



Bielański Informator Profilaktyczno - Społeczny



Urząd m.st. Warszawy Dzielnica Bielany

Informator wydano w ramach realizacji Programu Profilaktyki Uzależnień
Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy na rok 2009

Opracowanie:

Urząd m.st. Warszawy
Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Bielany
ul. S. Żeromskiego 29, 01 - 882 Warszawa
tel. 022 37 33 113, 022 37 33 116
fax. 022 37 33 120

Druk:

Zakład Poligraficzny Reklamy i Druku **GRAFI**
ul. Estrady 70a
01-932 Warszawa
tel. 022 834 97 06, 0602 217 430
e-mail: drukarnia-grafi@drukarnia-grafi.waw.pl

Bielański Informator Profilaktyczno - Społeczny

Urząd m.st. Warszawy Dzielnica Bielany

grudzień, Warszawa 2009

Spis treści

Rozdział I

Profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych	5
Instytucje i organizacje pozarządowe działające w obszarze profilaktyki, terapii, postrehabilitacyjna rzecz osób i rodzin z problemem alkoholowym	7
■ Instytucje działające na terenie Dzielnicy Bielany	7
■ Organizacje pozarządowe działające na terenie Dzielnicy Bielany	10
■ Instytucje działające na terenie m.st. Warszawy	13
■ Organizacje pozarządowe działające na terenie m.st. Warszawy	15

Rozdział II

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie	18
Instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz osób i rodzin z problemem przemocy w rodzinie	21
■ Instytucje działające na terenie Dzielnicy Bielany	21
■ Instytucje i organizacje działające na terenie m.st. Warszawy	28

Rozdział III

Instytucje i organizacje działające w zakresie pomocy społecznej	33
■ Instytucje i organizacje pozarządowe realizujące zadania na rzecz dzieci i rodziny	33
■ Organizacje działające na rzecz osób chorych i niepełnosprawnych	36
■ Instytucje i organizacje działające na rzecz osób starszych	46
■ Instytucje i organizacje działające na rzecz osób ubogich, bezrobotnych i bezdomnych	50

ROZDZIAŁ I

PROFILAKTYKA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Problem uzależnienia od alkoholu a lokalna strategia profilaktyczna

Jednym z istotnych zadań w kształtowaniu lokalnej polityki społecznej jest przeciwdziałanie negatywnym zjawiskom społecznym będącym skutkiem nadużywania i uzależnienia od alkoholu. W związku z tym w Dzielnicy Bielany opracowywana jest corocznie lokalna strategia rozwiązywania problemów alkoholowych określająca cele, zadania i sposoby ich realizacji.

Podstaw prawną do podejmowania działań w ramach tej strategii jest:

- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi
 - Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy
- W ramach lokalnej strategii profilaktycznej podejmowane są działania na III poziomach:

- I. Psychoedukacja, promocja zdrowego stylu życia, organizacja czasu wolnego dzieci i młodzieży - działania zapobiegawcze na rzecz szerokiej grupy odbiorców, w tym dzieci i młodzieży, która nie rozpoczęła inicjacji w zakresie eksperymentowania ze środkami psychoaktywnymi.
- II. Poradnictwo rodzinne, indywidualne, socjoterapia - działania na rzecz osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi, osób które pochodzą z rodzin i środowisk z problemem uzależnienia, zagrożonych uzależnieniami.
- III. Leczenie, rehabilitacja - działania na rzecz osób uzależnionych i ich rodzin. Realizatorami wymienionych działań są instytucje publiczne i organizacje pozarządowe, które tworzą lokalny system pomocy osobom i rodzinom z problemem uzależnienia, prowadzą oddziaływania profilaktyczne, terapeutyczne, rehabilitacyjne w ramach interdyscyplinarnej współpracy.

Uzależnienie od alkoholu jako choroba

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą. Polega na niekontrolowanym pićciu, mimo szkód jakie ponosi osoba pijąca. Alkoholizm jest chorobą pierwotną - to znaczy, że nie jest objawem innej choroby czy zaburzenia, ale nie leczony powoduje zaburzenia oraz problemy zdrowotne i społeczne. Alkoholizm jest chorobą chroniczną, przewlekłą i postępującą - to oznacza, że jest to choroba mająca objawy somatyczne i psychiczne, choroba która przechodzi kolejne fazy rozwoju i nie leczona prowadzi do śmierci. Alkoholizm jest chorobą nieuleczalną w takim rozumieniu, że nie ma powrotu do picia kontrolowanego.

Alkoholizm ma wpływ na całą rodzinę, jest chorobą, w której rozwijają się specyficzne mechanizmy: nałogowe regulowanie uczuć oraz system zaprzeczeń i iluzji. Alkoholizm jest chorobą, która wymaga profesjonalnego leczenia.

Rodzina z problemem alkoholowym

Rodzina z problemem alkoholowym jest rodziną, która nie spełnia psychologicznych funkcji wobec swoich członków: oparcia, wiary, a z drugiej strony sprzyja szkodliwemu przystosowaniu tych osób do niekorzystnej sytuacji. Deficyty psychologiczne takiej rodziny jako całości ujawniają się w braku

wzajemno ci, trudno ci w zaspokajaniu potrzeb, braku otwartej komunikacji, wymiany wi zi z szerszym rodowiskiem. Rodzina z problemem alkoholowym jest rodzin zamkni t . Członkowie rodziny próbuj poradzi sobie z trudn sytuacj poprzez ró ne zachowania wobec alkoholika tj. nadmiernie koncentruj si na usprawiedliwianiu go przed otoczeniem, przejmuj jego obowi zki, s nadopieku czy, kontroluj jego zachowania i picie, w ten sposób nie wiadomie wspieraj c picie alkoholika. Gdy jedno z partnerów pije druga osoba staje si osob współuzale nion , nie jest to choroba, ale dysfunkcja, czyli szkodliwa forma przystosowania do układu rodzinnego.

Współuzale nienie to sposób my lenia, prze ywania, specyficzne postawy i sposoby działania, to:

- koncentracja wokół zachowa alkoholowych osoby uzale nionej
- system iluzji i zaprzecze : „on nie jest alkoholikiem”
- nie wiadome wspomaganie choroby
- objawy psychopatologiczne (zaburzenia l kowe, zaburzenia ycia emocjonalnego, chaos i nierealistyczne oczekiwania)
- pustka duchowa i brak nadziei

W rodzinie z problemem alkoholowym trudno jest cokolwiek przewidzie , nie da si wypracowa adnych reguł, wszystko jest niepewne. Rodzina z problemem alkoholowym jest rodzin zamkni t - „nie prosi si o pomoc”, jest rodzin zakłaman - „nie nazywa si rzeczy po imieniu”, nie ma wzajemno ci, wspierania si , ka dy mo e liczy tylko na siebie.

W rodzinie z problemem alkoholowym nast puje i post puje destrukcja ról rodzicielskich, to co rodzice maj do zaoferowania to zmiennie nastrojów, niekonsekwencje wychowawcze, niestabilno postaw i oczekiwania wobec siebie nawzajem i wobec dzieci, brak oparcia, brak uwagi. Dzieci patologicznie przystosowuj si do ycia w rodzinie alkoholowej graj c sztywne role, dziecko w rodzinie alkoholowej uczy si nie ufa , nie mówi , nie odczuwa . Takie do wiadczenia powoduj wiele trudno ci i barier w społecznym i emocjonalnym funkcjonowaniu dzieci i pó niej w yciu dorosłym.

Profesjonalna pomoc rodzinie z problemem alkoholowym

Leczenie osób uzale nionych od alkoholu

Długofalowym celem leczenia jest osi gni cie satysfakcjonuj cego ycia na własn odpowiedzialno , w trwałej abstinencji, z umiej tno ci korzystania z oparcia w sobie i na zewn trz.

Formy pomagania osobom uzale nionym

- terapia profesjonalna (oddziały odwykowe, poradnie)
- mitingi AA (Anonimowi Alkoholicy)
- kluby abstynenta

Terapia współuzale nienia

Współuzale nienie

Członkowie rodziny alkoholowej mog korzysta z pomocy w formie: grup wsparcia i rozwoju: AL ANON, Dorosłe Dzieci Alkoholików, psychologiczne grupy wsparcia, treningi psychologiczne.

Psychoterapia nastawiona na pogł bianie samo wiadomo ci, lepsze radzenie sobie z własnymi uczuciami, rozpoznawanie ródeł dysfunkcji,

konstruktywne radzenie sobie z poczuciem krzywdy, zmian wzorów zachowania i wprowadzanie zmian życiowych.

Terapia dla dzieci

Pomoc dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym oferują grupy socjoterapeutyczne w placówkach specjalistycznych (wieloletnich, poradniach), spotkania ALATEEN oraz poradnie leczenia uzależnień.

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE POZARZĄDKOWE DZIAŁAJĄCE W OBSZARZE PROFILAKTYKI, TERAPII, POSTREHABILITACJI NA RZECZ OSÓB I RODZIN Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM

1/ Instytucje działające na terenie Dzielnicy Bielany

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Bielany

ul. eromskiego 29
01 - 882 Warszawa
tel. 022 37 33 116
fax 022 37 33 113
www.bielany.waw.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.00 - 16.00

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia opracowuje Lokalny Program Profilaktyki Uzależnień dla dzielnicy Bielany, w ramach którego realizowane są następujące zadania:

- prowadzenie Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego dla mieszkańców dzielnicy Bielany i Warszawy
- finansowanie działalności Dzielnicowego Zespołu Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- wdrażanie programów profilaktycznych dotyczących profilaktyki uzależnień i przeciwdziałania przemocy w szkołach
- wdrażanie programów zagospodarowujących czas wolny i rozwijających zainteresowania dzieci i młodzieży w szkołach i placówkach opieki i wychowawczych wsparcia dziennego
- prowadzenie Klubów Młodzieży z ofertą zajęć pozalekcyjnych rozwijających zainteresowania i umiejętności społeczne młodzieży
- organizowanie wyjazdów letnich dla dzieci i młodzieży o charakterze profilaktycznym, terapeutycznym, socjoterapeutycznym

Punkt Informacyjno - Konsultacyjny Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

ul. eromskiego 29
01 - 882 Warszawa
tel. 022 37 33 180
e-mail: pik@poczta.bielany.waw.pl
www.bielany.waw.pl
I piętro, pok. 180, 181, 182

godziny pracy:
poniedziałek 10.00 - 18.00
wtorek 8.00 - 20.00
środa, czwartek 12.00 - 20.00
piątek 8.00 - 16.00

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny udziela mieszkańcom dzielnicy Bielany, a także całej Warszawy bezpłatnych porad prawnych, konsultacji oraz informacji o placówkach, w których można otrzymać profesjonalną pomoc na terenie Warszawy.

W Punkcie można uzyskać poradę i konsultację w zakresie:

- uzależnienia i nadużywania substancji psychoaktywnych
- trudności wynikających z funkcjonowania z osobą nadużywającą środków psychoaktywnych
- problemów wychowawczych
- przeciwdziałania przemocy domowej
- problemów rodzinnych
- sytuacji kryzysowych

Poradę i konsultację udzielają: prawnicy ds. rodzinnych, prawnik ds. przeciwdziałania przemocy, psycholog, terapeuta uzależnień.

Zapiski do specjalistów prowadzone są telefonicznie lub osobiście w godzinach otwarcia Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego.

■ Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwijania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy

ul. eromskiego 29

01-882 Warszawa

tel. 022 37 33 180; fax 022 37 33 150

Łpi tro, pok. 180, 155

/wejście od ul. Jarzbskiego/

Dzielnicowy Zespół realizuje zadania określone w Programie Profilaktyki i Rozwijania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy, oraz czynności zlecone przez Komisję Rozwijania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy.

Najważniejsze zadania zespołu:

- prowadzenie postępowań w sprawach o zobowiązanie do leczenia odwykowego osób uzależnionych od alkoholu
- przeprowadzanie rozpoznania problemu alkoholowego w rodzinie na podstawie rozmowy z osobą zgłaszającą, zgłaszając lub wiadkiem
- reprezentowanie Komisji Rozwijania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy przed sądami w sprawach o zobowiązanie do leczenia odwykowego

Zgłaszanie spraw do Zespołu może odbywać się osobiście, telefonicznie lub listownie.

■ Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

ul. Przybyszewskiego 80/82

01-824 Warszawa

centrala: tel. 022 56 89 100

fax 022 864 59 52

e-mail: sekretariat@opsbielany.waw.pl; www.opsbielany.waw.pl

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 8.00 - 16.00

Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje zadania wynikające z ustawy o pomocy społecznej w zakresie udzielania mieszkańcom pomocy materialnej, prowadzenia pracy socjalnej w rodzinach oraz pomocy usługowej dla osób starszych, niepełnosprawnych, z zaburzeniami psychicznymi.

W ośrodku funkcjonuje Dział Pomocy Specjalistycznej, który udziela pomocy rodzinom w formie:

- konsultacji i poradnictwa psychologicznego dla osób i rodzin z problemem alkoholowym

- konsultacji i poradnictwa psychologicznego dla rodzin z problemem przemocy domowej
- poradnictwa dla rodziców w sprawach wychowawczych
- pomocy w aktywnym poszukiwaniu pracy
- pomocy wolontarystycznej dla rodzin

■ Zespół Ognisk Wychowawczych im. Kazimierza Lisieckiego „Dziadka”
Ognisko Bielany

ul. Broniewskiego 56a
01 - 730 Warszawa
tel/fax 022 669 68 56

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 12.00 - 19.00

e-mail: ogbielany@op.pl; www.zow.pl

Ognisko jest placówką wsparcia dziennego dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 18 lat. W programie ogniska znajdują się następujące formy pomocy i zajęcia dla dzieci i rodziców.

Oferta dla dzieci:

- pomoc w odrabianiu lekcji
 - stypendia naukowe
 - Trening Zastępowania Agresji
 - zajęcia edukacyjne w zakresie profilaktyki uzależnień
 - program „Droga do dojrzałości”
 - zajęcia z elementami socjoterapii
 - zajęcia savoir-vivre
 - zajęcia ogólnorozwojowe (wokalne- muzyczne, plastyczne, teatralne, komputerowe, kulinarne, sportowe, wyjeżdżania na basen)
 - imprezy okolicznościowe dla dzieci
 - obozy letnie i zimowe dla dzieci
- Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.

Oferta dla rodziców:

- poradnictwo i pomoc pedagogiczna i wychowawcza

■ Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu
SPZZLO Warszawa - Oliborz

ul. Piłsudskiego 13
01 - 877 Warszawa
tel./fax 022 663 54 39
www.spzzlo.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek: 8.00 - 20.00

W strukturze Ośrodka funkcjonuje Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia oraz Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu.

W poradni prowadzone są następujące formy oddziaływań:

- terapia indywidualna i grupowa dla osób uzależnionych od alkoholu
- terapia indywidualna i grupowa dla osób współuzależnionych
- terapia dla osób doświadczających przemocy domowej z rodzin z problemem alkoholowym
- terapia dla sprawców przemocy domowej uzależnionych od alkoholu
- pomoc medyczna

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu oferuje siedmiogodniowy, intensywny program terapii odwykowej dla osób uzależnionych od alkoholu.

2/Organizacje pozarządowe działające na terenie Dzielnicy Bielany

- Fundacja Dzieci i Młodzieży HOMEiK DOM I KLUB
Klub Młodzieży „HOMEiK”

ul. Bogusławskiego 6a
01 - 923 Warszawa
tel kom 606 790 484, 606 310 305

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 16.00 - 20.30
soboty 11.00 - 15.00

Klub młodzieży „HOMEiK” jest placówką zagospodarowania czasu wolnego dla młodzieży w wieku 14 - 19 lat z dzielnicy Bielany w szczególności z osiedla Chomiczówka i Radiowo.

Klub prowadzi zajęcia rozwijające umiejętności i zainteresowania dla młodzieży oraz poradnictwo dla rodziców.

Oferta dla młodzieży:

- zajęcia ogólnorozwojowe: sportowe, taneczne, teatralne, plastyczne, kulinarne, komputerowe
 - pomoc w nauce
 - warsztaty umiejętności społecznych
 - zajęcia socjoterapeutyczne
 - organizacja wypoczynku letniego
 - organizacja imprez okolicznościowych
- Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.

Oferta dla rodziców:

- poradnictwo pedagogiczne w sprawach wychowawczych
- udzielanie informacji o instytucjach udzielających pomocy rodzinie na terenie dzielnicy i w Warszawie

- Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom „GNIĄZDO”
1% OPP KRS: 0000114324

Siedziba Stowarzyszenia
ul. Kasprzycza 46
01 - 871 Warszawa
tel. 022 834 53 31

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.00 - 17.00

e-mail: spdgniazdo@poczta.onet.pl; www.spdgniazdo.pl

Stowarzyszenie prowadzi świetlice profilaktyczno - wychowawcze i terapeutyczne dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.

Zadaniem Stowarzyszenia jest wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży oraz pomoc rodzinie w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, poprzez działania wychowawcze, opiekuńcze i edukacyjne.

Oferta dla dzieci:

- zajęcia ogólnorozwojowe (odrabianie lekcji, gry, zabawy, wyjazdy do kina, teatru, imprezy okolicznościowe)
- zajęcia rozwijające zainteresowania (informatyczne, plastyczne, muzyczne, taneczne, teatralne, kulinarne)
- zajęcia sportowe na boisku i w salach, zawody sportowe, zajęcia na basenie, wycieczki weekendowe
- pomoc psychologiczna
- terapeutyczne wyjazdy wakacyjne letnie i zimowe

- codzienny posiłek
Oferta dla rodzin:
- poradnictwo i pomoc psychologiczna
- terapeutyczne wyjazdy rodzinne letnie i zimowe

Stowarzyszenie prowadzi w dzielnicy Bielany trzy wietlice profilaktyczno - wychowawcze:

Gniazdo nr 2

ul. Gajcego 7a
01 - 944 Warszawa
tel. 022 864 33 48

godziny pracy:
poniedziałek pi tek 15.00 - 19.00

Gniazdo nr 3

ul. Kasprowicza 31
01 - 817 Warszawa
tel. 022 864 21 13

godziny pracy:
poniedziałek pi tek 14.00 - 18.00

Gniazdo nr 6

ul. Palisadowa 5d m. 11 i 52
01 - 940 Warszawa

godziny pracy:
poniedziałek pi tek 14.00 - 18.00

- „Przywróci Dzieci stwo”
Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Ulicy im. K. Lisieckiego „DZIADKA”
1% OPP KRS: 0000073376

Sekretariat Zarz du Głównego:

ul. Stara 4
00 - 823 Warszawa
tel. 022 635 08 32

e-mail: dziadeklisiecki@poczta.onet.pl; www.dziadeklisiecki.org

TPD Ulicy im. K. Lisieckiego „Dziadka” prowadzi w dzielnicy Bielany dwa Kluby Młodzie owe.

Klub Młodzie owy „WRZECIONO”

ul. Gajcego 11
01 - 944 Warszawa
tel. 022 835 68 09

godziny pracy:
poniedziałek pi tek 16.30 - 20.30
sobota 10.00 - 14.00

Klub Młodzie owy jest placówk zagospodarowania czasu wolnego dla młodzie y w wieku 14 - 21 lat z dzielnicy Bielany w szczególno ci z osiedla Wrzeciono.

Oferta Klubu:

- zaj cia ogólnorozwojowe (pomoc w nauce, wspólne wyj cia do teatru, kina, imprezy okoliczno ciowe)
 - zaj cia zagospodarowuj ce czas wolny (zaj cia sportowe, basen, wycieczki, obozy)
 - zaj cia rozwijaj ce zainteresowania (zaj cia komputerowe, muzyczne, plastyczne fotograficzne, kulinarne)
 - warsztaty i treningi rozwijaj ce umiej tno ci społeczne i yciowe
 - grupa edukacyjna dotycz ca problematyki uzale nie
 - poradnictwo pedagogiczne dla rodziców
- Uczestnictwo w zaj ciach jest bezpłatne.

Klub Młodzie owy „ZiS KLUB”

ul. Nałkowskiej 11
01 - 886 Warszawa
tel. 022 864 11 24

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 16.30 - 20.30
sobota 10.00 - 14.00

Klub Młodzie owy jest placówk zagospodarowania czasu wolnego dla młodzie y w wieku 14 - 19 lat z dzielnicy Bielany w szczególno ci z osiedla Piaski.

Oferta Klubu:

- zaj cia ogólnorozwojowe (zaj cia breakdance, zaj cia teatralne, zaj cia kulinarne, komputerowe, zaj cia sportowe, zaj cia z elementami samoobrony, wyj cia do kin i teatrów, zaj cia z gier RPG)
 - Klub Filmowy
 - pomoc w nauce
 - zaj cia rozwijaj ce umiej tno ci społeczne
 - wyjazdy letnie i zimowe
 - poradnictwo pedagogiczne dla rodziców
- Uczestnictwo w zaj ciach jest bezpłatne.

- Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
rodowiskowe Ognisko Wychowawcze „BIELANY”

ul. Pabla Nerudy 1
01 926 Warszawa
tel. 022 834 76 98
e-mail: tpd_bielany@op.pl
www.tpdzg.org.pl

godziny pracy:
poniedziałek pi tek 14.00 - 20.00

rodowiskowe Ognisko Wychowawcze TPD „BIELANY” jest placówk opieku czo-wychowawcz wsparcia dziennego dla dzieci w wieku 7 - 16 lat.

Oferta ogniska:

- pomoc w nauce
 - zaj cia terapeutyczne
 - zaj cia muzyczne, taneczne, plastyczne
 - zaj cia sportowo - rekreacyjne
 - do ywanie i pomoc rzeczowa
 - gry i zabawy dydaktyczno - relaksacyjne
 - sportowe lato i zima w mie cie
 - organizacja wypoczynku w okresie letnim i zimowym
- Uczestnictwo w zaj ciach jest bezpłatne.

- Biela skie Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „STEFAN”

ul. eromskiego 55/67
01-881 Warszawa
tel/fax 022 639 81 92
e-mail: klubstefan@wp.pl; www.klubstefan.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 13.00 - 21.00
sobota 16.00 - 21.00

Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich jest organizacj działaj c na rzecz osób uzale nionych i ich rodzin, poprzez programy rehabilitacji i postrehabilitacji oraz integracj rodowiska abstynenckiego.

Zakres działania Stowarzyszenia:

- prowadzenie Punktu Pierwszego Kontakt
- konsultacje psychologiczne dla osób uzależnionych i ich rodzin
- grupa wsparcia dla osób uzależnionych
- grupa wsparcia dla osób współuzależnionych
- spotkania integracyjne dla członków Stowarzyszenia i ich rodzin
- wyjazdy o charakterze terapeutycznym
- promocja zdrowego stylu życia w społeczności lokalnej

3/ Instytucje działające na terenie m.st. Warszawy

- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul. Szarowa 25
01 - 458 Warszawa

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.15 - 16.15

tel. 022 532 03 20; fax 022 836 81 66

e-mail: parpa@parpa.pl; www.parpa.pl

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych jest agencją doradczą i profesjonalną działalnością usługową (szkolenia, ekspertyzy, konsultacje, publikacje) z zadaniami administracyjno-koordynacyjnymi (prace legislacyjne, nadzór nad lecnictwem odwykowym, opracowywanie standardów usług). Głównym celem PARPA jest inicjowanie i doskonalenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych w Polsce oraz pomoc i współdziałanie z organizacjami pozarządowymi i administracją samorządową, ustawowo zobowiązanych do realizowania programów profilaktycznych w społecznościach lokalnych.

Główne zadania PARPA:

- przygotowanie projektu Narodowego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- prowadzenie działalności informacyjno-edukacyjnej, opracowywanie ekspertyz oraz opracowywanie i wdrażanie nowych metod profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych
- koordynacja i inicjowanie działań zwiększających skuteczność i dostępność leczenia odwykowego

- Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzję”

ul. Dąbrowskiego 75 A
02 - 586 Warszawa
tel/fax 022 844 94 61

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 9.00 - 20.00

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

Celem Poradni jest wspieranie rozwoju psychospołecznego młodzieży w wieku 14 - 20 lat uzależnionej lub eksperymentującej ze środkami psychoaktywnymi oraz pomoc psychologiczna dla ich rodzin w następujących formach:

- konsultacje psychologiczne, psychiatryczne, prawne
- terapia indywidualna i grupowa, terapia rodzinna
- grupa DDA
- grupy psychoedukacyjne dla rodziców
- warsztaty profilaktyczne dla młodzieży

- Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzie y ze rodowisk zagro onych alkoholizmem „OPTA”

ul. Okólnik 11a m 34
00 - 368 Warszawa
tel/fax 022 826 39 16

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 9.00 - 19.00

e-mail: sekretariat@optaporadnia.pl; www.optaporadnia.pl

Poradnia udziela porad i pomocy psychologicznej dzieciom od 4 roku ycia, młodzie y w wieku 16 - 21 lat, rodzicom i profesjonalistom.

Pomoc dla dzieci:

- grupa socjoterapeutyczna
 - terapia indywidualna
- Pomoc dla młodzie y:
- grupa socjoterapeutyczna i terapeutyczna
 - grupa edukacyjno-rozwojowa
 - terapia indywidualna

Pomoc dla rodziców:

- konsultacje w sprawach wychowawczych
- grupa edukacyjna
- warsztaty
- terapia rodzinna

Pomoc dla profesjonalistów:

- superwizje i konsultacje, szkolenia

- O rodek Psychoterapii i Promocji Zdrowia „Ogród” (NZOZ)
(prowadzony przez Instytut Psychologii Zdrowia)

ul. Olbrachta 118a m 12
01 - 373 Warszawa
tel. 022 665 77 17
e-mail: osrodek@opz.edu.pl
www.psychoterapiawarszawa.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 9.00 - 21.00

O rodek udziela pomocy terapeutycznej osobom współuzale nionym i Dorosłym Dzieciom Alkoholików w nast puj cych formach:

- konsultacje
- psychoterapia indywidualna i grupowa
- programy dla DDA
- grupa dla osób współuzale nionych

- Centrum Odwykowe (SPZOZ) Przychodnia nr 3 „PETRA”

ul. Al. Jerozolimskie 47/3
00 - 697 Warszawa
tel./fax 022 629 25 85
www.pf.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 20.00

Przychodnia oferuje programy dla osób dorosłych uzale nionych od alkoholu, osób współuzale nionych oraz Dorosłych Dzieci Alkoholików w nast puj cych formach:

- porada diagnostyczna w terapii uzależnienia i współuzależnienia
- psychoterapia indywidualna i grupowa
- otwarte wykłady dotyczące problemów alkoholowych

■ Rodzinna Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR

ul. Hołubka 57

00 - 681 Warszawa

tel. 022 621 13 59, fax 022 622 00 10

e-mail: poradnia-monar@poradnia-monar.pl

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 9.00-21.00

Poradnia zajmuje się leczeniem uzależnień od substancji psychoaktywnych u osób dorosłych, młodzieży i dzieci (poradnia przyjmuje osoby nieubezpieczone). Zakres pomocy:

- poradnictwo
- terapia indywidualna i grupowa
- psychoterapia indywidualna
- konsultacje lekarskie
- konsultacje prawne

4/ Organizacje pozarządowe m.st. Warszawy

■ Fundacja Rozwoju Profilaktyki Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych ETOH

O Rodek Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pepek”

ul. Żłota 7/21

00 - 019 Warszawa

tel. 022 828 21 99

e-mail: osrodek.pepek@wp.pl

www.eto.pl

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 10.00 - 18.00

O Rodek udziela pomocy dzieciom i młodzieży w wieku 7 - 19 lat z rodzin z problemem alkoholowym oraz ich rodzicom w formach:

- grupy socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży
- konsultacje indywidualne i rodzinne
- warsztaty dla rodziców
- wsparcie dla spokrewnionych rodzin zastępczych
- grupa rozwojowa dla ojców wychodzących z uzależnienia
- pomoc dla rodziców dzieci nadpobudliwych bez orzeczenia z ADHD

■ Fundacja Drabina Rozwoju

ul. Dobra 5/2

00 - 384 Warszawa

tel/fax 022 646 48 38

e-mail: fundacja@drabina.org

www.drabina.org

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 9.00 - 16.00

Celem fundacji jest wspieranie rozwoju rodziny. Fundacja realizuje swoje cele poprzez:

- prowadzenie programów profilaktycznych i terapeutycznych, treningów i warsztatów, grup wsparcia, psychoterapii indywidualnej i grupowej, specjalistycznych konsultacji, doradztwa zawodowego
- pomoc w organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży
- bezpłatne porady prawne
- warsztaty z bajkoterapii dla rodziców i nauczycieli

- Towarzystwo Pomocy Młodzieży
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Młodzieży

ul. Andersa 29
00 - 159 Warszawa
tel. 022 887 88 05
e-mail: tpm@free.ngo.pl
www.tpm.stronnictwo.net

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 13.00 - 18.00
Telefon Zaufania 022 635 54 67

Poradnia udziela pomocy psychologicznej, prawnej, terapeutycznej dla młodzieży w wieku 15 - 25 lat oraz rodziców.

Pomoc dla młodzieży:

- Telefon Zaufania
- konsultacje psychologiczne, pedagogiczne
- terapia indywidualna i grupowa
- grupa rozwoju osobistego
- klub socjoterapeutyczny
- konsultacje psychiatryczne
- konsultacje seksuologa
- porady prawne

Pomoc dla rodziców:

- konsultacje, poradnictwo
- terapia rodzinna
- warsztaty umiejętności wychowawczych

- Ogólnopolskie Stowarzyszenie Trzeźwy Kierowca

ul. eromskiego 33
01 - 882 Warszawa
tel. 022 374 13 84
e-mail: tkierowca@gmail.com; www.trzezwykierowca.org

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 10.00 - 16.00

- Stowarzyszenie realizuje program profilaktyczny „Bezpieczny trzeźwy kierowca” dla kandydatów na kierowców uczących się w szkołach nauki jazdy oraz kierowców zawodowych.
- Stowarzyszenie posiada akredytację do goszczenia i wysyłania młodych Europejczyków (w wieku 18-30 lat) w ramach programu „Młodzież w działaniu” w charakterze wolontariuszy do pracy przy projektach w całej Europie.
- Organizacja udziela pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej ofiarom wypadków komunikacyjnych.

■ Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”

1% OPP KRS: 0000080010

ul. Targowa 82
03 - 448 Warszawa
tel/fax 022 619 85 01

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 16.00

e-mail: stowarzyszenie@otwartedrzwi.pl; www.otwartedrzwi.pl

Celem Stowarzyszenia jest ograniczenie bezrobocia oraz innych negatywnych zjawisk społecznych poprzez realizację wielu projektów, mi dzy innymi od wielu lat realizowany jest projekt „Pułapka”, który dotyczy profilaktyki uzale nie , w ramach którego odbywaj si zaj cia i warsztatów dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, w tym:

- warsztaty psychoedukacyjne
- zaj cia ogólnorozwojowe: sportowe, plastyczne, muzyczne, teatralne i komputerowe
- bezpłatne porady prawne
- pomoc w poszukiwaniu pracy i doradztwo zawodowe

■ Powi la ska Fundacja Społeczna

1% OPP KRS: 0000034996

ul. Mokotowska 55
00 - 542 Warszawa
tel/fax 022 625 77 82
e-mail: biuro@pfs.pl; www.pfs.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 9.00 - 17.00

Fundacja prowadzi działania w zakresie zintegrowanej pomocy dziecku i rodzinie poprzez prowadzenie działań psychologicznych, pedagogicznych i specjalistycznego poradnictwa oraz programy terapeutyczne dla młodych ludzi w wieku 14-21 lat uzale nionych od alkoholu oraz zagro onych uzale nieniem i ich rodzin w nast puj cych formach:

- terapia rodzin
- interwencje kryzysowe
- konsultacje wychowawcze
- organizacja czasu wolnego dzieci i młodzie y

■ Stowarzyszenie „Eleuteria” - Poradnia Uzale nie dla Dorosłych

1%OPP KRS: 0000110851

ul. Dzielna 7
00 - 154 Warszawa
tel. 022 831 78 43
e-mail: eleuteria@op.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.30 - 20.00

Celem Stowarzyszenia jest pomoc psychologiczna oraz wsparcie procesu rehabilitacji dla osób powy ej 18 roku ycia uzale nionych od alkoholu i narkotyków oraz ich rodzin w nast puj cych formach:

- pomoc informacyjno-poradnicza
- leczenie psychiatryczne
- zaj cia rehabilitacyjne
- grupy wsparcia, samopomocy

ROZDZIAŁ II

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY W RODZINIE

Problem przemocy domowej zajmuje coraz więcej miejsca w przestrzeni życia społecznego. Niemniej ze względu na swój specyfik, przemoc w rodzinie, szczególnie w mikro rodowisku najczęściej jest tematem tabu. Trudno zajmowania się tym problemem wynika z jego złożoności, stosunkowo małego rozpoznania, a przede wszystkim z utrwalonych kulturowo stereotypów i poglądów, a rodowisko rodzinne powinno być chronione przed interwencjami zewnętrznymi. Niestety najczęściej dzieje się tak, że rodzina nie może poradzić sobie sama z istniejącym problemem przemocy i tylko interwencja z zewnątrz, w postaci pomocy powołanych do tego instytucji, jest jedyną szansą na poprawę jej sytuacji.

Na terenie Dzielnicy Bielany działa szereg instytucji, które w ramach swoich obowiązków regulowanych przez ustawy, rozporządzenia i inne akty prawne, realizują zadania na rzecz pomocy rodzinie, także w sytuacji przemocy domowej. Ponadto od kilku lat, w ramach lokalnej polityki społecznej, realizowane są lokalne programy profilaktyczne. Aktualnie w realizacji znajduje się „Lokalny Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie dla Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy na lata 2009-2011. Jego podstawą prawną stanowi:

- Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 r. (Dz. U. Nr 180 poz. 1493)
- „Miejski Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie na lata 2007 - 2011”.

Celem strategicznym programu jest przeciwdziałanie przemocy w rodzinie oraz zwiększenie skuteczności pomocy dla rodzin, w których ten problem występuje.

Definicja przemocy

Przemoc w rodzinie to każde zamierzone i wykorzystujące przewagę siły działanie lub zaniechanie działania wobec osoby bliskiej, naruszające jej prawa i dobra osobiste oraz powodujące cierpienie i szkody psychiczne, fizyczne lub materialne.

Przemoc domowa może obejmować także relacje. Można mówić o przemocy rodziców wobec dziecka, przemocy wobec partnera w związku, przemocy wobec osób starszych i niepełnosprawnych, przemocy w rodzinie, a także o przemocy wobec rodziców, której sprawcami są nastoletnie dzieci.

Rodzaje i formy przemocy

1. **Przemoc fizyczna** to każde zachowanie, którego celem jest zadanie ofierze bólu fizycznego, uszkodzenie jej ciała, pogorszenie stanu zdrowia lub pozbawienie życia. Przykłady:

- szarpanie, kopanie, popychanie, policzkowanie
- cięgnięcie za włosy, bicie rękami, uderzenia przedmiotami
- zadawanie ran, pozbawianie picia, jedzenia, snu
- odmawianie koniecznej pomocy medycznej

2. **Przemoc psychiczna** to ka de zachowanie, którego celem jest umniejszenie poczucia własnej wartości ofiary, wzbudzenie strachu oraz pozbawienie poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem. Przykłady:
 - poniżanie, wyśmiewanie, wyzywanie, ciężkie krytykowanie
 - oskarżanie, zastraszanie, celowe wywoływanie poczucia winy,
 - ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, rodzin lub całkowite izolowanie
 - ciężkie kontrolowanie, wmawianie choroby psychicznej
3. **Przemoc seksualna** to ka de zachowanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia niechcianych zachowań o charakterze seksualnym lub zdeprecjonowanie jej seksualności. Przykłady:
 - gwałt, zmuszanie do nieakceptowanych zachowań seksualnych
 - dotykanie miejsc intymnych
 - zmuszanie do współżycia z osobami trzecimi
 - wyśmiewanie preferencji seksualnych, stanu zdrowia
4. **Przemoc ekonomiczna** to ka de działanie mające na celu ekonomiczne uzależnienie ofiary od sprawcy wbrew jej woli. Przykłady:
 - odmawianie pieniędzy na utrzymanie
 - kontrolowanie wszystkich wydatków, odbieranie zarobionych pieniędzy
 - zakazywanie podjęcia pracy zarobkowej, niszczenie rzeczy, kradzieże
 - zmuszanie do zaciągania zobowiązań finansowych (kredytów, weksli, poręczeń)

Cykle przemocy w rodzinie

Na cykl przemocy składają się trzy następujące po sobie fazy: faza narastania napięcia, faza ostrej przemocy, faza miodowego miesiąca.

Faza narastania napięcia

Pierwsza faza charakteryzuje się narastającymi ilościami sytuacji konfliktowych oraz wyczuwalnym wzrastającym napięciem w związku. Partner staje się drażliwym i poirytowanym. Każda sytuacja, przedmiot, zachowanie staje się dobrym pretekstem do krytyki, poniżania i oskarżeń o awantury. Może towarzyszyć temu wiksze spożycie alkoholu, narkotyków lub innych substancji odurzających. W tej fazie partnerka najczęściej chce załagodzić sytuację, przeprasza za swoje zachowanie, stara się spełnić wszystkie życzenia. W tym czasie w napięciu, zastanawiając się, co może zrobić, aby nie doszło do wybuchu agresji, skrzywdzenia jej i dzieci. Czasem zdarza się, że kobieta w pewnym momencie same wywołuje awantury po to, aby „mieć coś za sobą”.

Faza ostrej przemocy

W tej fazie następuje kumulacja i wybuch napięcia, które narastało w partnerze. Zachowanie sprawcy staje się nieprzewidywalne, gwałtowne, często wpada w szał. Każde drobne może być powodem niebezpiecznych zachowań agresywnych, bicia, duszenia, kopania i agresji słownej. W tym czasie nie ma znaczenia jak bardzo ofiara stara się uspokoić partnera, jest przepraszająca, miła, czy te biernie poddaje się stosowanej przemocy. Agresja sprawcy narasta. Po zakończeniu wybuchu partnerka często jest oszołomiona, odczuwa przerażenie, wstyd i bezradność.

Faza miodowego miesiąca

Po wybuchu, gdy sprawca wyładował swoje emocje stara się naprawić sytuację. Przeprasza partnerkę, atuje swojego zachowania, obiecuje, że takie zdarzenie już się nie powtórzy, tłumaczy, że nie wie co się z nim stało, szuka zewnętrznych przyczyn swojego zachowania. W tej fazie partner okazuje skruchę, staje się opiekuńczy, ciepły, przynosi kwiaty. Pod wpływem tych zachowań partnerka zaczyna wierzyć, że to był tylko incydent, który już się nie powtórzy. Jeśli wcześniej partnerka zgłosiła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa, w tej fazie może wycofać się z działań prawnych, wierząc że sytuacja przemocy już się nie powtórzy.

Cdn...

Wraz z upływem czasu faza miodowego miesiąca mija i ponownie zaczyna się faza narastania napięcia do czasu a dojdzie do fazy ostrej przemocy. Najczęściej zdarza się tak, że przemoc w następnym cyklu jest jeszcze dotkliwsza, gwałtowniejsza. Cykle takie mogą trwać przez wiele lat, przy skróceniu ulegają fazy miodowego miesiąca, a wydłużeniu, przy przybieraniu coraz bardziej dramatycznych form i rozmiarów, ulegają fazy napięcia i gwałtownej przemocy. Po pewnym czasie faza miodowego miesiąca zanika całkowicie i pozostają tylko dwie fazy.

Przemoc jest przestępstwem

Przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna i ekonomiczna oraz zaniechanie popełnianie na szkodę osób najbliższych są przestępstwem zagrożonym przez prawo.

Jeżeli przemoc ma charakter cięży, zostanie zakwalifikowana jako przestępstwo zniechęcania się nad rodziną (art. 207 k.k.), za które grozi kara pozbawienia wolności do 5 lat. Jeżeli sprawca działa ze szczególnym okrucieństwem lub jeżeli osoba pokrzywdzona targnie się na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności odpowiednio do 10 i 12 lat.

Przestępstwo zniechęcania się jest zagrożone karą, czyli do wszczęcia postępowania karnego osoba pokrzywdzona nie musi osobiście składać zawiadomienia o przestępstwie. Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa lub przestępstwie (do Policji lub Prokuratury) może złożyć każdy posiadający informacje (wiadkowiec, sąsiad, lekarz, organizacja lub instytucja do której osoba pokrzywdzona zgłosiła się o pomoc).

W przypadku, gdy nie ma dowodów na powtarzalność zachowań agresywnych lub przemoc występuje jednorazowo, mają zastosowanie poszczególne art. k.k. (np. dotyczącej pobicia, uszkodzenia ciała, niszczenia mienia lub grobów karalnych).

Każdy, kto spotyka w otoczeniu zdarzenia przemocy domowej staje się świadkiem przestępstwa i ma moralny i prawny obowiązek podjęcia działania. W przypadku braku wiedzy co należy zrobić, najlepiej skontaktować się z którąś z podanych niżej instytucji świadczących specjalistyczną pomoc lub poinformować o problemie dzielnicowego. O zdarzeniu (szczególnie w przypadku przemocy wobec dzieci) można również poinformować Odelegany Pomocy Społecznej lub Policję anonimowo.

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE POZARZ DOWE WIADCZ CE POMOC OSOBOM I RODZINOM W KTÓRYCH WYST PUJE PROBLEM PRZEMOCY W RODZINIE

1/ Instytucje działaj ce na terenie Dzielnicy Bielany

■ Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Bielany

ul. eromskiego 29
01 - 882 Warszawa
tel./fax 022 37 33 113
tel. 022 37 33 116
www.bielany.waw.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 16.00

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia opracowuje i koordynuje Lokalny Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, w ramach którego realizowane s nast puj ce zadania:

- prowadzenie działań informacyjno - edukacyjnych, w tym kampanii społecznych
- wdra nianie i realizacja programów profilaktycznych w przedszkolach, szkołach, placówkach opieku czo-wychowawczych
- realizacja warsztatów specjalistycznych ukierunkowanych na zwi kszczenie wiedzy i umiej tno ci uczestników w zakresie: problemów wychowawczych, rozwi zywania konfliktów oraz radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- organizowanie szkole zwi kszaj cych wiedzy i umiej tno ci zawodowe pracowników słu b, instytucji i organizacji działaj cych na rzecz dziecka i rodziny
- prowadzenie specjalistycznego poradnictwa w ramach Punktu Informacyjno - Konsultacyjnego
- realizowanie oddziaływa korekcyjno-edukacyjnych wobec osób stosuj cych przemoc w rodzinie
- rozwijanie lokalnej współpracy na rzecz ograniczania zjawiska przemocy domowej na terenie Dzielnicy Bielany

W ramach lokalnego programu przeciwdziałania przemocy w rodzinie realizowany jest program zaj korekcyjno - edukacyjnych dla osób maj cych problem z agresj wobec najbliż szych.

- Zaj cia korekcyjno - edukacyjna dla osób nie radz cych sobie ze zło ci , agresj lub stosuj cych przemoc wobec najbliż szych

Informacja telefoniczna: 022 37 33 113; 116; 180

Zaj cia odbywaj si w ka dy wtorek w siedzibie SPZZLO Przychodni Rejonowej ul. Wrzeciono 10 c w Warszawie (wietlica).

W ramach programu realizowane s :

- konsultacje indywidualne (dla wszystkich zainteresowanych) w ka dy wtorek w godz. 16.00 - 17.00
- spotkania grupy w ka dy wtorek w godz. 17.00 - 20.00

Udział w programie jest bezpłatny.

Przyj cie do grupy poprzedza rozmowa z prowadz cym terapeut .

■ Punkt Informacyjny - Konsultacyjny Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

ul. Sieromskiego 29
01 - 882 Warszawa
e-mail: pik@poczta.bielany.waw.pl
www.bielany.waw.pl
zapisy telefonicznie lub osobiście
tel. 022 37 33 180; 181, 182
I piątek, sobota, niedziela, 180, 181, 182

godziny pracy:
poniedziałek: 10.00-18.00
wtorek: 8.00- 20.00
środa, czwartek 12.00- 20.00
piątek: 8.00 -16.00

Punkt Informacyjny - Konsultacyjny udziela mieszkańcom dzielnicy Bielany oraz całej Warszawy bezpłatnej pomocy w zakresie:

- poradnictwa w zakresie problemów przemocy w rodzinie
- podejmowania interwencji w zakresie przeciwdziałania przemocy
- poradnictwa w zakresie trudności wynikających z funkcjonowania z osobą nadużywającą substancji psychoaktywnych
- pomocy psychologicznej (dotyczy trudnej sytuacji życiowej, kryzysów oraz spraw rodzinnych)
- poradnictwa prawnego z zakresu prawa rodzinnego i karnego
- poradnictwa prawnego z zakresu prawa cywilnego, prawa pracy i administracyjnego

■ Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwijania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy

ul. Sieromskiego 29
01 - 882 Warszawa
tel. 022 37 33 180, fax 022 37 33 150
I piątek, sobota, niedziela, 180, 155

W przypadku, gdy w sprawach o zobowiązanie do leczenia odwykowego występuje równoległy problem przemocy w rodzinie, Dzielnicowy Zespół może wdrożyć procedurę postępowania. Procedura umożliwia:

- przygotowanie planu pomocy osobom doświadczającym przemocy
 - podjęcie działań interwencyjnych wobec sprawcy przemocy
 - uruchomienie działań innych instytucji i służb np. Policji, Ośrodka Pomocy Społecznej, Prokuratury, Sądu, Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego, itp.
- W ramach ich działań świadczona jest pomoc prawna, socjalna, terapeutyczna, dostosowana indywidualnie do sytuacji danej rodziny i skali istniejącej przemocy.

■ Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

ul. Przybyszewskiego 80/82
01 - 824 Warszawa
tel. 022 568 91 00/centrala
fax 022/864 59 52
e-mail: sekretariat@opsbielany.waw.pl; www.opsbielany.waw.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8:00 - 16:00

Dział Pomocy Specjalistycznej Zespół ds. Rodziny

- w sprawach opiekuńczo-wychowawczych tel. 022 56 89 112; 022 56 89 162
- w sprawach dotyczących przemocy w rodzinie i pomocy psychologicznej tel. 022 56 89 130; 022 56 89 161
- w sprawach dotyczących problemów alkoholowych tel. 022 56 89 124

wiadczona pomoc:

- poradnictwo i wsparcie psychologiczne, pomoc prawna
- poradnictwo w zakresie problemów alkoholowych
- ustalenie planu bezpieczeństwa w przypadku, gdy osoba do wiadczej ca przemy decyduje si pozosta ze sprawc
- pomoc w znalezieniu bezpiecznego schronienia, je li osoba do wiadczej ca przemy decyduje si na opuszczenie domu
- pomoc w sprawach bytowych (wiadczenia z pomocy społecznej)
- pomoc w załatwieniu spraw urz dowych
- kierowanie do placówek udzielaj cych pomocy i wsparcia osobom do wiadczej cym przemy domowej

■ Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Bielany
m.st. Warszawy

Al. Zjednoczenia 11
01-829 Warszawa
tel./fax 022 864 73 06

godziny zapisów:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 16.00

e-mail: bpr@o2.pl; www.sprbielany.eu

Poradnia wiadczy pomoc mieszka com Warszawy w nast puj cych formach:

- poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne i prawne
 - terapia indywidualna, rodzinna, mał e ska, mediacje mał e skie (partnerskie)
 - Oddziaływania grupowe dla dorosłych:
 - grupa wsparcia dla osób do wiadczej cych przemy w rodzinie
 - grupa wsparcia dla osób samotnie wychowuj cych dzieci
 - grupa wsparcia dla osób z problemami samotno ci
 - grupa terapeutycznie wspieraj ca dla osób z trudno ciami adaptacyjnymi
- Równolegle do zaj dwóch pierwszych grup odbywaj si zaj cia socjoterapeutyczne dla dzieci rodziców uczestnicz cych w tych grupach.

■ Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 10

ul. Gr bałowska 14
01 - 808 Warszawa
tel. 022 835 03 48

godziny pracy:
poniedziałek-pi tek 8.00 - 20.00
sobota 9.00 -13.00

e-mail: por.10@wp.pl; www.ppp10.waw.pl

dy ury telefoniczne - w ka d rod w godz. 17.00 - 18.00 prowadzone jest poradnictwo dla rodziców maj cych problemy opieku czo - wychowawcze (szczególnie wobec dzieci w wieku 0 - 5 lat)

Zakres pomocy:

- kompleksowa opieka nad dzieckiem i rodzin
- pomoc rodzinom, w których wyst puje problem przemy domowej:
- diagnoza dziecka krzywdzonego
- wsparcie psychologiczne (dla dziecka oraz rodziców i opiekunów)
- poradnictwo w zakresie problematyki przemy w rodzinie i dost pnej oferty pomocy na terenie m.st. Warszawy
- pomoc w rozwi zywniu problemów zwi zanych z zaburzeniami rozwoju dziecka
- pomoc dla rodziców w przypadkach problemów wychowawczych i trudno ci w pełnieniu ról rodzicielskich

■ Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

ul. eromskiego 13
01 - 887 Warszawa
tel. 022 663 54 39
www.spzzlo.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.00 - 20.00

Zakres świadczonych pomocy:

- terapia dla osób uzależnionych od alkoholu (zajęcia grupowe i psychoterapia indywidualna)
- terapia dla osób współuzależnionych (członków rodzin osób leczących się oraz osób z rodzin, w których alkoholik nie realizuje leczenia)
- program dla osób doświadczających przemocy (spotkania grupowe, pomoc psychologiczna, w przypadku potrzeby - farmakologiczna)

■ Polskie Centrum Mediacji - Filia Bielany

ul. Schroegera 82 lok. 5A
01 - 828 Warszawa
tel. 022 865 52 72; 022 865 52 73
e-mail: pcmwarszawabielany@mediator.org.pl, www.mediator.org.pl

Zakres działania:

- mediacje i porady dla osób w sytuacji konfliktu, separacji, rozwodu, ustalania opieki rodzicielskiej
Centrum prowadzi działalność cz. ciow odpłatną .

■ Komenda Rejonowa Policji Warszawa V dla Warszawy - Żoliborz

ul. eromskiego 7
01 - 887 Warszawa
e-mail: krp5warszawa@policja.waw.pl
www.zoliborz.policja.waw.pl

telefon alarmowy 997
telefon alarmowy 112 (tel. kom.)

- Oficer dyżurny tel. 022 603 71 55 lub 022 603 71 55 (całodobowo)
- Dyżurny Sekcji Prewencji tel. 022 603 22 01 (całodobowo)
Sekcja Prewencji: ul. Broniewskiego 58; 01 - 716 Warszawa

Policja jest zazwyczaj pierwszym służbą wzywany w sytuacji przemocy w rodzinie. Do podstawowych zadań Policji, należą:

- przeprowadzanie czynności interwencyjnych (patrol interwencyjny w miejscu zdarzenia) w odpowiedzi na zgłoszenie przyjmowane przez dyżurnego jednostki lub zgłoszenia otrzymane bezpośrednio od obywateli tj. osoby poszkodowanej (ofiary przemocy) lub świadka (np. członka rodziny, sąsiadów, itp.)
- w trakcie interwencji do zadań Policji należą:
 - zapewnienie bezpieczeństwa osobom poszkodowanym
 - zatrzymanie sprawcy (do 48 godzin) w przypadku gdy stwarza w oczywisty sposób bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia ofiar oraz mienia
 - przewiezienie sprawcy do Izby Wyrzeczni
 - zabezpieczenie dowodów zdarzenia
 - sporządzenie notatki służbowej dotyczącej opisu zdarzenia

- rozpocząć procedury i wypełnienie przez interweniujących policjantów (przy każdej interwencji) formularza „Niebieskiej Karty” (przekazanie osobie poszkodowanej Karty B, zawierającej informacje o przysługujących jej prawach oraz miejscach w których może uzyskać pomoc)
- przyjęcie zawiadomienia o przestępstwie lub wszczęcie postępowania w sprawach cywilnych z urzędu
- dozór policyjny jako środek zapobiegawczy (na wniosek prokuratury)

Każda osoba wzywająca Policję ma prawo do:

- uzyskania informacji, kto przyjechał na wezwanie (interweniujący powinni podać nazwisko i nr służbowy oraz nazwisko i adres jednostki)
- wykorzystania dokumentacji interwencji policyjnych (notatek urzędowych) jako dowodów w sprawie karnej przeciw sprawcy przemocy
- zgłoszenia interweniujących policjantów na wiadomości w sprawie karnej przeciw sprawcy przemocy

■ Sąd Rejonowy dla Warszawy -oliborza w Warszawie

ul. Kocjana 3

01 - 473 Warszawa

tel. 022 328 60 00/centrala

fax 022 328 67 04

e-mail: srwarzolib@warszawa.so.gov.pl, www.warszawa.so.gov.pl

Przyjęcia interesantów w godz.:

poniedziałek 8.30 - 18.00

wtorek - piątek 8.30 - 15.30

Sąd Rejonowy dla Warszawy -oliborza w Warszawie działa w obszarze właściwości Sądu Okręgowego w Warszawie dla części m.st. Warszawa w granicach ustalonych dla dzielnic Bielany ioliborz oraz gmin Izabelin iŁomianki.

■ Sąd Rejonowy dla Warszawyoliborza I Wydział Cywilny

Przyjęcia interesantów: pok. 1207, tel. 022 328 65 08

Zainteresowani do Sądu Rejonowego Wydziału Cywilnego mogą składać:

- wniosek o podział majątku wspólnego
- pozew o eksmisję
- skargę na czynności komornika

■ Sąd Rejonowy dla Warszawyoliborza

VI Wydział Rodzinny i Nieletnich

Przyjęcia interesantów: p. 1013, tel. 022 328 65 36

Do Sądu Rejonowego Wydziału Rodzinnego i Nieletnich można składać następujące wnioski i pozwy:

- wniosek o ograniczenie władzy rodzicielskiej
- wniosek o zawieszenie władzy rodzicielskiej
- wniosek o pozbawienie władzy rodzicielskiej
- pozew o zasądzenie alimenty na dziecko (bezpłatny)
- wniosek o uregulowanie sposobu kontaktowania się z dziećmi
- sprawy przeciwko nieletniemu zdemoralizowanemu albo takiemu który popełnił czyn karalny
- wniosek o wgląd w sytuację dziecka
- wniosek o zakaz osobistej styczności z dziećmi
- wniosek o przysposobienie

- wniosek o wydanie dziecka
- wniosek o rozstrzygnięcie istotnych spraw dotyczących dziecka
- pozew o przyczynianie się do zaspokojenia potrzeb rodziny (bezpłatny)
- wniosek o nakazanie wypłacania małonkowi wynagrodzenia za pracę drugiego małonka
- pozew o zniesienie małżeńskiej wspólności majątkowej

**■ Sąd Rejonowy dla Warszawy - Oliborza
Zespoły kuratorskiej służby sądowej**

IV Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej

sekretariat zespołu pok. 1102, tel./fax 022 328 67 12
Kierownik IV ZKSS - tel. 022 328 65 73

VI Zespół Kuratorskiej Służby Sądowej

sekretariat zespołu pok. 1014, tel. 022 328 65 32, fax 022 328 65 31
Kierownik VI ZKSS - tel. 022 328 65 42

■ Sąd Okręgowy w Warszawie

Al. Solidarności 127
00 - 898 Warszawa
tel. 022 620 03 71/centrala
fax 022 440 40 10

Przyjmowanie interesantów:
poniedziałek 8.30 - 18.00
wtorek - piątek 8.30 - 15.30

Sąd Okręgowy - Wydział Cywilny

Zainteresowani mogą składać następujące wnioski:

- wniosek o separację
 - wniosek o rozwód
 - wniosek o ubezwłasnowolnienie
- W trakcie trwania sprawy o separację lub rozwód Sąd zajmuje się sprawami:
- rozstrzygnięcia o władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi
 - alimentami na dzieci
 - sposobie korzystania ze wspólnego mieszkania, (chyba, że strony wniosku by nie orzeka)

Fakultatywnie, jeżeli strony o to wnoszą Sąd orzeka o kwestiach: eksmisji, podziale wspólnego majątku jeżeli obie strony sięgają do sposobu podziału zgodnego, alimentach na jednego z małżonków.

■ Prokuratura Rejonowa dla Warszawy - Oliborza w Warszawie

ul. Karmelicka 9
00 - 155 Warszawa
tel. 022 205 57 00/centrala
fax 022 205 57 79
www.warszawa.po.gov.pl

Przyjmowanie interesantów w godz.:
Prokurator Rejonowy:
wtorek 10.00 - 12.00
sekretariaty:
poniedziałek - czwartek 10.00 - 13.00

Prokuratura Rejonowa dla Warszawy - Oliborza działa w granicach ustalonych dla dzielnic Bielany i Oliborza oraz gminy Łomianki.

Osoby poszkodowane na skutek przemocy domowej, a także świadkowie mogą zgłosić sprawę do Prokuratury lub na Policję następującymi drogami:

- zawiadomienie przez osobę pokrzywdzoną o popełnieniu przestępstwa
 - zgłoszenie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa lub zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa (wiadomości przemocy)
- W przypadku podejrzenia o przestępstwo Prokuratura może obowiązywać:
- wszczęcie postępowania przygotowawczego mającego na celu sprawdzenie, czy doszło do popełnienia przestępstwa
 - zebrania dowodów
 - ujawnienie sprawcy
 - prokuratura może również zastosować wobec sprawcy środek zapobiegawczy w postaci np. poręczenia majątkowego, dozoru policyjnego lub wystąpienia do sądu z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie, itp.

Powyszczony może Prokuratura może zlecić Policji.

W zależności od uzyskanego materiału dowodowego postępowanie może zakończyć się skierowaniem do sądu aktu oskarżenia lub umorzeniem postępowania.

■ Publiczne Placówki Służby Zdrowia

Do zadań służby zdrowia należy:

- udzielenie podstawowej pomocy medycznej
- przeprowadzenie rozmowy umożliwiającej rozpoznanie przemocy i poinformowanie osoby krzywdzonej o miejscach, gdzie może uzyskać pomoc
- wydanie zaświadczenia lekarskiego o doznanych obrażeniach i poinformowanie osoby pokrzywdzonej o miejscach i warunkach wystawienia obdukcji lekarskiej
- powiadomienie organów ścigania, gdy zachodzi podejrzenie popełnienia przestępstwa (np. ciężej uszkodzenia ciała, lady wykorzystania seksualnego, zagrożenia życia lub zdrowia lub psychicznego)

■ Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa –oliborz

Poradnie Rejonowe:

- ul. **Conrada 15**, tel. 022 663 21 54
- ul. **Klaudyny 32**, tel. 022 833 00 00
- ul. **Kleczewska 56**, tel. 022 834 83 28
- ul. **Kochanowskiego 19**, tel. 022 633 10 11
- ul. **Szajnochy 8**, tel. 022 833 14 71 do 75 (centrala),
tel. 022 832 44 35, 022 833 58 85 (rejestracja)
- ul. **Sieciechowska 4**, tel. 022 633 21 56
- ul. **Wrzeciono 10 c**, tel. 022 835 30 01, 022 835-32-14
- ul. **eromskiego 13**, tel. 022 834 24 31 do 33
(nocna i wieczorna pomoc lekarska w godz. 20.00 - 8.00)

2/ Instytucje i organizacje m.st. Warszawy

■ Instytucje na terenie m.st. Warszawy, wykonujące obdukcje lekarskie

Obdukcja wystawiana jest tylko przez uprawnionego lekarza sądowego. Jeżeli jest wystawiana na życzenie pacjenta jest płatna. Bezpłatnie wykonywana jest jeżeli zleci jej przeprowadzenie Policja lub Prokuratura.

Koszt wykonania obdukcji wynosi od 80 do 190 zł

- **Klinika Renesansowa (Bielany)**, ul. Renesansowa 5 A, tel. 022 864 67 65
pon. godz. 13.00 - 16.00, wt. r. czw. godz. 14.30 - 17.30)
- **Przychodnia MEDICUS**, ul. Grzybowska 35, tel. 022 624 71 80
pon. r. pt. godz. 15.15. - 17.00
- **Przychodnia AB&A Chirurg**, ul. elazna 69a/30, tel. 022 624 54 99
pon. - pt. godz. 8.00 - 20.00, sob. godz. 8.00 - 14.00, niedz. i wizyty domowe po
wcześniej uzgodnieniu, lekarz s dowy kontakt bezpo redni 0601 505 505
- **Spółka Lekarska**, ul. Grzybowska 16/22, tel. 022 620 17 62
codziennie (oprócz rody) godz. 16.30 - 19.00
- **Specjalistyczny Gabinet Bada S dowo Lekarskich**
Przychodnia Rejonowa Praga - Południe
ul. Grochowska 339, tel. 022 810 15 04
ul. Saska 61, tel. 022 617 67 33, 617 30 01
lekarz s dowy - umawianie wizyt 0501 24 18 52

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
Infolinia 0 801 - 120 - 002**

płatny pierwszy impuls, czynny od poniedziałku do soboty w godz. 10.00 - 22.00
w niedziel i wi ta w godz. 8.00 - 16.00

Zakres działania:

- dla osób do wiadczej cych przemocy i wiadków: wsparcie, pomoc psychologiczna, informacje o mo liwo ciach uzyskania pomocy
- telefoniczne dy ury prawne w ramach Pogotowie
tel. 022 666 28 50 (poł czenie pełnopłatne)
poniedziałek - wtorek w godz. 17.00 - 21.00
tel. 0 801 120 002 (płatny pierwszy impuls)
roda w godz. 18.00 - 22.00
- Poradnia e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

■ Poradnia Ogólnopolskiego Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

ul. Koroty skiego 13

02 - 121 Warszawa

tel. 022 824 25 01, 022 823 96 64

e-mail: poradnia@niebieskalinia.pl, www.niebieskalinia.pl

Zakres pomocy osobom doznaj cym przemocy (dzieciom i dorosłym):

- pomoc psychologiczna (konsultacje, terapia)
- Poradnia telefoniczna „Warszawska Niebieska Linia” tel. 022 668 70 00
poniedziałek - pi tek w godz. 14.00 - 22.00
porady prawne: poniedziałek i pi tek w godz. 18.00 - 22.00
- Poradnia e-mailowa: poradnia@niebieskalinia.pl
porady prawne e-mail: pogotowie@niebieskalinia.pl

■ Poradnia Psychoterapii Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

ul. Belgijska 4

02 - 511 Warszawa

tel. 022 845 12 12

e-mail: poradnia@przemocdomowa.pl; www.przemocdomowa.pl

godziny pracy:

poniedziałek - pi tek 9.00 - 20.00

Zakres wiadczonej pomocy:

- poradnictwo psychologiczne i prawne, konsultacje psychiatryczne
- terapia grupowa, terapia mał e ska i rodzinna

Poradnia przyjmuje:

- osoby do wiadczej ce przemocy domowej
- osoby, które do wiadczyły przemocy domowej w przeszło ci (w tym osoby, które do wiadczyły wykorzystania seksualnego)
- osoby stosuj ce przemoc (zgłaszaj ce si samodzielnie lub kierowane przez uprawnione instytucje)

Z oferty poradni mog korzysta osoby zameldowane na stałe lub czasowo w Warszawie, a tak e osoby mieszkaj ce oraz pracuj ce na terenie Warszawy.

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

ul. urawia 16/20

00 - 515 Warszawa

tel. 022 499 37 33, 022 625 59 43

e-mail: info@niebieskalinia.org, www.niebieskalinia.org

zapisy na konsultacje:

poniedziałek - pi tek 9.00 - 15.00

Stowarzyszenie wiadczy pomoc osobom do wiadczej cym przemocy, stosuj cym przemoc, a tak e wiadkom przemocy.

Oferowana pomoc:

- konsultacje psychologiczne, prawne
- psychoterapia (indywidualna, grupowa, dla par i rodzin)
- zaj cia grupowe (warsztaty, maratony, grupa rozwoju osobistego)
- program dla sprawców przemocy domowej

- Fundacja Centrum Praw Kobiet

ul. Wilcza 60 m.19

00 - 679 Warszawa

tel. 022 622 25 17

tel. 022 652 01 17

e-mail: temida@cpk.org.pl, www.cpk.org.pl

zapisy osobi cie lub telefonicznie i e-mail:

tel. 022 621 35 37

e-mail: porady.psychologiczne@cpk.org.pl

e-mail: porady.prawne@cpk.org.pl

Fundacja udziela pomocy kobietom do wiadczej cym przemocy w zakresie:

- pomoc psychologiczna (konsultacje, grupa wsparcia)
- pomoc prawna, w tym: doradztwo, pisanie pism procesowych, asystowanie przy kontaktach z organami cigania i wymiaru sprawiedliwo ci
- Centrum Pomocy Dzieciom „MAZOWIECKA”

Fundacji Dzieci Niczyje

ul. Mazowiecka 12 lok. 25

00 - 048 Warszawa

tel. 022 826 88 62, 022 826 14 34

e-mail: mazowiecka@fdn.pl, www.fdn.pl

zapisy w godz.:

poniedziałek - pi tek 9.00 - 18.00

Placówka udziela pomocy dzieciom krzywdzonym (ofiaram przemocy, wykorzystania seksualnego, zaniedbania) oraz ich rodzinom i opiekunom.

Zakres wiadczonej pomocy:

- pomoc psychologiczna (konsultacje, diagnoza, terapia indywidualna dzieci, terapia indywidualna dorosłych, grupa wsparcia)
 - pomoc medyczna
 - konsultacje wychowawcze
 - pomoc prawna dla dzieci - ofiar przestępstw i ich rodzin
- Praskie Centrum Dziecka i Rodziny im. Aliny Margolis - Edelman
1% OPP KRS: 0000204426

ul. Walecznych 59
03 - 926 Warszawa
tel. 022 616 16 69
e-mail: walecznych@fdn.pl, www.dobryrodzic.pl

Zakres działania:

- pomoc dla rodziców dzieci w wieku od 0 do 3 lat:
 - konsultacje indywidualne z psychologiem, położnikiem, psychiatrą
 - spotkania edukacyjne, warsztaty umiejętności rodzicielskich
- Komitet Ochrony Praw Dziecka - Centrum Interwencyjne
1% OPP KRS: 0000099511

ul. Hoża 27A lok. 5
00 - 521 Warszawa
tel. 022 626 94 19; 022 626 94 21
fax 022 745 71 80
e-mail: zespol@kopd.pl, www.kopd.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 9.00 - 17.00

Placówka świadczy pomoc dzieciom, rodzicom i opiekunom dzieci w formie:

- pomoc psychologiczna, prawna, mediacje rodzinne
- badania i diagnozy psychologiczno - seksuologiczne dzieci
- grupy psychoedukacyjne dla rodziców będących w trakcie rozwodu
- grupy psychoterapeutyczne dla osób doświadczających kryzysu po rozstaniu

- Fundacja MEDERI
Instytut „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”
1% OPP KRS: 000074444

Al. Dzieci Polskich 20
04 - 730 Warszawa
tel./fax 022 815 76 03
e-mail: mederi@czd.pl; www.mederi.free.ngo.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 9.00 - 16.00

Organizacja lekarska zajmująca się zespołem dziecka krzywdzonego. Udziela dzieciom i ich rodzinom: pomocy psychologicznej, medycznej oraz prawnej. Konsultacje: osobiste, telefoniczne lub e-mail: mederi@czd.pl

- Stowarzyszenie OPTA - Poradnia Rodzinna

ul. Marszałkowska 85 lok. 34
00 - 683 Warszawa
tel. 022 424 09 89, tel./fax 022 622 52 52
e-mail: biuro@opta.org.pl; www.opta.org.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 10.00 - 17.00

Stowarzyszenie udziela pomocy rodzinom (rodzicom i dzieciom w wieku 6 - 11 lat), w których występuje problem uzależnienia oraz przemocy domowej, w formie:

- konsultacje psychologiczne, psychiatryczne, porady prawne
- terapia rodzinna oraz grupy terapeutyczne dla dzieci

■ Towarzystwo Pomocy Młodzieży

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Młodzieży

ul. gen. Wł. Andersa 29

00 - 159 Warszawa

tel./fax 022 635 54 67, 022 887 88 05

tel./fax 022 635 54 67, 022 887 88 05

e-mail: tpm@free.ngo.pl, www.tpm.stronnictwo.net

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 13.00 - 18.00

Telefon Zaufania 022 635 54 67

Poradnia udziela pomocy młodzieży w wieku 15 - 25 lat (a także jej rodzicom) w sytuacji występowania problemów związanych z nadużyciem alkoholu przez osoby najbliższe oraz przemocy w rodzinie.

Formy pomocy dla młodzieży:

- konsultacje psychologiczne, pedagogiczne, psychiatryczne, seksuologiczne
- porady prawne
- terapia indywidualna i grupowa, grupy rozwoju osobistego

Formy pomocy dla rodziców:

- konsultacje psychologiczne, porady prawne
- terapia rodzinna, warsztaty umiejętności wychowawczych

Specjalistyczne ośrodki dla ofiar przemocy w rodzinie z miejscami noclegowymi w Warszawie

■ **Ośrodek dla Ofiar Przemocy w Rodzinie DOM Stowarzyszenia Pomocy Bezdomnych**

ul. Walecznych 59

03 - 926 Warszawa

tel. 022 616 10 36 - całodobowy dyżur telefoniczny dla kobiet

e-mail: spb.dom@wp.pl

- poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne
- terapia indywidualna i grupowa, zajęcia socjoterapeutyczne, grupy wsparcia
- konsultacje lekarza psychiatry, pediatry
- schronienie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie (hostel)

■ **Ośrodek Interwencji Kryzysowej ADAMUS**

ul. 6 Sierpnia 1/5

02-843 Warszawa

tel. 022 855 44 32, fax 022 644 84 51

www.oik.nolit.pl

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 8.00 - 20.00

- interwencja w nagłych zdarzeniach i przebiegach traumatycznych
- pomoc psychologiczna, psychiatryczna, terapia indywidualna, grupy wsparcia
- schronienie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie (hostel)

■ O rodek Interwencji Kryzysowej

ul. Dalibora 1

01-439 Warszawa

tel. 022 877 56 43 w. 119

tel. 022 837 55 59 - całodobowy dy. ur. telefoniczny

Bezpłatny Telefon Zaufania 0 801 131 990

e-mail: oik_warszawa@wp.pl

godziny pracy:

poniedziałek - niedziela 8.00 - 20.00

- interwencje kryzysowe w nagłych zdarzeniach i wypadkach
- poradnictwo psychologiczne, prawne i socjalne, mediacje rodzinne
- hostel dla osób w kryzysie - kobiet do wiadczaj cych przemocy

■ O rodek Interwencji Kryzysowej Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej

ul. Polska 33 A i B

00-703 Warszawa

tel. 022 651-05-71

e-mail: oik.pkps@wp.pl

godziny pracy:

poniedziałek pi. tek 8.00 - 20.00

- schronienie dla osób w sytuacji kryzysowej, w szczególności dla ofiar (kobiet i dzieci) przemocy w rodzinie (hostel)
- dla mieszkanek o rodek zapewnia pomoc psychologiczną, prawną i socjalną
Warunek przyjęcia: meldunek na terenie Warszawy, skierowanie z Orodka Pomocy Społecznej

Miejsca schronienia dla kobiet z małymi dziećmi

■ Dom Samotnej Matki

ul. Kilińskiego 69, 05-220 Zielonka

tel. 022 781 09 79

- (o rodek dla kobiet w okresie okołoporodowym oraz z dziećmi do 3 lat)

■ Dom Samotnej Matki

ul. Brzozowa 37, 05-080 Laski

tel. 022 752 22 48

- (o rodek dla kobiet ciążnych lub matek z dziećmi do wieku szkolnego)

■ Dom dla samotnych kobiet i matek z dziećmi NAZARET

ul. Słowackiego 17 a, 05-400 Otwock

tel. 022 779 58 30

Rozdział III

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE W ZAKRESIE POMOCY SPOŁECZNEJ

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE POZARZĄDOWE REALIZUJĄCE ZADANIA NA RZECZ DZIECI I RODZINY

- Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Bielany

ul. eromskiego 29

01 - 882 Warszawa

tel. 022 37 33 117, 37 33 118, 37 33 119 - świadczenia rodzinne

tel. 022 37 33 114, 37 33 115 - świadczenia alimentacyjne

1. świadczenia Rodzinne:

- jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka (tzw. becikowe)
- zasiłek rodzinny z dodatkami
- świadczenie pielęgnacyjne
- zasiłek pielęgnacyjny

2. świadczenia Alimentacyjne:

- prowadzenie postępowania wobec dłużników alimentacyjnych oraz przyznawanie świadczeń z funduszu alimentacyjnego

- Dom Dziecka nr 1 NASZ DOM im. Maryny Falskiej

Al. Zjednoczenia 34

01 - 830 Warszawa

tel. 022 834 26 24

e-mail: domdziecka1@poczta.fm

Dom swojej organizacji opiera na zasadach funkcjonowania rodziny, gdzie wymagania wychowawcze idą w parze z autorytetem moralnym, wzajemnym szacunkiem i odpowiedzialnością. Jest to placówka koedukacyjna obejmująca pomoc i wsparciem wychowanków w wieku od 3 do 20 lat w następujących formach opieki:

- opieka całodobowa od 3 roku życia do usamodzielnienia
- grupa terapeutyczno-interwencyjna dla dzieci w kryzysowych sytuacjach rodzinnych
- kameralna grupa usamodzielnienia dla młodzieży starszej, prowadząca własne mieszkanie
- mieszkanie filialne dla młodzieży oczekującej na własne lokum
- grupa dla dzieci najmłodszych mieszkająca na ołiborzu

Program wychowawczy nastawiony jest na czasowe zastępienie dzieciom rodziny, wszechstronny rozwój dzieci, przygotowanie do samodzielnego życia poprzez podjęcie starań w celu umożliwienia powrotu dziecka do rodziny naturalnej lub do poszukanie rodziny zastępczej lub adopcyjnej.

■ Towarzystwo „NASZ DOM”
1% OPP KRS 000050053

Al. Zjednoczenia 34
01 830 Warszawa
tel. 022 834 60 53
fax 022 834 37 12

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.30 - 16.00

e-mail: biuro@naszdom.org.pl, www.towarzystwonaszdom.pl

Działalność Towarzystwa:

- pomoc merytoryczna i finansowa dla rodzinnych domów dziecka i reformujących się instytucji opieki i wychowawczych
- prowadzenie własnych instytucji, w tym: Domów dla Dzieci, Rodzinnych Domów oraz ośrodków rodzin zastępczych
- prowadzenie akcji w mediach na rzecz proro dzinnych form pomocy dzieciom i ograniczania działalności typowych, internatowych domów dziecka
- prowadzenie akcji charytatywnych: "Pocztówka do św. Mikołaja" oraz "Góra Grosza", która przynosi dochód na rzecz dzieci z domów dziecka
- prowadzenie programu DZIECIAK
- tworzenie podstaw teoretycznych i praktycznych dla zmian w systemie domów dziecka

■ Ośrodek Rodzinnej Opieki Zastępczej Towarzystwa „NASZ DOM”

Al. Zjednoczenia 34
01 - 830 Warszawa
tel. 022 864 03 23
e-mail: oroz@naszdom.org.pl

godziny pracy:
poniedziałek, wtorek, piątek
9.00 - 16.00

Działalność Ośrodka:

- ośrodek szkoli i kwalifikuje kandydatów na rodziców zastępczych lub adopcyjnych, zapewnia im wszechstronne przygotowanie do podjęcia zadań wynikających z zastępczego rodzicielstwa oraz wspomaga rodziny w wychowaniu, kształceniu i opiece nad dzieckiem
- prowadzi poradnictwo z zakresu pedagogiki, psychologii i innych w zależności od potrzeb rodziny
- przygotowuje i szkoli kandydatów jednym z najbardziej znanych na świecie, kompleksowym i profesjonalnym programem

■ Ośrodek Wsparcia Rodzinnej Opieki Zastępczej PORT

Al. Zjednoczenia 34
01 - 830 Warszawa
tel./fax 022 834 34 57
e-mail: port@naszdom.org.pl; www.port-naszdom.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.30 - 16.30

Pomoc świadczona przez PORT skierowana jest do zawodowych rodzin zastępczych, rodzinnych domów dziecka, rodzin zastępczych nie spokrewnionych, jak również do rodzin naturalnych dzieci, objętych rodzinną opieką zastępczą.

Działalność PORT-u obejmuje:

- diagnozę problemów i analizę potrzeb
- konsultacje wychowawcze
- tworzenie indywidualnych planów pracy z dzieckiem i rodziną

- pomoc terapeutyczną
- organizowanie i prowadzenie grup: wsparcia, terapeutycznych, psychoedukacyjnych
- koordynowanie pomocy specjalistycznej: prawnej, psychiatrycznej i seksuologicznej
- O rok Dzieci co Młodzie owy „Oratorium w. Jana Bosko”
Zgromadzenia Córki Maryi Wspomo ycielki

Pl. Konfederacji 55
01 - 834 Warszawa
tel./fax 022 834 82 09
e-mail: la_speranza7@hotmail.com

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 14.00 - 18.00

Celem działalno ci O rodka jest wychowanie integracyjne wg systemu w. Jana Bosko - prewencyjnego, a tym samym wszechstronny rozwój młodego człowieka.

O rodek proponuje swoim podopiecznym:

- zaj cia reedukacyjno- wyrównawcze
- pomoc w rozwi zywaniu problemów, indywidualne spotkania z wychowankami
- indywidualne spotkania z rodzicami
- konsultacje z nauczycielami, wychowawcami, pedagogami szkolnymi
- zaj cia z dziedziny kultury (pieśń, teatr, plastyka), zaj cia sportowe oraz wspólne gry i zabawy
- wyjazdy, kolonie oraz spotkania okoliczno ciowe
- podwieczerek jako form do ywania

■ Biela skie Stowarzyszenie Rodzin Wielodzietnych

Al. Zjednoczenia 11
01 - 829 Warszawa
tel. 0 514 751 890
e-mail: bociany 44@wp.pl

godziny pracy:
wtorki 18.00 - 20.00

Działalno Stowarzyszenia:

- zdobywanie i rozdawanie ywno ci
- organizowanie lekcji obsługi komputera dla matek z rodzin wielodzietnych
- organizowanie wyjazdów wakacyjnych dla rodzin wielodzietnych

ORGANIZACJE I INSTYTUCJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Szpital Bielański im. ks. J. Popiełuszki Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej
ul. Ceglowska 80
01-809 Warszawa

Jednostki leczenia psychiatrycznego w Szpitalu Bielańskim:

- Zespół Leczenia Rodowiskowego (Domowego)
Szpital Bielański - wejście główne

ul. Ceglowska 80
01-809 Warszawa
tel. 022 56 90 435

e-mail: zls@bielanski.med.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.00 - 15.30

Zespół Leczenia Rodowiskowego zapewnia:

- psychiatryczną i psychologiczną diagnostykę zaburzeń psychicznych
- postępowanie leczniczo-farmakologiczne i psychoterapeutyczne
- udzielanie porad i psychoedukacja na rzecz pacjentów i ich rodzin
- prowadzenie działalności klubowej (rehabilitacja, wsparcie, terapia zajęciowa)
- organizacja systemu wsparcia chorego i jego rodziny w środowisku
- współpracę z rodzicami pomocy społecznej, agencjami opieki społecznej, pielęgniarkami środowiskowymi

- Poradnia Zdrowia Psychicznego
Szpital Bielański - wejście w pawilonie H

ul. Ceglowska 80
01-809 Warszawa
tel. 022 56 90 470

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00

Poradnia zapewnia porady lekarza psychiatry, porady psychologa, możliwość psychoterapii indywidualnej i leczenia farmakologicznego. W ramach Poradni prowadzona jest grupa terapeutyczna dla pacjentów z zaburzeniami psychotycznymi, grupa wsparcia dla rodzin, turnusy rehabilitacyjne.

- Psychiatryczny Oddział Dzienny Rehabilitacyjny

ul. Felińskiego 8
01-809 Warszawa
tel. 022 839 09 31

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.00 - 15.30

Przyjęcie do oddziału odbywa się na podstawie skierowania od lekarza psychiatry. Możliwe jest również zgłoszenie się bez skierowania na konsultację celem przyjęcia do oddziału.

Program rehabilitacji obejmuje zajęcia usprawniające, aktywizujące, rekreacyjne, relaksacyjne, psychoedukacyjne, psychoterapie indywidualną i grupową, terapię zajęciową, muzykoterapie. Odbywają się: treningi umiejętności społecznych i podstawowych umiejętności życiowych.

Pacjenci mają zapewnione leczenie farmakologiczne i codzienny indywidualny kontakt z psychiatrą i psychologiem, porady i pomoc w problemach rodzinnych i społecznych. Przy oddziale w rodzy działa klub pacjenta.

■ Psychiatryczny Oddział Całodobowy

Szpital Bielański - wejście główne lub przez Izbę Przyj
oddziału psychiatrii od ul. Cegłowskiej

ul. Cegłowska 80
01-809 Warszawa
tel. sekretariat 022 864 47 46
tel. lekarzy 022 834 10 85

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 8.00 - 15.00

Do oddziału przyjmowani są i leczeni pacjenci z wszystkimi rodzajami ostrych zaburzeń psychicznych lub z zaburzeniami psychicznymi z innych powodów wymagających leczenia szpitalnego. W stanach nagłych przyjęcie odbywa się za decyzją lekarza dyżurnego codziennie przez całą dobę. Przyjęcie planowe odbywa się za skierowaniem od lekarza psychiatry od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 do 15.00. Oddział nie jest zrejonizowany, pierwsze przyjęcie ma miejsce w dzielnicy Bielany, a w miarę wolnych miejsc mieszkać może siedem dzielnic miejscowość.

■ Fundacja Dzieciom „Zdajemy Pomoc”
1% OPP KRS 0000037904

ul. Łomiska 5
01 - 685 Warszawa
tel. 022 833 88 88, fax 022 833 31 00
e-mail: fundacja@dzieciom.pl; www.dzieciom.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 7.00 - 16.00

Działalność Fundacji:

- prowadzenie indywidualnych subkont dzieci z przeznaczeniem na przeprowadzanie trudnych operacji, drogiego leczenia, długotrwałych rehabilitacji
- prowadzenie Oddziału Pomocy i Bezpłatnej Rehabilitacji

■ Fundacja Ewy Błaszczak „Akogo?”
1% OPP KRS: 0000125054

ul. Podleśna 4
01 - 673 Warszawa
tel. 022 832 19 13; fax 022 832 87 34
e-mail: fundacja@akogo.pl; www.akogo.pl

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 9.00 - 17.00

Fundacja realizuje swoje cele poprzez:

- budowę pierwszej w Polsce kliniki-wzorca przy oddziale Rehabilitacji Neurologicznej w Centrum Zdrowia Dziecka. Dzieci byłyby rehabilitowane nawet przez półtora roku po doznaniu urazu według indywidualnego programu
- udzielanie pomocy rzeczowej dzieciom po ciękich urazach mózgu
- organizowanie i finansowanie rehabilitacji, w szczególności w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie
- prowadzenie kampanii edukacyjnej dotyczącej udzielania pierwszej pomocy w przypadku zakażenia oraz popularyzacja problemów dzieci po ciękich urazach mózgu

Formy zaj proponowanych w O rodku Terapii:

- terapie: logopedyczna, pedagogiczna, logorytmiczna, logorytmiczna z elementami ta ca, logopedyczno - pedagogiczna
- terapia metod integracji Sensorycznej
- diagnoza psychologiczna, psychoterapia
- trening rodzinny
- zaj cia z informatyki indywidualne i grupowe

■ Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej Kochani”

1% OPP KRS 0000032355

ul. Conrada 13
01 - 922 Warszawa
tel. 022 663 40 43
tel./fax 022 663 10 13

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 9.00 - 15.00
Telefon Zaufania 022 663 43 90

e-mail: info@bardziejkochani.pl; www.bardziejkochani.pl

Stowarzyszenie skupia rodziców i profesjonalistów, których ł czy jeden cel: poprawa sytuacji socjalnej i prawnej dzieci niepełnosprawnych intelektualnie, w szczególno ci z zespołem Downa.

Głównymi obszarami działalno ci Stowarzyszenia s :

- informacja, doradztwo, po rednictwo, prowadzenie telefonu zaufania
- pomoc rodzicom w zrozumieniu i zaakceptowaniu upo ledzenia dziecka, informacje o profesjonalistach, organizacjach pomocowych, przepisach prawnych, kontakt z o rodkami wczesnej interwencji
- konsultacje i zaj cia ze specjalistami
- prowadzenie zaj rehabilitacyjnych dla dzieci i młodzie y
- półkolonie "Lato w mie cie", kolonie, turnusy rehabilitacyjne, festyny, imprezy okoliczno ciowe, spotkania wi teczne dla dzieci i młodzie y z zespołem Downa oraz ich rodzin
- konferencje naukowe, warsztaty, szkolenia, działalno dystrybucyjna kwartalnika "Bardziej Kochani" oraz wydawanie informatorów

■ Fundacja Przyja ni Ludzi i Zwierz t CZE-NE-KA

ul. Petöfiego 4 m. 1
01 - 917 Warszawa
tel. 022 864 71 53
e-mail: czeneka@o2.pl; www.czeneka.org

Celem Fundacji jest:

- upowszechnianie dogoterapii jako metody rehabilitacji w schorzeniach dzieci i młodzie y
- umo liwienie poprzez dogoterapii odnalezienia rado ci ycia
- organizowanie obozów, rajdów, wy cigów psich zaprz gów
- propagowanie wła ciwego stosunku do zwierz t

- Fundacja Pomocy Osobom Upo ledzonym Umysłowo „DOM”
1% OPP KRS: 0000035828

ul. Wólczy ska 64
01 - 908 Warszawa
tel. 022 835 40 87
e-mail: fundacjadom@wp.pl; www.fundacjadom.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 15.00

Cele Fundacji:

- organizowanie i udzielanie pomocy osobom z upo ledzeniem umysłowym w zakresie rewalidacji i rehabilitacji
- aktywizowanie i wspomaganie indywidualne i społeczne do wi kszej samodzielno ci yciowej
- integracja rodowiskowa i aktywizacja zawodowa

W ramach swojej działalno ci Organizacja prowadzi Warsztat Terapii Zaj ciowej gdzie zaj cia prowadzone s w trzech pionach rehabilitacji zmierzaj cej do rozwoju i poprawy sprawno ci, samodzielnego i aktywnego ycia na miar ich indywidualnych potrzeb:

- zawodowej - nauka w pracowniach: tkactwa r cznego, ceramiki, plastyki, stolarskiej, kulinarnej i krawieckiej. Umiej tno ci tu zdobyte pozwalaj uczestnikom rozwija zainteresowania, a w przyszło ci podj prac zarobkow
- społecznej - zdobywanie umiej tno ci załatwiania spraw urz dowych, korzystania ze rodków komunikacji miejskiej, pełnego uczestnictwa w yciu społecznym
- zdrowotnej - zaj cia rehabilitacyjne, usprawniaj ce, sportowe, wycieczki i turnusy rehabilitacyjne

- Biela skie Stowarzyszenie Diabetyków ,”Puszek”

ul. Duracza 16 m.46
01 - 892 Warszawa
tel. 022 864 05 40 (po godz. 21.00)
adres do korespondencji: e-mail:rozalia1@vp.pl

Stowarzyszenie zajmuje si działalno ci informacyjno-konsultacyjn , skierowan do osób chorych na cukrzyc . Spotkania odbywaj si w dwóch przychodniach:

- przy ul. Wrzeciono 10c, pok. 67, w poniedziałki godz. 9.30 - 12.00
- przy ul. Kleczewskiej 56, pok.20. we wtorki godz. 9.30 - 20.00

- Biela skie Stowarzyszenie Rodzin Osób Niepełnosprawnych
1% OPP KRS: 0000012340

ul. Kochanowskiego 12c/14
01 - 864 Warszawa
tel. 022 633 16 58

Działalno Stowarzyszenia:

- reprezentowanie interesów osób upo ledzonych umysłowo, ich rodzin i opiekunów
- organizowanie turnusów rehabilitacyjnych dla podopiecznych Stowarzyszenia
- organizowanie spotka okoliczno ciowych oraz imprez integracyjnych

- Fundacja Na Rzecz Budowy Domu
Dla Osób Upo ledzonych Umysłowo „MALWA”
1% OPP KRS: 000046916

Adres biura Fundacji:
ul. M. D browskiej 9 m. 72
01 - 903 Warszawa
tel. 022 669 49 61, fax 022 833 02 67
e-mail: fmalwa@poczta.onet.pl; www.fundacja-malwa.webpark.pl

Głównym celem Fundacji jest wybudowanie Biela skiego O rodka Rehabilitacyjno - Opieku czego przystosowanego dla potrzeb osób z upo ledzeniem umysłowym, z pełnym zapleczem socjalnym i opiek medyczn oraz wychowawcz . Obecnie Fundacja organizuje wyjazdy rehabilitacyjne dla dzieci, spotkania dla rodziców i wolontariuszy, którzy pomagaj w pracy na budowie.

- Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Niskiego Wzrostu
1% OPP KRS: 000051108

ul. Gwia dzista 27 m. 254
01 - 651 Warszawa
tel./fax 022 833 36 76
e-mail: kontakt@nieduzi.org; www.nieduzi.org

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 18.00

Działalno Organizacji:

- społeczne działanie na rzecz osób niskiego wzrostu
- udzielanie pomocy osobom niepełnosprawnym niskiego wzrostu i ich rodzinom
- zwi kszenie aktywno ci społecznej i zawodowej, promowanie aktywno ci sportowej
- popieranie znoszenia barier architektonicznych, urbanistycznych i komunikacyjnych
- szerzenie integracji osób niepełnosprawnych niskiego wzrostu w społecze stwie

- Fundacja „ADER”

ul. M. D browskiej 15
01 - 903 Warszawa
tel./fax 022 669 79 55
e-mail: fundacja.ader@vp.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 16.00

Działalno Fundacji:

- zaj cia rehabilitacyjne, pomoc w zdobyciu sprz tu medycznego - rehabilitacyjnego
- warsztat terapii zaj ciowej dla osób z niepełnosprawno ci narz du ruchu
- leczenie, opieka medyczna, dla tych osób

- Warszawskie Stowarzyszenie Amazonek
1% OPP KRS: 0000288323

ul. Goldoniego 1
01 - 913 Warszawa
e-mail: ambiel@wp.pl

Warszawski O rodek Wsparcia Amazonek

ul. Kasprowicza 16
01 - 871 Warszawa
tel. 022 833 20 62

godziny pracy:
poniedziałek, wtorek, czwartek
12.00 - 15.00
roda, pi tek 15.00 - 18.00

Działalno Stowarzyszenia:

- wszechstronne działanie na rzecz kobiet przed i po leczeniu raka piersi oraz edukacja prozdrowotna w ramach profilaktyki onkologicznej
- prowadzenie Warszawskiego O rodka Wsparcia Amazonek
- organizowanie dla członki stowarzyszenia zaj rehabilitacyjnych i rekreacyjnych:
 - gimnastyki specjalistycznej dla kobiet po mastektomii
 - masa u przeciwobrz kowego
 - warsztatów psychoterapeutycznych
 - zaj sportowo - relaksacyjnych: joga, Nordic Walking, gimnastyka w basenie
- prowadzenie Telefonu Zaufania: 022 833 20 62 w godz. pracy O rodka Wsparcia
- prowadzenie spotka informacyjno - edukacyjnych nt. profilaktyki raka piersi

■ Akademia Walki z Rakiem Fundacji wiatło Oddział w Warszawie **1% OPP KRS 0000183283**

ul. Kasprowicza 16
01 - 871 Warszawa
tel. 022 633 98 54
e-mail: awzr.warszawa@gmail.com
e-mail: monika.zaremba@wp.pl
www.akademia.swiatlo.org

godziny pracy:
poniedziałek 12.00 - 18.00
wtorek 15.00 - 19.00
roda, pi tek 9.30 - 13.30
czwartek 10.00 - 16.00
pi tek 9.30 - 13.30

Akademia Walki z Rakiem jest bezpłatnym programem psychoonkologicznym Fundacji wiatło. Beneficjentami s osoby dorosłe, chore na nowotwory (na ka dym etapie leczenia) oraz osoby je wspieraj ce.

Działania Akademii skierowane do podopiecznych i ich bliskich:

- pomoc psychologiczna, porady socjalne oraz duchowe
- porady dietetyczne, wskazówki wiza ysty

W celu przekazania 1% na oddział w Warszawie w rubryce cel szczegółowy nale y wpisa :AWzR Warszawa

■ Ogólnopolska Organizacja na Rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy "Kwiat Kobieco ci" **1% OPP KRS: 0000285740**

ul. Kasprowicza 16
01 - 871 Warszawa
tel. 022 832 24 06
e-mail: biuro@kwiatkobiecosci.pl; www.kwiatkobiecosci.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 10.00 - 16.00

Działalno Organizacji:

- gabinet pomocy psychologicznej dla kobiet chorych na raka szyjki macicy oraz ich partnerów i rodzin
- konsultacje specjalistyczne dla kobiet (psychologiczne, ginekologiczne, prawne, itd.)
- prowadzenie kampanii społecznych zwi zanych z profilaktyk raka szyjki macicy

■ Archidiecezjalny Zespół Domowej Opieki Paliatywnej

Pl. Konfederacji 55
01 - 834 Warszawa
tel. 022 663 55 93
e-mail: azdop.wawa@wp.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 9.00 - 19.00

Zespół jest Niepublicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej. Zatrudnieni tam lekarze i piel gniarki odwiedzaj chorych w ich domach.

Zespół oferuje swoim pacjentom:

- specjalistyczne leczenie ambulatoryjne
- medycynę paliatywną
- rehabilitację w domu pacjenta, usługi pielęgniarskie

■ Warszawskie Hospicjum Społeczne

1% OPP KRS: 0000041113

Pl. Inwalidów 10 m. 73

01 - 552 Warszawa

tel. 022 839 23 73

e-mail: sekretariat@whs.pl; www.whs.pl

e-mail: warszawskie.hospicjum.spoleczne@neostrada.pl

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 9.00 - 13.00

Celem działalności Hospicjum jest łagodzenie cierpienia fizycznych i duchowych osób w terminalnej fazie choroby nowotworowej, które pragną spędzić ten czas w własnym domu. Hospicjum niesie pomoc osobom u których zakończono leczenie przyczynowe a pozostaje konieczność leczenia objawowego, pielęgnacji, pomocy w rozwiązywaniu problemów rodzinnych i wsparcia duchowego.

Warszawskie Hospicjum Społeczne oferuje swoim podopiecznym:

- współdziałanie w sprawowaniu opieki lekarskiej i pielęgniarskiej
- pomoc w codziennym życiu i pracach domowych
- dostarczanie leków, odwyżywek, środków pielęgnacyjnych i opatrunkowych
- wyżywienie i sprzączanie tu medycznego
- wsparcie duchowe

■ Dom Pomocy Społecznej „Bielany”

ul. Tułowicka 3

01 - 974 Warszawa

tel. 022 834 37 72; 022 834 20 17; 022 834 37 74

e-mail: dpslesny@wp.pl

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 7.00 - 15.00

Oferta placówki adresowana jest do osób przewlekle psychicznie chorych. W ofercie:

- całodobowa opieka pielęgniarska
- opieka psychologiczna
- rehabilitacja: fizykoterapia, kinezyterapia, hydroterapia, masa
- terapia w ramach zajęć: plastycznych, ceramicznych, ogrodniczych, fotograficznych
- muzykoterapia, biblioterapia,
- turnusy rehabilitacyjne i wyjazdy rekreacyjno - wypoczynkowe
- aktywizacja poprzez pracę, w tym także nowoczesnej rehabilitacji psychiatrycznej i andragogiki

O rodki działające w strukturze Orodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany na rzecz osób niepełnosprawnych

■ Rodzowski Dom Samopomocy Nr 1 dla osób upośledzonych umysłowo

ul. Grzybowska 14

01 - 808 Warszawa

tel. 022 865 15 40

godziny pracy:

poniedziałek - piątek 8.00 - 16.00

Działalno rodowiskowego Domu Samopomocy:

- rehabilitacja osobista i społeczna uczestników w ró nych sferach funkcjonowania zmierzaj ca głównie do poprawy zaradno ci i samodzielno ci yciowej
 - rozwój w ró nych obszarach funkcjonowania, w zale no ci od aktualnego poziomu rozwojowego uczestników o rodka
 - integracja uczestników o rodka oparta na wzajemnym zaufaniu
 - budowanie w wiadomo ci osoby niepełnosprawnej realnego wizerunku siebie
- rodowiskowy Dom Samopomocy Nr 2 dla osób chorych psychicznie

ul. Gr bałowska 14
01 - 808 Warszawa
tel. 022 865 15 80

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 16.00

rodowiskowy Dom Samopomocy Nr 2 jest placówk przeznaczon dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które potrzebuj opieki, w sytuacji gdy:

- przebywaj w warunkach rodowiskowych niekorzystnych dla ich zdrowia psychicznego
- nie znajduj w miejscu zamieszkania stosownych form wsparcia w codziennym funkcjonowaniu

Podstawowe cele, jakie spełnia placówka:

- pomoc w powrocie do prawidłowego funkcjonowania w społecze stwie
- trening umiej tno ci zaspokajania swoich potrzeb
- przeciwdziałanie izolacji społecznej, poprawa relacji interpersonalnych
- uczestnicy bior udział w licznych spotkaniach, wycieczkach oraz imprezach integracyjnych, a tak e w turnusach rehabilitacyjnych

■ Pa stwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Al. Jana Pawła II 13
00 - 828 Warszawa
tel. 022 505 55 00
www.pefron.org.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.45 - 15.45

Pa stwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych jest funduszem celowym, którego rodki przeznaczone s na rehabilitacj zawodow i społeczn osób niepełnosprawnych oraz ich zatrudnianie. rodki PFRON przeznaczone s mi innymi na:

- rekompensat pracodawcom podwy szonych kosztów zatrudnienia osób niepełnosprawnych
- refundacj składek na ubezpieczenia społeczne dla osób niepełnosprawnych, prowadz cych działaln gospodarcz oraz niepełnosprawnych rolników i ich domowników
- przystosowanie i wyposa enie nowych i istniej cych miejsc pracy dla osób niepełnosprawnych
- pomoc dla osób niepełnosprawnych, które rozpoczynaj działaln gospodarcz /rolnicz lub tworz spółdzielnie socjalne
- wsparcie imprez sportowych, kulturalnych i rekreacyjnych osób niepełnosprawnych
- turnusy rehabilitacyjne
- tworzenie warsztatów terapii zaj ciowej i zakładów aktywno ci zawodowej

- zaopatrzenie osób indywidualnych w sprzęt rehabilitacyjny, ortopedyczny oraz środki pomocnicze
 - likwidacja barier architektonicznych i komunikacyjnych
 - wsparcie edukacji osób niepełnosprawnych: szkolenia i doskonalenia zawodowe
 - wsparcie organizacji pozarządowych, działających na rzecz osób niepełnosprawnych
 - programy PFRON, adresowane przede wszystkim do osób indywidualnych, organizacji pozarządowych i jednostek administracji i samorządu (STUDENT, PEGAZ, KOMPUTER DLA HOMERA i in.)
 - współfinansowanie projektów wspieranych ze środków pomocowych Unii Europejskiej
- 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

godziny pracy:
poniedziałek 10.00 - 18.00
wtorek - piątek 8.00 - 16.00

Działalność Centrum:

- dofinansowywanie:
 - zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny
 - uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych osób niepełnosprawnych oraz ich opiekunów
 - likwidacja barier architektonicznych
 - likwidacja barier w komunikowaniu słownym i technicznych
- wydawanie kart parkingowych
- prowadzenie programu „Asystent Osoby Niepełnosprawnej”, usługa świadczona jest 7 dni w tygodniu w godz. 8.00 - 22.00; (więcej informacji pod telefonem 022 887 33 20)
- wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE
NA RZECZ OSÓB STARSZYCH

- O rodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1
- O rodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

Al. Zjednoczenia 13
01 - 829 Warszawa
tel./fax 022 864 27 55
e-mail: owds1@opsbielany.waw.pl, www.opsbielany.waw.pl

W ramach O rodka Wsparcia funkcjonują następujące jednostki:

1. Pobyt dzienny

godziny pracy: poniedziałek - piątek 8.00 - 15.00

Osoby starsze są przyjmowane na podstawie skierowania w postaci decyzji OPS. Uczestnicy korzystają z szerokiej oferty zajęć kulturalno - oświatowych oraz rekreacyjno - rehabilitacyjnych. Seniorzy otrzymują dwa posiłki dziennie.

2. Klub Seniora

godziny pracy: poniedziałek - piątek 15.00 - 19.00

Oferta dostępna dla wszystkich mieszkańców Bielan.

Klubowicze biorą udział w imprezach kulturalnych.

Inne grupy mieszkańców spotykają się w O rodku:

- Związek Kombatantów RP i Byłych Walkowników Politycznych; spotkania członków - czwartek w godz. 15.00 - 18.00.
- Grupa Wsparcia dla opiekunów osób chorych na chorobę Alzheimera. Oferta skierowana jest do osób chorych na chorobę Alzheimera i ich opiekunów. Spotkania - co drugi poniedziałek w miesiącu, w godz. 16.00 - 19.00.

- O rodek Wsparcia dla Seniorów Nr 2
- O rodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

ul. Wrzeciono 5A
01 - 951 Warszawa
tel. 022 865 77 25, fax 022 835 46 14
e-mail: owds2@opsbielany.waw.pl; www.opsbielany.waw.pl

W ramach O rodka Wsparcia funkcjonują następujące jednostki:

1. Pobyt dzienny

godziny pracy: poniedziałek - piątek 8.00 - 15.00

Osoby starsze są przyjmowane na podstawie skierowania (decyzji OPS). Uczestnicy korzystają z szerokiej oferty zajęć kulturalno - oświatowych oraz rekreacyjno - rehabilitacyjnych. Seniorzy otrzymują dwa posiłki dziennie.

2. Klub Seniora

godziny pracy: poniedziałek - piątek 15.00 - 19.00

Klub ma charakter otwarty, dysponuje nieograniczoną liczbą miejsc, pobyt w nim jest bezpłatny. W ramach Klubu Seniora działają: sekcja brydża i inne gry stołowe, lektorat języka angielskiego oraz kawiarenka (gorzka herbata, drobne słodkie - bezpłatnie).

Inne grupy mieszka ców spotykaj ce si w O rodku:

- Zespół Biela skich Animatorów Kultury przy Radzie Programowej Wydziału Kultury Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy - spotkania w pierwsz sobot miesi ca, w godz. 12.00 -17.00.
- Koło Kombatantów wiatowego Zwi zku ołnierzy AK "Grupa Kampinos" - spotkania w ka dyp i tek, w godz. 12.00 - 15.00.
- Rada Programowa Seniorów Biela skich - spotkanie tematyczne min. raz w roku.

■ Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „ Chomiczówka”

ul. Pabla Nerudy 1
01 - 926 Warszawa
tel. 022 834 76 98

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 14.00 - 19.00

e-mail: tkkfchomiczowka.waw.pl; www.tkkfchomiczowka.waw.pl

Działalno TKKF „Chomiczówka” na rzecz osób starszych:

- prowadzenie programu „Senior Starszy Sprawniejszy”- skierowanego do osób po 50 roku ycia pragn cych podnie sprawno psychofizyczn . Uczestnicy mog bra udział w zaj ciach: gimnastyki na sali, aqua fitness oraz Nornic Walking
- realizacja programu „ Doda ycia do lat”, którego celem jest aktywizacja seniorów metod pedagogiki zabawy w:
 - warsztatach wokalnych, malarskich, manualnych,
 - wykładach, imprezach integracyjnych, imprezach turystycznych

■ Towarzystwo Uniwersytet Trzeciego Wieku I m. Haliny Szwarc

01 - 813 Warszawa
ul. Marymoncka 99/103
Sekretariat Uniwersytetu pok. 012
e-mail: utw@cmkp.edu.pl; www.cmkp.edu.pl/3ciwiek.htm

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 12.00 - 16.00

Uniwersytet proponuje swoim słuchaczom:

- zaj cia dydaktyczno-programowe obejmuj ce: wykłady, seminaria, nauk j zyków obcych oraz zaj cia z dziedziny rekreacji ruchowej i turystyki
- zaj cia w zespołach twórczych i samokształceniowych: zespół literacki, pami tnikarski, plastyczny, wokalnie - muzyczny
- pozostałe zaj cia w zespołach: pomoc kole e ska, biblioteka, zespół bryd owy, zespół imprez kulturalnych
- kurs komputerowy

■ Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Biela skim O rodku Kultury

ul. Goldoniego 1
01 - 906 Warszawa
tel. 022 834 65 47

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 9.00 - 17.00

Uniwersytet organizuje dla swoich słuchaczy:

- wykłady i seminaria
- zaj cia plastyczne i komputerowe
- zaj cia sportowo-rekreacyjne
- wycieczki turystyczne i spotkania integracyjne

■ Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego

Zapisy:

ul. Marymoncka 34
budynek administracyjny B, pokój nr 7
tel. 022 834 04 31 wew. 620
e-mail: utw@awf.edu.pl

godziny pracy:

poniedziałek, wtorek,roda
10.00 - 12.00
czwartek 9.00 - 11.00

W programie znajduj si :

- zaj cia z gimnastyki prozdrowotnej np. Nordic Walking, zaj cia na pływalni
- wykłady i seminaria dot. rekreacji ruchowej, medycyny, ywienia, socjologii, psychologii, lektoraty j zykowe

■ Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszy skiego

ul. Wójcickiego 1/3
01 - 938 Warszawa
e-mail: uo@uksw.edu.pl
www.uo.uksw.edu.pl

godziny pracy:

poniedziałek, roda 16.00 - 17.30
czwartek 10.00 - 11.30

Uniwersytet proponuje swoim słuchaczom:

- warsztaty z: psychologii, prawa, kultury fizycznej, zaj cia komputerowe
- wykłady z teologii, filozofii, kulturoznawstwa

■ Stowarzyszenie Na Rzecz Starszej Generacji Vis- Major Klub Kultury „Barka”

ul. Klaudyń 18 a
01 - 684 Warszawa
tel. 0 603 765 018

Działalno Stowarzyszenia:

- przeciwdziałanie samotno ci i izolacji osób starszych, wypracowanie umiej tno ci samorealizacji i samowystarczalno ci pozwalaj cej na samodzielne, aktywne ycie
- organizowanie imprez kulturalnych i wykładów dla pensjonariuszy domów pomocy społecznej
- organizowanie wyjazdów rekreacyjnych oraz imprez okoliczno ciowych
- prowadzenie zbiorów ywno ci, rodków czysto ci, okularów, aparatów słuchowych
- tworzenie rodziny zast pczej dla seniorów, czyli zast powanie babci i dziadka w rodzinach niepełnych

■ Polski Zwi zek Emerytów i Rencistów Koło oliborz

ul. Kasprowicza 15
01 - 871 Warszawa
tel. 022 834 06 46

godziny pracy:

poniedziałek, roda, czwartek
9.00 - 12.00

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

Formy prowadzonej działalno ci:

- wydawania za wiadczę na ulgowe przejazdy PKP
- prowadzenie istotnych spraw członków zwi zku
- prowadzenie Klubu Seniora, w którym odbywaj si spotkania: towarzyskie, integracyjne oraz z okazji wi t

■ Bielański Klub Kombatantów

ul. Duracza 19
01 - 874 Warszawa
tel. 022 669 01 78

Spotkania w trzecią środę każdego miesiąca
w godzinach 13.00 - 16.00

Działalność Klubu:

- organizacja spotkań środowisk kombatanckich
- organizowanie uroczystości patriotycznych z okazji rocznic historycznych i wiot
- organizacja spotkań z młodzieżą
- wykłady historyczne

BIELAŃSKIE KLUBY SENIORA

Klub Seniora „Pod Zdrowkiem”

ul. Wrzeciono 10 c
01 - 951 Warszawa
tel. 022 864 56 44

godziny pracy:
poniedziałki,rody,piątek

15.00 - 19.00

Klub Seniora przy Klubie Osiedlowym DOMINO

ul. Bogusławskiego 6 a
01 - 923 Warszawa
tel. 022 669 69 80

godziny pracy:
rody od 16.30

Klub Seniora przy Bielańskim Orodku Kultury

ul. Goldoniego 1
01 - 906 Warszawa
tel. 022 834 65 47

godziny pracy:
poniedziałek 12.30 - 15.00
czwartek 10.00 - 12.00

Klub Seniora przy Filii Bielańskiej Orodka Kultury

ul. Estrady 112
01 - 932 Warszawa
tel. 022 835 54 44

godziny pracy:
2 razy w miesiącu

Klub Seniora przy SM „Chomiczówka”

ul. Pabla Nerudy 1
01 - 926 Warszawa
tel./fax 022 834 76 98

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 14.00 - 20.00

Klub Seniora w osiedlu Wawrzyszew

ul. Czechowa 2
01 - 912 Warszawa

godziny pracy:
poniedziałek - piątek 11.00 - 19.00

Klub Seniora w osiedlu „Przedwiośnie”

ul. Ogólna 1
01 - 702 Warszawa
tel. 022 620 29 70

godziny pracy:
piątek 17.00 - 20.00

■ Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorob Alzheimera

ul. Ho a 54/1 (wej cie od Ho ej 50)
00 - 682 Warszawa
tel. 022 622 11 22
www.alzheimer.pl

godziny pracy:
wtorek, czwartek 15.00 - 17.00

- Oferta Stowarzyszenia to przede wszystkim:
- udzielanie pomocy psychologicznej i wsparcia emocjonalnego osobom chorym i ich rodzinom
 - tworzenie dzielnicowych grup wsparcia
 - szkolenie opiekunów i dystrybucja materiałów edukacyjnych
 - organizowanie pomocy rzeczowej dla chorych (w zale no ci od posiadanych rodków)
 - organizowanie w ka dy trzeci wtorek miesi ca dy urów dla osób chorych oraz ich rodzin w kawiarni KAFETEKA przy ul. Pozna skiej 11 w godz. 18.00 - 21.00

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE DZIAŁAJ CE NA RZECZ OSÓB UBOGICH, BEZROBOTNYCH I BEZDOMNYCH

■ O rodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

ul. Przybyszewskiego 80/82
01 - 824 Warszawa
tel. 022 568 91 00; fax 022 864 59 52
e-mail: sekretariat@opsbielany.waw.pl; www.opsbielany.waw.pl

Podstawowe formy udzielanej pomocy.

1. Dział Pomocy rodowiskowej:

- pomoc w formie pracy socjalnej i poradnictwa
- pomoc finansowa
- pomoc w formie obiadów i usług opieku czych
- pomoc w formie specjalistycznych usług opieku czych dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- rehabilitacja społeczna w placówkach oparcia dla osób starszych oraz dla osób niepełnosprawnych (z niepełnosprawno ci intelektualn oraz chorych psychicznie)
- sprawienie pogrzebu
- prowadzenie post powa administracyjnych w zakresie potwierdzania prawa do wiadcze opieki zdrowotnej osób nie ubezpieczonych, o których mowa w art. 2 ust.1 pkt. 2 ustawy o wiadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze rodków publicznych
- wydawanie opinii co do zasadno ci przyznania pomocy pieni nej kombatantom i innym osobom uprawnionym znajduj cym si w trudnych warunkach materialnych oraz w zwi zku z zaistnieniem zdarze losowych, przyznawanej przez Kierownika Urz du do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych

2. Pomoc wiadczona na rzecz osób bezdomnych przez O rodek:

- pomoc pieni na - zasiłki: stały, okresowy, celowy
- pomoc niepieni na: posiłki, pomoc rzeczowa (skierowanie do magazynu odzie y)
- praca socjalna tj. - pomoc w uzyskaniu miejsca w noclegowni lub schronisku, w podj ciu leczenia odwykowego i terapii, uzyskaniu pomocy medycznej, potwierdzenie prawa do wiadcze opieki zdrowotnej finansowanych ze rodków publicznych

■ Warszawskie Centrum Kobiet

ul. Z. Nałkowskiej 11
01 - 886 Warszawa
tel. 0 22 834 60 59; fax 022 834 80 66
www.centrumkobiet.edu.pl

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 9.00 - 17.00

Zakres działalno ci:

- prowadzenie kursów zawodowych
- porady prawnika i doradcy zawodowego
- nauka skutecznego poszukiwania pracy
- bezpłatny dost p do Internetu i sprz tu biurowego

■ Zespół Pomocy Bli niemu

Pl. Konfederacji 55
01 - 934 Warszawa
tel. 022 834 97 10

dy ur w kancelarii:
czwartek w godz. 17.00 - 18.00

Działalno Stowarzyszenia:

- rozdawnictwo ywno ci: poniedziałki i czwartki w godz. 18.00 - 19.00
- rozdawnictwo odzie y - w czwartek w kawiarence niedzielnej od godz. 17.30

■ Fundacja ACADEMIA IURIS

1% OPP KRS: 0000107943

ul. Freta 20/24
00 - 227 Warszawa
tel. 022 498 72 30; fax 022 499 71 70
e-mail: biuro@academiaiuris.pl; www.academiaiuris.pl

godziny pracy:
poniedziałek - czwartek
13.00 - 16:00

Fundacja prowadzi punkt porad prawnych dla osób niezamo nych.

Zapisy na porady prowadzone s pod nr. tel. 022 498 72 30 od poniedziałku do czwartku w godz. 13.00 - 16.00

Porady wiadczone s na terenie Parafii p.w. w. Zygmunta

ul. Daniłowskiego 64
przy Pl. Konfederacji 55

godziny pracy:
roda, czwartek 18.00 - 20.00

■ Centrum Inicjatyw Lokalnych Wrzeciono Stowarzyszenia "Otwarte Drzwi"

ul. Wrzeciono 41
01 - 963 Warszawa
tel. 022 865 01 69
e-mail: cilwrzeciono@free.ngo.pl; www.cilwrzeciono.free.ngo.pl

godziny pracy:
poniedziałek - czwartek 11.00-19.00
pi tek 12.00 - 16.00

CIL Wrzeciono jest biela sk fili Stowarzyszenia "Otwarte Drzwi".
Celami CIL Wrzeciono s integracja i rozwój społeczno ci lokalnej oraz
przeciwdziałanie bezrobociu.

Działaniami, przez które CIL Wrzeciono realizuje postawione sobie cele, s :

- bezpłatne usługi w zakresie po rednictwa pracy - doradztwo zawodowe, pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych, zapewnienie dost pu do prasy, komputerów z Internetem, ofert pracy
 - bezpłatne porady prawne
 - bezpłatne kursy doszkala j ce: j zykowe i komputerowe
 - „Bank Czasu”
 - pomoc lekcyjna dla młodzie y
 - wspieranie członków społeczno ci lokalnej w ich własnych inicjatywach
- Polski Komitet Pomocy Społecznej

ul. Kasprzowicza 41
01 - 871 Warszawa
tel. 022 834 25 13

magazyn jest czynny:
poniedziałki, rody, czwartki i pi tki
w godz. 9.00 - 14.30

PKPS realizuje swoje cele statutowe poprzez:

- organizowanie i prowadzenie magazynu ywno ci
- udzielanie pomocy rzeczowej

- Dom dla Osób Bezdomnych i Niepełnosprawnych "Markot-1"

ul. Rudnickiego 1a
01 - 858 Warszawa
tel. 022 866 75 62

Działalno organizacji:

- prowadzenie domu dla chorych m czyzn w tym opieka piel gniarska
- prowadzenie hospicjum
- porady prawne dla osób bezdomnych

- Stowarzyszenie Pomocy Bezdomnym

ul. Pozna ska 13 m.5
00-680 Warszawa
tel./fax 022 626 83 13

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 9.00 - 14.00

Działalno Stowarzyszenia:

- informowanie o miejscach gdzie bezdomni mog liczy na pomoc
- pomoc: rzeczowa, lekarska, prawna

- Poradnia Pomocy Prawno - Psychologicznej dla Osób Wykluczonych
Społecznie Stowarzyszenia Monar

ul. Ho a 57
tel. 022 621 28 71

godziny pracy:
poniedziałek - pi tek 8.00 - 16.00

2010

STYCZEŃ

Pn	4	11	18	25
Wt	5	12	19	26
Śr	6	13	20	27
Cz	7	14	21	28
Pt	1	8	15	22
So	2	9	16	23
N	3	10	17	24

LUTY

1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28

MARZEC

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

KWIECIEŃ

Pn	5	12	19	26
Wt	6	13	20	27
Śr	7	14	21	28
Cz	1	8	15	22
Pt	2	9	16	23
So	3	10	17	24
N	4	11	18	25

MAJ

3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

CZERWIEC

	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

LIPIEC

Pn	5	12	19	26
Wt	6	13	20	27
Śr	7	14	21	28
Cz	1	8	15	22
Pt	2	9	16	23
So	3	10	17	24
N	4	11	18	25

SIERPIEŃ

2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29

WRZESIEŃ

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

PAŹDZIERNIK

Pn	4	11	18	25
Wt	5	12	19	26
Śr	6	13	20	27
Cz	7	14	21	28
Pt	1	8	15	22
So	2	9	16	23
N	3	10	17	24

LISTOPAD

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

GRUDZIEŃ

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

WAŻNE TELEFONY

112	Telefon Alarmowy
997	Policja
998	Straż Pożarna
999	Pogotowie Ratunkowe
986	Straż Miejska m.st. Warszawy
0 801 120 002	Niebieska Linia - dla osób doznających przemocy
0 801 199 990	Narkotyki - Narkomania - telefon zaufania Krajowego Biura ds. Narkomanii
0 800 120 289	Narkotykowy Telefon Zaufania Stowarzyszenia KARAN
0 801 140 068	Pomarańczowa Linia - dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin
0 801 131 990	Telefon Zaufania Ośrodka Interwencji Kryzysowej
0 800 120 226	Policyjny Telefon Zaufania
0 801 247 070	Linia Żadnych Pytań dla osób zaginionych i ich rodzin
116 000	Numer interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatny)
116 123	Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych
022 37 33 333	Urząd Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy www.bielany.waw.pl , e-mail: wom@poczta.bielany.waw.pl