prowadzone przez Biuro Porad Obywatelskich) w zakresie spraw mieszkaniowych, spadkowych, rodzinnych, ubezpieczeniowych, ubezpieczeń społecznych i zdrowotnych, świadczeń finansowych (rodzinnych, dla bezrobotnych, pomocy społecznej ZUS), prawa pracy, postępowania w urzędach (więcej informacji w klubie lub w Biurze Porad pod nr tel. 022 828 12 95).

### KLUB PRACY OCHOTNICZEGO HUFCA PRACY

ul. Puławska 234, 02-244 Warszawa, tel. 022 499 27 02, e-mail: ohp@klubypracy.waw.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-15:30

#### ► Dla bezrobotnych/osób poszukujących pracy:

- pomoc merytoryczna w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych,
- dostęp do komputera, Internetu, gazet,
- warsztaty Aktywnego Poszukiwania Pracy,
- zajęcia z podstaw obsługi komputera + internet,



Przy Klubie Pracy, który nie zakłada ograniczeń wiekowych, działa Młodzieżowe Biuro Pracy z ofertami dla osób od 16-26 roku życia (bywają oferty dla osób powyżej 26 r.).

### FUNDACJA NA RZECZ TRANSPORTOWYCH USŁUG SPECJALISTYCZNYCH DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH - TUS

ul. J. P. Woronicza 29A, 02-640 Warszawa, tel. 022 852 01 82, faks 852 07 34 wew. 107

e-mail: tus@tus.org.pl, www.tus.org.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 6:30-15:00

Dojazd:  118, 122, 182, 186;  4,10, 17, 18, 33

#### ► Działania skierowane do osób niepełnosprawnych

##### 1. Centrum Karier Osób Niepełnosprawnych(CKON).

Centrum oferuje osobom z każdym stopniem niepełnosprawności z terenu województwa mazowieckiego pomoc i bezpłatne wsparcie w poszukiwaniu pracy:

- dostęp do ofert pracy,
- bezpłatne konsultacje prawnika w zakresie spraw regulowanych przez ustawę o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych,
- konsultacje doradcy zawodowego,
- pomoc w pisaniu CV i listu motywacyjnego,
- prasówek poniedziałkową,
- dostęp do internetu.

##### 2. Działalność badawcza związana z tematyką niepełnosprawności

www.tus.org.pl, www.ckon.org.pl

**FUNDACJA POMOCY MATEMATYKOM I INFORMATYKOM  
NIESPRAWNYM RUCHOWO**  **OPP**

**Centrum Edukacji i Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych**

przy ul. Narbutta 49/51 lok. 2, 02-529 Warszawa, tel. 022 565 48 79, tel./faks 022 565 48 78

e-mail: fundacja@idn.org.pl, www.fpmiinr.org.pl, www.idn.org.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-17:00

Dojazd:  Pole Mokotowskie,  117, 118, 130, 167, 168, 182,  10, 16, 17, 33

▶ **Edukacja i aktywizacja zawodowa osób niepełnosprawnych:**

- pośrednictwo pracy, tel. 0 22 565 48 71/73, www.biurokarier.idn.pl,
- doradztwo zawodowe, prawne i psychologiczne, tel. 022 565 48 79, www.cud.idn.org.pl,
- kursy komputerowe, językowe, warsztaty psychoedukacyjne i prawne, tel. 022 565 48 79,
- przygotowanie do zdobycia Europejskiego Certyfikatu Umiejętności Komputerowych (ul. Twarda 51/55, tel. 022 697 87 84),
- kawiarenka internetowa - spotkania integracyjne podopiecznych.

**Warunek - osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności lub oczekujące na jego wydanie.**

# OSOBY UZALEŃNIONE/WSPÓŁUŻALEŃNIONE

(od alkoholu, narkotyków)

## ■ DZIELNICA MOKOTÓW

### ■ OSOBY DOROSŁE

#### PUNKTY INFORMACYJNO – KONSULTACYJNE

##### Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

■ **Punkt nr 1** - ul. Woronicza 30, 02-640 Warszawa, tel. 022 646 82 99

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

Dojazd: **M** Wierzbno, **A** 174, 182; **T** 14, 18, 33.

■ **Punkt nr 2** - ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa, tel. 022 841 93 49

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

Dojazd: **A** 522, 167, 168, 131, 301.

#### **Pierwszy kontakt dla osób potrzebujących pomocy (informacje i poradnictwo).**

Oferuje bezpłatne konsultacje w zakresie:

- konsultacje specjalistów ds. uzależnień (dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu lub narkotyków),
- konsultacje psychologiczne, psychiatryczne, pedagogiczne,
- porady prawne,
- zespół interwencji kryzysowej (dla osób w trudnej sytuacji życiowej) przy ul. Gagarina 27,
- konsultacje i grupa wsparcia dla ofiar przemocy.

**Warunki: zapisy telefoniczne lub osobiste do konsultantów.**

#### DZIELNICOWY ZESPÓŁ REALIZACJI PROGRAMU PROFILAKTYKI

##### I ROZWIŃZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

ul. Woronicza 30, 02-640 Warszawa, tel. 022 646 82 99, e-mail: wsz.profilaktyka@mokotaw.waw.pl

Dni i godz. otwarcia: zespół przyjmuje w czwartek w godz. 16:15-18:30

Dojazd: **M** Wierzbno, **A** 174, 182, **T** 14, 18, 33

- ▶ Zajmuje się m.in. kierowaniem do sądu spraw o leczenie osób uzależnionych od alkoholu.

#### FUNDACJA „ZALEŃNI - NIEZALEŃNI”

ul. Maltafska 6 m 2, 02-761 Warszawa, tel. 022 858 34 74, 0 601 801 453,

miejsce realizacji: ul. Mokotowska 6a,

Dni i godziny otwarcia: kontakt po uzgodnieniu telefonicznym

Dojazd: **M** Politechnika

- ▶ **Działania skierowane do osób dorosłych po podstawowej terapii odwykowej**
  - grupa wsparcia,
  - grupa nawrotów,
  - turnus terapeutyczny.

**Warunki: ubezpieczenie zdrowotne.**

#### OĀRODEK TERAPEUTYCZNY „GOPLA; SKA”

##### INSTYTUTU PSYCHIATRII I NEUROLOGII

ul. Goplafska 44, 02-954 Warszawa, tel./faks 022 842 26 53

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

#### ▶ **Udziela pomocy:**

- osobom uzależnionym od alkoholu,
- osobom z podwójną diagnozą (depresja lub schizofrenia i uzależnienie od alkoholu),
- rodzinom osób uzależnionych od alkoholu,
- DDA (Dorosłym Dzieciom Alkoholików), tylko indywidualna psychoterapia,
- osobom dorosłym doznającym przemocy w rodzinie.

**Formy pomocy:** porady, terapia grupowa i indywidualna.

**Zapisy: nie są wymagane skierowania, trzeba przyjĒć osobiĒcie do OĀrodka od poniedziałku do piĒtku o godz. 14:30, przy podjĒciu leczenia waĒne, aby mieĒc dokument potwierdzajĒcy ubezpieczenie.**

### **OĀRODEK TERAPII UZALE ŃNIE; INSTYTUTU PSYCHIATRII I NEUROLOGII**

ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa, tel./faks 022 651 93 18, tel. 022 45 82 685

- ▶ **Pomoc osobom uzale Ńnionym od alkoholu**, w oĀrodku realizowany jest 6-7 tygodniowy program psychoterapii uzale Ńnienia (pierwsza połowa pobytu w warunkach oddziału stacjonarnego, a druga połowa w warunkach oddziału dziennego).

**Warunki: wymagane skierowanie z poradni terapii uzale Ńnief.**

### **PORADNIA TERAPII UZALE ŃNIENIA I WSPÓLUZALE ŃNIENIA CENTRUM MEDYCZNEGO MEDICENTER**

ul. Wołowska 88/róg MadaliŃskiego, tel. 022 406 89 69

Czynne w godz. 8:00-20:00

- ▶ **Pomaga uzale Ńnionym od alkoholu oraz osobom, które w rodzinie mają osoby uzale Ńnione.**

**Formy pomocy:** konsultacje, terapia.

**Warunek - ubezpieczenie**

### **PORADNIA TERAPII UZALE ŃNIENIA OD ALKOHOLU I WSPÓLUZALE ŃNIENIA**

ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa, tel. 022 845 46 49, e-mail: belgijska4@neostrada.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-20:00,

Informacje i zapisy: telefonicznie lub osobiĀcie pon.-pt. 9:00-17:00

Dojazd: **A** 130, 122, **T** 4, 14, 18, 19, 36

#### ▶ **Udziela pomocy:**

- osobom uzale Ńnionym od alkoholu,
- wspóluzale Ńnionym (osobom mającym w rodzinie lub wĀród bliskich kogoĀ uzale Ńnionego),
- DDA - Dorosłym Dzieciom Alkoholików.

**Formy pomocy:** konsultacje, porady, terapia grupowa i indywidualna.

### **STOWARZYSZENIE „ORDO EX CHAO”**

#### **Poradnia Terapii Uzale Ńnief** **OPP**

ul. Woronicza 30 A, 02-640 Warszawa, tel./faks 022 646 39 91,

e-mail: exchao@o2.pl, www.ordoexchao.org.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. 14:00-21:00, wt. 13:00-21:00, Ār. 13:00-20:00, czw. i pt. 14:00-20:00,

Dojazd: **M** Wierzbno, **A** 118, 174, 182, 184, **T** 14, 18, 33.

- ▶ **Udziela pomocy osobom uzale Ńnionym od alkoholu i/lub narkotyków oraz rodzinom osób uzale Ńnionych.**

**Formy pomocy:** porady psychologiczne, psychoterapia indywidualna, terapia grupowa.

- ▶ **Osobom doznającym przemocy.**

**Formy pomocy:** porady psychologiczne, prawne, socjalne, pedagogiczne, grupa wsparcia.

### **FUNDACJA PRAESTERNO**

ul. Widok 22/30, 00-023 Warszawa, tel. 022 621 27 98, e-mail: biuro@praesterno.pl, www.praesterno.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:30-16:00

- ▶ **Dział w zakresie zapobiegania wykluczeniu społecznemu, w tym narkomanii, alkoholizmowi, przemocy:**

→ dla osób stykających siĀ z problemem narkomanii,

• **poradnia internetowa** - anonimowa pomoc specjalistów,

• psycholog: e-mail: psycholog@narkomania.org.pl

• lekarza: e-mail: lekarz@narkomania.org.pl

• prawnik: e-mail: prawnik@narkomania.org.pl

• MoĀna teĀ pisaĀ przez stronĀ: [www.narkomania.org.pl/poradnia](http://www.narkomania.org.pl/poradnia)

• **Serwis pomocowo - edukacyjny** [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl) z działami: Informator o narkotykach, czytelnia, ksiĀ Āki, czasopisma

→ Baza instytucji pomagajĀcych osobom uzale Ńnionym i ich bliskim - na stronie:

[www.uzaleznienia.org.pl/Warszawa](http://www.uzaleznienia.org.pl/Warszawa)

→ Internetowy Serwis [www.bezpiecznaszkola.org.pl](http://www.bezpiecznaszkola.org.pl) (strona zawiera m.in. przepisy prawne, zbiór publikacji uĀtecznych dla osób zainteresowanych zagadnieniem bezpieczeĀstwa w szkole).

## ■ INNE OGÓLNOWARSZAWSKIE

### ■ OSOBY DOROSŁE

#### Centrum Odwykowe

ul. Zgierska 18A, tel. 022 813 27 65

- ▶ Pomaga osobom dorosłym z problemami z alkoholem, lekami, hazardem, narkotykami

- poradnia odwykowa,
- dzienny oddział odwykowy (kwalifikacje pon.-czw. w godz. 8:30-11:00).

#### MAZOWIECKIE TOWARZYSTWO RODZIN I PRZYJACIOŁ DZIECI

##### UZALEŃNIONYM „POWRÓT Z U”

ul. Nowogrodzka 62 A III p, 02-002 Warszawa, tel./faks 022 844 44 30 lub 609 622 500

e-mail: biuro@uzaleznienia.pl, www.narkotyki.com.pl, www.uzaleznienia.pl

Czynny: w godz. 9:00-20:00

- ▶ Udziela pomocy osobom:

→ w kaŃdym wieku

- mającym problemy z narkotykami, alkoholem,
- mającym w rodzinie lub wśród bliskich kogoŃ z problemem alkoholowym lub narkotykowym.

→ tylko dorosłym

- osobom doŃwiadczającym przemocy domowej.

Formy pomocy: terapia indywidualna, grupowa, psychoedukacja, grupy wsparcia, grupy terapeutyczne, aktywizacja zawodowa.

#### OŃrodek Profilaktyczno - Terapeutyczny PETRA

Al. Jerezolimskie 47/3, tel. 022 629 25 85, faks 022 622 91 29

Dni i godziny otwarcia: pn.-pt. w godz. 9:00-20:00

- ▶ Program OŃrodka adresowany jest do osób:

- uzaleŃnionych od alkoholu,
- wspóŃuzaleŃnionych -(osób pozostających w bliskim związku z alkoholikiem),
- młodzieŃy z rodzin z problemem alkoholowym (18-25 r.).

Formy pomocy: konsultacje, terapia grupowa indywidualna.

#### OŃrodek Leczenia Osób UzaleŃnionych od Alkoholu

ul. Kolska 2/4, tel. 022 838 93 60

Dni i godziny otwarcia: pn.-pt. w godz. 8:00-15:00

- ▶ Pomaga osobom dorosłym uzaleŃnionym od alkoholu:

- poradnia, oddział odwykowy całodobowy, detox

Warunek - zgłoszenie osobiste na wstępną konsultację.

#### Poradnia Fundacji MARATON

ul. Dunikowskiego 4, tel 022 644 95 15

Zapisy: pon.-pt. w godz. 14:00-19:00

- ▶ Pomaga osobom dorosłym mającym problem z narkotykami.

#### Poradnia Terapii UzaleŃnionych i WspóŃuzaleŃnionych od Alkoholu

ul. Zamiany 13, tel. 022 648 66 57

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

- ▶ Pomaga osobom dorosłym uzaleŃnionym; osobom, które w rodzinie mają osobę bliską uzaleŃnioną, dorosłym dzieciom alkoholików oraz osobom doŃwiadczającym przemocy.

#### Wojewódzki OŃrodek Terapii UzaleŃnienia od Alkoholu i WspóŃuzaleŃnienia

ul. Partyzantów 2/4 Pruszków, tel. 022 739 10 42, 022 758 68 09

Kwalifikacje: pn., wt. i pt. w godz. 8:30-11:30, oddział całodobowy, oddział dzienny

- ▶ Pomaga osobom dorosłym z problemami z alkoholem.

### ■ OSOBY BEZDOMNE

#### Oddział Leczenia UzaleŃnionych

ul. Marywilska 44 a, tel. 022 814 57 32

## ■ DZIELNICA MOKOTÓW/KLUBY ABSTYNNENCKIE

### **MOKOTOWSKIE STOWARZYSZENIE RODZIN ABSTYNNENCKICH „AZYL”**

ul. Belgijska 4, III piętrowo, 02-511 Warszawa, tel. 0 500 29 12 60, e-mail: msraazyl@wp.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 17:00-22:00

Dojazd: **A** 524, 122, 172, 107, 505, **T** 4, 19, 18, 35

#### ▶ Dla osób uzależnionych od alkoholu:

- grupa wsparcia, konsultacje psychologiczne, cykl wykładowo-warsztatowy z tematyki uzależnień

#### ▶ Dla współuzależnionych od alkoholu (czyli osób mających w rodzinie lub wśród bliskich kogoś z problemem alkoholowym),

- grupa wsparcia, konsultacje psychologiczne, cykl wykładowo-warsztatowy z tematyki uzależnień

#### ▶ Dla członków Klubu, ich rodzin, dzieci i osób z zewnątrz:

- spotkania integracyjno-sportowe,
- wieczorki przy Świecach „Poznajmy się bliżej”.

### **RODZINNY KLUB ABSTYNNENTA „RELAKS”**

ul. Goplańska 44, 02-954 Warszawa, tel. 022 842 26 35, e-mail: dwabuty@op.pl, www.relaks.org.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. i czw. w godz. 18:00-21:00

#### ▶ Udziela wsparcia osobom uzależnionym od alkoholu i członkom ich rodzin:

- porady, kierowanie do profesjonalnej terapii, wsparcie moralne, uczenie życia na trzeźwo,
- zajęcia i spotkania abstynenckie na terenie Klubu,
- imprezy kulturalne, wycieczki i wczasy rodzinne, zajęcia rekreacyjno - sportowe.

Warunki: trzeźwość na terenie Klubu i zajęcia prowadzonych przez Klub, pragnienie zerwania z nałogiem.

## ■ DZIELNICA MOKOTÓW

### ■ DLA MŁODZIEŻY

Zob. Punkty Informacyjno – Konsultacyjne str. 26

Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów str. 7

### **MŁODZIEŻOWA PORADNIA PROFILAKTYKI I TERAPII „POZA ILUZJĘ”**

ul. Dąbrowskiego 75 a, 02-586 Warszawa, tel./faks 022 844 94 61

e-mail: pozailuzja@wp.pl, www.pozailuzja.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-20:00

Dojazd: **M** Raclawicka.

#### ▶ Dla młodzieży ze szkół ponadpodstawowych w wieku 14-20 lat, która eksperymentuje, nadużywa lub jest uzależniona od środków psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków, papierosów) oraz dla młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym:

- diagnoza psychologiczna, psychiatryczna,
- psychoterapia indywidualna, psychoterapia grupowa, psychoterapia rodzinna,
- konsultacje psychiatryczne, psychologiczne, konsultacje prawne,
- grupa rozwoju osobistego (nauka umiejętności psychologicznych i społecznych m.in. ustanawianie i chronienie własnych granic, umiejętność podejmowania decyzji, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, planowanie i realizacja działań oraz wspieranie rozwoju młodych ludzi),
- praca terapeutyczna z osobami „uzależnionymi” od komputera lub innych urządzeń elektronicznych,
- grupa terapeutyczna dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) w wieku 18 – 24.

### **STOWARZYSZENIE „ORDO EX CHAO” OPP**

#### 1. Poradnia Terapii Uzależnień

ul. Woronicza 30 A, 02-640 Warszawa, tel./faks 022 646 39 91,

e-mail: exchao@o2.pl, www.ordoexchao.org.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. 14:00-21:00, wt. 13:00-21:00, Śr. 13:00-20:00, czw. i pt. 14:00-20:00

Dojazd: **M** Wierzbno, **A** 118, 174, 182, 184, **T** 14, 18, 33

#### ▶ Udziela pomocy osobom:

- uzależnionym od alkoholu i/lub narkotyków oraz rodzinom osób uzależnionych.

**Formy pomocy:** porady psychologiczne, psychoterapia indywidualna, terapia grupowa. porady psychologiczne, prawne, socjalne, pedagogiczne, grupa wsparcia.

**2. Dzienny Ośrodek Readaptacyjno-Rehabilitacyjny**

ul. Mazowiecka 12, 00-048 Warszawa, tel./faks 022 826 62 34,

e-mail:exchao@o2.pl, www.ordoexchao.org.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 14:00-20:00

- ▶ Dla młodzieży (13–24 lat) zagrożonej uzależnieniem lub eksperymentującej z narkotykami lub alkoholem oraz członków ich rodzin.

**Formy pomocy:** dla młodzieży - interwencje kryzysowe, poradnictwo rodzinne, zajęcia informacyjno-edukacyjne, warsztaty umiejętności psychospołecznych; dla dorosłych - warsztaty umiejętności wychowawczych.

Warunek - zameldowanie lub zamieszkiwanie na terenie m. st. Warszawy.

**WARSZAWSKIE TOWARZYSTWO RODZIN I PRZYJACIÓŁ DZIECI****UZALEŃNIONYCH „POWRÓT Z U”**

ul. Puławska 120/124, 02-620 Warszawa, tel. 022 844 44 70, 022 844 44 49, e-mail: powrotzu@o2.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 10:00-20:00, sob. w godz. 10:00-15:00

Dojazd: A 524, T 4, 18, 19, 35

**→ Poradnia Rodzinna**

- Poradnia dla młodzieży eksperymentującej z narkotykami i zagrożonej:
  - porady, konsultacje, terapia indywidualna i grupowa dla uzależnionych,
  - grupy zapobiegania nawrotom / pomoc dla neofitów/.
- Rodzice dzieci eksperymentujących, zagrożonych bądź uzależnionych od narkotyków:
  - porady, konsultacje, grupa wsparcia.

**→ Rodzice i pedagodzy**

- pogadanki i prelekcje w szkołach.

**→ Rodziny z problemem uzależnienia dzieci od narkotyków i innych środków psychoaktywnych**

- TELEFON ZAUFANIA 022 844 44 70.

**■ INNE OGÓLNOWARSZAWSKIE****■ DLA MŁODZIEŻY****Poradnia Fundacji MARATON**

ul. Dunikowskiego 4, tel. 022 644 95 15

Zapisy: pon.-pt. w godz. 14:00-19:00

- ▶ Pomaga młodzieży zagrożonej lub uzależnionej od narkotyków, alkoholu oraz jej rodzicom.

**Powięławska Fundacja Społeczna – Młodzieżowa Poradnia Uzależnień**

ul. Mokotowska 55, tel. 022 622 99 09

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

- ▶ Poradnia jest przeznaczona dla młodzieży uzależnionej i zagrożonej uzależnieniem (alkohol, narkotyki) w wieku 14-21 lat:
  - konsultacje,
  - terapia indywidualna,
  - terapia rodzinna, grupy.

**Wojewódzka Konsultacyjna Przychodnia dla Dzieci i Młodzieży w Warszawie**

ul. Dzielna 7, tel. 022 831 19 20

Zapisy pon.-pt. w godz. 14:00-19:00

- ▶ Pomaga młodzieży do 21 roku życia (uczącej się) zagrożonej lub uzależnionej od alkoholu, narkotyków i leków.

Zob. też Mazowieckie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” str. 28

Zob. też Fundacja Praesternio str. 27

## OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE PRZEMOCY

### **PRZEMOC W RODZINIE - STOP PRZEMOCY!**

Przemoc w rodzinie to zamierzone, wykorzystujące przewagę siły, działanie przeciw członkowi rodziny, naruszające jego prawa i dobra osobiste oraz powodujące ból i cierpienie (fizyczne lub psychiczne).

#### ■ Rodzaje przemocy:

- fizyczna,
- psychiczna,
- seksualna,
- ekonomiczna.

**PRZEMOC W RODZINIE JEST PRZESTĘPSTWEM ŚCIGANYM PRZEZ PRAWO PRZEŁAM IZOLACJĘ I MILCZENIE, GDY DZIEJE CI SIĘ KRZYWDA, KOMUŚ Z TWOICH BLISKICH LUB OSOBIE Z TWOJEGO OTOCZENIA. NIE WSTYDŹ SIĘ SZUKAĆ POMOCY! MASZ PRAWO DO GODNEGO ŻYCIA!**

### **Dzwoń!!! POLICJA 997, 112**

**0 801 120 002** - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
pon. - sob. w godz. 10:00 - 20:00, niedz. i święta w godz. 8:00 - 16:00

**022 668 70 00** - Poradnia telefoniczna w sprawach przemocy w rodzinie  
(dla osób doświadczających przemocy, świadków oraz sprawców przemocy w rodzinie),  
w dni powszednie w godz. 14:00-22:00

**022 666 28 50** - porady prawne: pon.-wt. w godz. 17:00-21:00

**022 668 70 00** - porady prawne: pon. i pt. w godz. 18:00-22:00

**116 111** - bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży w trudnych sytuacjach życiowych,  
pon.-pt. w godz. 12:00-20:00.

**Jeżeli jesteś Świadkiem przemocy w stosunku do dzieci możesz tak też powiadomić Sąd Rejonowy dla Warszawy Mokotowa, IV Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej, ul. Kocjana 3 tel. 328 61 51, w godz. 9:00 - 12:00**

#### ■ MOŻESZ TAKŻE UZYSKAĆ POMOC W NASTĘPUJĄCYCH PLACÓWKACH

Zob. też Ośrodek Terapeutyczny „Gopławska” IPIŃ str. 26

Zob. też Ośrodek Pomocy Społecznej str. 8

#### **PUNKTY INFORMACYJNO-KONSULTACYJNE**

Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

■ **Punkt nr 1:** ul. Woronicza 30, 02-640 Warszawa, tel. 022 646 82 99

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

Dojazd: **M** Wierzbno, **A** 174, 182, **T** 14, 18, 33

■ **Punkt nr 2:** ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa, tel. 022 841 93 49

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

Dojazd: **A** 522, 167, 168, 131, 301

► **Dla osób doświadczających przemocy: bezpłatne konsultacje:**

- grupa wsparcia dla osób doświadczających przemocy,
- konsultacje psychologiczne, psychiatryczne, pedagogiczne,
- porady prawne,
- zespół interwencji kryzysowej (dla osób w trudnej sytuacji życiowej) przy ul. Gagarina 27,
- konsultacje specjalistów ds. uzależnień (dla osób uzależnionych od alkoholu lub narkotyków i współuzależnionych).

- ▶ Dla sprawców przemocy
  - konsultacje specjalistów ds. przemocy.
- ▶ Dla Ęwiadków przemocy:
  - porady, konsultacje, pomoc psychologiczna.

Warunki: zapisy do konsultantów telefoniczne lub osobiste.

### **Poradnia Psychoterapii Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

ul. Belgijska 4, 01-511 Warszawa, tel. 022 845 12 12  
 e-mail: poradnia@przemocdomowa.pl, www.przemocdomowa.pl  
 Dni i godziny otwarcia: pon. - pt. w godz. 9:00-20:00  
 Dojazd: A 130, 122; T 4, 35, 18, 19

- ▶ Poradnia przyjmuje:
  - osoby doŚwiadczające aktualnie róŹnych form przemocy domowej,
  - osoby, które doŚwiadczyły przemocy domowej w przeszłości i aktualnie odczuwają jej negatywne konsekwencje psychologiczne,
  - osoby, które w przeszłości doŚwiadczyły wykorzystania seksualnego i aktualnie odczuwają jego negatywne konsekwencje psychologiczne,
  - osoby stosujące przemoc, zgłaszające si ę po pomoc z własną motywacją lub kierowane przez uprawnione instytucje.

#### **Oferowana pomoc:**

- porada psychologiczna, porada prawna, konsultacje psychiatryczne, terapia grupowa, terapia małŹefska i rodzinna.
- Z konsultacji psychiatrycznych mogą korzystać osoby b ędące pacjentami naszej Poradni.

#### ▶ Poradnia nie przyjmuje:

- osób z zaburzeniami psychotycznymi - takie osoby kierowane s ą do Poradni Zdrowia Pszchicznego (wyjątek stanowi ą osoby w długotrwałej remisji),
- osób uzaleŹnionych od alkoholu i narkotyków, które nie przeszły podstawowego programu terapii uzaleŹnienia – takie osoby kierowane s ą do specjalistycznych poradni uzaleŹnief,
- osób współuzaleŹnionych, nie doŚwiadczających przemocy - takie osoby kierowane s ą do specjalistycznej poradni uzaleŹnief i współuzaleŹnief.

#### **Granice wiekowe pacjentów:**

- dolna granica to 14 lat,
- osoby, które doŚwiadczyły wykorzystania seksualnego w dzieciŹstwie musz ą mieć co najmniej 18 lat.

Warunki: mogą korzystać osoby zameldowane stałe lub czasowo w Warszawie oraz mieszkające i pracujące na terenie Warszawy.

### **FUNDACJA POMOCY OFIAROM PRZEST ęPSTW**

ul. Wi ęniowa 50, 02-520 Warszawa, tel./faks 022 848 28 90,  
 e-mail: biuro@fpop.org.pl, www.fpop.org.pl  
 Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 10:00-14:00  
 Dojazd: M Pole Mokotowskie, A 118, 130, 167, 168, T 4, 10, 16, 17, 19, 35

- ▶ Działania skierowane do osób pokrzywdzonych: w wyniku popełnionego przest ępstwa przeciwko Źyciu lub zdrowiu, w tym takŹe przest ępstw komunikacyjnych oraz w szczególnych przypadkach przest ępstw przeciwko mieniu poprzez jednorazową pomoc finansową.

## **■ INNE OGÓLNOWARSZAWSKIE**

### **Poradnia Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**

ul. KorotyŹskiego 13, 02-121 Warszawa, tel. 022 824 25 01, 022 823 96 64,  
 e-mail: poradnia@niebieskalinia.pl, [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)

- ▶ Pomoc osobom (dzieciom i dorosłym) doznających przemocy:
  - Pomoc psychologiczna (konsultacje, terapia).
  - Porady prawne (osobiŹcie, listownie - naleŹy przesłać list na ul. KorotyŹskiego 13, mailem na adres: [pogotowie@niebieskalinia.pl](mailto:pogotowie@niebieskalinia.pl) lub tel. 022 668 70 00 w pon. i pt. w godz. 18:00 - 22:00.
  - Poradnia telefoniczna warszawska niebieska linia tel. 022 668 70 00,
  - poradnia działa: pon. - pt. w godz. 14:00 - 22:00 (porady prawne pon. i pt. w godz. 18.00 - 22:00.
  - Poradnia e-mailowa: [poradnia@niebieskalinia.pl](mailto:poradnia@niebieskalinia.pl)

**Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

ul. uryawia 16/20, tel. 022 499 37 33, 022 625 59 43, zapisy na konsultacje pon.-pt. w godz. 9:00-15:00

- ▶ **Pomaga osobom dorosłym doświadczyającym przemocy oraz osobom stosującym przemoc:**
  - konsultacje psychologiczne, prawne, psychoterapia (indywidualna, grupowa, dla par i rodzin),
  - konsultacje wychowawcze, zajęcia grupowe (warsztaty, maratony, grupa rozwoju osobistego).

**Ośrodek dla ofiar przemocy w rodzinie DOM**

ul. Walecznych 59, tel. 022 616 10 36

- ▶ **Pomoc osobom doświadczyającym przemocy:**
  - pomoc psychologiczna (dorośli i dzieci), psychiatryczna, prawna.

**Fundacja Centrum Praw Kobiet**

ul. Wilcza 60 m. 19, tel. 022 652 01 17, 022 622 25 17

- ▶ **Pomoc psychologiczna (konsultacje, grupa wsparcia) kobietom doświadczyającym przemocy:** osobiście - zapisy 022 652 01 17 w pon. i pt. w godz. 9:00-17:00, wt.-czw. w godz. 9:00-20:00. drogą e-mailową: [porady.psychologiczne@cpk.org.pl](mailto:porady.psychologiczne@cpk.org.pl) lub telefonicznie: 022 621 35 37, pon, wt. Ęr. pt. w godz. 10:00-15:00.
- ▶ **Pomoc prawna (prawo cywilne, w tym głównie prawo rodzinne i opiekuńcze, prawo karne i prawo pracy):** osobiście - zapisy 022 652 01 17 w pt. od 13:00, drogą e-mailową: [porady.prawne@cpk.org.pl](mailto:porady.prawne@cpk.org.pl), listownie, lub telefonicznie: 022 621 35 37 w czw. w godz. 10:00-16:00.

**Fundacja MEDERI**

Al. Dzieci Polskich 20, tel./faks 022 815 76 03 (02)

Czynne: pon.-pt. w godz. 9:00-16:00

- ▶ **Pomoc dzieciom krzywdzonym:**
  - prawna, psychologiczna, pedagogiczna, medyczna.  
(konsultacje osobiste, telefoniczne, listowne oraz e-mailowe: [mederi@czd.pl](mailto:mederi@czd.pl))

**Fundacja DZIECI NICZYJE - Centrum Pomocy Dzieciom MAZOWIECKA**

ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa, tel. 022 826 88 62, e-mail: [mazowiecka@fdn.pl](mailto:mazowiecka@fdn.pl), [www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)

Zapisy pon.-pt. w godz. 9:00-18:00

- ▶ **Placówka udziela pomocy dzieciom - ofiarom przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, wykorzystywania seksualnego, zaniedbania.**
- **Dzieciom i członkom ich rodzin oferowana jest pomoc:**
  - psychologiczna (konsultacja psychologiczna, diagnoza psychologiczna, terapia indywidualna dziecka, konsultacje wychowawcze, terapia indywidualna dorosłych, grupa wsparcia,
  - prawna (konsultacje, terapia, grupy wsparcia).
- **Portal wiedzy o problemie krzywdzenia dzieci:** [www.dzieckokrzywdzone.pl](http://www.dzieckokrzywdzone.pl)
- **Strona na temat pomocy dzieciom uczestniczącym w procedurach prawnych** - takich jak rozprawy sądowe i przesłuchania: [www.dzieckoswiadek.pl](http://www.dzieckoswiadek.pl)

**Warunki: uruchomienie procedur prawnych w przypadku pomocy dzieciom.**

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

ul. Szczotkarska 48 a, tel. 022 666 10 36, 022 666 05 59

- ▶ **Pomoc osobom:**
  - Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - Niebieska Linia: 0 801 12 00 02  
pon.-sb. w godz. 10:00-22:00, w niedz. i Ęwiłta w godz. 8:00-16:00  
(wsparcie, pomoc psychologiczna, informacje o możliwościach uzyskania pomocy)
  - telefoniczna poradnia prawna: 022 666 28 50, pon. i wt. w godz. 17:00-21:00
  - poradnia mailowa: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

Zob. teŹ Ośrodki Interwencji Kryzysowej w Dziale Sytuacje Kryzysowe - str. 35

Zob. teŹ Organizacje/instytucje Pomagające Rodzinie str. 36

■ **MIEJSCA SCHRONIENIA DLA OSÓB DOZNAJĄCYCH PRZEMOCY W RODZINIE**

**OĀRODEK INTERWENCJI KRZYSOWEJ  
POLSKIEGO KOMITETU POMOCY SPOŁECZNEJ**

ul. Polska 33, 00-703 Warszawa, tel. 022 651 05 71, e-mail: oik.pkps@wp.pl

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

Dojazd: A 108

- ▶ **Osoby (kobiety i dzieci) znajdujące si ę w sytuacji kryzysowej z powodu przemocy w rodzinie.**

OĀrodek zapewnia schronienie oraz pomoc psychologiczn ą, prawn ą i socjaln ą.

**Warunki: meldunek na terenie Warszawy, skierowanie z OĀrodka Pomocy Społecznej.**

**Hostel OĀrodka Interwencji Kryzysowej ADAMUS**

ul. 6 Sierpnia 1/5, Warszawa-Pyry, tel. 022 855 44 32, faks 022 644 84 51

czynny: pon.-pt. w godz. 8:00-20:00

**Hostel OĀrodka Interwencji Kryzysowej**

ul. Dalibora 1, tel. 022 877 56 43,

czynny: pon.-niedz. w godz. 8:00-20:00

**OĀrodek dla ofiar przemocy w rodzinie DOM**

ul. Walecznych 59, tel. 022 616 10 36

**Fundacja Centrum Praw Kobiet**

tel. 022 652 01 17, (adres zastrzeżony)

■ **SCHRONIENIE MOŻNA UZYSKAĆ TAKŻE W:**

**Domu Samotnej Matki**

ul. KiliŃskiego 69, Zielonka, tel. 022 781 09 79

(kobiety w okresie okołoporodowym oraz z dziećmi do 3 lat)

**Domu dla samotnych kobiet i matek z dziećmi NAZARET**

ul. Słowackiego 17 a, Otwock, tel. 022 779 58 30

**Domu Samotnej Matki**

ul. Brzozowa 37, Łaski, tel. 022 752 22 48

(kobiety ciążące lub matki z dziećmi do wieku szkolnego)

# SYTUACJE KRYZYSOWE

## ■ DZIELNICA MOKOTÓW

Zob. te". Osoby Doświadczające Przemocy - str. 31

Zob. te". Osoby Uzależnione/Współuzależnione - str. 26

Zob. te". Organizacje Pomagające Rodzinie - str. 36

## ■ INNE OGÓLNOWARSZAWSKIE

### OŚrodek Interwencji Kryzysowej ADAMUS

ul. 6 Sierpnia 1/5, Warszawa - Pyry, tel. 022 855 44 32, 022 644 77 77, faks 022 644 84 51

Czynny: pon.-pt. w godz. 8:00-20:00

#### ▶ Pomaga osobom w sytuacji kryzysowej:

- osobom doświadczającym nagłej, niekorzystnej zmiany w życiu (tj. utrata pracy, zdrada, zagrożenie ciążą chorobą itp.),
- przeciwnym psychicznie, obciążonym następstwem wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny,
- w sytuacjach prób i zamachów samobójczych,
- ofiarom wypadków i napadów, przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej,
- osobom przeżywającym utratę kogoś bliskiego (np. śmierć, rozstanie, rozwód),
- mającym trudności małżeńskie lub w kontaktach z dziećmi,
- kobietom z objawami syndromu postaborcyjnego,
- osobom przeżywającym trudności w relacjach społecznych,
- rodzinom zastępczym lub adopcyjnym, borykającymi się trudnościami wynikającymi z nowej sytuacji rodzinnej,
- osobom doświadczającym egzystencjalnych kryzysów wartości lub wiary itd.

**Formy pomocy:** konsultacje psychologiczne, małżeńskie, prawne, terapia indywidualna, hostel dla osób doświadczających przemocy.

### OŚrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Dalibora 1, tel. 022 877 56 43 wew. 119

Czynny: pon.-niedz. w godz. 8:00-20:00

#### ▶ Pomoc osobom, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym, a w szczególności:

- członkom rodzin dotkniętym przemocą domową i jej skutkami,
- ofiarom i świadkom gwałtów i napadów,
- ofiarom, świadkom i uczestnikom wypadków drogowych, pożarów, katastrof przemysłowych i naturalnych, zamachów terrorystycznych i innych nieszczęśliwych wypadków (np.: wypadek samochodowy, utonięcie, itd.),
- chcącym popełnić samobójstwo,
- osobom po zamachach samobójczych oraz ich rodzinom,
- przeżywającym żałobę i żal po stracie,
- przeciwnym psychicznie, obciążonym następstwami wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny, żyjące w stanie przewlekłego stresu,
- przeżywającym konflikty małżeńskie lub trudności wychowawcze,
- znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, z problemami osobistymi,
- przeżywającym trudności w relacjach społecznych,
- bliskim osób doświadczających wszystkich tych zdarzeń.

**Formy pomocy:** interwencje kryzysowe, porady i pomoc psychologiczną, porady prawne, poradnictwo socjalne, mediacje rodzinne, hostel.

# ORGANIZACJE POMAGAJĄCE RODZINE

(dzieci, młodzież, osoby dorosłe z różnymi problemami)

## ■ DZIELNICA MOKOTÓW

### FUNDACJA CENTRUM EDUKACJI LIDERSKIEJ (FUNDACJA C.E.L.) **OPP**

ul. Sandomierska 23 lok. 52, 02-567 Warszawa, tel./faks 022 646 22 56,

e-mail: biuro@fundacjacel.pl, www.fundacja.cel.free.ngo.pl

Dni i godziny pracy biura: pon.-pt. w godz. 10:00-15:00

**Zajęcia warsztatowe odbywają w godzinach popołudniowych i w weekendy.**

Konsultacje indywidualne i rodzinne: Eroda po południu (konsultacje umawiane są telefonicznie)

Dojazd: **M** Rakowiecka.

Celem Fundacji jest wyrównywanie szans rozwojowych dla różnych grup społecznych, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu oraz wspieranie osób zagrożonych marginalizacją. Oferta Fundacji skierowana jest przede wszystkim do osób z rodzin alkoholowych, dysfunkcyjnych, ubogich. Szczególnie miejsce w działaniach Fundacji C.E.L. mają programy, których celem jest wspieranie rozwoju osobistego młodych wchodzących w dorosłe życie ludzi, ich rodziców i rodzin.

#### ► **Formy prowadzonej działalności**

→ **RODZICOM** stwarzamy okazję do pogłębienia wiedzy o sobie, własnej roli i relacji z dzieckiem. Pomagamy w rozwiewaniu rodzicielskich wątpliwości. W grupach edukacyjnych dla rodziców zastanawiamy się jak zrozumieć niezrozumiałe zachowania i potrzeby młodych ludzi, jak się z nimi dogadywać, tak by i oni w to dogadywanie zechcieli zaangażować energię.

#### **Aktualnie proponujemy:**

- konsultacje dla rodziców i rodzin dotyczące problemów wychowawczych,
- trzymiesięczne grupy dla rodziców nastolatków „Jak pokonać rodzicielską bezradność?”,
- jednodniowe (ośmiogodzinne) warsztaty edukacyjne dla rodziców.

#### **Tematem tych zajęć są:**

- poszukiwanie źródeł rodzicielskiej cierpliwości,
- mądre wytyczanie granic dzieciom,
- wybór strategii działania w trudnych sytuacjach,
- budowanie dialogu - jak rozmawiać z dorastającymi dzieckiem?

→ **MŁODYM LUDZIOM** (18-24) pomagamy w pokonaniu własnych ograniczeń i w radzeniu sobie z problemami, wyzwaniami i zmianami w życiu codziennym. Uczymy takich metod/sposobów wprowadzania zmian, które aktywizują i angażują, uczymy budowania planów strategicznych we własnym życiu, wprowadzamy kulturę stałego podnoszenia jakości działań poprzez rozwijanie określonych umiejętności pozwalającym być liderem dla siebie i sprawnie sobą zarządzać.

#### **Aktualnie proponujemy:**

- konsultacje indywidualne i grupowe spotkania profilaktyczno - terapeutyczne, edukacyjne i rozwojowe w ramach programu „Czyby chciało się chcieć”.

→ **DOROSŁYM CZŁONKOM RODZIN - NIE TYLKO DLA RODZICÓW**

#### **Proponujemy dwudniowe weekendowe warsztaty:**

- O tym co ode mnie zależy, czyli jak zadbać o jakość własnego życia.
- Szczegółowe rozwiązania trudnych sytuacji.
- Być sterem dla siebie i rodziny.
- Marzenia do spełnienia czyli o poszukiwaniu drogi do oczekiwanych rezultatów.
- Współpraca i współdziałanie czyli o życiu w zgodzie ze sobą i z innymi.

### **PORADNIA SPECJALISTYCZNA MŁODZIEŻOWY OĄRODEK PROFILAKTYKI I PSYCHOTERAPII „MOP”**

ul. Boryszewska 4, 00-781 Warszawa, tel./faks 022 646 57 25, 022 646 57 28

e-mail: mopip@poczta.onet.pl, www.mop-poradnia.pl

Dni i godziny otwarcia: pon., pt. w godz. 9:00-20:00

Dojazd: **A** 107, 122, 130, 172, **T** 4,14, 18, 19, 36

- Dla młodzieży w wieku 15-21 lat (ale do ukończenia szkoły średniej) z problemami:
- emocjonalnymi,
  - rodzinnymi,
  - lękowymi,
  - z odżywianiem,
  - adaptacyjnymi,
  - w relacjach z rówieśnikami.

**Formy pomocy:** konsultacje, terapia rodzinna, indywidualna, grupowa.

- Dla rodziców/opiekunów młodzieży będącej w wieku 15-21 lat:

- konsultacje, poradnictwo,
- terapia rodzinna, spotkania dla matek, warsztaty edukacyjne

- Dla pracowników oświaty :

- konsultacje, superwizje, warsztaty edukacyjne

**Warunki:** młodzież (15-21 lat), ale tylko do ukończenia szkoły średniej, mieszkająca lub ucząca się w Warszawie.

**Poradnia zdrowia psychicznego i pomocy w sytuacjach kryzysowych przy PARAFII RZYMSKOKATOLICKIEJ PW. ĀWICZEGO ANTONIEGO MARIII ZACCARII OJCÓW BARNABITÓW**

ul. Sobieskiego 15, 02-930 Warszawa, tel. 022 842 04 04, faks 022 842 34 74

- ▶ Pomaga osobom: pogrążonym w cierpieniu, przytłoczonym problemami, stale smutnym, rozdrażnionym, którzy stracili kogoś bliskiego, obawiających się przyszłości, nie potrafiących podjąć decyzji, czujących się słabo, bezradnie, opuszczonym, doświadczającym przemocy, przeżywających kryzys w rodzinie, którym małżeństwo się rozpadło, stracili kontakt z bliskimi, zwątpili w sens życia.

Inne działania parafii patrz str. 48

**■ INNE OGÓLNOWARSZAWSKIE**

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna**

Al. Zjednoczenia 11 (wejście od Daniłowskiego), tel/faks 022 864 73 06, pon.-pt. w godz. 8:00-20:00

- ▶ Pomaga osobom przeżywającym kryzys związany ze sobą bądź członkiem rodziny.

**Pomaga osobom które doświadczają:**

- konfliktów rodzinnych, małżeńskich, partnerskich, środowiskowych,
- są ofiarą przemocy w rodzinie,
- mają trudności wychowawcze z dziećmi (w szkole i w domu),
- mają kłopoty wynikające z różnorodnych przeżyć traumatycznych,
- czują się samotne.

**Formy pomocy:** konsultacje psychologiczne, prawne, pedagogiczne, terapia rodzinna, małżeńska, mediacje rodzinne, terapia indywidualna i grupowa dorosłych, młodzieży i dzieci.

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna**

ul. Włókiennicza 54, tel. 022 612 77 97, zapisy pon.-pt. w godz. 8:00-16:00

- ▶ Pomaga osobom dorosłym, które:

- odczuwają samotność i pustkę,
- przeżywają kryzys małżeństwa,
- czują, że nie mogą porozumieć się ze swym dzieckiem lub współmałżonkiem,
- mają problemy wychowawcze ze swoimi dziećmi,
- mają w rodzinie osobę przewlekle chorą,
- doświadczają przemocy lub są jej świadkami we własnej rodzinie,
- mają wiele pytań związanych z przyjęciem na świat ich dziecka,
- przeżywają trudne chwile z powodu choroby lub utraty kogoś bliskiego,
- w stanach depresyjnych, nie radzących sobie ze stresem,
- także dzieciom i młodzieży w różnych problemach.

**Formy pomocy:** konsultacje psychologiczne, porady wychowawcze, sesje rodzinne, mediacje rodzinne, psychoterapia indywidualna, psychoterapia grupowa, psychoterapia małżeńska, grupy młodzieżowe, grupy dziecięce, grupy wsparcia, treningi, warsztaty, porady prawne.

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna**

01-357 Warszawa, ul. Borowego 8, tel. 022 664 13 42, 022 644 08 48

Zapisy w godz. 9:00-17:00

**▶ Pomaga osobom dorosłym:**

- w różnych problemach (m.in. sytuacje kryzysowe, kłopoty w porozumiewaniu się z bliskimi, zaburzenia zachowania, trudności wychowawcze).

**Formy pomocy:** mediacje, konsultacje psychologiczne, terapia rodzinna i małżeńska, porady prawne.**Stowarzyszenie OPTA, Poradnia Rodzinna**

ul. Marszałkowska 85 lok. 34, tel./faks 022 622 52 52, 022 424 09 89

Zapisy: pon.-pt. w godz. 10:00-17:00

**▶ Pomoc rodzinie (rodzicom i dzieciom w wieku 6-11 lat), które zmagają się z:**

- problemami rodziców wynikającymi z trudnej sytuacji życiowej - samotne rodzicielstwo,
- rozwód, brak współpracy i wsparcia w małżeństwie w sprawach wychowywania dzieci,
- problemami, których źródła się gają rodzin pochodzenia rodziców, nierozwiązane problemy przekazywane kolejnym pokoleniom ("dziedziczenie" dysfunkcji),
- problemami związanymi ze sposobem funkcjonowania dziecka w rodzinie, w jego relacjach z rówieśnikami, w szkole, trudnościami rozwojowymi dzieci,
- problemami wynikającymi z uzależnienia i obecności przemocy w rodzinie,
- trudnościami spowodowanymi brakiem wiedzy i umiejętności związanych z wychowywaniem dzieci i rozwiązywaniem problemów (brak kontaktu pomiędzy rodzicami i dziećmi, bezradność w roli rodzica, opiekuna),
- przejściowymi lub długotrwałymi sytuacjami kryzysowymi i konfliktami w rodzinie.

**Formy pomocy:** konsultacje psychologiczne, psychiatryczne, prawne, terapia rodzinna, grupy dla dzieci.**OPTA Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży**

ul. Okólnik 11 a, m. 34, tel. 022 826 39 16

Czynne: pon.-pt. w godz. 9:00-19:00

**▶ Pomaga dzieciom (od 4 roku życia), młodzieży do 21 roku życia oraz ich rodzicom/opiekunom.****→ Dzieciom i młodzieży w sprawach:**

- nadużywania alkoholu przez osoby bliskie,
- w rozwiązywaniu kłopotów dnia codziennego (m.in. dotyczących trudności emocjonalnych,
- problemów związanych z funkcjonowaniem w grupie, radzeniem sobie ze stresem).

**→ Rodzicom w sprawach wychowawczych:**

- (np. kłopoty związane z komunikacją w rodzinie, dorastaniem czy szkołą).

**Formy pomocy:** konsultacje psychologiczne, terapia rodzinna, socjoterapia, psychoterapia dla dzieci i młodzieży (indywidualna i grupowa), grupy edukacyjne i warsztaty dla rodziców, konsultacje wychowawcze dla rodziców.**Warunki - zamieszkanie w Warszawie****Stowarzyszenie ASLAN**

ul. Nowolipie 17, tel. 022 636 49 04, faks 022 636 49 12

Czynne: pon.-pt. w godz. 9:00-20:00

**▶ Udziela pomocy psychologicznej i wsparcia dzieciom, młodzieży (od 7 lat do 23) oraz ich rodzicom w sytuacjach:**

- trudności w relacjach z rówieśnikami lub dorosłymi (np. unikanie kontaktu, agresywność),
- lęki, niepokoje, fobie, brak wiary we własne możliwości,
- trudności w sprostaniu wymaganiom szkolnym,
- problemy związane z sytuacją rodzinną (choroba rodziców, także alkoholowa, rozwód, śmierć bliskiej osoby),
- zaburzenia snu,
- zaburzenia jedzenia,
- trudności w określaniu własnej tożsamości,
- napięcia związane ze stresującymi sytuacjami (nowa szkoła, egzaminy).

**Formy pomocy:** dzieci - opieka psychologiczna, grupy socjoterapeutyczne, konsultacje pedagogiczne; młodzie - konsultacje, psychoterapia grupowa, indywidualna, zajęcia ogólnorozwojowe; rodzice - konsultacje, porady, grupa wsparcia, terapia rodzin, warsztaty dla rodziców z dziećmi.

### **Towarzystwo Pomocy Młodzie**

ul. gen. Wł. Andersa 29, (wejście od podwórka), tel./faks 022 635 54 67, 022 887 88 05

Czynny: pon.-pt. w godz. 13:00-18:00

► **Udziela pomoc młodzie** w wieku 15-25 lat z problemami (a także ich rodzicom):

- czującej się samotnie,
- bez wiary w siebie,
- z problemami w szkole,
- z trudnościami w porozumieniu się z rodzicami/rówieśnikami,
- z problemami związanymi z nadużywaniem alkoholu przez osoby najbliższe oraz przemocy w najbliższym otoczeniu,
- kłopotami z własnym ciałem i seksualnością
- lub problemami z odżywianiem się.

**Formy pomocy:** oferta dla młodzie: **telefony zaufania 022 635 54 67**, konsultacje psychologiczne, pedagogiczne, psychiatryczne, seksuologiczne terapia indywidualna, terapia grupowa, indywidualna, grupy rozwoju osobistego, klub socjoterapeutyczny, porady prawne.

Oferta dla rodziców: konsultacje, terapia rodzinna, warsztaty umiejętności wychowawczych, porady prawne.

### **Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzie** PŁPEK

ul. Żłota 7/21, 00-019 Warszawa, tel./faks 022 828 21 99, e-mail: osrodek.pepek@wp.pl

Zapisy pon.-pt. w godz. 10:00-18:00

► **Pomaga dzieciom z rodzin z problemem alkoholowym w wieku 7 - 21 lat oraz ich opiekunom.**

**Formy pomocy:** dla dzieci/młodzie - konsultacje, terapia indywidualna, socjoterapia dla dorosłych - konsultacje i wsparcia dla rodziców w ramach spotkań indywidualnych i grupy wsparcia.

### **Komitet Ochrony Praw Dziecka**

ul. Hoża 27 a lok. 5, III Piętro, 00-521 Warszawa, tel. 022 626 94 19, faks 022 745 71 80

Czynny: pon.-pt. w godz. 9:00-17:00.

► **Pomoc dzieciom, rodzicom lub opiekunom dzieci.**

**Formy pomocy:** pomoc psychologiczna, mediacje rodzinne, badania i diagnozy psychologiczno - seksuologiczne dzieci, grupy psychoedukacyjne dla rodziców rozwodzących się, grupy psychoterapeutyczne dla osób doświadczających kryzysu po rozstaniu, pomoc prawna.

### **Polskie Centrum Mediacji**

ul. Okólnik 11 lok. 9, tel. 022 826 06 63; ul. Schroegera 82 lok 5A, tel. 022 865 52 72, 022 865 52 73

► **Mediacje i porady dla osób w sytuacji konfliktu, separacji, rozwodu, ustalania opieki rodzicielskiej (czyliowa odpłatność).**

Zob. też Specjalistyczne Poradnie str. 51

Zob. też Osoby Doświadczające Przemocy str. 31

Zob. też Osoby Uzależnione/Współuzależnione str. 26

Zob. też Sytuacje Kryzysowe str 35

## DZIECI I MŁODZIEŻ °

### ■ ĄWIETLICE

#### „Klub” dla dzieci w wieku szkolnym CHATA

#### Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

ul. Obrzeźna 16 a, 02-691 Warszawa, tel. 022 847 60 93

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 13:00-19:00

Dojazd:   117, 141, 165, 174, 182, 186, 189, 193,   10, 17, 18, 14

##### ◆ Dla dzieci w wieku 8-16 lat:

- zaj  cia opiekuŃczo-wychowawcze, odrabianie lekcji,
- zaj  cia komputerowe, plastyczno-techniczne, muzyczne, socjoterapeutyczne, gry i zabawy integracyjne, klub filmowy, wyj  cia na basen itp.,
- pomoc pedagogiczna i psychologiczna,
- udział w turnusach profilaktycznych, wyjazdach,
- do  ywanie (suchy prowiant).

#### „Klub” dla dzieci w wieku szkolnym

#### Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa, tel. 022 841 93 49

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

Dojazd:   522, 167, 131, 301

##### ◆ Dla dzieci i młodzi  y w wieku 7-18 lat:

- zaj  cia opiekuŃczo - wychowawcze, odrabianie lekcji, nauka j  zyka angielskiego, zaj  cia komputerowe, plastyczno-techniczne, muzyczne, taneczne, sportowe, socjoterapeutyczne, wyj  cia do kina, na basen, wycieczki,
- udział w turnusach profilaktycznych,
- do  ywanie (suchy prowiant),
- specjalistyczna pomoc psychologiczno-pedagogiczna.

#### Pracownia komputerowa

#### Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

ul. Woronicza 30, 02-640 Warszawa, tel. 022 646 97 26

Dni i godziny otwarcia: pon., wt., śr., czw. w godz. 17:00-19:00

Dojazd:   Wierzbno,   118, 174, 182,   18, 14, 33.

##### ◆ Dla dzieci w wieku 12-18 lat zaj  cia komputerowe: pomoc w nauce, dost  p do internetu.

#### ĄWIETLICA CARITASU PRZY PARAFII ĄW. MAKSYMIALIANA KOLBEGO

ul. Rzymowskiego 35, 02-697 Warszawa, tel. 022 853 79 51, e-mail: caritas.grazyna@wp.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 15:00-19:00

Dojazd:   192, 174, 524

##### ◆ Dla dzieci w wieku 7-12 lat:

- pomoc w odrabianiu lekcji, zaj  cia: plastyczne, teatralne i informatyczne,
- posiłek.

Warunek - dzieci z terenu parafii.

#### ĄWIETLICA DLA DZIECI PRZY PARAFII RZYMSKOKATOLICKIEJ

#### PW. ĄWI  TEGO ANTONIEGO MARIII ZACCARII OJC  W BARNABIT  W

ul. Sobieskiego 15, 02-930 Warszawa, tel. 022 842 04 04, faks 022 842 34 74

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 16:00-19:00

##### ◆ Ąwietlica dla dzieci wieku szkolnym (szkoła podstawowa I-VI):

- pomoc w odrabianiu lekcji,
- korepetycje,
- zaj  cia rekreacyjne,
- zaj  cia warsztatowe,
- posiłek - kolacja.

Inne działania parafii patrz str. 48

## **ĀWIETLICA SOCJOTERAPEUTYCZNA STOWARZYSZENIA „KARAN” „OGNIKO WIERZBNO”**

ul. Malczewskiego 52, Warszawa, tel. 022 849 41 15, www.karan.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 10:30-18:30, godziny zajć dla dzieci: 14:30-18:30

► W Āwietlicy realizowany jest program profilaktyczny adresowany do dzieci w wieku 6 - 13 lat.

**W ramach programu proponujemy:**

- zajćcia socjoterapeutyczne,
- zajćcia edukacyjne na temat szkodliwoŃci Ārodków odurzających,
- zajćcia terapeutyczne TZA- ART.,
- warsztaty twórcze w tym: plastyczne, teatralne, taneczne,
- zajćcia sportowe,
- quizy i konkursy z nagrodami,
- pomoc w odrabianiu pracy domowej,
- uroczyste spotkania okolicznoŃciowe: np. Boże Narodzenie, Wielkanoc,
- organizacja akcji „Lato w MieŃcie” i „Zima w MieŃcie”,
- poradnictwo pedagogiczne i psychologiczne adresowane do dzieci oraz ich rodziców bade opiekunów, a takŃe do Ārodowiska lokalnego.

W celu objćcia dziecka pełnà pomocà prowadzona jest współpraca z pedagogami szkolnymi, kuratorami rodzinnymi, pracownikami socjalnymi.

**Warunek - zgoda rodziców lub opiekunów.**

## **ĀWIETLICA STOWARZYSZENIA POMOCY DZIECIOM „GNIAZDO” NR 9**

ul. Róana 22/24 w Zespole Szkół nr 99, e-mail: spdgniazdo@poczta.onet.pl, www.spdgniazdo.pl

**Biuro Stowarzyszenia:** ul. Kasprowicza 37, 01-817 Warszawa, tel./faks 022 834 53 31

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 16:00-20:00

Dojazd:  Raclawicka;  4, 14, 18, 19, 36;  122,

► Dla dzieci i młodziey:

- ze szkół podstawowych i gimnazjów do 18 roku ycia,
- niepełnosprawnych (dzieci upoŃledzone umysłowo w stopniu lekkim i umiarkowanym) ze szkół podstawowych, gimnazjów, zasadniczych szkół specjalnych, absolwentów szkół specjalnych bez górnej granicy wieku,
- dla dzieci z domów dziecka.

## **STOWARZYSZENIE MIESZKA; CÓW SŁUĀWA**

ul. Jana Sebastiana Bacha 15, 02-743 Warszawa, tel. 022 843 02 51

**1. Āwietlica Ārodowiskowa dla dzieci w wieku 7-18 lat, przy ul. J.S. Bacha 31, tel. 022 843 02 51**

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 15:00-19:00

- zajćcia Āwietlicowe: informatyczne, plastyczne, muzyczne, taneczne, gastronomiczne, modelarskie, teatralne, zabawy ogólnorozwojowe, odrabianie lekcji, wyrównywanie braków edukacyjnych, w tym z jzyków obcych,
- warsztaty dotyczące: kształtowania umiejćtnoŃci prospołecznych i yciowych, umiejćtnoŃci radzenia sobie z uczuciami, nawiązywania przyjaēni, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, zagraających yciu lub zdrowiu, umiejćtnoŃci alternatywnych wobec agresji, kształtowanie obrazu siebie, edukacja z zakresu profilaktyki i uzaleńief, korygowanie zachowań nieakceptowanych społecznie,
- zajćcia aktywizujące poza Āwietlicà, np. zajćcia sportowe, wyjćcia na basen, lodowisko, do teatru, muzeum, kina, zoo,
- doywianie uczestników Āwietlicy,
- poradnictwo pedagogiczne, psychologiczne i prawne.

**2. Klub gimnazjalisty przy ul. Mozarta 10, tel. 022 843 02 51**

Dni i godziny otwarcia: pon.-czw. w godz. 15:00-19:00

- zajćcia informatyczne (w tym zajćcia z obróbki cyfrowej),
- zajćcia opiekuŃczo-wychowawcze i ogólnorozwojowe (odrabianie lekcji, zajćcia plastyczne, warsztaty psychoedukacyjne), zajćcia sportowe (w tym rozgrywki piłki nożnej), wycieczki,
- doywianie uczestników.

### ĀWIETLICE TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ DZIECI

Zarząd TPD Mokotów: ul. Konduktorska 17, 00-775 Warszawa, tel. 022 841 19 44, tel./faks 022 840 46 93

#### ■ Āwietlica I - ul. Konduktorska 17

Dni i godziny otwarcia Āwietlicy: pon.-pt. w godz. 10:00-18:00

##### ► Dla dzieci w wieku 7-15 lat

- zaj ́cia ogółnoĀwietlicowe: gry, sport, konkursy, warsztaty komputerowe, ceramiczne, plastyczne, taneczne, korepetycje,
- imprezy okolicznościowe, współorganizacja „Lata w mieĀcie”, zaj ́cia pozalekcyjne w godz. 14:00-18:00, ró ́norodnie kółka zainteresowań
- do ́ywanie.

#### ■ Āwietlica II - ul. Narbutta 27a

Dni i godziny otwarcia Āwietlicy: pon.-pt. w godz. 10:00-18:00

##### ► Dla dzieci w wieku 7-15 lat

- zaj ́cia ogółnoĀwietlicowe: gry, sport, konkursy, zaj ́cia plastyczne, korepetycje,
- do ́ywanie.

Warunek - dzieci z terenu Mokotowa

### ZESPÓŁ OGNIISK WYCHOWAWCZYCH

#### IM. KAZIMIERZA LISIECKIEGO „DZIADKA” - OGNISSKO „MOKOTÓW”

ul. Grottgera 25 A, 00-785 Warszawa, tel. 022 841 03 72, e-mail: mokotow@zow.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 13:00-18:00

Dojazd: **A** 119, 166, 116, 180, 522, 167; **T** 4, 35, 18, 19.

##### ► Dla dzieci i młodzie ́y w wieku 6-19 lat

- pomoc w odrabianiu lekcji, zaj ́cia logopedyczne i zaj ́cia kompensacyjno - wyrównawcze, zaj ́cia muzyczne, sportowe, plastyczne, komputerowe, rozwijające umiej ́tności społeczne w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach i inne,
- do ́ywanie,
- wyjazdy letnie, zimà - „Zima w mieĀcie”.

Warunki: zgoda dziecka na pobyt w Ognisku, zapisanie dziecka przez rodzica/opiekuna.

#### ■ INNE DLA DZIECI I MŁODZIE ́Y

### STOWARZYSZENIE „DZIECKO - RODZINA - ĀWIAT” **OPP**

ul. Sobieskiego 93, 00-763 Warszawa, tel./faks 022 841 35 61, e-mail: izabudniak@hoga.pl

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

Dojazd: **A** 141, 195, 166, 130, 116, 174

##### ► Działania skierowane na ochron ́ i profilaktyk ́ zdrowia psychicznego dzieci (w wieku 7-12 lat) i ich rodzin:

###### → Dzieci

- opieka psychologiczno-pedagogiczna,
- prowadzenie akcji profilaktycznych w celu obj ́cia dzieci opiekà terapeutyczno-wychowawczą.

###### → DoroĀli

- psychoterapia, psychoedukacja, pomoc rodzicom w znalezieniu długofalowej pomocy w placówkach leczniczych i wychowawczych.

### STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ „SOS”

ul. Rzymowskiego 36, 02-697 Warszawa, tel./faks 022 647 01 16, e-mail: stowarzyszeniesos@wp.pl

Dni i godziny otwarcia: po telefonicznym uzgodnieniu terminu

Dojazd: **A** 117, 141, 165, 186, 189, 401; **T** 10, 17, 18.

##### ► Działania skierowane do młodzie ́y w wieku licealnym i jej rodziców, opiekunów, pedagogów szkolnych:

- testy na obecnoĀc substancji zmieniających ĀwiadomoĀc, dla szkół - zaj ́cia profilaktyczne, konsultacje psychologiczno-pedagogiczne, organizacja czasu wolnego od nałogów,
- grupy wsparcia dla rodziców,
- festyny.

## **STOWARZYSZENIE SOS WIOSKI DZIECIŃCE W POLSCE**

ul. Puławska 232, 02-670 Warszawa, tel. 022 622 16 72, e-mail: info@sos-wd.org, www.wioskisos.org

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-17:00

Dojazd: M Wilanowska, T 4, 36, 33

### ▶ **Działanie skierowane na rzecz dzieci poprzez:**

- prowadzenie wiosek dziecięcych, w których dzieci mieszkają z zastępczymi rodzicami (w każdym domku mieszka osobna rodzina). Obecnie są cztery Wioski SOS: w Biłgoraju, Krańniku, Siedlcach i Karlinie,
- zajęcia Playbusa, centrum edukacyjnego na kółkach. Są to zajęcia dla dzieci - zabawy integracyjne, edukacyjne (nauka poprzez zabawę).

## ■ **ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO - DZIECI / MŁODZIEŻ**

**W ramach konkursów dotacyjnych Dzielnica Mokotów finansuje bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne dla dzieci i młodzieży. Szczegółowe informacje mogą Państwo otrzymać w Wydziale Sportu i Rekreacji pod nr tel. 022 849 46 74/77 bądź na [www.mokotow.samozycie.pl](http://www.mokotow.samozycie.pl)**

### ■ **DZIECI/MŁODZIEŻ**

#### **KLUB SPORTOWY „DELTA” WARSZAWA - „Młodzieżowa Akademia Piłkarska”**

ul. Limanowskiego 8b/33, 02-943 Warszawa

miejsce działalności: ul. Jeziorna 2, tel. 022 353 86 78, faks 022 353 86 79

e-mail: delta@delta.warszawa.pl, www.delta.warszawa.pl

- ▶ **Działania skierowane do dzieci i młodzieży w wieku 7-18 lat**
- piłka nożna chłopców - Młodzieżowa Akademia Piłkarska

#### **OGNIŠKO PRACY POZASZKOLNEJ przy Szkole Podstawowej Nr 70**

ul. Bruna 11, tel. 022 825 63 09

Czynny w godz. 12:30-18:00

- ▶ **Zajęcia dla dzieci w wieku od 7 do 18 lat:**
- nauka gry na syntezatorze, na gitarze,
- sportowe - tenis stołowy, koszykówka, piłka nożna itp.),
- teatralne, wokalnie-taneczne,
- językowe - maturalne,
- zabawy matematyczne,
- różnorodności informatyczne - internet,
- plastyczne,
- modelarnia lotnicza z elementami symulacji lotniczej,
- zabawy językowe z wykorzystaniem programów komputerowych,
- komputerowe z elementami grafiki,
- fotograficzne,
- klub OPP (zajęcia klubowe dla dzieci ze szkoły podstawowej i gimnazjalnej).

#### **OGNIŠKO PRACY POZASZKOLNEJ**

ul. Sobieskiego 68, 02-930 Warszawa tel. 022 842 47 92

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 13:00-16:30

- ▶ **Zajęcia dla młodzieży w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym:**
- terapia muzyczna - ruchowa,
- nordic walking,
- zajęcia artystyczne: muzyka, plastyka,
- warsztaty multimedialne,
- warsztaty matematyczne, historyczne, geograficzne,
- polonistyczne, fizyczne,
- siatkówka, koszykówka.

**OGNISKO PRACY POZASZKOLNEJ „175”**

ul. Niegocińska 2 tel. 022 853 47 24

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 13:00-18:00

**► Zajęcia dla dzieci/młodzieży ze szkół w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym szkoły podstawowej oraz ponadpodstawowej w kołach:**

- szycia i haftu • plastycznym • turystycznym • teatralnym • miłośników gitary • sportowym,
- informatycznym • tańca nowoczesnego, • wiedzy o sztuce • techniki.

**OGNISKO PRACY POZASZKOLNEJ przy Szkole Podstawowej Nr 212**

ul. Czarnomorska 3, tel. 022 842 22 87

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 13:00-16:00

**► Dla dzieci ze szkół podstawowych organizuje zajęcia:**

- sportowe • klubik OPP • kulinarne • taneczne • plastyczne - origami • informatyczne,
- korektywa • Mali Badacze • Grupa Aktywnej Twórczości.

**II OGRÓD JORDANOWSKI**




ul. Odyfca 6, 02-606 Warszawa, tel./faks 022 844 01 58, www.ogrodjordanowski.pl

Dni i godziny otwarcia: teren rekreacyjno-sportowy: codziennie w godz. 8:00-21:00,

w okresie zimowym do zapadnięcia zima zmrzoku;

**Budynek:** pon.-pt. w godz. 8:00-18:00 oraz sob. w godz. 10:00-17:00,

w okresie letniego i zimowego wypoczynku w godz. 8:00-17:00

Dojazd:  ul. Raclawicka, al. Niepodległości  174, 182, 301, 504, 700, ul. Kazimierzowska  118**► Placówka wychowania pozaszkolnego m.st. Warszawy z atrakcyjnie wyposażonym terenem rekreacyjno-sportowym oraz budynkiem z zapleczem sportowo-dydaktycznym. Placówka zajmuje się organizacją czasu wolnego dzieci i młodzieży, oferując różnorodne formy zajęć:****→ Dzieci w wieku przedszkolnym:**

- Koło Przedszkolaka (zajęcia opiekuńczo-wychowawcze, dydaktyczne, ruchowe, zajęcia plastyczne, korektywa, rytmika, spacer).

**→ Dzieci w wieku szkolnym (klasa I-VI):**

- Ęwietlica dla dzieci szkolnych: zajęcia Ęwietlicowe, sportowo - rekreacyjne, teatralne, gimnastyka korekcyjna, plastyka,
- koło „Pomocna dłoń” (wyrównywanie braków szkolnych, reedukacja, pomoc w odrabianiu lekcji),
- psychologiczno-pedagogiczna pomoc dziecku i rodzinie.

**→ Młodzież gimnazjalna i licealna:**

- zajęcia rekreacyjno-sportowe: gry zespołowe w budynku i na terenie,
- pomoc psychologiczno-pedagogiczna,
- zajęcia plastyczne.



**→ Dla dzieci, młodzieży i mieszkańców:**

- pikniki, festyny, imprezy okazjonalne, turnieje i rozgrywki sportowe,
- letnie przeglądy teatrów dziecięcych.

**Warunki uczestnictwa w zajęciach: dzieci od 4 roku życia po wypełnieniu „Karty wychowanka”.****XIII OGRÓD JORDANOWSKI**

ul. Janka Bytnara 15 A, 02-645 Warszawa, tel. 022 425 66 18, faks 022 425 66 19

Godziny otwarcia: codziennie od 8:00 do zmrzoku.

Dojazd:  122;  Wierzbno.**► Działania skierowane do:**


- dzieci w wieku przedszkolnym - zajęcia ogólnorozwojowe (pon.-pt. w godz. 9:00-13:00),
- dzieci z klas 0-III - pomoc w nauce, terapia pedagogiczna poprzez zabawę (pon.-pt. 9:00-15:00),
- dzieci w wieku od 6 do 15 lat - zajęcia Ęwietlicowe (pon.-pt. w godz. 15:00-18:00),
- chłopcy w wieku 6-15 - piłka nożna (nauka, treningi, mecze),
- różne grupy wiekowe - warsztaty tematyczne: zajęcia z elementami plastyki, konkursy, zabawy ruchowe (w soboty),
- klub nastolatka - spotkania okazjonalne wychowanków,
- akcja zima w mieście oraz lato w mieście.

**STOWARZYSZENIE GEOGRAFÓW POLSKICH I PRZYJACIÓŁ GEOGRAFII**

ul. Madalińskiego 53/31, 02-544 Warszawa, tel. 601 87 78 89, e-mail: stowgeo@poczta.onet.pl

**► Stowarzyszenie popularyzuje wiedzę geograficzną przez:**

- realizację edukacyjnych programów geograficznych dla dzieci, młodzieży i seniorów,
- prezentację warsztatów geograficznych,
- organizację edukacyjnych obozów geograficznych i wypraw naukowych,
- integrację dzieci niesłyszących z dziećmi ze szkół powszechnych podczas realizacji edukacyjnych zajęć geograficznych.

**STOWARZYSZENIE PARAFIADA IM. ĄW. JÓZEFA KALASANCJUSZA** ul. Gwintowa 3, 00-704 Warszawa, tel. 022 651 07 01, tel./faks 022 651 08 71, centrala 022 841 58 44, telefony do koordynatorów 022 371 44 11; 022 371 43 84; 022 371 43 94; 022 371 43 82; 022 371 43 81; 022 371 44 13; e-mail: parafiada@pjarzy.pl, parafiada@parafiada.pl, www.parafiada.pl  
Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-17:00. Dojazd:  108, 167, 168, 119**► Działania skierowane do:****→ Dzieci i młodzież w wszystkich poziomach nauczania:**

- zajęcia sportowo-rekreacyjne (piłka nożna, koszykowa, siatkowa, tenis stołowy, szachy, warcaby),
- wyjazdy wakacyjne,
- finały Międzynarodowej Parafiady Dzieci i Młodzieży,
- programy wychowania patriotycznego i społecznego.

**→ Grup zorganizowanych reprezentacji osiedlowych, szkolnych:**

- turnieje, rozgrywki i zajęcia w soboty i niedziele.

**→ Nauczycieli, wychowawców, katechetów, studentów:**

- szkolenia, warsztaty, angażowanie kadry opiekunów-instruktorskiej i trenerskiej do prowadzenia wyjazdów.

**→ Wolontariuszy:**

- rejestracja, szkolenia, udział w programach.

**→ Dla grup zorganizowanych**



- międzynarodowa wymiana młodzieży w różnych formach.

**ZWIĄZEK HARCERSTWA POLSKIEGO.****HUFIEC WARSZAWA MOKOTÓW IM. SZARYCH SZEREGÓW**

ul. Fosa 30, 02-678 Warszawa, tel. 022 843 81 62, 022 843 83 22

e-mail: hufce@mokotow.zhp.pl, www.mokotow.zhp.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. i Ęr. w godz. 18:00-20:30

Dojazd:  117, 141, 143, 166, 185, 189, 195, 416, 108, 139, 710, 724, 725, 700, 603;  Stulew.**► Działania skierowane do:****→ Dzieci w wieku 6-10 lat (zuchy) oraz w wieku 11-15 lat:**

- zbiórki (praca wychowawcza w oparciu o Prawo i Przrzeczenie Harcerskie),
- biwaki (upowszechnianie wiedzy o Ęwiecie przyrody, wychowanie ekologiczne),
- Harcerska Akcja Letnia i Zimowa.

**→ Młodzież w wieku 16-25 lat (drużyny wódnicze)**

- udział w ogólnopolskich przedsięwzięciach, które rozwijają umiejętności.

**→ Instruktorów i instruktorek**

- prowadzenie pracy wychowawczej.

**ZWIĄZEK HARCERSTWA RZECZYPOSPOLITEJ - OKRĘG MAZOWIECKI**

ul. Ursynowska 36/38 lok. 3, 02-605 Warszawa, tel./faks 022 844 83 99

e-mail: mazowsze@zhr.pl, www.mazowsze.zhr.pl

Dni i godziny otwarcia: pon., Ęr., pt. w godz. 9:00-14:00, wt., czw. w godz. 12:00-20:00

Dojazd:  Raławicka.**► Działania skierowane do:****→ Dzieci i młodzież w wieku 7-18 lat (drużyny niekoedukacyjne):**

- program wychowawczy, obywatelski, wychowanie w myśli Prawa i Przrzeczenia Harcerskiego,
- program kulturalny i sportowy, wyjazdy letnie i zimowe, biwaki, rajdy, obozy.

**→ Młodzież akademickiej (kręgi harcerstwa starszego):**

- praca instruktorska, ośrodki kadrowe dla Ęrodowisk harcerskich, szkolenia i kursy metodyczne.

**Warunki: trzeba być członkiem organizacji, człociowa odpłatnoĘć za wyjazdy letnie i zimowe.**

# DOMY KULTURY/ ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO

## CENTRUM „ŁOWICKA”

### DOM KULTURY W DZIELNICY MOKOTÓW MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

ul. Łowicka 21, 02-502 Warszawa, tel. 022 845 56 75, 022 845 09 43, faks 022 845 56 75

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

Dni i godziny otwarcia: codziennie w godz. 9:00-21:30

Dojazd:  Raclawicka.

#### ► Działania skierowane do wszystkich grup wiekowych.

#### → Dzieci/młodzież:

- plastyka, rytmika, teatr, animacja filmowa, gitara, szachy, warsztaty teatralne, taniec.

#### → Osoby dorosłe:

- warsztaty filmowe, rysunek, malarstwo, gitara, taniec, gimnastyka.

#### → Osoby starsze:

- Klub Seniora (zob. str. 11)

Warunek - zajęcia płatne.

## DOM KULTURY „DOROŻKARNIA”

### DZIELNICY MOKOTÓW MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

ul. Siekierska 28, 00-709 Warszawa, tel./faks 022 841 91 22, tel. 022 841 72 17,

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

Dni i godziny otwarcia sekretariatu: pon.-pt. w godz. 9:00-17:00

Dojazd:  108, 167

#### ► Działania skierowane do dzieci i młodzieży od 4 roku życia. W ofercie m.in.:

zajęcia opiekuńczo-wychowawcze, pomoc w nauce, taniec, teatr, plastyka, muzyka, film,

zajęcia rekreacyjno sportowe, ceramika, imprezy lokalne.

Warunki: wikszość zajęć płatna, zajęcia opiekuńczo-wychowawcze i pomoc w nauce - nieodpłatnie.



## DOM KULTURY „KADR”

ul. Gotarda 16, 02-683 Warszawa, tel./faks 022 843 88 81

e-mail: dkkadr@poczta@onet.pl, www.dkkadr.republika.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-21:00; sob. w godz. 14:30-20:00;

niedz. zgodnie z zapotrzebowaniem (12:00 - 20:00)

Dojazd:  136, 165, 174, 436, 524;  4, 19, 33.

#### ► Działania skierowane do wszystkich grup wiekowych.

→ Dzieci/młodzież - m.in.: zajęcia plastyczne, języki obce, gra na instrumentach, zajęcia muzyczne, wokalne, tkactwo artystyczne, teatr, kino, gimnastyka dla dzieci z wadami postawy, balet.

→ Dorośli - profilaktyka bólów kręgosłupa, cykliczne wieczory poezji, operetkowe.



W ośrodku działa galeria, która co miesiąc wystawia prace artystów plastyków.

Warunek - odpłatność za niektóre zajęcia.

## MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY

ul. Puławska 97, 02-595 Warszawa, tel./faks 022 845 51 21, tel. 022 845 17 04

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-20:00; sob. w godz. 8:00-14:00

Dojazd:  107, 122, 172, 505;  4, 18, 36, 19, 14.

#### Działalność skierowana do dzieci w wieku od 6/7 lat do 18 lat i osób pełnoletnich.

W ofercie m.in.: taniec towarzyski i nowoczesny, teatr, kabaret, malarstwo, rysunek, grafika,

fotografia, chór, rytmika, zajęcia umuzykalniające, nauka gry na gitarze klasycznej, gimnastyka

korrekcyjna, samoobrona z elementami judo i karate, modelarstwo, tkanina artystyczna,

klub dziennikarza, kulturystyka, tenis stołowy a także akcje „Lato i Zima w mieście”.

Warunki: dla osób „niezamownych” oferta bezpłatna, pozostałe wspierają statutową działalność MDK wpłacając dobrowolną opłat na Radę Rodziców MDK.

## OĀRODEK EDUKACJI KULTURALNEJ ADMINISTRACJI OSIEDLA „SADYBA” MSM „ENERGETYKA”

ul. Korczyńska 6, 02-934 Warszawa, tel./faks 022 642 59 08, e-mail: oek@sadyba.elartnet.pl

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

Dojazd: **A** 116, 130, 141, 148, 172, 501, 519

### ► Działania skierowane do wszystkich grup wiekowych:

- **Dzieci - klub malucha**; zajęcia plastyczne, rytmika, taniec, teatrzyk, nauka gry na gitarze, nauka gry w piłkę nożną (bezpłatnie).
- **Młodzież** - studio piosenki, taniec towarzyski, warsztaty plastyczne, kursy komputerowe, nauka gry na gitarze, warsztaty fotograficzne (bezpłatne), nauka gry w piłkę nożną (bezpłatnie).
- **Dorośli** - taniec, warsztaty komputerowe, plastyczne, wokalne, nauka gry na gitarze, gimnastyka dla paf.
- **Seniorzy** - Klub Seniora (zob. str. 11).
- **Dla wszystkich** - klub internetowy, bibliotek, czytelnia prasy.

Warunek - większość zajęć jest odpłatna.

## OĀRODEK KULTURY „FORMA” SBM „POLITECHNIKA”

ul. Źulawskiego 4/6, 02-641 Warszawa, tel. 022 848 00 02

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 13:00-21:00, sob. w godz. 10:00-14:00

Dojazd: **A** 107, 118, 122, 301, 172, 182; **T** 10, 17, 33; **M** Wierzbno.

### ► Działania skierowane do wszystkich grup wiekowych:

- **Dzieci/młodzież** w ofercie m.in.: zajęcia muzyczne (gra na fortepianie, keyboardzie, umuzykalnienie, Ępiew), zajęcia plastyczne (wszystkie techniki plastyczne), zajęcia teatralne, modelarskie, teatralne, język angielski, taniec towarzyski.
- **Dla osób dorosłych** - kurs malarstwa, warsztaty taneczne, gimnastyka dla seniorów, taniec towarzyski, zajęcia muzyczne, klub brydżowy, rekreacja na kortach tenisowych.  
W oĀrodku działa galeria, która co miesiąc wystawia prace artystów plastyków.

Warunek - wszystkie zajęcia są czĒciowo odpłatne.

## SŁUĒWSKI DOM KULTURY

ul. Jana Sebastiana Bacha 15, 02-743 Warszawa, tel./faks 022 843 91 01

e-mail: sdk@sdk.waw.pl lub sdk@autograf.pl, www.sdk.waw.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 10:00-20:00, (biuro: pon.-pt. w godz. 10:00-19:00)

Dojazd: **M** stacja SłuĒew; **T** 4, 19, 33; **A** 117, 141, 189, 193, 401

### ► Działania skierowane do wszystkich grup wiekowych:

- **Dzieci/młodzież** - w ofercie m.in.: warsztaty plastyczne, salonik literacko - pantomimiczny, teatr „Nad Dolinką”, warsztaty wokalne, gra na instrumentach (piano, gitara), warsztaty fotograficzne, wycieczki dla szkolnych grup zorganizowanych (zajęcia z komunikacji międzykulturowej), przyrodnicze warsztaty plenerowe i lekcje ekologiczno - plastyczne, działają również zespoły artystyczne: „Gawęda”, Sonic Dance, Akademia Hip-Hop dla młodzieży.
- **Dorośli** - warsztaty rekreacyjne dla paf, rysunek i malarstwo, koncerty, wernisaże, wystawy fotograficzne i plastyczne.

Warunek - niektóre zajęcia są płatne.

**Na terenie SłuĒewskiego Domu Kultury znajduje się gospodarstwo dziecięce ze zwierzętami domowymi!!!**

**Uwaga! WiĒkszoĒc oĀrodków kultury uczestniczy ponadto w ogólnomiejskich akcjach „Lato w mieĒcie” i „Zima w mieĒcie”.**

## PARAFIE/DZIAŁANIA CHARYTATYWNE

### PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. NAJĄWIĆTSZEJ MARII PANNY KRÓLOWEJ WYZNAWCÓW - OJCOWIE PIJARZY

ul. Gwintowa 3, 00-704 Warszawa, tel. 022 841 58 44

e-mail: sanktuarium@pijarzy.pl, www.sanktuarium-pijarzy.pl

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: pon., Ęr., pt. 16:30-17:30; wt., czw., sob. 8:00-9:00.

Dojazd: **A** 108, 143, 167, 301, 359.

#### ► Działania charytatywne skierowane do:

- **Rodzin potrzebujących** - wsparcie finansowe i rzeczowe (odzień, żywność, leki).
- **Anonimowych Alkoholików** (wspólnota Siekierki czw. 18:30 oraz sanktuarium niedz. 19:30).
- **Dzieci i młodzieży** (zob. Stowarzyszenie „Parafiada” str. 45).
- **Dorosłych** (zob. Stowarzyszenie „Parafiada” - str. 45).
- **Parafia prowadzi Szkołę Podstawową i Gimnazjum** (status szkół publicznych) tel. sekretariatu: 022 841 28 76.

Warunki: przede wszystkim pomoc parafianom. Imprezy kulturalne, sportowe, otwarte obozy.

### PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. NAJĄWIĆTSZEJ MARII PANNY MATKI ZBAWICIELA

ul. Olimpijska 82/84, 02-636 Warszawa, tel./faks 022 646 46 69, e-mail: warszawa@sds.pl

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: wt., Ęr. czw. w godz. 17:00-18:00, sob. w godz. 9:00-10:00

Dojazd: **A** 122

#### ► Działania skierowane do osób potrzebujących:

- porady prawne,
- pomoc ubogim (bony żywnościowe, paczki na święta, odzież).

### PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. ĄW. ANDRZEJA BOBOLI

ul. Rakowiecka 61, 02-532 Warszawa, tel. 022 54 28 707, faks 022 848 90 93

e-mail: parakow@jezuici.pl, www.jezuici.pl/parakow

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: wt., Ęr., pt., sob. 10:00-12:00 oraz wt.-pt. 16:00-18:00

Dojazd: **M** Pole Mokotowskie; **A** 168; **T** 10, 16, 17, 33

#### ► Działania pomocowe skierowane do:

- **niezamężnych rodzin parafii**
  - pomoc żywnościowa, pomoc odzieżowa.
- **wszystkich potrzebujących:**
  - Apteka Darów - wydawanie leków; wt. w godz. 11:00-13:00, pt. w godz. 14:00-16:00,
  - porady prawne (prawo spadkowe, rodzinne, cywilne, administracyjne i karne,
  - grupa wsparcia Anonimowi śmiertelcy - pon. 19:00-21:00,
  - grupa wsparcia Anonimowi Alkoholicy,
  - grupa wsparcia Anonimowi Samotnicy - pt. 19:00-21:00.

Warunek - wydawanie żywności i odzieży tylko parafianom.

### PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. ĄW. ANTONIEGO MARII ZACCARII OJCÓW BARNABITÓW

Sobieskiego 15, 02-930 Warszawa, tel. 022 842 04 04, faks 022 842 34 74

e-mail: zaccaria@pol.pl, www.barnabici.pl

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: pon., pt., sob. 15:00-19:00; wt., Ęr., czw. 10:00-14:00

#### ⊙ Caritas Parafialny organizuje:

- paczki żywnościowe,
- zbiórki i wydawanie ubrań,
- pomoc chorym i potrzebującym,
- porady prawne dla parafian,
- korepetycje dla dzieci ze szkoły podstawowej, gimnazjum i liceum.

#### ⊙ Jadłodajnia „Dom Chleba” (patrz str. 21)

#### ⊙ Ąwietlica dla dzieci (patrz str. 40)

#### ⊙ Poradnia zdrowia psychicznego i pomocy w sytuacjach kryzysowych (patrz str. 37)

Spotkania dla dzieci i młodzieży z zespołem Downa, z porażeniem mózgowym, autystycznych, i niepełnosprawnych fizycznie (w każdy wtorek w godz. 17:00 - 20:00)

**PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. ĀW. BONIFACEGO**

ul. Czerniakowska 2/4, 00-701 Warszawa, tel. 022 842 03 71, faks 022 742 06 46

e-mail: warszawa@bernardyni.ofm.pl, www.warszawa.bernardyni.pl

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: pon.-pt. w godz. 11:00-12:00 oraz 16:00-18:00.

Dojazd: (A) 131, 159, 162, 180, 185, 187, 362, 522, 159

**► Działania charytatywne skierowane do:**

- **matek samotnie wychowujących dzieci mieszkających na terenie parafii**
  - pomoc finansowa,
- **zadłużonych mieszkańców parafii**
  - pomoc finansowa po okazaniu odpowiedniego oświadczenia o swoim zadłużeniu,
- **wszystkich potrzebujących (rodziny wielodzietne, biedne, w potrzebie, samotne matki) mieszkające na terenie parafii**
  - paczki na Āwi ta Bo ego Narodzenia i Wielkanocy,
- **wszystkich mieszkańców parafii**
  - porady prawne.

**Warunki: pomoc oświadczona osobom zamieszkałym w parafii.****PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. ĀW. DOMINIKA**

ul. Dominikajska 2, 02-741 Warszawa, tel. 022 543 99 10

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: pon., wt., czw. i pt. 16:30-17:30 oraz 19:30-20:30;

sob. 10:00-12:00. We Ęrody kancelaria jest nieczynna.

Dojazd: (M) Słuw, (A) 141, 189, 193, 401

**przy parafii działa: FUNDACJA CHARYTATYWNA ĀW. MARCINA DE PORRES**

tel. 022 543 99 42, e-mail: marcindeporres@gmail.com

Dni i godziny otwarcia: pt. w godz. 10:00-14:00 i 16:30-18:30,

w pozostałe dni przed południem nieregularnie.

**► Działanie skierowane do najubo szych osób/rodzin:**

- pomoc w zale noci od sytuacji - pomoc kompleksowa (m.in. pomoc finansowa, rzeczowa),
- zapewnienie opieki specjalistów: psychiatry, lekarza, prawnika).

**Warunek - pomoc przede wszystkim dla parafian.****PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. ĀW. KAZIMIERZA**

ul. Chelmska 21A, 00-724 Warszawa, tel. 022 841 21 31

e-mail: parafia@zmartwychwstancywarszawa.pl, www.zmartwychwstancywarszawa.pl

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: wt.-pt. w godz. 9:00-11:00 i 16:00-18:00.

Dojazd: (A) 107, 119, 141, 116, 195, 501, 519, 503, 403, 166.

**► Działania skierowane do:**

- **wszystkich biednych i potrzebujących z terenu parafii:**
  - wydawanie paczek wnociowych, chleba, ubraf,
  - realizowanie recept.
- **potrzebujących dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym:**
  - opłacanie przedszkola, obiadów w szkole,
  - wysyłanie na kolonie letnie,
- **wszystkich chorych i potrzebujących korzystających z pomocy Caritasu:**
  - duchowa pomoc,
  - odwiedziny w szpitalu, domu.
- **wszystkich mieszkańców Warszawy:**
  - gratisowe porady prawne (Akademia Juris); poradnictwo rodzinne,
  - spotkania ludzi pracy,
  - spotkania anonimowych alkoholików (Ęroda 17:30),
  - poradnia dla kobiet (w sprawie pracy) czwartek od godz. 17:00.

### **PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. ĀW. MAKSYMILIANA KOLBEGO**

ul. Rzymowskiego 35, 02-697 Warszawa, tel. 022 843 91 21

e-mail: kancelaria@parafia-maksymilian.waw.pl, www.parafia-maksymilian.waw.pl

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: pon. w godz. 19:00-20:00,

wt.-pt. w godz. 9:00-10:00 i 16:00-17:30

Dojazd: Ⓐ 136, 138, 165, 174, 193, 504

#### **► Działania skierowane do wszystkich parafian.**

- Awietlica dla dzieci w wieku 7-12 lat (zob. Awietlica Caritasu - str. 31).
- Osoby starsze
  - Klub seniora: spotkania, opieka (odwiedziny w domu, drobne zakupy itp).
- Pomoc najbardziejniejszym:
  - wydawanie odzieży, żywności,
  - dofinansowanie zakupu leków,
  - rehabilitacja,
  - paczki Ęwiąteczne dla dzieci,
  - porady prawne,
  - porady psychologa.

**Warunek - bycie parafianinem.**

### **PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA PW. ĀW. TADEUSZA APOSTOŁA**

#### **W WARSZAWIE (SADYBA)**

ul. Goraszewska 16, 02-910 Warszawa, tel./faks 022 842 09 36

Dni i godziny otwarcia kancelarii parafialnej: wt.-pt. w godz. 9:00-11:00 i 16:00-17:30

Dojazd: Ⓐ 131, 172, 180, 189, 522

#### **► Działania skierowane do parafian.**

- Caritas parafialny m.in.:
  - pomoc żywnościowa,
  - porady prawne.

**Warunek - bycie parafianinem.**

# SPECJALISTYCZNE PORADNIE


poradnie psychologiczno, pedagogiczne oraz zdrowia psychicznego

## PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 8

ul. St. pijańska 6/8, 00-739 Warszawa, tel./faks 022 841 14 23

e-mail: ppp8@edu.um.warszawa.pl, www.poradniapp8.waw.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-19:30

Dojazd:  131, 167, 168, 180, 522

► **Pomoc psychologiczno-pedagogiczna dla dzieci i młodzieży do 19 roku życia oraz dla ich rodziców /opiekunów i nauczycieli:**

### → Dzieci i młodzież:

- diagnoza: ogólnego poziomu rozwoju dziecka, gotowości szkolnej, rozwoju mowy, trudności w nauce, trudności wychowawczych, problemów w relacjach społecznych, zaburzeń integracji sensorycznej,

#### Formy pomocy:

- dzieci w wieku 0-3 lata: konsultacje (psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne), terapia wspomagająca rozwój dziecka w zakresie integracji sensorycznej oraz rozwoju mowy,
- przedszkolaki: trening zastępowania agresji, terapia integracji sensorycznej, logopedyczna, zajęcia dla dzieci nieemiatłych, zdolnych, porady w zakresie trudności wychowawczych,
- dzieci ze szkół podstawowych: trening zastępowania agresji, terapia integracji sensorycznej, logopedyczna, reedukacja, zajęcia socjoterapeutyczne,
- młodzież ze szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych: terapia indywidualna, logopedyczna, zajęcia psychoedukacyjne, reedukacja, doractwo zawodowe.

### → Rodzice

- konsultacje w zakresie problemów wychowawczych i edukacyjnych dziecka, terapia indywidualna, terapia rodzin, warsztaty umiejętności wychowawczych.

### → Nauczyciele



- konsultacje, wsparcie psychologiczne, warsztaty umiejętności wychowawczych,
- orzecznictwo: o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, kształcenia specjalnego, indywidualnego nauczania.

Warunek - rejonizacja - dzieci/młodzież ze szkół Dolnego Mokotowa,

## PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 7

ul. Narbutta 65/71, 02-524 Warszawa, tel./faks 022 849 98 03, e-mail: ppp7@edu.um.warszawa.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:00-19:00, sob. w godz. 9:00-13:00

Dojazd:  130, 174, 182;  10, 16, 17, 18, 33

► **Pomoc psychologiczno-pedagogiczna dla dzieci i młodzieży problemami wychowawczymi, dydaktycznymi, adaptacyjnymi, chorych i niepełnosprawnych w tym z autyzmem i zespołem Aspergera w wieku do szkoły ponadgimnazjalnej (do 24 roku życia), ich rodziców, nauczycieli.**

### → Dzieci

- diagnoza, terapia specyficznych trudności w uczeniu się, terapia logopedyczna, zajęcia dla dzieci z odroczonym obowiązkiem szkolnym, warsztaty ortograficzne, zajęcia integracji sensorycznej dla dzieci z autyzmem.

### → Młodzież

- diagnoza i pomoc w zgłaszanych problemach, trening antystresowy, skutecznego uczenia się, zajęcia integracyjne, spotkania mediacyjne dla młodzieży i ich rodziców, zajęcia doskonalące umiejętności społeczne dla osób z zespołem aspergera.

### → Rodzice

- poradnictwo, terapia rodzin, warsztaty doskonalenie umiejętności wychowawczych i społecznych, indywidualne doractwo psychoedukacyjne, grupa wsparcia dla rodziców dzieci autystycznych.

→ **Nauczyciele:**

- konsultacje problemów ucznia, grupa wsparcia, warsztaty doskonalące umiejętności wychowawcze dla nauczycieli przedszkoli,
- orzecznictwo: o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, kształcenia specjalnego, w tym dzieci autystyczne (bez wad wzroku oraz słuchu), indywidualnego nauczania.

**Warunki: rejonizacja – dzieci/młodzieź ze szkół Górnego Mokotowa, w przypadku dzieci autystycznych w tym z zespołem Aspergera dzieci z całej Warszawy.**

**CENTRUM PSYCHOTERAPII**

ul. Dolna 42, 00-764 Warszawa, tel. 022 841 26 13

Dni i godziny otwarcia: pon. i czw. w godz. 8:00-18:00, wt., Ęr., pt. w godz. 8:00-15:35

Dojazd: **A** 122, 107, 172, 130; **T** 4, 14, 18, 36, 19

→ **PORADNIA LECZENIA NERWIC**, tel. 022 841 26 13

- Dla osób z problemami nerwicowymi, emocjonalnymi i osobowościowymi w wieku 18-60 lat.

**Formy pomocy:** konsultacje, terapia indywidualna (do 10 spotkań)

→ **PORADNIA SEKSUOLOGICZNA I PATOLOGII WSPÓŁŻYCIA** (dzieci, młodzieź, doroĖli), tel. 022 841 04 95

**Forma pomocy** - terapia indywidualna

→ **ODDZIAŁ DZIENNY LECZENIA NERWIC**, tel. 022 841 87 51

- Dla osób skierowanych z obydwu poradni na psychoterapię grupową w systemie dziennym.

**Warunek** - ubezpieczenie zdrowotne

**PORADNIA PSYCHIATRYCZNA INSTYTUTU PSYCHIATRII I NEUROLOGII**

ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa, tel. 022 458 26 11

Zapisy: pon.-pt. w godz. 9:00-16:00

- Leczenie psychiatryczne dla osób dorosłych.

**Warunek** - ubezpieczenie zdrowotne.

**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

ul. Chelmska 13/17, 00-724 Warszawa, tel. 022 841 26 42

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

Dojazd: **A** 107, 141

- Leczenie psychiatryczne dla osób dorosłych.

**Warunek** - ubezpieczenie zdrowotne.

**PRZYCHODNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO****CENTRALNEGO SZPITALA KLINICZNEGO MSWiA**

ul. Wołoska 137, tel. 022 508 17 95, 022 508 17 92 Lokalizacja: Blok S, IV piętro

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

■ W skład Przychodni Zdrowia Psychicznego wchodzi:

- Poradnia Zdrowia Psychicznego.
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci.
- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Młodzieży.
- Poradnia Psychologiczna.
- Poradnia Logopedyczna.
- Pracownia Psychotechniczna.

→ **Dorośli - pomoc psychiatryczna i psychologiczna w następujących problemach:**

- nerwice,
- zaburzenia psychosomatyczne,
- zaburzenia osobowości,
- depresje,
- schizofrenia,
- zaburzenia lękowe,
- zaburzenia snu,
- zaburzenia jedzenia,
- konflikty małżeńskie i rodzinne,
- trudności adaptacyjne,
- trudności interpersonalne,
- trudności chorych somatycznie.

→ **Dzieci - pomoc psychiatryczna, psychologiczna oraz logopedyczna w następujących problemach:**

- zaburzenia psychiczne,
- diagnoza i przeciwdziałanie trudnościom szkolnym,
- diagnoza zaburzeń rozwoju intelektualnego,
- pomoc rodzicom w przeciwdziałaniu trudnościom wychowawczym w okresie wczesnodziecięcym i w okresie dorastania,
- leczenie zaburzeń odżywiania / anoreksja, bulimia /,
- pomoc rodzicom w sytuacjach kryzysowych,
- diagnoza i leczenie opóźnienia rozwoju mowy,
- diagnoza i leczenie wad wymowy,
- terapia niepełności mowy,
- diagnoza i leczenie afazji dziecięcej,
- diagnoza i leczenie mutyzmu,
- rehabilitacja dzieci po zabiegach operacyjnych w obrębie narządów artykuracyjnych,
- szeroka profilaktyka zaburzeń mowy,
- terapia dysleksji i dysgrafii.

**Warunek - ubezpieczenie.**

**PRZYCHODNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

ul. Puławska 87/89 róg Dolnej, 00-707 Warszawa, tel. 022 841 26 54, faks 022 841 26 54

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 8:30-18:00

► **Dla dzieci/młodzieży (do 18 lat) z zaburzeniami psychicznymi**



- diagnoza i terapia psychiatryczna,
- logopeda,
- psychoterapia indywidualna, grupowa dla dzieci i ich rodzin.

## INNE ORGANIZACJE

### ■ DZIELNICA MOKOTÓW

#### DOMINIKA; SKI OĀRODEK INFORMACJI O NOWYCH RUCHACH RELIGIJNYCH I SEKTACH

ul. Dominikańska 2, 02-741 Warszawa, tel. 022 543 99 99, faks 022 543 99 02, [www.sekty.eu](http://www.sekty.eu)

Dojazd:  117, 141, 189, 193, 401,  Służew

Dni i godziny otwarcia: wt. w godz. 17:00-19:30

#### ► Dla osób poszkodowanych przez destrukcyjną działalność sekt lub uwikłane w niedojrzałe, nadbudowane na psychomanipulacji formy przynależności do względnie prawidłowo funkcjonujących grup, ruchów:



- terapia psychologiczna (terapia wyjęcia oraz terapia rodzin) dla ofiar sekt oraz rodzin osób poszkodowanych szkodliwą działalnością sekt,
- mediacja (między członkiem określonej grupy a jego bliskimi),
- konsultacje telefoniczne (wtorek 10:00-12:00),
- informowanie zainteresowanych osób i instytucji oraz gromadzenie informacji religioznawczych, materiałów własnych grup oraz własnych doświadczeń Ośrodka wypływających z obserwacji funkcjonowania danej grupy w relacji z osobą oraz w obrębie społeczeństwa,
- zajęcia profilaktyczne w szkołach.


#### FUNDACJA DLA POLSKI

ul. Ludwika Narbutta 20/33, 02-541 Warszawa, tel. 022 542 58 80, faks 022 542 58 90

e-mail: [fdp@fdp.org.pl](mailto:fdp@fdp.org.pl); [www.fdp.org.pl](http://www.fdp.org.pl)

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-17:00

Dojazd:  Pole Mokotowskie;  107, 117, 118, 122, 130, 138, 167, 301, 505;

 4, 10, 16, 17, 18, 19, 33, 35, 36

#### ► Działalność skierowana do wszystkich osób, instytucji i organizacji podejmujących działania na rzecz dobra wspólnego. Prowadzi fundusze/programy m.in.:

- **Fundusz na Rzecz Dzieci z Wadami Serca** - wsparcie dla rodziców, umożliwienie dzieciom kontaktu z innymi dziećmi z wadami serca oraz informowanie o możliwościach wykrywania i leczenia skomplikowanych wad serca w Polsce.
- **Fundusz Krzyż** - poprawa warunków życia dzieci przebywających w Domach Małych Dzieci.
- **Program Dzieci Ulicy** - program skierowany do organizacji pozarządowych prowadzących prace środowiskową z dziećmi i młodzieżą, dla których ulica stała się miejscem życia.
- **Konkurs Igła z Nitką** - przystosowanie kształcenia młodzieży uczącej się w szkołach średnich o profilu odzieżowym i tekstylnym do wymogów rynku pracy (promocja, informacja, zapomogi).

#### FUNDACJA IM. ĀW. CYRYLA I METODEGO

Główny program Fundacji: Inicjatywa Tato.Net, ul. Ks. W. Danielskiego 10, 20-806 Lublin

tel. 081 527 99 13, e-mail: [info@tato.net](mailto:info@tato.net), [www.tato.net](http://www.tato.net)

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

Miejsce prowadzenia działalności (Mokotów):

Franciszkańskie Centrum Dla Europy Wschodniej i Azji Północnej:

ul. Modzelewskiego 98 A, 02-679 Warszawa, tel. 0 601 20 55 96, e-mail: [fcm@wp.pl](mailto:fcm@wp.pl), [www.fcm.pl](http://www.fcm.pl)

Dni i godziny otwarcia - tylko wcześniej uzgodnione terminy

Dojazd:  Wierzbno.

#### ► Działania skierowane do:

- **młodzi bez względu na wiek oraz osób pracujących na rzecz dzieci i rodzin:**
  - serwis internetowy [www.tato.net](http://www.tato.net), konferencje i warsztaty dla ojców i o ojcostwie, publikacje i badania, warsztaty przygotowawcze dla taty i dziecka.


Warunek - odpłatne kursy i seminaria.

**FUNDACJA J&S PRO BONO POLONIAE**

ul. Podchorążych 83/4, 00-722 Warszawa, tel. 022 840 83 40/41, faks 022 851 60 93

e-mail: fundacja@jsprobono.pl; www.jsprobono.pl

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 9:00-17:00

Dojazd:  131, 180, 522, 167, 301, 359

► **Działania na rzecz rozwoju polskiej kultury i rozwoju społeczeństwa obywatelskiego.**

Fundacja przekazuje dotacje na realizację konkretnych projektów mieszczących się w ramach prowadzonych programów.

→ **Program dla dzieci i młodzieży:**

- konkurs „Aktywna Wiosna” kierowany do grup wolontariuszy, którzy mają ciekawe pomysły związane z promowaniem aktywności wśród młodzieży, [www.aktywnawiosna.pl](http://www.aktywnawiosna.pl)
- projekty mające na celu zapobieganie bezrobociu przez aktywizowanie młodzieży w Ęrodowisku, w którym na co dzief mieszka,
- Pilotażowy program pt. Akademii S.N.S. zakłada remont i modernizację Ęwielic Ęrodowiskowych b ędących pod opieką instytucji pozarządowych, których celem jest wsparcie i pomoc skierowana do dzieci i młodzieży.

→ **Program stypendialny Otwarta Filharmonia Agrafki Muzycznej (12-19 lat):**

- dla młodzieży muzycznie utalentowanej oraz dla młodzieży uzdolnionej, uczącej się [www.agrafkamuzyczna.pl](http://www.agrafkamuzyczna.pl).

→ **Program dla kultury:**



- działania słuące upowszechnianiu polskiej kultury (np. warsztaty ludowego tańca, Ępiewu, r ękodzieła itp.) i tradycji, które są alternatywą dla kultury masowej.

Warunek - dostarczenie wniosku przez organizacje pozarządowe (więcej informacji na stronie www).

**FUNDACJA „MULTIS MULTUM”**

ul. Modzelewskiego 27, 02-679 Warszawa, tel. 022 329 19 45, faks 022 329 19 47

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 10:00-14:00

Dojazd:  Wilanowska;  174, 117

► **Działania skierowane do lekarzy, fizjoterapeutów, trenerów i nauczycieli wychowania fizycznego, dzieci i młodzieży:**


- konferencje naukowe i spotkania edukacyjne z zakresu medycyny,
- promocja najzdolniejszej młodzieży (szczególnie w dziedzinie sportu).

**KATOLICKIE STOWARZYSZENIE „CIVITAS CHRISTIANA”**

ul. Nabelaka 16, 00-743 Warszawa, tel./faks 022 841 52 32

e-mail: statut@civitaschristiana.pl, organizacyjny@civitaschristiana.pl

Dni i godziny otwarcia: pon. - pt. w godz. 8:30 - 15:30

Dojazd:  180, 131, 301, 522

► **Działania skierowane do młodzieży i osób dorosłych:**

- OĘrodek Formacji Katolicko-Społecznej.
- Centrum Kultury Civitas Christiana - działalność klubowa.
- Ogólnopolski Konkurs Wiedzy Biblijnej (szkoły Ęrednie).
- Nagroda im. Wł. Pietrzaka.
- Wydawnictwo - miesięcznik „Nasz Głos”.


**POLSKIE STOWARZYSZENIE PEDAGOGÓW I ANIMATORÓW „KLANZA”**

Oddział Warszawski

Przedszkole nr 151, ul. Zaciszna 3, 02-904 Warszawa, tel./faks 022 858 73 40

e-mail: klanza@go2.pl, www.klanza.org

Dni i godziny otwarcia: wt. i czw. w godz. 15:00-19:00

Dojazd:  180, 131, 522, 189, 172

→ **Dla nauczycieli, wychowawców, pedagogów:**

- szkolenia, wykłady, warsztaty.

→ **Dla dzieci i młodzieży**

- imprezy integracyjne.

→ **Dla Ęrodowiska lokalnego:**

- festyny, pikniki.

### **STOLECZNE STOWARZYSZENIE OBRONY PRAW OJCA**

ul. Gimnastyczna 78, 02-632 Warszawa, tel./faks 022 844 14 82, www.SSOPO.ABC.pl

Dni i godziny otwarcia: według wcześniejszych indywidualnych uzgodnień telefonicznych.

Miejsce prowadzenia działalności (na Mokotowie): Kościół Parafii Ąwi Ątego Michała Archanioła, ul. Puławska róg ul. Dolnej, sala Ąw. Jana Kantego

Dni i godziny otwarcia: Ąrody w godz. 17:00-19:00

▀ **Działania skierowane do ojców a tak Ąe dzieci i matek: udzielanie porad, pomoc w pisaniu pism procesowych, kierowanie do adwokatów, psychologów, pedagogów, psychiatrów.**  
Warunek: odpłatnoĄ - składka członkowska na działalnoĄ Stowarzyszenia.

### **STOWARZYSZENIE WARSZAWSKA SZKOŁA ZDROWIA**

ul. WiĄniowa 14 m. 14, 02-563 Warszawa, tel./faks 022 845 59 47

Dni i godziny otwarcia: pon.-pt. w godz. 10:00-13:00

Dojazd: (M) Raclawicka; (T) 4, 14, 18, 30; (A) 522

**Wykłady odbywajĄ si Ą w auli WyĄszej Szkoły Ekologii i ZarzĄdzania,**

ul. Rejtana 16, tel. 849 93 55 (drugi wtorek miesiĄca godz. 17:00)

▀ **Stowarzyszenie prowadzi działalnoĄ popularnonaukowĄ w zakresie wiedzy o zdrowiu, zdrowym stylu Ąycia i zapobieganiu chorobom społecznym.**

**Formy działalnoĄci:** wykłady, panele, redakcja czasopisma „Roczniki Warszawskiej Szkoły Zdrowia”.  
**Warunek - proĄba o telefoniczne umawianie terminów spotkaĄ.**

### **STOWARZYSZENIE MIESZKAĄ CÓW SŁUĄEWA**

ul. Jana Sebastiana Bacha 15, 02-743 Warszawa, tel. 022 843 02 51

e-mail: sms.sluzew@interia.pl

Dojazd: (A) 117, 141, 189, 193, 401, 193, 505; (T) 4, 19, 36

- ▀ **Działania skierowane do dzieci, młodziĄy i dorosłych**
  - upowszechnienie sportu (osiedlowy klub sportowy),
- ▀ **Działania wychowawcze kierowane do dzieci i młodziĄy gimnazjalnej:**
  - Ąwietlica Ąrodowiskowa, klub gimnazjalisty zob. str. 40,
  - edukacja w zakresie ekologii oraz kultury i sztuki.

### **ZONTA INTERNATIONAL Klub Zonta Warszawa**

ul. Płatowcowa 19/2, 02-635 Warszawa, tel./faks 022 844 14 10

e-mail: zontawa@poczta.onet.pl

Dni i godziny otwarcia - spotkanie po umówieniu telefonicznym.

- ▀ **Działanie na rzecz poprawy sytuacji kobiet.**
- ▀ **Działania na rzecz poprawy zrozumienia i wdraĄanie wysokich standardów etycznych w Ąrodowiskach zawodowych.**
- ▀ **Współpraca z uczelniami w zakresie działalnoĄci stypendialnej.**
- ▀ **Organizowanie w szkołach Ąrednich konkursów dla dziewcząt zaangaĄowanych w działalnoĄ publicznĄ.**
- ▀ **Organizowanie imprez charytatywnych.**