



Drogie Seniorki i Drodzy Seniorzy,
przekazujemy w Państwa ręce zaktualizowaną, siódmą edycję informatora „Wola dla Seniora”. Znajdziecie tutaj informacje na temat instytucji publicznych i pozarządowych, które prowadzą działania kierowane do Was.

Liczymy, że informator ułatwi Państwu szybki dostęp do informacji o ofertach wsparcia i pomocy w trudnych sytuacjach życiowych oraz zagospodarowania czasu wolnego, kulturalnych, promujących zdrowy styl życia.

Staramy się na bieżąco śledzić i reagować na pojawiające się potrzeby osób starszych i do nich dostosowywać nasze działania. Od 2022 roku Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża realizuje program wsparcia seniorów pn. „Wola i PCK Seniorom”.

Zachęcamy Państwa do współpracy z Wolską Radą Seniorów, która jest dużym wsparciem dla władz Dzielnicy w tworzeniu oferty „szytej na miarę”, zgodnej z Waszymi potrzebami.

Pragniemy również złożyć serdeczne podziękowania za Państwa aktywną obecność w życiu dzielnicy. Jest ona dla nas wsparciem, inspiracją, a także pozwala nam wszystkim czerpać z Państwa doświadczenia i mądrości życiowej.

Z wyrazami szacunku,

Krzysztof Strzałkowski, Burmistrz Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Wojciech Lesiuk, Zastępca Burmistrza Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

SPIS TREŚCI

POMOC SPOŁECZNA I WSPARCIE

| | |
|---|----|
| Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia | 5 |
| Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Wydział Świadczeń..... | 5 |
| Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy | |
| - Ośrodek Wsparcia dla Seniorów..... | 6 |
| Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy | |
| - Działy Pomocy Środowiskowej | 7 |
| Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy | |
| - Dział Usług Opiekuńczych..... | 8 |
| Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy | |
| - Dział Wsparcia i Pomocy Rodzinie | 8 |
| Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Daszkiem” | 9 |
| Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” | 9 |
| Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” | |
| - Dom Powstańców Warszawskich | 10 |
| Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” | |
| Program „Asystent Osoby z Niepełnosprawnością” | 11 |
| Domy pomocy społecznej | 11 |
| Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Dzielnicowy Zespół Wola | 12 |
| Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie | 13 |
| Stożeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych (SCON) | |
| - Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie..... | 13 |
| Punkt Informacyjno-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami (PIKON) .. | 14 |

PORADNICTWO

| | |
|---|----|
| Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Wola m.st. Warszawy | 15 |
| Wolska Rada Seniorów (III kadencja 2022 - 2025)..... | 15 |
| Nieodpłatna Pomoc Prawna | |
| Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie | 16 |
| Fundacja Academia Iuris im. Macieja Bednarkiewicza | |
| Wolski Punkt Porad | 17 |
| Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie | |
| „Niebieska Linia” | 17 |
| Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Wydział Obsługi Mieszkańców | 18 |

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

| | |
|--|----|
| Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża..... | 19 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Katolickie Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej..... | 20 |
| Fundacja „Emeryt” | 21 |
| Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów | |
| Zarząd Oddziału Rejonowego - Warszawa Wola..... | 21 |
| Polski Związek Niewidomych - Koło Warszawa Wola-Bemowo | 22 |
| Stowarzyszenie mali bracia Ubogich | 22 |
| Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil Warszawa” | 23 |
| Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej SYNTONIA..... | 24 |
| UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU | |
| Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa | 25 |
| Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji „EMERYT” | 25 |
| OPIEKA ZDROWOTNA | |
| Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Warszawa Wola-Śródmieście ... | 26 |
| Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej Sp. z o.o. | 27 |
| Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z o.o. | |
| Filia Centrum ATTIS | 29 |
| Zakład Opiekuńczo-Lecznicy im. E. Bojanowskiego Sióstr Służebniczek N.M.P..... | 30 |
| Rzecznik Praw Pacjenta | 30 |
| KULTURA | |
| Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy - Wydział Kultury..... | 31 |
| Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy | 32 |
| Wolskie Centrum Kultury | 35 |
| Muzeum Powstania Warszawskiego..... | 38 |
| Muzeum Woli, oddział Muzeum Warszawy..... | 38 |
| Stacja Muzeum | 39 |
| Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN | 39 |
| ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO | |
| Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wola | 40 |
| Miejsce Aktywności Lokalnej – MAL KOTŁOWNIA..... | 41 |
| Miejsce Aktywności Lokalnej – Miejsce Akcji Piaskowa 7 | 41 |
| Partnerstwo Przepis na Muranów | 42 |
| Partnerstwo Lokalne Ulrychów Mieszkańców | 42 |
| Towarzystwo Przyjaciół Woli | 43 |
| Klubokawiarnia Jaś i Małgosia | 43 |
| BEZPIECZEŃSTWO | |
| Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV | 44 |
| Straż Miejska m.st. Warszawy | 44 |

POMOC SPOŁECZNA I WSPARCIE

Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia

<https://wola.um.warszawa.pl> (zakładka: „Polityka społeczna i zdrowie”)

ul. Żelazna 99 (III piętro)

poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00

tel. (22) 443 57 50 - Sekretariat

wola.wsz@um.warszawa.pl

Działania: pomocowe na rzecz osób i rodzin w trudnej sytuacji życiowej, wspomagające rozwój wspólnot i społeczności lokalnych, promujące zdrowy styl życia oraz informacyjne.

Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Wydział Świadczeń

<https://wola.um.warszawa.pl> (zakładka: „Polityka społeczna i zdrowie”)

ul. Syreny 18

poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00

tel. (22) 443 57 40 - Sekretariat

wola.wsw@um.warszawa.pl

Świadczenia rodzinne: osoby starsze i niepełnosprawne oraz ich opiekunowie mogą ubiegać się o świadczenia opiekuńcze, w tym zasiłek pielęgnacyjny, specjalny zasiłek opiekuńczy bądź świadczenie pielęgnacyjne.

Szczegóły dostępne również pod numerem 19115 i na stronie

<https://www.warszawa19115.pl>.

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów

<https://www.ops-wola.waw.pl>

ul. Zawiszy 5

poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00

tel. (22) 631 26 90

tel. 519 833 027

ows@ops-wola.waw.pl

Pobyt dzienny: pobyt dzienny od poniedziałku do piątku w godz. 9:30-14:00. Różnorodne zajęcia usprawniające, podtrzymujące kondycję fizyczną i psychiczną, imprezy okolicznościowe i kulturalne. Seniorzy mają możliwość: aktywnego wykorzystania czasu wolnego; kontaktu z osobami w podobnym wieku; uzyskania pomocy socjalnej oraz otrzymania obiadu.

Odpłatność za pobyt dzienny naliczana jest na poziomie kosztów wyżywienia w zależności od dochodu danej osoby i jej sytuacji życiowej.

Program „Aktywny senior” - nieodpłatne zajęcia mające na celu poprawę kondycji, dające możliwość spędzenia czasu wolnego wspólnie z innymi seniorami, m.in. trening pamięci, nauka języka angielskiego, wykłady z cyklu „Warszawskie spotkania z historią”, tańce w kręgu, spotkania i wykłady przyrodnicze, corocznie konkurs.

Punkt informacyjny (poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00) - udzielanie informacji na temat: programów i zajęć aktywizacyjnych, oferty opiekuńczej i usługowej (w tym uzyskania pomocy usługowej w miejscu zamieszkania), ulg i uprawnień dla osób starszych.

Zajęcia klubowe:

- Klub „Kłębuszek”: poniedziałki - nieodpłatne zajęcia dla osób zainteresowanych dziewiarstwem;

- Klub Plastyczny: środy - nieodpłatne zajęcia dla osób zainteresowanych różnymi technikami plastycznymi;
- Klub Gier: poniedziałki - nieodpłatne zajęcia dla osób lubiących spędzać czas z planszówkami, gramami karcianymi (brydż, kanasta);
- Klub Podróżnika: środy - spotkania z podróżnikami i cudzoziemcami opowiadającymi o ciekawych miejscach na świecie;
- Klub „Wolę tu być” o charakterze samopomocowym: wsparcie osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego i ich bliskich, m.in. trening kulinarny oraz pamięci, promocja zdrowia i terapia sztuką, podwieczorki, wycieczki. Tel. w sprawie dołączenia: (22) 571 50 00 lub 797 318 948. Informacje: <https://www.facebook.com/OSLnawoli>

Psi wolontariat: pomoc w wyprowadzaniu psa seniorom, którzy ze względu na nagłą i niespodziewaną sytuację życiową sami nie mają możliwości zaopiekowania się.

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Działy Pomocy Środowiskowej

<https://www.ops-wola.waw.pl>

ul. J. Bema 91

poniedziałek, godz. 8:00-18:00

wtorek-piątek, godz. 8:00-16:00

tel./fax (22) 571 50 00

sekretariat@ops-wola.waw.pl

Poradnictwo i pomoc finansowa dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej i bardzo trudnej sytuacji finansowej. Kontakt do pracowników socjalnych dla poszczególnych rejonów: <https://www.ops-wola.waw.pl> (zakładka Kontakt).

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

<https://www.ops-wola.waw.pl>
 ul. J. Bema 91
 poniedziałek, godz. 8:00-18:00
 wtorek-piątek, godz. 8:00-16:00
 tel. (22) 571 50 89 lub (22) 571 50 51
 sekretariat@ops-wola.waw.pl

Organizacja pomocy usługowej dla osób, które z powodu złego stanu zdrowia i niedołążności wymagają pomocy w czynnościach dnia codziennego. Pomoc świadczą osoby na zlecenie Ośrodka Pomocy Społecznej. Pomagają m.in. w sprzątnięciu, zakupach, przygotowaniu posiłków lub załatwieniu różnych spraw. W przypadku osób chorych i leżących, pomoc opiekunów może obejmować pielęgnację np. zabiegi higieniczne. Odpłatność ustalana indywidualnie, w zależności od sytuacji życiowej seniora.

Kontakt do pracowników socjalnych dla poszczególnych rejonów:
<https://www.ops-wola.waw.pl> (zakładka Kontakt).

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

<https://www.ops-wola.waw.pl>
 al. „Solidarności” 102
 poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00
 tel. (22) 427 63 80
 sekretariat@ops-wola.waw.pl

Poradnictwo indywidualne dla osób zagrożonych i doznających przemocy udzielane w domu lub w siedzibie Działu.

Grupa wsparcia dla seniorów zagrożonych i doznających przemocy.

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

Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Daszkiem”

ul. Żytnia 75/77
 poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00
 tel. (22) 631 10 96
 Zajęcia dla uczestników w godz. 9:00-15:00
 sdsvola@sds-wola.waw.pl

Dzienny ośrodek wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi:

- Typ A - dla osób chorujących psychicznie;
- Typ C - dla osób wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych, w szczególności zaburzenia otępienne, w tym chorujących na chorobę Alzheimera.

Wsparcie realizowane jest w formie indywidualnych programów wspierająco-aktywizujących. Pobyt dzienny wraz z zapewnionym posiłkiem.

Skierowanie do Domu następuje w drodze decyzji administracyjnej wydanej przez Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy.

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

<https://www.facebook.com/camnowolipie>
 ul. Nowolipie 25b
 poniedziałek-piątek, godz. 8:00-20:00
 tel. (22) 838 34 96
 nowolipie@camnowolipie.pl

W ofercie:

- Program edukacyjno-kulturalny (koncerty, spotkania okolicznościowe, odczyty, wykłady, wernisaże, przedstawienia, wieczorki taneczne);
- Klubokawiarnia, ogród społecznościowy;
- Poradnictwo socjalne, prawne, edukacja cyfrowa, Senioralne Biuro Karier, Punkt Informacji Senioralnej;
- Gimnastyka usprawniająca;
- Koła zainteresowań, m.in.: PTTK „Echo”, szachowe, geograficzne, brydżowe, botaniczne;
- Wsparcie seniorów: posiłki, fryzjer, pralnia;
- Współpraca z organizacjami pozarządowymi, realizacja projektów skierowanych do seniorów, w tym przygotowanie i redakcja miesięcznika - #Pokolenia Warszawski Miesięcznik Seniorów;
- Punkt wolontariatu senioralnego i międzypokoleniowego;
- Wspieranie aktywności lokalnej.

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

Dom Powstańców Warszawskich

<https://www.facebook.com/DomPowstancowWarszawskich>
ul. Nowolipie 22
poniedziałek-piątek, godz. 8:00-18:00
tel. (22) 838 00 04
dompowstancow@camnowolipie.pl

Zapewnienie wsparcia Powstańcom Warszawskim w postaci ciepłego posiłku, zajęć gimnastycznych, wsparcia psychologicznego czy możliwości wspólnej rozrywki - uczestnictwa w wydarzeniach artystycznych, gry w brydża czy różnego rodzaju warsztatach integracyjnych, koncertach, spektaklach.

Usprawnienia ruchowe - rehabilitacja w domach Powstańców.

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

Spotkania Powstańców z uczniami, młodzieżą i nauczycielami, innymi mieszkańcami: tel. (22) 838 00 04.

Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” Program „Asystent Osoby z Niepełnosprawnością”

<https://wsparcie.um.warszawa.pl>
poniedziałek-piątek, godz. 8:00-17:00
tel. (22) 277 49 89
asystent@um.warszawa.pl

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

Usługi asystenckie są nieodpłatne, realizowane w Warszawie przez 7 dni w tygodniu w godz. 8:00-22:00. Warunki skorzystania z pomocy asystenta:

- posiadanie aktualnego orzeczenia o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie równoważne do wymienionych,
- bycie osobą pełnoletnią,
- być mieszkańcem Warszawy.

Domy pomocy społecznej

Dom Pomocy Społecznej „Syrena”

<https://www.dpssyrena.pl>
ul. Syreny 26
tel. (22) 632 32 41
sekretariat.dpssyrena@um.warszawa.pl

Dom Pomocy Społecznej „Budowlani”

<https://www.dpsbudowlani.pl>

ul. Elekcyjna 6

tel./fax. (22) 836 66 62

sekretariat.dpsbudowlani@um.warszawa.pl

W domu pomocy społecznej przebywają osoby:

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

Wnioski o umieszczenie w domu pomocy społecznej może złożyć osoba, która się o to ubiega lub jej opiekun prawny. Dokumentację kompletuje pracownik socjalny z Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Bema 91 i przekazuje do Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie, które podejmuje decyzję o przyznaniu miejsca.

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Dzielnicowy Zespół Wola

ul. Żelazna 99 (pok. 303)

poniedziałki, godz. 14:30-16:00

wtorki-piątki: zgodnie z grafikiem na stronie <https://wola.um.warszawa.pl>

tel. (22) 443 57 56

krpa.wola@um.warszawa.pl

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

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

al. „Solidarności” 102

tel. (22) 427 63 80

wzi@ops-wola.waw.pl

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

- Diagnozowanie problemu przemocy domowej;
- Podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą domową mających na celu;
- Przeciwdziałanie temu zjawisku;
- Inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą domową;
- Rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym;
- Inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc domową.

Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych (SCON) Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

<https://www.wcpr.pl>

ul. gen. W. Andersa 5

tel. (22) 509 71 47

scon@wcpr.pl

Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

tel. (22) 509 71 19, (22) 509 71 29, (22) 509 71 61, (22) 509 71 62

- Wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności;
- Wydawanie legitymacji osoby z niepełnosprawnością;

- Wydawanie kart parkingowych osobom indywidualnym i instytucjom.

Dział Wspierania Osób Niepełnosprawnych: dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) m.in. do uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych, zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny i środki pomocnicze oraz program Aktywny Samorząd. Wykaz numerów tel. odpowiednich pracowników: <https://www.wcpr.pl>

Bezpośrednia obsługa interesantów:

Wejście A (od ul. gen. W. Andersa) - sala główna
poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:45

- Przyjmowanie wniosków i uzupełnień w zakresie orzecznictwa (stanowiska 1-7);
- Przyjmowanie wniosków w zakresie dofinansowań ze środków PFRON oraz informacja SCON (stanowiska 8);
- Przyjmowanie wniosków o legitymacje osoby z niepełnosprawnością i kartę parkingową (stanowiska 1-7).

Punkt Informacyjno-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami (PIKON)

<https://www.wcpr.pl/pikon>
al. „Solidarności” 93 (obok Teatru Kamienica)
tel. 661 439 072
pikon@wcpr.pl

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

PORADNICTWO

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

<https://wola.um.warszawa.pl/-/punkt-informacyjno-konsultacyjny>
ul. Żelazna 99 (III piętro, pok. 301)
tel. (22) 443 57 60 (informacje i zapisy)
pik.wola@um.warszawa.pl

- Nieodpłatne porady prawne: prawo rodzinne, lokalowe, karne, zabezpieczenie społeczne.
- Nieodpłatne konsultacje psychologiczne: uzależnienia, przemoc, sytuacje kryzysowe.

Wolska Rada Seniorów (III kadencja 2022 - 2025)

<https://www.facebook.com/WolskaRadaSeniorow>
<https://wola.um.warszawa.pl> (zakładka „Wolska Rada Seniorów”)
Korespondencja: skrzynka w Urzędzie Dzielnicy Wola, al. „Solidarności” 90.
seniorzy.wola@um.warszawa.pl

Wolska Rada Seniorów pełni rolę konsultacyjną, doradczą i inicjatywną. Potrzebujesz wsparcia, rady, pomocy? Masz ciekawe pomysły poprawiające atrakcyjność życia osób starszych na Woli? Chcesz przekazać swoje opinie, uwagi? Przyjdź na dyżur.

Dyżury w pierwszy czwartek miesiąca:

- Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25b, osobiście w godz. 14:00-16:00, telefon w godzinach dyżurów: (22) 636 70 42;
- Miejsce Aktywności Lokalnej Kotłownia, ul. Olbrachta 9, osobiście w godz. 14:00-16:00.

Komórka Urzędu Dzielnicy Wola wspierająca pracę Wolskiej Rady Seniorów:
Wydział Obsługi Rady Dzielnicy i Inicjatyw Lokalnych dla Dzielnicy Wola:
wola.wor@um.warszawa.pl, tel. (22) 443 57 90.

Nieodpłatna Pomoc Prawna **Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie**

Urząd Dzielnicy Wola
al. „Solidarności” 90

Na poradę można zapisać się telefonicznie pod numerem 19115 lub za pośrednictwem strony <https://nieodplatnapomocprawna.um.warszawa.pl>.
Nieodpłatna pomoc przysługuje osobie, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

Nieodpłatne Poradnictwo Obywatelskie

Stowarzyszenie Centrum Informacji Społecznej CIS
poniedziałek, godz. 10:00-14:00
wtorek-piątek, godz. 8:00-12:00

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

Nieodpłatna Pomoc Prawna

poniedziałek, godz. 14:00-18:00
wtorek-piątek, w godz. 12:00-16:00

Nieodpłatna pomoc prawna w zakresie prawa pracy, prawa cywilnego, prawa karnego, prawa administracyjnego, ubezpieczenia społecznego, prawa rodzinnego i opiekuńczego, prawa celnego, dewizowego

i handlowego, przygotowania do rozpoczęcia prowadzenia działalności gospodarczej, prawa podatkowego z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności. Pomoc prawna udzielana jest przez adwokata i radcę prawnego.

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

<https://www.fai.org.pl>
ul. Nowolipie 25b (w CAM „Nowolipie”)

Nieodpłatna pomoc prawna dla osób niezamożnych. Konieczne zapisy pod numerem tel. 506 188 837.

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

<https://www.niebieska.org>
ul. Jaktorowska 4 lok. 3
tel. (22) 499 37 33
info@niebieska.org

Nieodpłatne poradnictwo psychologiczne:

- Dla dzieci, młodzieży, osób dorosłych doznających przemocy (konsultacje indywidualne, grupy pomocy psychologicznej, warsztaty psychoedukacyjne oraz spotkania terapeutyczne);
- Dla osób stosujących przemoc (konsultacje psychologiczne, grupy korekcyjno-edukacyjne, grupy terapeutyczne);
- Dla rodziców i opiekunów np. dziadków (warsztaty umiejętności wychowawczych, spotkania edukacyjne, konsultacje indywidualne);
- Dla osób, które chcą dokonać zmian w swoim życiu i lepiej radzić sobie z trudnościami.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
- 800 120 002 - całodobowa bezpłatna infolinia z pomocą psychologiczną
oraz informacjami o możliwościach uzyskania pomocy:

- Poniedziałek, godz. 18:00-22:00 - konsultacje w języku angielskim;
- Wtorek, godz. 18:00-22:00 - konsultacje w języku rosyjskim.

Konsultacje z prawnikami dla osób doznających przemocy.

Telefoniczne dyżury prawników:

- tel. (22) 666 28 50 (poniedziałki i wtorki, godz. 17:00-21:00),
- tel. 800 120 002 (środy, godz. 18:00-22:00).

Poradnia mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info

SKYPE - dyżur w języku migowym: pogotowie.niebieska.linia (poniedziałki,
godz. 13:00-15:00).

Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

Wydział Obsługi Mieszkańców

<https://wola.um.warszawa.pl>

al. „Solidarności” 90

poniedziałek, godz. 8:00-18:00

wtorek-piątek, godz. 8:00-16:00

tel. (22) 443 58 00

wola.wom@um.warszawa.pl

Bezpośrednia obsługa interesantów poprzez prowadzenie punktu
informacyjnego w holu recepcyjnym.

Informacje o trybie i procedurach rozpatrywania spraw urzędowych
oraz wydawanie podstawowych druków (wnioski o wydawanie dowodu
osobistego, prawa jazdy).

Informacje w zakresie realizowanej w dzielnicy polityki społecznej,
kultury i sportu, oświaty, środowiska, infrastruktury.

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża

<https://www.mazowieckie.pck.pl>

ul. Szańcowa 25

poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00

tel. (22) 506 51 91

warszawa@pck.org.pl

Oferta nieodpłatna:

- „Wola i PCK Seniorom” - Wsparcie osób starszych, samotnych
w codziennym funkcjonowaniu - wolontariusze odwiedzają seniorów
i pomagają w robieniu zakupów, załatwieniu spraw urzędowych.
Towarzyszą w wyjściu na spacer i umilają czas poprzez rozmowy.
Kontakt: tel. (22) 506 51 92 lub warszawa01@pck.org.pl
- Program „Warszawska Złota Rączka dla seniora 75+” - drobne usługi
naprawcze w jednopokoleniowych domach seniorów.
Kontakt: tel. 507 978 378 lub warszawa14@pck.org.pl
- Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego - możliwość bezpłatnego
skorzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego typu kule, chodziki,
wózki inwalidzkie itp.
Kontakt: tel. (22) 506 51 92 lub warszawa01@pck.org.pl
- Polsko-Ukraiński Klub Seniora - zajęcia z samoobrony, wycieczki
krajoznawcze, zajęcia plastyczne. Zajęcia odbywają się w każdy
czwartek między godz. 11:00-17:00.
- Spotkania z grami planszowymi pt. „Łączenie pokoleń”
- raz w miesiącu w sobotę.
Kontakt: tel. (22) 506 51 92 lub warszawa01@pck.org.pl

Oferta odpłatna:

- Usługi pielęgnacyjno-gospodarcze dla osób potrzebujących pomocy
w codziennym funkcjonowaniu. Usługi świadczą wykwalifikowane
opiekunki PCK. Kontakt: (22) 506 51 92 warszawa17@pck.org.pl

Katolickie Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej

<https://www.ksnaw.pl>
ksnaw@ksnaw.pl

Warsztat Terapii Zajęciowej KSN AW
<https://www.wtzkarolkowa.ksnaw.pl>
<https://www.facebook.com/WtzKarolkowa>
ul. Karolkowa 71
tel. (22) 862 41 06
wtzkarolkowa@ksnaw.pl

Warsztat Terapii Zajęciowej KSN AW
<https://www.wtzdeotymy.ksnaw.pl>
<https://www.facebook.com/WtzDeotymy>
ul. Deotymy 41
tel. (22) 837 92 34
wtzdeotymy@ksnaw.pl

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

Organizacja pieszej pielgrzymki osób niepełnosprawnych z Warszawy na Jasną Górę w dniach 5-14 sierpnia (osoba z niepełnosprawnością powinna przy zapisie wskazać swojego opiekuna).

Seniorze, Seniorko, czy wiesz że...

Na stronie <https://wsparcie.um.warszawa.pl/seniorzy> znajdziesz szereg przydatnych informacji m.in. o domach pomocy społecznej, domach dziennego pobytu, usługach dla seniorów, edukacji cyfrowej i innych.

Fundacja „Emeryt”

<https://www.fundacja-emeryt.org>
ul. Ogrodowa 8
poniedziałek-piątek, godz. 11:00-16:00
tel./fax. (22) 620 40 44
seniorzy@fundacja-emeryt.org

Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku (oferta zawarta w rozdziale: „UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU”).

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

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

ul. Wolska 46/48 (Centrum Edukacji Historycznej WCK)
poniedziałek, wtorek, czwartek, godz. 9:00-12:00
tel./fax. (22) 632 49 43
związek25@wp.pl

Programy obejmujące działalność socjalno-bytową m.in. zapomogi, paczki żywnościowe dla najuboższych emerytów i rencistów zameldowanych na Woli, żywność z Banku Żywności SOS raz w miesiącu.

Turnusy rekreacyjno-wypoczynkowe i rehabilitacyjne, wczasy, wycieczki, spotkania integracyjne, prelekcje i pogadanki, spotkania z ciekawymi ludźmi.

Działalność kulturalna: wyjścia do kin, teatrów, muzeów itp. (nieodpłatnie lub z ulgą).

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

Polski Związek Niewidomych - Koło Warszawa Wola-Bemowo

<https://www.facebook.com/pznwb>
 ul. Działdowska 12 lok. 14a (domofon: 66)
 poniedziałek, godz. 15:00-17:00
 czwartek, godz. 12:00-17:00
 tel. 510 042 515
 pzn-kolowola-bemowo@o2.pl

W ofercie:

- Działalność pomocowa i dystrybucja darów żywnościowych wśród najuboższych niewidomych i słabowidzących;
- Środowiskowy Klub Niewidomych. Integracja i rehabilitacja emerytów i rencistów;
- Konsultacje rehabilitacyjno-obywatelskie oraz porady prawne;
- Zagospodarowanie czasu wolnego przez zajęcia sportowe, rekreacyjne, wycieczki krajoznawcze dla osób niewidomych i słabowidzących.

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

<https://www.malibracia.org.pl>
 ul. gen. Wł. Andersa 13
 poniedziałek-piątek, godz. 9:00-17:00
 tel. informacyjny 600 615 110 (poniedziałek-piątek, godz. 12:00-14:00)
 kontakt@malibracia.org.pl

Telefon zaufania dla osób starszych: (22) 635 09 54 (poniedziałek, środa, czwartek w godz. 17:00-20:00).

Dyżur informacyjny na temat choroby Alzheimera (środa w godz. 14:00-16:00).

Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ (OBECNOŚĆ): wolontariusze odwiedzają samotnych seniorów i spędzają z nimi czas.

Organizacja grupowych form aktywizacji dla uczestników Programu OBECNOŚĆ: spotkania międzypokoleniowe, świąteczne, organizacja czasu w wakacje, wsparcie w rozwijaniu zainteresowań.

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

Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil Warszawa”

<https://www.zonkil-amazonki.pl>
 tel. 720 906 500
 zonkil@zonkil-amazonki.pl

Dyżury w Klubie Wsparcia i Integracji: ul. Kartezjusza 2 (poniedziałek, wtorek, czwartek w godz. 16:00-18:00).

Grupy wsparcia i samopomocy dla kobiet przed leczeniem, w trakcie i po leczeniu raka piersi oraz dla ich rodzin. Spotkania: pierwsza środa miesiąca w godz. 16:00-18:00, ul. Kartezjusza 2.

Spotkania integracyjne, szkoleniowe członkiń i osób wspierających. Spotkania: trzecia środa miesiąca w godz. 16:00-18:30, ul. Działdowska 6.

Warsztaty terapii psychologicznej i działania rehabilitacyjne.

Edukacja z zakresu profilaktyki nowotworowej.

Seniorze, Seniorko, czy wiesz że...

Urząd m.st. Warszawy oferuje nieodpłatne wsparcie przy zakładaniu i prowadzeniu organizacji pozarządowej w ramach Stołecznego Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych - infolinia tel. 22 828 91 23. Więcej na stronie: <https://warszawa.ngo.pl/scwo>

Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej SYNTONIA

<https://www.syntonia.org.pl>

poniedziałek-piątek, godz. 11:00-18:00

tel. 792 890 810

zapisy@syntonia.org.pl

Telefon wsparcia dla rodzin i bliskich osób starszych: tel. 792 810 820
(poniedziałek w godz. 18:00-20:00).

Warsztaty, grupy wsparcia, konsultacje indywidualne, seminaria dla rodzin i bliskich osób starszych, w tym osób starszych z zaburzeniami pamięci, chorobą Alzheimera i innymi zespołami otępiennymi. Szczegółowe informacje udzielane są telefonicznie lub mailowo.

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

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

Seniorze, Seniorko, czy wiesz że...

Mieszkańcy Warszawy mają wpływ na swoją okolice, m.in. poprzez zgłoszenie pomysłów do budżetu obywatelskiego lub zagłosowanie na pomysły zgłoszone przez innych mieszkańców.

Można również zgłosić chęć współrealizowania z sąsiadami i Miastem pomysłu w ramach Inicjatywy lokalnej. Aktywni mieszkańcy mogą też poprowadzić zajęcia w najbliższym Miejscu Aktywności Lokalnej.

Szczegóły w urzędach dzielnic oraz na stronach:

- <https://um.warszawa.pl/waw/bo> (budżet obywatelski)
- <https://um.warszawa.pl/waw/sasiedzka> (inicjatywa lokalna i Miejsca Aktywności Lokalnej)

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa

<https://www.utw.waw.pl>

Biuro: ul. S. Staszica 7/9

tel. 602 732 334

uniwersytet3wieku@vp.pl

W ofercie:

- Wykłady, seminaria, wycieczki;
- Zajęcia: komputerowe, językowe, plastyczne;
- Warsztaty literackie, psychologiczne, kącik brydżowy;
- Zajęcia rehabilitacyjne na basenie, gimnastyka na sali, nordic walking.

Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji „EMERYT”

<https://www.fundacja-emeryt.org>

ul. Ogrodowa 8

poniedziałek-piątek, godz. 11:00-16:00

tel./fax. (22) 620 40 44

seniorzy@fundacja-emeryt.org

W ofercie:

- Wykłady, seminaria, prelekcje z zakresu ochrony i promocji zdrowia, prawa cywilnego i praw obywatelskich, ekonomii i zarządzania budżetem domowym i majątkiem, globalizacji świata oraz z zakresu szeroko pojętej kultury i sztuki;
- Warsztaty psychologiczne i ćwiczące pamięć;
- Zajęcia komputerowe oraz kluby dyskusyjne: filmowy i literacki;
- Wycieczki i udział w imprezach plenerowych.

OPIEKA ZDROWOTNA

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Warszawa Wola-Śródmieście

<https://www.zozwola.pl> (do poradni można zapisać się osobiście lub tel.)

ul. E. Ciołka 11

poniedziałek-piątek, godz. 8:00-15:00

tel. (22) 836 71 81

sekretariat@zozwola.pl

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

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

Rehabilitacja lecznicza w zakresie porad lekarskich oraz zabiegów fizjoterapeutycznych. Do korzystania ze świadczeń wymagane jest skierowanie: ul. E. Ciołka 11, ul. Leszno 17, ul. Dragonów 6a.

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

Ośrodek Rehabilitacji Diennej. Rehabilitacja prowadzona jest na podstawie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego: ul. Leszno 17.

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia.

Osoby uzależnione i współuzależnione mogą korzystać ze świadczeń bez skierowania: ul. Leszno 17, ul. Mariańska 1.

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

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

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

Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej Sp. z o.o.

<https://www.wolski.med.pl>

ul. Marcina Kasprzaka 17

tel. (22) 38 94 700 - Centrala

tel. (22) 38 94 800 - Centrum Obsługi Pacjenta

Poradnie specjalistyczne w zakresie onkologii, diabetologii, endokrynologii, kardiologii, chirurgii ogólnej, neurologii, chirurgii naczyniowej, proktologii, psychiatrii.

Do poradni można zapisać się osobiście lub tel. w Centrum Obsługi Pacjenta:

- poniedziałek i piątek w godz. 7:30-15:00,
- wtorek-czwartek w godz. 7:30-17:00,

albo przez internet: E-Rejestracja na <https://www.wolski.med.pl>

Przy zapisie do poradni (z wyjątkiem poradni: onkologicznej, zdrowia psychicznego i leczenia uzależnień i współzależnień) wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

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

Rehabilitacja lecznicza w zakresie porad lekarskich oraz zabiegów fizjoterapeutycznych m.in. krioterapii, elektroterapii podciśnieniowej, masterterapii, masażu, ergometrów kończyn górnych i dolnych. Do korzystania ze świadczeń wymagane jest skierowanie od lekarza.

Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień świadczona jest w ramach Wolskiego Centrum Zdrowia Psychicznego w klinicznym oddziale psychiatrycznym, dziennym oddziale psychiatrycznym, zespole leczenia środowiskowego, poradni zdrowia psychicznego, poradni leczenia uzależnień i współzależnień. Do leczenia w oddziale dziennym oraz w zespole leczenia środowiskowego wymagane jest skierowanie od lekarza psychiatrii lub lekarza rodzinnego.

W ramach poradni neurologicznej w Szpitalu Wolskim realizowany jest program lekowy - Leczenie stwardnienia rozsianego (SM) postaci rzutowo - remisyjnej i postępującej oraz Program leczenia spastyczności poudarowej kończyny górnej i dolnej toksyną botulinową. W ramach oddziału neurologicznego - Program leczenia toksyną botulinową dystonii ogniskowych.

W Szpitalu Wolskim działa także Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, które udziela wsparcia dzieciom, młodzieży i ich rodzinom w obszarze zdrowia psychicznego. Centrum powstało z myślą niesienia całościowej pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej, psychiatrycznej oraz środowiskowej.

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z o.o. FILIA Centrum ATTIS

<https://www.attis.com.pl>

ul. Górczewska 89

poniedziałek-piątek, godz. 7:00-18:00

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

tel. (22) 321 12 15 - informacja

Podstawowa opieka zdrowotna oraz stomatologia.

Poradnie specjalistyczne w zakresie diabetologii, neurologii, kardiologii, dermatologii, onkologii, ginekologii, chirurgii ogólnej, chirurgii onkologicznej, ortopedii, okulistyki, otolaryngologii, endokrynologii, reumatologii, alergologii, urologii.

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

Zespół Oddziałów Onkologii Kobiecej - ZDROWIE KOBIETY.

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

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

Profilaktyczne programy zdrowotne.

Medycyna Pracy z własną Pracownią Psychologii Pracy.

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

<https://www.sluzebniczki.pl/zol,s.html>
ul. Dobrogniewa 6
tel. (22) 837 46 49
zol@onet.pl

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

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

Rzecznik Praw Pacjenta

<https://www.gov.pl/rpp>
ul. Młynarska 46
kancelaria@rpp.gov.pl

Przyjęcia interesantów w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta:

- poniedziałek, godz. 9:00-18:00
- wtorek-piątek, godz. 9:00-15:00

Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590
(czynna poniedziałek-piątek w godz. 8:00-18:00 - bezpłatnie z telefonów
stacjonarnych i komórkowych).

Może zgłosić się każda osoba, która uważa, że doszło do naruszenia
jej praw jako pacjenta. Specjaliści pomogą rozwiązać wątpliwości i odpowiedzą
na wszelkie pytania dotyczące praw pacjenta, a także wskażą przysługujące
środki prawne.

KULTURA

Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy Wydział Kultury

<https://wola.um.warszawa.pl>
ul. Żelazna 99 (IV piętro)
tel. (22) 443 56 57 (58, 59)
tel. (22) 325 66 11
wola.wku@um.warszawa.pl

Organizacja imprez kulturalnych, koncertów, spacerów warsavianistycznych
i wydarzeń artystycznych upamiętniających wydarzenia historyczne (m.in.
Święto Konstytucji 3 Maja, Powstanie Warszawskie, Powstanie w Getcie
Warszawskim, Narodowe Święto Niepodległości).

Obchody rocznicowe Powstania Warszawskiego - uczestnictwo
w organizacji, współpraca z Kombatantami.

Opieka i ochrona pomników i miejsc pamięci narodowej położonych na Woli.

Współpraca z organizacjami pozarządowymi prowadzącymi działalność
w obszarze kultury poprzez dofinansowanie projektów polegających m.in.
na organizacji koncertów, plenerowych przedstawień teatralnych dla dzieci,
warsztatów artystycznych oraz spacerów i wykładów warsavianistycznych.

Seniorze, Seniorko, czy wiesz że...

Miasto oferuje mieszkańcom Kartę Warszawiaka uprawniającą
do korzystania ze zniżek nie tylko na bilety w komunikacji miejskiej,
ale również w miejscach związanych z kulturą, oświatą czy sportem.
Więcej informacji znajduje się na stronie: <https://karta.um.warszawa.pl>

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

<https://www.bpwola.waw.pl>

al. „Solidarności” 90

poniedziałek-piątek, godz. 8:00-16:00

tel. (22) 529 09 34

promocja@bpwola.waw.pl

Biblioteka Publiczna oferuje nieodpłatnie książki, w tym 2000 z dużą czciością, ebooki wraz z czytnikami, audiobooki, prasę, muzykę, filmy i seriale, gry planszowe, dostęp do Internetu oraz zaprasza na spotkania literackie, wystawy, warsztaty i koncerty.

Audiobooki: ponad 18000 tytułów, z czego blisko 600 to audiobooki obcojęzyczne. Dostęp we wszystkich wolskich placówkach.

Książka na telefon: dostarczenie książek i czasopism do domu osobom przewlekle chorym i ze szczególnymi potrzebami, po wcześniejszym zgłoszeniu w placówce.

Nieodpłatne spotkania w Bibliotece na Kole, ul. E. Ciołka 20: „Biblioteczne relaksacje” - spotkania dla kreatywnych seniorów, „Szydełkowanie dla początkujących” w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca, „Pogawędki przy kawie” comiesięczne spotkanie towarzyskie.

Amatorski teatr międzypokoleniowy „Przez godzinkę” w Fantasmagorii, ul. Młynarska 34a: cykliczne spotkania amatorskiego teatru zakończone premierą sztuki. Praca w formie stacjonarnej i online.

„Dyskusyjny Klub Książki” w Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży nr 80, ul. Redutowa 48: w wybraną środę miesiąca o godz. 17.00.

„Klub Podróżnika”, ul. M. Bielskiego 3: cykl spotkań z ludźmi, których wielką pasją są podróże, w ostatni czwartek każdego miesiąca o godz. 18:00.

„Chatty Group” w Poliglotce, ul. Nowolipki 21: otwarty klub dyskusyjny dla znających język angielski na poziomie od B1, co drugą środę miesiąca o godz. 17.30. Dyskusja o kulturze, literaturze, filmach oraz tematach społecznych.

Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora w Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży nr 80, ul. Redutowa 48: bezpłatne indywidualne porady dla seniorów dotyczące obsługi komputera, Internetu, smartfonu, tabletu, aparatu i innych urządzeń cyfrowych. Zapisy pod nr tel. 733 749 714.

Smartfon dla początkujących w Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży nr 80, ul. Redutowa 48: bezpłatny, okresowy, kurs obsługi smartfonów dla seniorów. Zapisy pod nr tel. 733 749 714 lub mailowo kreatywni.kursy@gmail.com

Udostępnianie narzędzi ułatwiających dostęp:

- Lupy zapewniające powiększenie nawet do 20 dioptrii. Dostęp we wszystkich wolskich placówkach.
- Pętle indukcyjne umożliwiają osobie niedosłyszącej odbiór dźwięku. Dostęp: III Czytelnia Naukowa, Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 73. Zgłoszenie telefonicznie albo na adres: dostepnosc@bpwola.waw.pl

Biblioteki na Woli:

III Czytelnia Naukowa oraz Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 32

al. „Solidarności” 90

tel. (22) 529 09 44 - czytelnia

tel. (22) 529 09 42 - wypożyczalnia

poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:30

sobota, godz. 10:00-15:00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 10

ul. Wolska 75
tel. (22) 632 03 02
poniedziałek, środa, piątek,
godz. 12:00-19:00
wtorek i czwartek, godz. 9:00-15:30

Ekoteka

ul. Żytnia 64
tel. (22) 631 63 45
poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 80

ul. Redutowa 48
tel. (22) 836 77 44
wtorek, czwartek, godz. 9:00-15:30
poniedziałek, środa, piątek,
godz. 12:00-19:00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 106

ul. Twarda 64
tel. (22) 620 97 83
poniedziałek, środa, piątek,
godz. 12:00-19:00
wtorek i czwartek: 9:00-15:30

Odolanka

ul. J.K. Ordona 12F
tel. (22) 855 12 61
poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

Biblioteka na Kole

ul. E. Ciołka 20
tel. (22) 836 06 83
poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

Klub Podróżnika

ul. M. Bielskiego 3
tel. (22) 837 04 92
poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 91

ul. Chłodna 11
tel. (22) 624 06 33
poniedziałek, środa, piątek,
godz. 12:00-19:00
wtorek i czwartek: 9:00-15:30

Poliglotka

ul. Nowolipki 21
tel. (22) 838 00 52
wtorek, czwartek, godz. 9:00-15:30
poniedziałek, środa, piątek,
godz. 12:00-19:00

Fantasmagoria

ul. Młynarska 35 a
tel. (22) 632 09 86
poniedziałek-piątek, godz. 9:00-19:00

Wolskie Centrum Kultury

<https://wck-wola.pl>
ul. Działdowska 6
tel. (22) 632 31 91, (22) 632 31 96
poniedziałek-piątek, godz. 8:00-21:00
sobota, godz. 9:00-17:00
sekretariat@wck-wola.pl

Retro Czwartki (działanie artystyczne dla seniorów) - koncerty przywołujące szlagiery oraz piosenki mniej znane i zapomniane (imprezy bezpłatne).

Miejsca Aktywności Lokalnej: bezpłatne zajęcia sąsiedzkie, w których uczestniczą m.in. seniorzy, aby rozwijać zainteresowania i nawiązywać więzi społeczne.

Klubokawiarnia Sąsiedzka i Ogród Społeczny

<https://wck-wola.pl/kawiarnia-wspoldzialanie>
ul. Działdowska 6
poniedziałek-piątek, godz. 9:00-20:00 (dyżur animatora 16:00-20:00)
sobota, godz. 12:00-17:00 (dyżur animatora 12:00-17:00)

Szydełkosfera, warsztaty kreatywne, warsztaty florystyczne.

Męska Szopa: sąsiedzki warsztat stolarski, aktywizowanie mężczyzn na emeryturze do działania na rzecz społeczności.

Dom Społeczny

<https://wck-wola.pl/nasze-miejsca/obozowa-85>
ul. Obozowa 85
poniedziałek-piątek, godz. 9:00-21:00
tel. (22) 836 22 15

Muzeum Szklanych Domów oraz mikrowystawy
ludzie@wck-wola.pl

Oferta nieodpłatna:

- „Pogodna Jesień” - spotkania kameralnego chóru seniorów;
- Zespół Artystyczny „Kurdesz” - chór seniorów;
- Wyjazdy zagraniczne dla seniorów w ramach programu Erasmus Plus.

Oferta odpłatna:

- „Rysunek początkiem malarstwa” (zajęcia grupy mieszanej wiekowo);
- „Rysunek i malarstwo dla dorosłych” (zajęcia dla seniorów);
- Pracownia tkactwa „Penelopa” - spotkania grupy tkaczek z długoletnią tradycją, wystawy prac;
- „Pasjonata” - pracownia rękodzieła;
- Joga dla początkujących i dla seniorów (grupa mieszana wiekowo);
- Tai Chi - zajęcia dla różnych grup wiekowych, w tym dla seniorów;
- Wieczorki taneczne dla seniorów (dwa razy w miesiącu, biletowane).

Wolska Mozaika

<https://wck-wola.pl/nasze-miejsca/wolska-mozaika>

ul. Wolska 46/48 (na parterze w bloku mieszkalnym, wejście z pasażu)
poniedziałek-piątek, godz. 9:00-16:00

Brydż (spotkania dla seniorów) oraz „Szarotki” - grupa pasjonatów robótek ręcznych o charakterze międzypokoleniowym (raz w miesiącu).

Otwarta Kolonia

ul. Górczewska 15

<https://wck-wola.pl/nasze-miejsca/otwarta-kolonia-wspoldzialanie>
poniedziałek-piątek, godz. 12:00-19:00

W ofercie:

- Czas na sztukę, nareszcie! (raz w miesiącu), prezentacja dorobku artystycznego, prezentacja prac;
- Warsztaty plastyczne dla seniorów (dwa razy w miesiącu), inicjatywa i współpraca z Muzeum Sztuki Nowoczesnej;

- Warsztaty rękodzielnicze (raz w miesiącu), grupa międzypokoleniowa;
- Masaż twarzy - grupa międzypokoleniowa.

Współdzielnik

<https://wck-wola.pl/nasze-miejsca/wspoldzielnik>

ul. Górczewska 124 (Wola Park)

środa-sobota, godz. 12:00-20:00 (w dniach otwarcia centrum handlowego)

Edukacja na temat zrównoważonej konsumpcji i ograniczania ilości wyrzucanych przedmiotów. Strefy: Eko-biblioteka, Jadłodzielnia, strefa maszyn do szycia i kącik naprawczy.

Otwarta Pracownia Malarska

<https://wck-wola.pl/nasze-miejsca/wolska-50>

ul. Wolska 50

r.galecki@wck-wola.pl

Rysunek i malarstwo, pracownia portretu (zajęcia odpłatne).

Centrum Edukacji Historycznej

ul. Wolska 46/48

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

Muzeum Powstania Warszawskiego

<https://www.1944.pl>

ul. Grzybowska 79

poniedziałek, środa-piątek, godz. 8:00-18:00 (w poniedziałek wstęp wolny)

wtorek - nieczynne

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

tel. (22) 539 79 05

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

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

Muzeum Woli, oddział Muzeum Warszawy

<https://www.muzeumwoli.pl>

ul. Srebrna 12

tel. (22) 277 44 60

wtorek, środa, piątek, godz. 11:00-18:00

czwartek, sobota, niedziela, godz. 11:00-19:00

muzeum.woli@muzeumwarszawy.pl

Zwiedzanie Gabinetu Wolskiego jest bezpłatne.

W czwartki wstęp bezpłatny na wystawy czasowe.

Zabytkowy Pałacyk Sikorskiego sąsiaduje ze starymi kamienicami, blokami z PRL i nowoczesnymi wieżowcami. Tu historia Woli łączy się ze współczesnością i jej wyzwaniem.

Gabinet Wolski, problemowe wystawy czasowe i międzypokoleniowe działania edukacyjne: wykłady, dyskusje, spacer, warsztaty.

Stacja Muzeum

<https://www.stacjamuzeum.pl>

<https://www.cyfrowa.stacjamuzeum.pl>

ul. Towarowa 3

poniedziałek-niedziela, godz. 9:00-17:00 (ulgi dla emerytów i rencistów)

kwiecień-październik, godz. 10:00-18:00

poniedziałek - wstęp wolny

tel. (22) 620 04 80 w. 106

edukacja@stacjamuzeum.pl

Akademia Seniora 50+: wycieczki i spotkania.

Dokumentacja historii kolejnictwa w Polsce i na świecie. Ponad 6000 bezcennych muzealiów. Największa w Polsce ekspozycja taboru kolejowego (52 jednostki, w tym wagony osobowe i towarowe, różnego typu parowozy oraz pociąg pancerny).

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN

<https://www.polin.pl>

ul. Mordechaja Anielewicza 6

tel. (22) 47 10 378

edukacja@polin.pl

- Bezpłatne spotkania tematyczne dla grup zorganizowanych.
- Bezpłatne spotkania otwarte dla seniorów i senierek.

Rezerwacja i informacja: poniedziałek-piątek w godz. 10:00-16:00 pod numerem tel.: (22) 47 10 301 wew. 3 lub rezerwacje@polin.pl

Senioralne Piątki (w wybrany piątek miesiąca): spacer z przewodnikiem po wystawie stałej „1000-lat historii Żydów polskich” przeznaczone dla osób powyżej 60. roku życia. Dwie tematyczne ścieżki zwiedzania do wyboru: historyczna lub judaistyczna (cena biletu 18 zł).

ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO

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

<https://www.osirwola.pl>

Biuro: ul. Esperanto 5

tel. (22) 636 70 45

sekretariat@osirwola.pl

Pływalnie OSiR Wola:

Pływalnia „Delfin”

ul. Kasprzaka 1/3

tel. (22) 631 48 65

Pływalnia „Nowa Fala”

ul. Garbińskiego 1

tel.(22) 877 21 25

Pływalnia „Foka”

ul. Esperanto 5

tel. (22) 636 55 90

Hale OSiR Wola:

Hala Sportowa „Koło”

ul. Obozowa 60

tel. (22) 877 38 06

Hala Sportowa „Reduta”

ul. Redutowa 37

tel. (22) 836 59 44

Oferta dla Seniorów: zajęcia aqua senior na pływalniach, gimnastyka usprawniająca w Hali „Reduta”, bezpłatne siłownie dla seniorów w Hali „Koło” i Hali „Reduta”.

Seniorze, Seniorko, czy wiesz że...

Możesz skorzystać ze wsparcia w obsłudze komputera. Umów się na bezpłatną wizytę w Punkcie Cyfrowego Wsparcia Seniorów w Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży, ul. Redutowa 48, tel. 733 749 714

Miejsce Aktywności Lokalnej – MAL KOTŁOWNIA

<https://www.facebook.com/malkotlownia>

ul. Jana Olbrachta 9

poniedziałek-wtorek, godz. 10:00-16:00

środa-piątek, godz. 13:00-19:00

tel. 575 920 713

kotlownia@fundacjahereditas.pl

W ofercie dla seniorów przygotowywane są w szczególności:

- Karciane czwartki - cykliczne spotkania przy grach karcianych;
- Joga dla seniorów - ogólnousprawniające i rozciągające ćwiczenia gimnastyczne;
- Sąsiedzkie śpiewanie - warsztaty muzyczne i wspólne śpiewanie piosenek;
- Wieczorki taneczne dla seniorów;
- Spotkania, warsztaty i prelekcje - harmonogram dostępny na facebooku.

Miejsce Aktywności Lokalnej – Miejsce Akcji Piaskowa 7

<https://www.facebook.com/MiejsceAkcjiPiaskowa7>

ul. Piaskowa 7

poniedziałek i piątek, godz. 10:00-16:00

wtorek, środa, czwartek, godz. 14:00-20:00

sobota, godz. 12:00-16:00

tel. 797 209 297

piaskowa7@cal.org.pl

Sprzyja budowaniu i wzmacnianiu sąsiedzkich relacji. Działania oparte na budowaniu i wzmacnianiu sąsiedzkich relacji. Przyjdź, zadzwoń lub napisz - MAL pomoże w realizacji pomysłu.

Wśród programów realizowanych razem z mieszkańcami:

- Składkowe podwieczorki we wtorki - regularne, sąsiedzkie spotkania przy wspólnym stole (ostatnie wtorki miesiąca 17:00-19:00);
- Zajęcia ruchowe dla senierek i seniorów - cykl cotygodniowy;
- Piknik na Dzień sąsiada i Sąsiedzka Gwiazdka.

Partnerstwo Przepis na Muranów

<https://www.facebook.com/przepisnamuranow>

<https://www.przepisnamuranow.pl>

tel. 512 896 832

przepisnamuranow@gmail.com

Partnerstwo zawiązane przez mieszkańców Muranowa, lokalne instytucje, organizacje i firmy, które chcą się lepiej poznać, wymieniać informacjami i współdziałać, by Muranów stawał się coraz bardziej przyjaznym miejscem. Partnerstwo realizuje inicjatywy sąsiedzkie, w tym cyklicznie: "Malarze podwórkowi - Stop Bazgrołom" oraz "Gwiazdka na Muranowie".

Partnerstwo Lokalne Ulrychów Mieszkańców

<https://www.facebook.com/PLUM.Wola>

plum.wola@gmail.com

Grupa organizacji pozarządowych, instytucji, placówek oświatowych, firm oraz aktywnych osób wspólnie działających na rzecz Ulrychowa. Celem jest budowanie poczucia wspólnoty, skupianie lokalnej społeczności wokół spraw ważnych dla wielu mieszkańców Ulrychowa.

Partnerstwo realizuje inicjatywy sąsiedzkie, w tym pikniki i okolicznościowe spotkania, prelekcje, wykłady, spacer, wspólne zazielenianie Ulrychowa. Miejsce spotkań to (najczęściej) MAL Kotłownia przy ul. Jana Olbrachta 9.

Towarzystwo Przyjaciół Woli

Facebook: Towarzystwo Przyjaciół Woli

ul. Srebrna 12

zarzad.tpw@gmail.com

Nieodpłatne pogadanki historyczne:

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

Klubokawiarnia Jaś i Małgosia

Al. Jana Pawła II 57

godz. 10:00-23:00

tel. 502 033 711

maciejmarks@gmail.com

klubjasimalgosia@gmail.com

Klubokawiarnia otwarta na działania sąsiedzkie - oferuje wsparcie w działaniach społecznych i logistyce gastronomicznej.

Pełni funkcję Miejsca Aktywności Lokalnej - możliwe jest nieodpłatne udostępnienie przestrzeni na wydarzenia oraz wsparcie w zorganizowaniu wystaw, pokazów, warsztatów. Klubokawiarnia posiada certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom.

BEZPIECZEŃSTWO

Komenda Rejonowa Policji Warszawa IV

<https://wola.policja.gov.pl>

ul. Żytnia 36

tel. 47 723 94 50 - oficer dyżurny

tel. 112 - całodobowo

oficer.prasowy.krp4@ksp.policja.gov.pl

Dzielnicowi przypisani do ulic na Woli:

<https://wola.policja.gov.pl/r4/komenda/nasi-dzielnicowi>

Straż Miejska m.st. Warszawy

<https://www.strazmiejska.waw.pl>

IV Oddział Terenowy Straży Miejskiej m.st. Warszawy

ul. Sołtyka 8/10

tel. 986 - telefon alarmowy, bezpłatny, całodobowo

tel. 723 986 112 - kontakt sms dla osób głuchoniemych

profilaktyka@strazmiejska.waw.pl

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

Program „Bezpieczny senior”: przedstawienie zadań służb i instytucji miejskich w zakresie bezpieczeństwa.

Organizacja nieodpłatnych zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej - wykłady oraz ćwiczenia na fantomach. Kontakt: (22) 598 60 31 (32).