

# Wola dla Seniora

INFORMATOR O DZIAŁANIACH WOLSKICH  
INSTYTUCJI I ORGANIZACJI DLA SENIORÓW



**Informator został sfinansowany ze środków Dzielnicy Wola m.st. Warszawy**

Opracowanie: Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia

Fotografie: Archiwum Urzędu Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Aktualizacja: maj 2019



Szanowni Mieszkańcy,

jest nam niezmiernie miło przekazać na Państwa ręce szóstą edycję informatora „Wola dla Seniora”.

Zawarte w nim informacje na temat instytucji publicznych i pozarządowych, kierujących swoje działania do wolskich Seniorów, zostały zaktualizowane i uzupełnione. Kolejna edycja informatora pokazuje, jak wiele przez ten czas udało się zrobić na rzecz mieszkańców Woli.

W roku 2018 została powołana II kadencja Rady Seniorów Dzielnicy Wola m.st. Warszawy, której działalność doradcza, konsultacyjna i inicjatywna jest dużym wsparciem dla władz Dzielnicy.

Zachęcamy Państwa do współpracy z Wolską Radą Seniorów przy udoskonalaniu lokalnej przestrzeni, zgodnie z potrzebami tej szczególnej grupy odbiorców.

Mając na uwadze troskę o najstarszych mieszkańców Warszawy, a przede wszystkim zasłużonych kombatantów i uczestników Powstania Warszawskiego, w październiku 2018 r. z inicjatywy Miasta Stołecznego Warszawy został otwarty Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawy, który mieści się przy ul. Nowolipie 22.

W publikacji znajdują Państwo informacje dotyczące m.in. możliwości uzyskania potrzebnego wsparcia, nieodpłatnego poradnictwa oraz skorzystania z oferty wybranej placówki ochrony zdrowia.

W informatorze przedstawiono wiele propozycji aktywnego spędzenia wolnego czasu, między innymi w działających na terenie Dzielnicy Miejskach Aktywności Lokalnej i Domach Sąsiedzkich. Mogą Państwo również uczestniczyć w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, zaangażować się w działania organizacji pozarządowych, czy też skorzystać z bogatej i różnorodnej oferty Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, otwartego w marcu 2018 r.

Wszystkim Seniorom składamy serdecznie podziękowania za energię, pasję i zaangażowanie na rzecz rozwoju Dzielnicy Wola. Dziękujemy za tworzenie nowych przestrzeni, podejmowanie wyzwań zmierzających do poprawy jakości życia nie tylko Seniorów, ale i całej wolskiej społeczności.

Z wyrazami szacunku,

**Krzysztof Strzałkowski**  
Burmistrz Dzielnicy Wola  
m.st. Warszawy

**Adam Hać**  
Zastępca Burmistrza Dzielnicy Wola  
m.st. Warszawy

# SPIS TREŚCI

## POMOC SPOŁECZNA

Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia	1
Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Ośrodek Wsparcia dla Seniorów	2
Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Działy Pomocy Środowiskowej	3
Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Dział Usług Opiekuńczych	3
Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Dział Oparcia Społecznego	4
Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Dział Wsparcia i Pomocy Rodzinie	4
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”	5
Caritas Archidiecezji Warszawskiej	5
Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich	6
Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” - Program „Asystent Osoby Niepełnosprawnej”	6
Fundacja JEDEN DRUGIEMU	7
Domy Pomocy Społecznej	7
Zakład Opiekuńczo-Lecznicy im. E.Bojanowskiego Sióstr Służebniczek N.M.P.	8
Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Dzielnicowy Zespół Wola	8
Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie	8
Stożeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych - Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie	9

## PORADNICTWO

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Wola m.st. Warszawy	10
Wolska Rada Seniorów (II kadencja 2018 - 2021)	10
Punkty Porad Obywatelskich - Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej CIS	11
Nieodpłatna Pomoc Prawna / Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie	12
Fundacja Academia Iuris im. Macieja Bednarkiewicza - Wolski Punkt Porad	12
Stowarzyszenie Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych BORIS	13
Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”	13

## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE I KLUBY SENIORA

Katolickie Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej	14
Fundacja „Emeryt”	14
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów - Zarząd Oddziału Rejonowego - Warszawa Wola	15
Polski Związek Niewidomych - Koło Warszawa Wola-Bemowo	15
Stowarzyszenie mali bracia Ubogich	16
Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil Warszawa”	17
Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej SYNTONIA	17
Dzielnicowa Komisja Dialogu Społecznego w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy	18
Związek Powstańców Warszawskich Środowiska Żołnierzy AK	18
Zgrupowanie „Chrobry II”	18
Klub „Parasol”	18

# SPIS TREŚCI

## EDUKACJA, UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa	19
Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji „EMERYT”	19
Społeczny Uniwersytet Historii Woli	20
Wędrujący Uniwersytet Muranowski	20
Centrum Edukacji Historycznej - Wolskie Centrum Kultury	20

## OPIEKA ZDROWOTNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Warszawa Wola-Śródmieście	21
Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej	22
Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS Spółka z o.o.	23

## KULTURA

Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Wydział Kultury	24
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy	25
Wolskie Centrum Kultury - Działdowska 6	27
Dom Społeczny - Filia Wolskiego Centrum Kultury	28
Wolskie Centrum Kultury - Otwarta Pracownia Plastyczna	28
Rodzinna Młynarska - Filia Wolskiego Centrum Kultury	29
Otwarta Kolonia - Filia Wolskiego Centrum Kultury	29
Muzeum Szklanych Domów - Wolskie Centrum Kultury - Dom Społeczny	30
Muzeum Powstania Warszawskiego	30
STACJA MUZEUM	31
Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN	31

## ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wola	32
Stowarzyszenie CENTRUM WOLONTARIATU	32
Miejsce Aktywności Lokalnej - Dom Sąsiedzki na Ulrychowie	33
Miejsce Aktywności Lokalnej - Dom Sąsiedzki „MAL Piaszkownica”	34
Spółdzielnia Socjalna WOLA	34
Partnerstwo „Młyn na Woli”	35
Partnerstwo Przepis na Muranów	35
Towarzystwo Przyjaciół Woli	35

## BEZPIECZEŃSTWO

Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV	36
Straż Miejska m.st. Warszawy	36

Szanowni Państwo,

Zależy nam, aby informacje zawarte w informatorze, jak najlepiej odpowiadały Państwa potrzebom.

Dlatego bardzo cenimy sobie wszelkie propozycje dotyczące zawartości informatora, i zachęcamy do przekazania nam swoich uwag.

Wszelkie uwagi i opinie prosimy przekazywać do Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - kontakt znajdą Państwo na stronie obok.

Dziękujemy.

## Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia

[www.wola.waw.pl](http://www.wola.waw.pl) (zakładki: „Polityka społeczna” oraz „Zdrowie”)

ul. Żelazna 99 (III piętro)

- Ref. Rozwiązywania

Problemów Społecznych

tel. (22) 443 57 50

- Sekretariat

[sz.wola@um.warszawa.pl](mailto:sz.wola@um.warszawa.pl)

tel. (22) 443 57 53

ul. Syreny 18

- Ref. Świadczeń Rodzinnych

i Alimentacyjnych

- Ref. Rozwiązywania

Problemów Społecznych

tel. (22) 443 57 40

poniedziałek-piątek

godz. 8:00-16:00

- Ref. Świadczeń Rodzinnych

i Alimentacyjnych

### Realizacja programów dla seniorów.

**Działania:** socjalno - pomocowe na rzecz osób i rodzin zagrożonych marginalizacją, wspomagające rozwój wspólnot i społeczności lokalnych, promujące zdrowy styl życia oraz informacyjne.

**Informacje o:** wydarzeniach (polityka społeczna i promocja zdrowego stylu życia), organizacjach pozarządowych, miejscach nieodpłatnych porad prawnych i obywatelskich, punktach cyfrowego wsparcia dla seniorów, działaniach Wolskiej Rady Seniorów, programach aktywizujących seniorów tj. letnie wczasy na działce, nieodpłatnych badaniach profilaktycznych.

Do pobrania na [www.wola.waw.pl](http://www.wola.waw.pl): informator „Wola dla Seniora”, poradnik nt. depresji.

### Świadczenia rodzinne.

Osoby starsze i niepełnosprawne posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności i nie posiadające prawa do dodatku pielęgnacyjnego mogą po spełnieniu warunków wskazanych w ustawie o świadczeniach rodzinnych ubiegać się o przyznanie praw do zasiłku pielęgnacyjnego.

Opiekunowie osób starszych i niepełnosprawnych po spełnieniu warunków wskazanych w ustawie o świadczeniach rodzinnych mogą ubiegać się o przyznanie prawa do specjalnego zasiłku opiekuńczego w związku z niepodejmowaniem zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej bądź też rezygnacją z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki. Bądź też mogą się ubiegać o świadczenie pielęgnacyjne z tytułu rezygnacji z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej również po spełnieniu warunków wskazanych w ustawie.

Szczegółowe informacje oraz druki formularzy: w Referacie lub na stronie: [www.wola.waw.pl](http://www.wola.waw.pl) oraz pod numerem 19115 i na stronie [www.warszawa19115.pl](http://www.warszawa19115.pl)

## Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Ośrodek Wsparcia dla Seniorów

[www.ops-wola.waw.pl](http://www.ops-wola.waw.pl)

ul. Zawiszy 5

tel. (22) 631 26 90

[ows@ops-wola.waw.pl](mailto:ows@ops-wola.waw.pl)

poniedziałek-piątek,

tel. 519 833 027

godz. 8:00-16:00

**Pobyt dzienny** (poniedziałek-piątek, godz. 9:00-14:00). Różnorodne zajęcia oraz posiłki. Odpłatność za pobyt dzienny jest ustalana na poziomie kosztów wyżywienia w zależności od sytuacji życiowej seniora.

**Program „Aktywny Senior”**. Nieodpłatne zajęcia mające na celu poprawę kondycji, dające możliwość ciekawego spędzania czasu wspólnie z innymi seniorami np. tańce w kręgu, nauka języka angielskiego, wykłady i spacerzy przyrodnicze.

**Klub „Kłębuszek”** (poniedziałek, godz. 15:00-17:00). Nieodpłatne zajęcia dla osób zainteresowanych dziewiarstwem.

**Klub Plastyczny** (środa, godz. 15:00-17:00). Nieodpłatne zajęcia dla osób zainteresowanych różnymi technikami plastycznymi.

**Klub Podróżnika**. Spotkania z podróżnikami i cudzoziemcami opowiadającymi o ciekawych miejscach na świecie.

**Punkt informacyjny** (poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00). Udzielanie informacji na temat:

- programów i zajęć aktywizujących dla seniorów,
- ulg i uprawnień dla osób starszych,
- oferty opiekuńczej i usługowej (w tym uzyskania pomocy usługowej w miejscu zamieszkania).

Informacje o zajęciach i zapisy w siedzibie Ośrodka Wsparcia dla Seniorów.



### Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...

**Dla osób pokrzywdzonych przestępstwem** został uruchomiony Fundusz Sprawiedliwości Ministerstwa Sprawiedliwości, w ramach którego można uzyskać pomoc prawną, psychologiczną, wsparcie tłumacza, wsparcie materialne, pokrycie kosztów świadczeń zdrowotnych, rehabilitacji, edukacji i aktywizacji zawodowej, jak również dofinansowanie do czynszu.

**Linia Pomocy Pokrzywdzonym:** +48 222 309 900



## POMOC SPOŁECZNA

### Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Działy Pomocy Środowiskowej

[www.ops-wola.waw.pl](http://www.ops-wola.waw.pl)

ul. J. Bema 91

tel. (22) 571 50 00

[sekretariat@ops-wola.waw.pl](mailto:sekretariat@ops-wola.waw.pl)

poniedziałek, godz. 8:00-18:00

fax. (22) 571 50 50

wtorek-piątek, godz. 8:00-16:00

**Poradnictwo** dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

**Pomoc finansowa** dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej i bardzo trudnej sytuacji finansowej. Kontakt do pracowników socjalnych dla poszczególnych rejonów znajduje się na [www.ops-wola.waw.pl](http://www.ops-wola.waw.pl) (zakładka Kontakt).

### Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Dział Usług Opiekuńczych

[www.ops-wola.waw.pl](http://www.ops-wola.waw.pl)

ul. J. Bema 91

tel. (22) 571 50 89

[sekretariat@ops-wola.waw.pl](mailto:sekretariat@ops-wola.waw.pl)

poniedziałek, godz. 8:00-18:00

tel. (22) 571 50 51

wtorek-piątek, godz. 8:00-16:00

fax. (22) 571 50 50

**Organizacja pomocy usługowej** dla osób, które z powodu złego stanu zdrowia i niedołążności wymagają pomocy w czynnościach dnia codziennego.

Pomoc świadczą osoby na zlecenie Ośrodka Pomocy Społecznej. Pomagają m.in. w sprzątanii, zakupach, przygotowaniu posiłków lub załatwić różne sprawy. W przypadku osób chorych i leżących, pomoc opiekunów może obejmować pielęgnację - np. zabiegi higieniczne.

Odpłatność za pomoc usługową jest ustalana indywidualnie, w zależności od sytuacji życiowej seniora. Kontakt do pracowników socjalnych dla poszczególnych rejonów znajduje się na [www.ops-wola.waw.pl](http://www.ops-wola.waw.pl) (zakładka Kontakt).

## POMOC SPOŁECZNA

### Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Dział Oparcia Społecznego

[www.zytניה75.waw.pl](http://www.zytניה75.waw.pl)

ul. Żytניה 75/77

tel. (22) 631 10 96

[zytניה7577@op.pl](mailto:zytניה7577@op.pl)

poniedziałek-piątek,  
godz. 8:00-19:00

fax. (22) 631 10 96

**Świetlica Opiekuńcza** (poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00), w której osoby chore na chorobę Alzheimera oraz osoby z zaburzeniami pamięci mogą spędzić czas. Świetlica zapewnia dwa posiłki dziennie oraz różnorodne zajęcia, dostosowane do potrzeb i możliwości seniora.

**Poradnictwo** (poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00) dla opiekunów osób chorych na chorobę Alzheimera oraz cierpiących na inne zaburzenia pamięci.

### Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Dział Wsparcia i Pomocy Rodzinie

[www.ops-wola.waw.pl](http://www.ops-wola.waw.pl)

al. „Solidarności” 102

tel. (22) 427 63 80

[specjalisci@ops-wola.waw.pl](mailto:specjalisci@ops-wola.waw.pl)

poniedziałek-piątek,  
godz. 8:00-16:00

fax. (22) 427 63 89

**Poradnictwo indywidualne** dla osób doświadczających przemocy udzielane w domu lub w siedzibie Działu przy al. „Solidarności” 102.

**Grupa wsparcia** dla seniorów doświadczających przemocy.

**Program „Asystent osoby starszej doświadczającej przemocy”** - m.in. poradnictwo indywidualne, wizyty asystenta w domu, pomoc w zapewnieniu bezpieczeństwa osobie starszej doświadczającej przemocy.

## POMOC SPOŁECZNA

### Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

[www.facebook.com/camnowolipie](http://www.facebook.com/camnowolipie)

ul. Nowolipie 25b

tel. (22) 838 34 96

[nowolipie@camnowolipie.pl](mailto:nowolipie@camnowolipie.pl)

poniedziałek-piątek,  
godz. 8:00-20:00

**Program edukacyjno-kulturalny** (koncerty, spotkania okolicznościowe, odczyty, wykłady, wernisaże, przedstawienia, wieczorki taneczne).

**Klubokawiarnia.**

**Poradnictwo socjalne, prawne, edukacja cyfrowa.**

**Gimnastyka usprawniająca**, Active-Live.

**Koła zainteresowań**, m.in.: PTTK „Echo”, szachowe, geograficzne, brydżowe, botaniczne.

**Przestrzeń usług socjalnych** dla seniora - wsparcie w ramach Dziennego Domu Pomocy Społecznej „Nowolipie” (posiłki, fryzjer, pralnia).

**Współpraca z organizacjami pozarządowymi**, realizacja projektów skierowanych do seniorów.

**Punkt wolontariatu międzypokoleniowego.**

**Wspieranie aktywności lokalnej.**

### Caritas Archidiecezji Warszawskiej

Magazyn: ul. Wolska 172

tel. (22) 836 85 73

[jdrynkowski@caritas.pl](mailto:jdrynkowski@caritas.pl)

wtorki, godz. 14:00-18:00

tel. 604 641 484

czwartki, godz. 9:00-13:00

**Prowadzenie magazynu**, w którym wydawane są artykuły chemii gospodarczej, środki czystości, kosmetyki i odzież. Aby móc skorzystać, należy uzyskać skierowanie z Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola przy ul. Bema 91.

## POMOC SPOŁECZNA

### Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich

[www.monopolpraski.pl](http://www.monopolpraski.pl) (zakładka „Dom Weterana”)

Facebook: Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich

ul. Nowolipie 22

tel. 572 817 999

[dom.wsparcia@nowolipie22.pl](mailto:dom.wsparcia@nowolipie22.pl)

poniedziałek-piątek,

godz. 10.00-18.00

**Zapewnienie wsparcia Powstańcom Warszawskim** w postaci ciepłego posiłku oraz ułatwionego dostępu do rehabilitacji, zajęć gimnastycznych, terapii psychologicznej czy możliwości wspólnej rozrywki – uczestnictwa w wydarzeniach artystycznych, gry w brydża czy różnego rodzaju warsztatach integracyjnych, koncertach, spektaklach.

Stała oferta Domu dostępna jest wyłącznie dla osób posiadających status kombatanta – uczestnika Powstania Warszawskiego.

Spotkania Powstańców z uczniami, młodzieżą i nauczycielami, innymi mieszkańcami (tel. 505 904 489).

### Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” Program „Asystent Osoby Niepełnosprawnej”

[www.centrumuslugspolecznych.um.warszawa.pl](http://www.centrumuslugspolecznych.um.warszawa.pl)

poniedziałek-piątek,

tel. (22) 277 49 89

[asystent@um.warszawa.pl](mailto:asystent@um.warszawa.pl)

godz. 8:00-18:00

Warunki skorzystania z pomocy asystenta:

- posiadanie aktualnego orzeczenia o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie równoważne do wymienionych
- bycie osobą pełnoletnią

Usługi asystenckie są nieodpłatne, realizowane przez 7 dni w tygodniu w godz. od 8:00 do 22:00 na terenie m.st. Warszawy.

Asystent pomoże m.in. w przemieszczaniu się po mieście komunikacją miejską np. do pracy, na uczelnię, na rehabilitację, urzędu, lekarza, w korzystaniu z dóbr kultury, rekreacji, sportu, oraz w komunikowaniu się.

### Fundacja JEDEN DRUGIEMU

al. Prymasa Tysiąclecia 137      tel. (22) 746 02 23

**Prowadzenie sklepu socjalnego**, w którym można kupić produkty pierwszej potrzeby za ceny niższe od rynkowych. Aby móc skorzystać z możliwości zakupu w sklepie należy przedstawić skierowanie z Ośrodka Pomocy Społecznej na Woli.

### Domy Pomocy Społecznej

#### **Dom Pomocy Społecznej „Syrena”**

ul. Syreny 26  
tel. (22) 632 32 41  
www.dpssyrena.pl  
sekretariat@dpssyrena.pl

#### **Dom Pomocy Społecznej „Budowlani”**

ul. Elekcyjna 6  
tel. (22) 836 66 62  
fax. (22) 836 66 62 w. 301  
www.dpsbudowlani.pl  
sekretariat@dpsbudowlani.pl

W domu pomocy społecznej przebywają osoby:

- wymagające całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności,
- nie mogące samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu,
- którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w domu.

Wnioski o umieszczenie w Domu Pomocy Społecznej może złożyć osoba, która się o to ubiega lub jej opiekun prawny. Dokumentację potrzebną do uzyskania przez mieszkańca Woli miejsca w Domu Pomocy Społecznej kompletuje pracownik socjalny z Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Bema 91.

Po skompletowaniu dokumentów, Ośrodek Pomocy Społecznej przekazuje je do Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie, które podejmuje decyzję o przyznaniu miejsca w Domu Pomocy Społecznej.

## POMOC SPOŁECZNA

### Zakład Opiekuńczo-Lecznicy im. E.Bojanowskiego Sióstr Służebniczek N.M.P.

ul. Dobrogiewa 6

tel. (22) 837 46 49

zol@onet.pl

Całodobowa opieka i leczenie osób niewymagających leczenia w szpitalu, które wymagają nadzoru lekarskiego, profesjonalnej pielęgnacji i rehabilitacji.

Wymagane jest skierowanie od lekarza rodzinnego lub lekarza oddziałowego – jeśli osoba przebywa w szpitalu. Odpłatność za pobyt w wysokości 70% emerytury.

### Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Dzielnicowy Zespół Wola

ul. Żelazna 99, pok. 303

tel. (22) 443 57 56

krpa.wola@um.warszawa.pl

poniedziałki, godz. 14:30-16:00

wtorki, środy, godz. 16:00-17:30

**Prowadzenie procedury zobowiązania do leczenia odwykowego** wobec osób, które z powodu nadużywania alkoholu systematycznie zakłócają spokój lub porządek publiczny, doprowadzają do rozkładu rodziny, demoralizują małoletnich, uchylają się od obowiązku zaspokajania potrzeb rodziny.

Harmonogram spotkań Zespołu na dany miesiąc: w siedzibie Zespołu lub na stronie [www.wola.waw.pl](http://www.wola.waw.pl)

### Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

al. „Solidarności” 102

tel. (22) 427 63 80

fax. (22) 427 63 89

Koordinacja działań podmiotów oraz specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie poprzez:

- diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie;
- podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku;
- inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie;
- rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym;
- inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie.

## Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

[www.wcpr.pl](http://www.wcpr.pl)

ul. gen. W. Andersa 5

tel. (22) 509 71 47

[scon@wcpr.pl](mailto:scon@wcpr.pl)

### **Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności**

tel. (22) 654 13 48, (22) 509 71 19, (22) 509 71 29:

- wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności;
- wydawanie legitymacji osoby z niepełnosprawnością;
- wydawanie kart parkingowych osobom indywidualnym i instytucjom.

**Dział Wspierania Osób Niepełnosprawnych.** Dofinansowania ze środków PFRON m.in. do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych, zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny i środki pomocnicze oraz program Aktywny Samorząd. Wykaz nr telefonów pracowników merytorycznych: [www.wcpr.pl](http://www.wcpr.pl)

### **Bezpośrednia obsługa interesantów:**

Wejście A (od ul. gen. W. Andersa) - sala główna  
poniedziałek, godz. 8:00-18:00,  
wtorek-piątek, godz. 8:00-16:00

przyjmowanie wniosków i uzupełnień  
w zakresie orzecznictwa (stanowiska 1-3);  
przyjmowanie wniosków w zakresie  
dofinansowań ze środków PFRON oraz  
informacja SCON (stanowiska 4-5);

przyjmowanie wniosków o legitymację osoby  
z niepełnosprawnością i kartę parkingową  
(stanowiska 1-5);

Wejście B (od al. „Solidarności”) - Pokój 35  
poniedziałek-piątek, godz. 13:00-20:00

odbiór orzeczeń, legitymacji i kart  
parkingowych;

### **Punkt Informacyjno-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami (PIKON).**

Szczegółowe informacje na temat procedur związanych z uzyskaniem statusu osoby niepełnosprawnej, dofinansowań ze środków PFRON i na temat innych form wsparcia realizowanych na rzecz stołecznego środowiska osób z niepełnosprawnościami.

al. „Solidarności” 93  
(obok Teatru Kamienica)

tel. 661 439 072

[www.wcpr.pl/pikon](http://www.wcpr.pl/pikon)  
[pikon@wcpr.pl](mailto:pikon@wcpr.pl)

## PORADNICTWO

### Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

[www.wola.waw.pl/pik](http://www.wola.waw.pl/pik)

ul. Żelazna 99 III piętro pok. 301 tel. (22) 443 57 60

[pik.wola@um.warszawa.pl](mailto:pik.wola@um.warszawa.pl)

**Nieodpłatne porady prawne:** prawo rodzinne, prawo lokalowe, zabezpieczenie społeczne

**Nieodpłatne konsultacje psychologiczne:** uzależnienie, współuzależnienie, przemoc (osoby doznające przemocy, osoby stosujące przemoc, świadkowie), kryzysy osobiste

Obowiązują zapisy - codziennie w godz. 8:00-16:00: telefonicznie: (22) 44 35 760 lub osobiście:  
ul. Żelazna 99 (III piętro), pokój 301

### Wolska Rada Seniorów (II kadencja 2018 - 2021)

[www.wola.waw.pl](http://www.wola.waw.pl) (zakładka „Wolska Rada Seniorów”)

[www.wrs.waw.pl](http://www.wrs.waw.pl) (zakładka „Dzielnica Wola”)

Facebook : Wolska Rada Seniorów

Dyżury: Centrum Aktywności (22) 838 34 96

[wolaseniora15@gmail.com](mailto:wolaseniora15@gmail.com)

Międzypokoleniowej „Nowolipie”, (22) 636 70 42

ul. Nowolipie 25B - w godzinach dyżurów

Dyżury członków Wolskiej Rady Seniorów:

- CAM „Nowolipie” przy ul. Nowolipie 25B w każdy czwartek, godz. 14:00-16:00
- Ośrodek Wsparcia dla Seniorów „Pod Jaworami” OPS Dzielnicy Wola, przy ul. Zawiszy 5, w pierwszy piątek miesiąca, godz. 12:00-13:30
- „Dom Sąsiedzki” MAL przy ul. Olbrachta 9 (raz w miesiącu)

Wolska Rada Seniorów pełni rolę konsultacyjną, doradczą i inicjatywną.

Potrzebujesz wsparcia, rady, pomocy? Masz ciekawe pomysły poprawiające atrakcyjność życia osób starszych na Woli? Chcesz przekazać swoje opinie, uwagi? Przyjdź na dyżur.

Korespondencja: skrzynka w Urzędzie Dzielnicy Wola przy al. „Solidarności” 90.



### Punkty Porad Obywatelskich Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej CIS

Biuro Stowarzyszenia CIS: tel. (22) 828 12 95

ul. K. I. Gałczyńskiego 3

Poradnictwo jest poufne, nieodpłatne, bezstronne.

#### **Punkty porad:**

**Biblioteka Publiczna - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 73**, ul. Żytnia 64

środy, godz. 12:00-16:00

Zapisy w środy od godz. 9:00 w Bibliotece przy ul. Żytniej 64

**Wolskie Centrum Kultury**, ul. Działdowska 6

czwartki, godz. 9:00-14:00

Zapisy w czwartki od godz. 8:00 w WCK przy ul. Działdowskiej 6

Porady w sprawach mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużeń, spadkowych, dotyczące uzyskania prawa do świadczeń, pieniężnych i innych.



#### **Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...**

Mieszkańcy Warszawy mają wpływ na swoją okolicę m.in. poprzez zgłoszenie pomysłu do Budżetu obywatelskiego lub zagłosowanie na pomysły zgłoszone przez innych mieszkańców.

Można również zgłosić chęć współrealizowania z sąsiadami i Miastem pomysłu w ramach Inicjatywy Lokalnej.

Aktywni mieszkańcy mogą też przeprowadzić zajęcia swojego autorstwa w najbliższym Miejscu Aktywności Lokalnej.

Szczegóły w urzędach dzielnic oraz pod linkami:

**Budżet obywatelski:** [www.twojbudzet.um.warszawa.pl/](http://www.twojbudzet.um.warszawa.pl/)

**Inicjatywa Lokalna i Miejsca Aktywności Lokalnej:** [www.inicjatywa.um.warszawa.pl/](http://www.inicjatywa.um.warszawa.pl/)

### Nieodpłatna Pomoc Prawna Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie

<https://nieodplatnapomocprawna.um.warszawa.pl> - *Zapisy*

Urząd Dzielnicy Wola                      tel. 19115  
ul. Żelazna 99 pok. 15                      - *Zapisy*

Terminy dyżurów:

**Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie:**

poniedziałek, godz. 10:00-14:00

wtorek-piątek, godz. 8:00-12:00

Punkt prowadzony jest przez doradców  
Stowarzyszenia Centrum Informacji  
Społecznej CIS.

**Nieodpłatna Pomoc Prawna:**

poniedziałek, godz. 14:00-18:00

wtorek-piątek, w godz. 12:00-16:00

Pomoc prawna udzielana jest przez adwokata i  
radcę prawnego.

**Nieodpłatna pomoc prawna** w zakresie prawa pracy, prawa cywilnego, prawa karnego, prawa administracyjnego, ubezpieczenia społecznego, prawa rodzinnego i opiekuńczego, prawa celnego, dewizowego i handlowego, przygotowania do rozpoczęcia prowadzenia działalności gospodarczej, prawa podatkowego z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

**Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie** służy podniesieniu świadomości prawnej z zakresu przysługujących uprawnień i obowiązków obywatelskich. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego.

Nieodpłatna pomoc przysługuje osobie, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

### Fundacja Academia Iuris im. Macieja Bednarkiewicza Wolski Punkt Porad

ul. Nowolipie 25b  
(w CAM „Nowolipie”)

**Nieodpłatna pomoc prawna dla osób niezamożnych.** Dyżury odbywają się w trakcie roku akademickiego. Konieczne wcześniejsze zapisy w biurze Fundacji pod numerem tel. (22) 498 72 30 (poniedziałek-czwartek, godz. 14:00-17:00). Terminy dyżurów: [www.fai.org.pl](http://www.fai.org.pl)

## PORADNICTWO

### Stowarzyszenie Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych BORIS

[www.boris.org.pl](http://www.boris.org.pl)

ul. Warecka 4/6  
poniedziałek-piątek,  
godz. 9:00-17:00

tel. (22) 828 91 23  
- Infolinia projektu Stołeczne  
Centrum Wspierania Organizacji  
Pozarządowych (SCWO)

[scwo@warszawa.ngo.pl](mailto:scwo@warszawa.ngo.pl)

tel. (22) 890 94 49

tel. (22) 620 31 92

Konsultacje i szkolenia ogólne, prawne i księgowo w zakresie zakładania i prowadzenia organizacji pozarządowych. Wsparcie jest nieodpłatne dla organizacji i mieszkańców Warszawy. Konsultacja po wcześniejszym umówieniu się telefonicznym.

### Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

[www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

ul. Jaktorowska 4

tel. (22) 499 37 33

[info@niebieskalinia.org](mailto:info@niebieskalinia.org)

fax. (22) 625 59 43

Nieodpłatne poradnictwo psychologiczne:

- dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych doznających przemocy,
- dla osób stosujących przemoc, m.in. konsultacje psychologiczne, grupa korekcyjno – edukacyjna,
- dla osób, które są zainteresowane wprowadzeniem zmian w swoim życiu, dzięki którym poprawią swoją sytuację i pozwolą lepiej radzić sobie z trudnościami,
- dla rodziców i opiekunów (np. dziadków), m.in. warsztaty umiejętności wychowawczych, spotkania edukacyjne, konsultacje indywidualne.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „NiebieskaLinia” 800 120 002 (całodobowa, bezpłatna infolinia):

- telefoniczne dyżury prawników  
(22) 666 28 50 (poniedziałki i wtorki, godz. 17.00-21.00)  
800 120 002 (środy, godz. 18:00-22:00)
- poradnia mailowa: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)
- SKYPE - dyżur w języku migowym - [pogotowie.niebieska.linia](http://pogotowie.niebieska.linia) (poniedziałki, godz. 13.00-15.00).

## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE I KLUBY SENIORA

### Katolickie Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej

[www.ksnaw.pl](http://www.ksnaw.pl)

ul. Deotymy 41

tel. (22) 837 42 61

[ksnaw@ksnaw.pl](mailto:ksnaw@ksnaw.pl)

poniedziałek-piątek,  
godz. 8:00-16:00

**Praca z osobami z niepełnosprawnością intelektualną:** warsztaty terapii zajęciowej (konieczne jest orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem do terapii zajęciowej).

**Organizacja pieszej pielgrzymki osób niepełnosprawnych** z Warszawy na Jasną Górę w dniach 5-15 sierpnia (konieczna zgoda lekarza, a w przypadku osób niepełnosprawnych zapewnienie opieki).

### Fundacja „Emeryt”

[www.fundacja-emeryt.org](http://www.fundacja-emeryt.org)

ul. Ogrodowa 8

tel./fax. (22) 620 40 44  
(22) 253 70 37

[seniorzy@fundacja-emeryt.org](mailto:seniorzy@fundacja-emeryt.org)

poniedziałek-piątek,  
godz. 10:00-17:00

**Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku** (więcej w dziale „UTW/EDUKACJA”)

**Udostępnianie urządzeń ROTOR** do ćwiczeń kończyn górnych i dolnych oraz stawów barkowych.



#### Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...

**Do dyspozycji osób z niepełnosprawnością w Warszawie jest dofinansowany**

**transport:** nowoczesne, przystosowane samochody, podnośniki do wózków, usługa także w weekendy. Opłata jest zryczałtowana i wynosi 15 zł. Zapotrzebowanie należy składać na co najmniej 3 dni przed terminem planowanego przejazdu w dni powszednie w godz. 8:00-16:00 pod numerem tel. (22) 298 59 00 lub 720 915 300 (poza tymi godzinami zlecenie rejestruje się automatycznie) oraz na adres e-mail: [bus@specjaltrans.pl](mailto:bus@specjaltrans.pl)

## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE I KLUBY SENIORA

### Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Oddziału Rejonowego – Warszawa Wola

ul. Młynarska 29 (domofon: 17)    tel./fax. (22) 632 49 43    [zwiazek25@wp.pl](mailto:zwiazek25@wp.pl)

poniedziałek, wtorek, czwartek,  
godz. 9:00-12:00

**Programy obejmujące działalność socjalno-bytową** m.in. zapomogi, paczki żywnościowe dla najuboższych emerytów i rencistów zameldowanych na Woli lub Bemowie.

**Turnusy rekreacyjno-wypoczynkowe i rehabilitacyjne** (możliwość uzyskania zniżki), wycieczki, spotkania integracyjne, prelekcje i pogadanki.

**Nieodpłatne porady prawne.**

**Działalność kulturalna:** wyjścia do kina, teatrów, muzeów itp. (nieodpłatnie lub ulga).

**Wystawianie emerytom i rencistom zaświadczeń** uprawniających do korzystania z ulgi na przejazdy koleją.

### Polski Związek Niewidomych - Koło Warszawa Wola-Bemowo

[www.kolowolabemowo.za.pl](http://www.kolowolabemowo.za.pl)

Facebook: PZN Wola Bemowo

ul. Działdowska 12 lok. 14a    tel. (22) 632 96 81    [pzn-kolowola-bemowo@o2.pl](mailto:pzn-kolowola-bemowo@o2.pl)  
(domofon: 66)

poniedziałek, godz. 15:00-17:00

czwartek, godz. 12:00-17:00

**Działalność socjalno–pomocowa** i dystrybucja darów żywnościowych wśród najuboższych niewidomych i słabowidzących (nieodpłatnie dla członków związku).

**Środowiskowy Klub Niewidomych.** Integracja i rehabilitacja emerytów i rencistów.

**Konsultacje rehabilitacyjno-obywatelskie** oraz **porady prawne** (nieodpłatnie dla członków związku).

**Zagospodarowanie czasu wolnego** przez zajęcia sportowe, rekreacyjne, wycieczki krajoznawcze dla osób niewidomych i słabowidzących z terenu Dzielnicy Wola i Bemowo (częściowo odpłatnie).

### Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

[www.malibracia.org.pl](http://www.malibracia.org.pl)

ul. gen. Wł. Andersa 13  
poniedziałek-piątek,  
godz. 9:00-17:00

tel. (22) 635 13 64

tel. (22) 635 09 54

- *Telefon zaufania dla osób starszych: (poniedziałki, środy i czwartki, godz. 17:00-20:00)*

tel. (22) 635 09 54:

- *Tel. nt. choroby Alzheimera (środy, godz. 14:00-16:00)*

[warszawa@malibracia.org.pl](mailto:warszawa@malibracia.org.pl)

[info@malibracia.org.pl](mailto:info@malibracia.org.pl)

**Wsparcie osób starszych, mieszkających samotnie.** Wolontariusze Stowarzyszenia odwiedzają samotnych seniorów. Wspólnie z nimi spędzają czas na rozmowach i spacerach.

**Organizacja grupowych form aktywizacji,** spotkania międzypokoleniowe, świąteczne, organizacja czasu w wakacje, wsparcie w rozwijaniu zainteresowań.

**Wolontariat seniorów:** osoby powyżej 60 roku życia mogą zostać wolontariuszami pomagając przy organizacji zajęć oraz w odwiedzinach u osób starszych.

**„Przystanek Alzheimer”** - inicjatywa mająca na celu wspieranie opiekunów osób dotkniętych zmianami otępiennymi (oferuje m.in. warsztaty, szkolenia, spotkania).

Kontakt: [przystanekalzheimer@gmail.com](mailto:przystanekalzheimer@gmail.com) lub tel. 518 371 552.



#### Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...

Szpecially dla Seniorów utworzone zostały dedykowane strony internetowe:

- [senioralna.um.warszawa.pl](http://senioralna.um.warszawa.pl) – przygotowana przez Miasto Stołeczne Warszawa – Biuro Pomocy i Projektów Społecznych (ul. Niecała 2),
- [senior.gov.pl](http://senior.gov.pl) - przygotowana przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – Departament Polityki Senioralnej.

Warto zaglądać na bieżąco i śledzić oferty programów, konkursów i innych działań profilowanych dla Seniorów oraz organizacji pozarządowych seniorskich i działających na rzecz Seniorów.

## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE I KLUBY SENIORA

### Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil Warszawa”

[www.zonkil-amazonki.pl](http://www.zonkil-amazonki.pl)

Klub Wsparcia i Integracji:

tel. (22) 424 47 42

[zonkil@zonkil-amazonki.pl](mailto:zonkil@zonkil-amazonki.pl)

ul. Kartezjusza 2

tel. 720 906 500

poniedziałek, wtorek, czwartek-

godz. 16:00-18:00

pierwsza środa miesiąca - Grupa

Wsparcia, godz. 16:00-18:00

trzecia środa miesiąca

- spotkanie w Wolskim Centrum

Kultury, ul. Działdowska 6,

godz. 16:00-18:00

**Grupy wsparcia i samopomocy dla kobiet** przed leczeniem, w trakcie i po leczeniu raka piersi oraz dla ich rodzin.

**Warsztaty terapii psychologicznej i działania rehabilitacyjne.**

**Edukacja** z zakresu profilaktyki nowotworowej.

### Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej SYNTONIA

[www.syntonia.org.pl](http://www.syntonia.org.pl)

godz. 9:00-16:00

tel. 792 765 790

[zapisy@syntonia.org.pl](mailto:zapisy@syntonia.org.pl)

**Telefon wsparcia** dla rodzin i bliskich osób starszych: tel. 792 810 820 (wtorki w godz. 18:00-21:00).

**Warsztaty, grupy wsparcia, konsultacje indywidualne, seminaria** dla rodzin i bliskich osób starszych, w tym osób starszych z zaburzeniami pamięci, chorobą Alzheimera i innymi zespołami otępiennymi.

Zajęcia organizowane głównie w Śródmieściu - dla zainteresowanych mieszkańców Warszawy. Szczegółowa informacja udzielana jest telefonicznie.

**Treningi pamięci i innych funkcji poznawczych** dla osób w wieku emerytalnym

**Edukacja** w zakresie rozumienia starości i wspierania osób starszych i sędziwych.

## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE I KLUBY SENIORA

### Dzielnicowa Komisja Dialogu Społecznego w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Informacje i korespondencja:

Andrzej Białowas

abialowas@um.warszawa.pl

tel. (22) 443 56 12

Joanna Rutkowska

j.rutkowska@um.warszawa.pl

tel. (22) 443 56 16

Kontakt:

dkds.wola@gmail.com

Dzielnicową Komisję Dialogu Społecznego tworzą organizacje pozarządowe zainteresowane lokalną współpracą ze stołecznym samorządem. **Proponują i konsultują dokumenty** oraz projekty dotyczące oświaty, życia kulturalnego czy oferty prozdrowotnej i społecznej dzielnicy. Współpraca środowiska pozarządowego i urzędniczego, powoduje, że są one ważnym partnerem w dialogu społecznym.

### Związek Powstańców Warszawskich Środowiska Żołnierzy AK Zgrupowanie „Chrobry II”

ul. Długa 22

tel. (22) 635 67 83

Spotkania Związku w czwartki (po drugim wtorku miesiąca) o godz. 16:00 w Szkole Podstawowej nr 26, przy ul. Miedzianej 8.

### Klub „Parasol”

ul. Batalionu Parasol 3a

tel. (22) 836 16 06

W klubie odbywają się cykliczne spotkania:

- Stowarzyszenia Byłych Więźniów - Dzieci Hitlerowskich Obozów Koncentracyjnych,
- Koło Auschwitz-Birkenau,
- Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych Koło Nr 12 + byłe Koło Nr 1.
- Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Kraju Koło nr 3,
- Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Warszawa Wola Koło Nr 8.



### Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa

[www.utw.waw.pl](http://www.utw.waw.pl)

Biuro: ul. S. Staszica 7/9

tel. 600 193 623

[uniwersytet3wieku@vp.pl](mailto:uniwersytet3wieku@vp.pl)

tel. 517 293 549

tel. 786 893 785

tel. 602 338 984

**Wykłady, seminaria, wycieczki.**

**Zajęcia:** komputerowe, językowe.

**Warsztaty** literackie, psychologiczne, kącik brydżowy.

**Zajęcia plastyczne.**

**Zajęcia rehabilitacyjne** na basenie, gimnastyka na sali, nordic walking.

### Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji „EMERYT”

[www.fundacja-emeryt.org](http://www.fundacja-emeryt.org)

ul. Ogrodowa 8

tel./fax. (22) 620 40 44

[seniorzy@fundacja-emeryt.org](mailto:seniorzy@fundacja-emeryt.org)

poniedziałek-piątek,

(22) 253 70 37

godz. 10:00-17:00

**Wykłady, seminaria, prelekcje** z zakresu ochrony i promocji zdrowia, prawa cywilnego i praw obywatelskich, ekonomii i zarządzania budżetem domowym i majątkiem, globalizacji świata oraz z zakresu szeroko pojętej kultury i sztuki.

**Warsztaty psychologiczne** i ćwiczące pamięć. **Zajęcia komputerowe.**

**Kluby dyskusyjne miłośników:** filmu oraz literatury.

**Wycieczki** i udział w imprezach plenerowych.

### Spółeczny Uniwersytet Historii Woli

[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)

ul. Górczewska 15

tel. (22) 114 17 69

[otwartakolonia@wck-wola.pl](mailto:otwartakolonia@wck-wola.pl)

Wykłady, pokazy filmów i koncerty varsavianistyczne w pierwszy czwartek miesiąca o godz. 18:00 (za wyjątkiem dni świątecznych). Wstęp wolny.

*Inicjatywa Stowarzyszenia Mieszkańców i Przyjaciół Kolonii Wawelberga i portalu „Jestem z Woli” realizowana we współpracy z Wolskim Centrum Kultury: Otwarta Kolonia przy ul. Górczewskiej 15.*

### Wędrujący Uniwersytet Muranowski

[www.polin.pl](http://www.polin.pl)

Każde spotkanie odbywa się

tel. (22) 471 03 00

[muranow@polin.pl](mailto:muranow@polin.pl)

w innym miejscu, m.in.

[polin@polin.pl](mailto:polin@polin.pl)

w muranowskich instytucjach,  
organizacjach, kawiarniach.

Poznanie historii i współczesności Muranowa. Spotkania odbywają się w weekendy, co 2 miesiące.

*Projekt realizowany przez Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN we współpracy z Partnerstwem Przepis na Muranów.*

### Centrum Edukacji Historycznej Wolskie Centrum Kultury

[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)

ul. Wolska 46/48

[j.kucznerowicz@wck-wola.pl](mailto:j.kucznerowicz@wck-wola.pl)

**Działalność związków kombatanckich:** Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych Zarząd Koła nr 5, Związek Kombatantów i Byłych Więźniów Politycznych (Koło nr 7, Koło nr 8, Koło nr 16), Związek Sybiraków Koło Warszawa Wola - Bemowo, Zrzeszenie Wolność i Niezawisłość Koło Warszawa Wola - Bemowo, Związek Inwalidów Wojennych RP Zarząd Oddziału Warszawa - Wola

**Debaty i warsztaty edukacyjne dla młodzieży.**

## Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Warszawa Wola-Śródmieście

www.zozwola.pl (do poradni można zapisać się osobiście lub telefonicznie)

ul. E. Ciołka 11

tel. (22) 836 71 81

sekretariat@zozwola.pl

poniedziałek-piątek, godz. 8:00-15:00

**Podstawowa opieka zdrowotna:** ul. Grzybowska 34, ul. Dragonów 6a, ul. Nowolipie 31, ul. Miedziana 2, ul. Obozowa 63/65, ul. Elekcyjna 54, ul. E. Ciołka 11, ul. Płocka 49, ul. Leszno 17, ul. Chmielna 14

**Poradnie specjalistyczne** (na podstawie skierowania wydanego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, z wyjątkiem poradni ginekologiczno-położniczej) w zakresie diabetologii, endokrynologii, kardiologii, dermatologii i wenerologii, neurologii, gruźlicy i choroby płuc, reumatologii, urologii, chirurgii ogólnej, ortopedii i traumatologii narządu ruchu, okulistyki, otolaryngologii: ul. E. Ciołka 11, ul. Płocka 49, ul. Leszno 17, ul. Chmielna 14, ul. Grzybowska 34, ul. Dragonów 6a, ul. Elekcyjna 54.

**Rehabilitacja lecznicza** w zakresie porad lekarskich oraz zabiegów fizjoterapeutycznych.

Do korzystania ze świadczeń wymagane jest skierowanie: ul. E. Ciołka 11, ul. Leszno 17, ul. Dragonów 6a.

**Stomatologia lecznicza.** Leczenie stomatologiczne jest bezpłatne dla pacjentów ubezpieczonych w NFZ. Usługi protetyczne przysługują ubezpieczonemu pacjentowi raz na 5 lat: ul. Dragonów 6a, ul. Elekcyjna 54, ul. Żytnia 39, ul. Chmielna 14.

**Ósrodek Rehabilitacji Diennej.** Rehabilitacja prowadzona jest na podstawie skierowania wydanego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego): ul. Leszno 17.

**Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia.** Osoby uzależnione i współuzależnione mogą korzystać ze świadczeń bez skierowania: ul. Leszno 17, ul. Mariańska 1.

**Dzienny oddział psychiatryczno-rehabilitacyjny.** Psychoterapia indywidualna, grupowa, terapia zajęciowa. Przyjęcie do oddziału na podstawie skierowania wydanego przez lekarza psychiatrę lub lekarza rodzinnego: ul. Mariańska 1.

**Dzienny oddział psychiatryczno-geriatryczny.** Psychoterapia indywidualna i grupowa. Dla osób, które ukończyły 60 lat. Przyjęcie do oddziału na podstawie skierowania wydanego przez lekarza psychiatrę lub lekarza rodzinnego: ul. Leszno 17.

**Oddział leczenia zaburzeń nerwicowych.** Psychoterapia indywidualna i grupowa. Przyjęcie do oddziału na podstawie skierowania wydanego przez lekarza psychiatrę lub lekarza rodzinnego: ul. Leszno 17.

**Poradnia Zdrowia Psychicznego:** świadczenia psychologa, psychiatry, psychoterapeuty (na podstawie skierowania od lekarza) w ramach realizacji programu „Program pilotażowy w centrach zdrowia psychicznego”: ul. Płocka 49.

### Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

www.wolski.med.pl

ul. M. Kasprzaka 17

tel. (22) 38 94 700

- centrala

tel. (22) 38 94 800

- Centrum Obsługi Pacjenta

**Poradnie specjalistyczne** w zakresie onkologii, diabetologii, endokrynologii, kardiologii, chirurgii ogólnej, neurologii, leczenia choroby Parkinsona, chirurgii naczyniowej, proktologii, geriatrici, psychiatrii. Przy zapisie do poradni (z wyjątkiem poradni: onkologicznej, zdrowia psychicznego i leczenia uzależnień i współuzależnień) wymagane jest skierowanie wydane przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego

Do poradni można zapisać się osobiście lub telefonicznie w Centrum Obsługi Pacjenta od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-18:00 albo przez internet: E-Rejestracja na [www.wolski.med.pl](http://www.wolski.med.pl)

**Hospitalizacje** w zakresie chorób wewnętrznych i geriatrici, diabetologii, endokrynologii, kardiologii, w tym całodobowej kardiologii inwazyjnej, chirurgii ogólnej i onkologicznej, chirurgii naczyniowej, neurologii, leczenia udarów, rehabilitacji neurologicznej, psychiatrii.

**Rehabilitacja lecznicza** w zakresie porad lekarskich oraz zabiegów fizjoterapeutycznych m.in. krioterapii, elektroterapii podciśnieniowej, masterterapii, masażu, ergometrów kończyn górnych i dolnych.

Do korzystania ze świadczeń wymagane jest skierowanie od lekarza.

**Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień** świadczona w ramach Wolskiego Centrum Zdrowia Psychicznego w klinicznym oddziale psychiatrycznym, dziennym oddziale psychiatrycznym, zespole leczenia środowiskowego, poradni zdrowia psychicznego, poradni leczenia uzależnień i współuzależnień.

Do leczenia w oddziale dziennym oraz w zespole leczenia środowiskowego wymagane jest skierowanie od lekarza psychiatry lub lekarza rodzinnego.

*Realizacja ogólnopolskiego projektu „Program pilotażowy w centrach zdrowia psychicznego” finansowanego ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia.*

*Realizacja projektu miejskiego „Warszawski Zintegrowany System Leczenia i Wspierania Środowiskowego Osób z Zaburzeniami Psychicznymi - testowanie i wdrażanie” współfinansowanego ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.*

### Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS Spółka z o.o.

www.attis.com.pl

ul. Górczewska 89

poniedziałek-piątek,

godz. 7:00-18:00

tel. (22) 321 12 11 (12, 13, 14)

- *rejestracja*

tel. (22) 321 12 15

- *informacja*

#### **Podstawowa opieka zdrowotna oraz stomatologia.**

**Poradnie specjalistyczne** w zakresie diabetologii, neurologii, gastroenterologii, kardiologii, dermatologii, onkologii, domowego leczenia tlenem, ginekologii, chirurgii ogólnej, chirurgii onkologicznej, ortopedii, okulistyki, otolaryngologii, endokrynologii, reumatologii, alergologii, pulmonologii, psychologii, urologii.

**Hospitalizacje** w zakresie chorób wewnętrznych, zabiegi operacyjne wykonywane w trybie jednodniowym w zakresie chirurgii ogólnej, okulistyki.

**Zakład Onkologii Kobiectej** – ZDROWIE KOBIETY: świadczenia w zakresie chemioterapii.

**Rehabilitacja lecznicza narządu ruchu** w zakresie porad lekarskich, zabiegów oraz świadczeń w oddziale szpitalnym i dziennym.

**Diagnostyka laboratoryjna i medyczna** (USG, RTG, EKG, Mammografia, Endoskopia, HOLTER, EEG, USG Dopplera, Echo Serca, Kardiologiczna Próba Wysiłkowa, Spirometria, Palestezjometria, Próba oziębieniowa, Termometria skórna).

#### **Profilaktyczne programy zdrowotne.**

**Medycyna Pracy** z własną Pracownią Psychologii Pracy.



#### **Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...**

**Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat Warszawa - Wola** oferuje skorzystanie z infolinii: (22) 560 16 00 z telefonów stacjonarnych i komórkowych (koszt połączenia wg umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym).

Dane kontaktowe: ul. Wrocławska 20, 01-493 Warszawa

Godziny obsługi klientów: poniedziałek, godz. 8:00-18:00, wtorek-piątek, godz. 8:00-15:00

## Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Wydział Kultury

[www.wola.waw.pl](http://www.wola.waw.pl)

ul. Żelazna 99 (II piętro)

tel: (22) 443 56 57 (58, 59),  
tel. (22) 325 66 11

[ku.wola@um.warszawa.pl](mailto:ku.wola@um.warszawa.pl)

**Organizowanie imprez kulturalnych**, animacji działań kulturalnych.

**Współpraca z organizacjami pozarządowymi** prowadzącymi działalność w sferze kultury, w tym projekty dla miłośników muzyki i tańca, historii, gier i zabaw na świeżym powietrzu.

**Obchody Rocznicowe Powstania Warszawskiego** - uczestnictwo w organizacji.

**Opieka i ochrona pomników i miejsc pamięci narodowej** położonych na obszarze Dzielnicy Wola.

**Organizacja wydarzeń artystycznych**, w tym: „Muzyczne piątki na Chłodnej” w czerwcu, plenerowe teatryki dla dzieci - soboty lipca i sierpnia, imprezy plenerowe w Amfiteatrze w Parku im. Gen. J. Sowińskiego.



### **Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...**

Miasto Stołeczne Warszawa prowadzi **Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115**, w tym **ogólnomiejską infolinię** pod numerem telefonu **19 115**, pod którym można:

- uzyskać informację na temat usług Urzędu m.st. Warszawy i Jednostek
- zgłosić problem, którym powinny się zająć służby miejskie,
- zgłosić swój pomysł na ulepszenie Miasta,
- zapisać się na nieodpłatne porady prawne i obywatelskie w dzielnicach.

Infolinia działa całą dobę przez **7 dni w tygodniu**. Koszt połączenia z numerem specjalnym 19115 jest zgodny z taryfą operatora osoby dzwoniącej.

Skontaktować się można również poprzez:

- samoobsługowy portal internetowy: [www.warszawa19115.pl](http://www.warszawa19115.pl)
- bezpłatną aplikację mobilną na telefon: Aplikacja Mobilna Warszawa 19115 – Razem dbamy o Warszawę,
- pocztę elektroniczną: [kontakt@um.warszawa.pl](mailto:kontakt@um.warszawa.pl)
- faks pod numerem 19 115,
- czat - rozmowa z konsultantem na stronie internetowej [www.warszawa19115.pl](http://www.warszawa19115.pl)

Istnieje możliwość połączenia się z tłumaczem migowym on-line.

## Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

www.bpwola.waw.pl

al. „Solidarności” 90

tel. 789 444 915

promocja@bpwola.waw.pl

poniedziałek-piątek,  
godz. 8:00-16:00

**Biblioteka Publiczna oferuje nieodpłatnie** książki, audiobooki, prasę, muzykę, filmy, gry planszowe, dostęp do Internetu oraz zaprasza na spotkania literackie, wystawy i koncerty.

W Wypożyczalni nr 73 przy ul. Żytniej 64 znajduje się **największy zbiór audiobooków** (na płytach CD oraz kasetach magnetofonowych).

Oferujemy możliwość wypożyczenia tzw. książki na telefon, czyli **dostarczamy książki i czasopisma do domu** osobom przewlekle chorym i niepełnosprawnym, po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym.

### **Nieodpłatne spotkania:**

„Senioralne planszówki” – **spotkania dla fanów gier planszowych** w wieku 60+, w każdy trzeci poniedziałek miesiąca o godz. 14:00: Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 11 „Na Kole”, ul. E. Ciołka 20.

„Godzinka w dobrym towarzystwie” – **klub czytelniczy** w każdy pierwszy i trzeci wtorek miesiąca o godz. 14:00: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14, ul. Młynarska 35 a.

„Chwila dla Ciebie” – **cykl spotkań autorskich, poetyckich i tematycznych** w każdy czwarty wtorek miesiąca o godz. 13:00: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 80, ul. Redutowa 48.

„**Dyskusyjny Klub Książki**” w każdy drugi wtorek miesiąca o godz. 13:00: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 80, ul. Redutowa 48.

„Klub Podróżnika” – **cykl spotkań z ludźmi, których wielką pasją są podróże**, zarówno dalekie jak i bliskie w ostatni czwartek każdego miesiąca o godz. 18.00: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 51, ul. M. Bielskiego 3.

„Kolorowe Wtorki” – **cykl zajęć plastycznych** dla seniorów w każdy czwarty wtorek miesiąca o godz. 14:00, Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 11 „Na Kole”, ul. E. Ciołka 20.

**Kursy komputerowe dla seniorów** – kursy podstawowe i zaawansowane dla osób 60+. Informacje o naborze w każdej wolskiej wypożyczalni lub w Dziale Promocji: tel. 789 444 915 (pierwszeństwo mają Czytelnicy Biblioteki).

### **Biblioteki na Woli:**

#### **III Czytelnia Naukowa**

al. „Solidarności” 90

tel. (22) 838 39 72

poniedziałek-piątek, godz. 8:00-20:00

sobota, godz. 9:00-14:00

#### **Placówka Biblioteczna „Odolanka”**

ul. J.K. Ordona 12F

tel. (22) 855 12 61

poniedziałek-piątek, godz. 9:00-20:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 10**

ul. Wolska 75

tel. (22) 632 03 02

poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 11 „Na Kole”**

ul. E. Ciołka 20

tel. (22) 836 06 83

poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14**

ul. Młynarska 35 a

tel. (22) 632 09 86

poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 32**

al. „Solidarności” 90

tel. (22) 838 39 91

poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

sobota, godz. 9:00-14:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 73**

ul. Żytnia 64

tel. (22) 631 63 45

poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 51**

ul. M. Bielskiego 3

tel. (22) 837 04 92

poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 80**

ul. Redutowa 48

tel. (22) 836 77 44

poniedziałek, wtorek, godz. 9:00-15:30

środa-piątek, godz. 12:00-19:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 91**

ul. Chłodna 11

tel. (22) 624 06 33

poniedziałek, wtorek, godz. 9:00-15:30

środa-piątek, godz. 12:00-19:00

#### **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 106**

ul. Twarda 64

tel. (22) 620 97 83

poniedziałek, wtorek, godz. 9:00-15:30

środa-piątek, godz. 12:00-19:00

#### **Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych nr 115**

##### **- Poliglotka**

ul. Nowolipie 20

tel. (22) 838 00 52

poniedziałek, wtorek, godz. 9:00-15:30

środa-piątek, godz. 12:00-19:00



## Wolskie Centrum Kultury - Działdowska 6

[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)

ul. Działdowska 6

tel. (22) 632 31 91

[sekretariat@wck-wola.pl](mailto:sekretariat@wck-wola.pl)

poniedziałek-piątek,  
godz. 8:00-21:00

tel. (22) 632 31 96

Sekretariat:  
poniedziałek-piątek,  
godz. 8:00-16:00

### Oferta odpłatna:

- Zajęcia plastyczne 50+
- Warsztaty batiku
- Warsztaty fotograficzne w ciemni
- Otwarta Pracownia Fortepianowa
- Kino na Działdowskiej
- Koncerty, spektakle teatralne i kabaretowe

### Oferta nieodpłatna:

- Retro czwartki: koncerty, przedstawienia teatralne, spektakle kabaretowe
- Klubokawiarnia Sąsiedzka: herbata, domowa biblioteczka, kącik czasopism
- Śniadania z kulturą (w każdą niedzielę)

### Spotkania organizacji pozarządowych:

**Stowarzyszenie Klub Przyjaciół Życia:** koncerty, prelekcje multimedialne (nieodpłatnie)



### Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...

**Fundacja Hereditas sekcja „Miłośnicy Warszawy i Mazowsza – Przewodnicy PTTK”** organizuje wycieczki piesze po Warszawie. Programy wycieczek dostępne w biurze Hereditas przy ul. Marszałkowskiej 58 lok. 24, u przewodników wycieczek oraz na stronie [www.fundacja-hereditas.pl](http://www.fundacja-hereditas.pl). Zniżki dla posiadaczy Karty Warszawiaka!

Informacje o wycieczkach oraz ciekawostkach dot. Warszawy umieszczane są na bieżąco na profilu grupy przewodników: [www.facebook.com/MilosnicyWarszawyMazowsza](https://www.facebook.com/MilosnicyWarszawyMazowsza)

### Dom Społeczny Filia Wolskiego Centrum Kultury

[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)

ul. Obozowa 85

tel. (22) 836 22 15 wew. 223

[j.wilman@wck-wola.pl](mailto:j.wilman@wck-wola.pl)

#### Oferta odpłatna:

- Pracownia Plastyczna dla Dorosłych
- Warsztaty Plastyczne – Rysunek Początkiem Malarstwa
- Wolska Akademia Wiedzy (zajęcia teatralne, edukacyjne, wycieczki oraz zajęcia ruchowe – zdrowy kręgosłup)
- Pracownia Tkactwa Artystycznego „Penelopa”
- Pracownia Rękodziela Artystycznego „Pasjonata”
- Joga Hatha
- Kurs Języka Angielskiego dla Dorosłych
- Koncerty, spektakle teatralne i kabaretowe
- Wieczorki taneczne (w każdą sobotę)

**Nieodpłatne koncerty, przedstawienia teatralne, spektakle kabaretowe** (co najmniej jedna niedziela w miesiącu).

### Wolskie Centrum Kultury Otwarta Pracownia Plastyczna

[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)

ul. Wolska 50

[r.galecki@wck-wola.pl](mailto:r.galecki@wck-wola.pl)

#### Oferta odpłatna:

- Rysunek i Malarstwo
- Pracownia Portretu
- otwarta pracownia: sobota godz. 11:00-18:00



#### Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...

Miasto Stołeczne Warszawa oferuje nieodpłatne wsparcie przy zakładaniu i prowadzeniu organizacji pozarządowej w ramach **Stołecznego Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych** – infolinia tel. (22) 828 91 23.

Więcej pod linkiem [www.warszawa.ngo.pl/scwo](http://www.warszawa.ngo.pl/scwo)

### Rodzinna Młynarska Filia Wolskiego Centrum Kultury

[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)

ul. Młynarska 35a

tel. (22) 631 30 51

[mlynarska@wck-wola.pl](mailto:mlynarska@wck-wola.pl)

**Zajęcia:** poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek w godz. 9:00-17:00, środy godz. 9:00-19:00

(pozostałe dni i godziny zgodnie z aktualnym harmonogramem wydarzeń)

#### **W programie m.in:**

- spotkania brydżowe  
środy, godz. 11:00-19:00
- robótki ręczne  
drugie niedziele miesiąca, godz. 16:00-20:00
- koncerty, wieczory poetyckie,  
prelekcje, wystawy artystyczne
- strefa kawiarniana z miejscem  
na rozmowę przy herbacie i książce.

### Otwarta Kolonia Filia Wolskiego Centrum Kultury

[www.wck-wola.pl](http://www.wck-wola.pl)

ul. Górczewska 15

tel. (22) 114 17 69

[otwartakolonia@wck-wola.pl](mailto:otwartakolonia@wck-wola.pl)

#### **W ofercie:**

- miejsce aktywności lokalnej
- współpraca z organizacjami pozarządowymi i mieszkańcami
- wykłady, prelekcje, warsztaty, spotkania sąsiedzkie
- projekty wielokulturowe i wydarzenia kulturalno-społeczne
- spotkania Społecznego Uniwersytetu Historii Woli (każdy pierwszy czwartek miesiąca, godz. 18:00)
- Spotkania organizacji pozarządowych:
- Warszawskie Stowarzyszenie Przewodników: spotkania, odczyty (nieodpłatnie, każdy drugi wtorek miesiąca, godz. 18:00)

### Muzeum Szklanych Domów Wolskie Centrum Kultury - Dom Społeczny

[www.wck-wola.pl/projekt/muzeum-szklanych-domow](http://www.wck-wola.pl/projekt/muzeum-szklanych-domow)

ul. Obozowa 85

tel. 735 599 931

[a.kadenaci@wck-wola.pl](mailto:a.kadenaci@wck-wola.pl)

poniedziałek-piątek,  
godz. 12:00-18:00

#### **Wystawa opowiadająca o historii osiedla Koło.**

Do jej współtworzenia zaproszeni zostali mieszkańcy Koła. Ich wspomnienia, zdjęcia i pamiątki związane z osiedlem stały się ważną częścią ekspozycji.

Muzeum kontynuuje zbieranie wspomnień i pamiątek związanych z Kołem i zaprasza do kontaktu.

### Muzeum Powstania Warszawskiego

[www.1944.pl](http://www.1944.pl)

ul. Grzybowska 79

tel. (22) 539 79 05

poniedziałek, środa, piątek,  
godz. 8:00-18:00

czwartek, godz. 8:00-20:00,

sobota i niedziela,  
godz. 10:00-18:00

w niedzielę wstęp wolny

wtorek - nieczynne

Muzeum Powstania Warszawskiego jest wyrazem hołdu warszawiaków wobec tych, którzy walczyli i ginęli za wolną Polskę i jej stolicę w 1944 roku.

Ekspozycja w Muzeum wykorzystuje najnowsze techniki audiowizualne pozwalające na interaktywne uczestniczenie w oglądaniu eksponatów.

### STACJA MUZEUM

[www.stacjamuzeum.pl](http://www.stacjamuzeum.pl)

[www.cyfrowa.stacjamuzeum.pl](http://www.cyfrowa.stacjamuzeum.pl)

ul. Towarowa 3

tel. (22) 620 04 80 w. 106

[edukacja@stacjamuzeum.pl](mailto:edukacja@stacjamuzeum.pl)

poniedziałek-niedziela,

godz. 9:00-17:00

poniedziałek - wstęp wolny

Dokumentacja historii kolejnictwa w Polsce i na świecie (od etapu początkowego po czasy współczesne).  
Ponad 6000 bezcennych muzealiów.

Największa w Polsce ekspozycja taboru kolejowego (52 jednostki, w tym wagony osobowe i towarowe, różnego typu parowozy oraz pociąg pancerny).

Wstęp na ekspozycję najpóźniej do 16:30. Bilety ulgowe dla emerytów i rencistów.

### Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

[www.polin.pl](http://www.polin.pl)

ul. Mordechaja Anielewicza 6

tel. (22) 47 10 378

[edukacja@polin.pl](mailto:edukacja@polin.pl)

**Bezpłatne spotkania tematyczne dla grup zorganizowanych.** Przykładowe tematy: żydowska rachuba czasu, religia, życie społeczne i codzienność w okresie międzywojennym, okres powojenny, współczesność w Polsce i inne. Informacja: tel. (22) 47 10 378 lub mail: [edukacja@polin.pl](mailto:edukacja@polin.pl)

**Bezpłatne spotkania otwarte dla seniorów i senierek.** Przykładowe tematy: święta i zwyczaje żydowskie, wystawy czasowe, historia i kultura Żydów polskich. Rezerwacja i informacja: poniedziałek-piątek w godz. 10:00-16:00 pod numerem: (22) 47 10 301 wew. 3 lub [rezerwacje@polin.pl](mailto:rezerwacje@polin.pl)

**Senioralne Piątki** – dedykowane osobom powyżej 60. roku życia, spacerzy z przewodnikiem po wystawie stałej „1000-lat historii Żydów polskich”, w każdy ostatni piątek miesiąca.

Dwie tematyczne ścieżki zwiedzania do wyboru: historyczna lub judaistyczna.

Cena biletu z przewodnikiem: 10 zł/osoba w wieku powyżej 60 r.ż.

## ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO

### Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wola

[www.osirwola.pl](http://www.osirwola.pl) (godziny otwarcia poszczególnych obiektów)

Biuro OSiR:

tel. (22) 636 70 45

[sekretariat@osirwola.pl](mailto:sekretariat@osirwola.pl)

ul. Esperanto 5

#### Ośrodki Sportu i Rekreacji na Woli:

##### **Pływalnia „Delfin”**

ul. Kasprzaka 1/3

tel. (22) 631 48 65

##### **Pływalnia „Foka”**

ul. Esperanto 5

tel. (22) 636 55 90

##### **Pływalnia „NowaFala”**

ul. Garbińskiego 1

tel.(22) 877 21 25

##### **Hala Sportowa „Kołło”**

ul. Obozowa 60

tel. (22) 877 38 06

##### **Hala Sportowa „Reduta”**

ul. Redutowa 37

tel. (22) 836 59 44

Programy aktywizujące dla seniorów pn „Senior” na pływalniach oraz hali sportowej Reduta.

### Stowarzyszenie CENTRUM WOLONTARIATU

[www.wolontariat.waw.pl](http://www.wolontariat.waw.pl)

ul. Nowolipki 9 b

tel. 0 800 300 594

poniedziałek-piątek,

tel. (22) 635 27 73

godz. 8:30-16:00

**Organizacja akcji i działań z udziałem wolontariuszy.** Wolontariat jest dobrowolnym, bez wynagrodzenia, poświęceniem swojego czasu, aby wspierać działania organizacji lub instytucji.

**Pośrednictwo wolontariatu.**

**Szkolenia, warsztaty** dla koordynatorów wolontariatu i kandydatów na wolontariuszy.

### Miejsce Aktywności Lokalnej – Dom Sąsiedzki na Ulrychowie

Facebook: Dom Sąsiedzki na Ulrychowie

ul. Jana Olbrachta 9

tel. 575 920 713

mal.ulrychow@fundacja-hereditas.pl

poniedziałek, godz. 11:00-19:00

wtorek, piątek,

godz. 10:00-18:00

środa, czwartek,

godz. 12:00-20:00

sobota, godz. 12:00-16:00

Miejsce przeznaczone jest dla różnych grup społecznych mieszkających na Ulrychowie.

Celem jest integrowanie i pobudzanie lokalnych społeczności - w tym wspieranie mieszkańców w realizowaniu ich pomysłów i nawiązywaniu relacji sąsiedzkich.

Placówka oferuje szereg aktywności i wydarzeń. Dla seniorów m.in.:

- Kafeteria - wspólne spędzanie wolnego czasu, umożliwiające nawiązanie nowych znajomości.
- As w rękawie - cykliczne spotkania przy grach karcianych (remik, poker, brydż, in.).
- Szachy - gra oraz nauka gry w szachy.
- Śpiewanki - wspólne śpiewanie i muzykowanie przy akompaniamencie akordeonu.
- Stretching - zajęcia gimnastyczne i rozciągające dla seniorów.
- Potańcówki - wieczorki taneczne dla seniorów.



#### **Seniorze, Seniorko, czy wiesz, że...**

#### **Możesz zostać wolontariuszem w ramach programu Ochotnicy Warszawscy.**

To bardzo łatwe! Poniżej, krótka instrukcja:

Należy wejść na stronę [www.ochotnicy.waw.pl](http://www.ochotnicy.waw.pl). Następnie poznać oferty wolontariatu z całej Warszawy. Wybrać rodzaj wolontariatu. Skontaktować się z organizatorem wolontariatu poprzez kliknięcie w pole „Dołącz teraz” lub przesłać e-maila bezpośrednio do wybranej organizacji czy instytucji.

Seniorze, Seniorko, jeżeli chcesz skorzystać ze wsparcia w obsłudze strony [www.ochotnicy.waw.pl](http://www.ochotnicy.waw.pl), możesz umówić się na bezpłatną wizytę w Punkcie Cyfrowego Wsparcia Seniorów.

## ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO

### Miejsce Aktywności Lokalnej – Dom Sąsiedzki „MAL Piaskownica”

Facebook: MALPiaskownica

ul. Piaskowa 7

piaskownica@fundacjanebo.pl

poniedziałek-piątek,

godz. 9:30-19:30

sobota, godz. 10:00-16:00

**Pora dla seniora.** Czas, w którym seniorzy mogą rozwijać pasje i zainteresowania: grać w szachy i karty, szydełkować, malować, czy też spędzać miłe chwile pijąc kawę i rozmawiając.

**Świat kobiet.** Inicjatywa polegająca na spotkaniach kobiet w różnym wieku na wspólnej aktywności np.: gotowaniu, wydarzeniach towarzyskich, pracach artystycznych, warsztatach i spotkaniach z dietetykami, fizjoterapeutami oraz innymi inspirującymi gośćmi.

**Spotkania aktywnych mieszkańców.** Spotkania grupy ojców, grupy zaangażowanej w budżet obywatelski oraz osób zainteresowanych działaniami związanymi z osiedlem, jego funkcjonowaniem oraz zmianami wpływającymi na rozwój i zagospodarowanie przestrzeni sąsiedzkiej.

### Spółdzielnia Socjalna WOLA

www.spoldzielniawola.pl

ul. Smocza 3

tel. (22) 273 03 92

wola@spoldzielniawola.pl

tel. 793 865 345

Spółdzielnia jest Miejscem Aktywności Lokalnej (MAL).

**Spółeczne Centrum bez Barrier:** szkolenia, kursy, warsztaty oraz działania związane z aktywizacją społeczno-zawodową.

**Klubokawiarnia Cafe Po Woli** - miejsce przyjazne z dobrą kawą i napojami oraz zdrową, regionalną kuchnią wolską i wielokulturową, wyroby cukiernicze.

**Cotygodniowe spotkania** w ramach smoczej grupy senioralnej: poniedziałki w godz. 11:00-13:00, tematyka spotkań jest ustalana przez grupę. Na spotkania grupy zapraszani są specjaliści, eksperci z różnych dziedzin, trenerki warsztatów itp.



## ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO

### Partnerstwo „Młyn na Woli”

[www.wola.waw.pl](http://www.wola.waw.pl)

Partnerstwo „Młyn na Woli” to wspólna inicjatywa instytucji samorządowych oraz pozarządowych, które wspólnie z mieszkańcami działają w obszarze rejonu Młynów. Partnerstwo łączy przekonanie, że mieszkańcy najlepiej znają lokalne potrzeby i zasoby.

Masz pomysły na działanie? Chciałbyś działać wspólnie? Napisz: [mlynnawoli@gmail.com](mailto:mlynnawoli@gmail.com)

### Partnerstwo Przepis na Muranów

[www.facebook.com/pg/przepisnamuranow](http://www.facebook.com/pg/przepisnamuranow)

tel. 512 896 832

[przepisnamuranow@gmail.com](mailto:przepisnamuranow@gmail.com)

Partnerstwo zawiązane przez mieszkańców Muranowa, lokalne instytucje, organizacje i firmy, które chcą się lepiej poznać, wymieniać informacjami i współdziałać, by Muranów stawał się coraz bardziej przyjaznym miejscem.

Wspólnie podjęte akcje: „Malarze podwórkowi - Stop Bazgrołom”, Konkurs „Symbol Muranowa” na inicjatywy sąsiedzkie pn. „Nasz Muranów”, „Święto Muranowa” oraz „Gwiazdka na Muranowie”.

### Towarzystwo Przyjaciół Woli

Facebook: Towarzystwo Przyjaciół Woli

ul. Srebrna 12

fax. (22) 624 90 21

[zarzad.tpw@gmail.com](mailto:zarzad.tpw@gmail.com)

#### Nieodpłatne pogadanki historyczne:

- Elekcje królewskie na Woli
- Obrona „Reduty Wolskiej” - 1831
- Zarianie II Rzeczypospolitej - listopad 1918
- Obrona „Reduty Wolskiej” - 1939
- Wiatraki na Woli
- Cmentarze ewangelickie Warszawy

## BEZPIECZEŃSTWO

### Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV

[www.wola.policja.waw.pl](http://www.wola.policja.waw.pl)

ul. Żytnia 36

tel. (22) 603 94 50

[oficer.prasowy.krp4@ksp.policja.gov.pl](mailto:oficer.prasowy.krp4@ksp.policja.gov.pl)

- *oficer dyżurny*

tel. 997, tel. 112

- *tel. alarmowe, całodobowo,  
bezpłatnie*

**Dzielnicowi.** Do każdej ulicy przypisany jest policjant tzw. dzielnicowy. Jeśli uważasz, że bezpieczeństwo Twoje lub innych jest zagrożone - porozmawiaj z dzielnicowym.

Kontakt do dzielnicowego: [www.wola.policja.waw.pl](http://www.wola.policja.waw.pl) lub u oficera dyżurnego

### Straż Miejska m.st. Warszawy

[www.strazmiejska.waw.pl](http://www.strazmiejska.waw.pl)

IV Oddział Terenowy Straży  
Miejskiej m.st. Warszawy

ul. Sołtyka 8/10

tel. 986

[profilaktyka@strazmiejska.waw.pl](mailto:profilaktyka@strazmiejska.waw.pl)

- *telefon alarmowy, bezpłatny,  
całodobowo*

tel. 723 986 112

- *kontakt sms dla osób  
głuchoniemych*

Referat Profilaktyki proponuje Klubom Seniora nieodpłatne **spotkania dotyczące bezpieczeństwa, form pomocy i zadań Straży Miejskiej.**

**Program „Bezpieczny senior”.** Przedstawienie zadań służb i instytucji miejskich w zakresie bezpieczeństwa. Organizacja nieodpłatnych zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej - wykłady oraz ćwiczenia na fantomach. Kontakt: (22) 598 60 31 (32).





## NOTATKI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







Dzielnica  
m.st.  
Warszawy  
[www.  
wola.waw.pl](http://www.wola.waw.pl)