

WARSZAWA GDZIE

2024

ZJEŚĆ

UMYĆ
SIĘ

SPAĆ



SANT'EGIDIO

Trzymasz w rękach siódme wydanie przewodnika po Warszawie zatytułowanego „GDZIE zjeść, spać, umyć się”. Wspólnota Sant’Egidio od wielu lat wydaje podobne przewodniki po Rzymie i innych europejskich miastach. Ta książeczka powstała z myślą o naszych bezdomnych przyjaciółach, których od piętnastu lat spotykamy na ulicach Warszawy i o wszystkich, którzy nie chcą przechodzić obok nich obojętnie. W naszym mieście są miejsca, w których można otrzymać pomoc i w których można pomagać innym. Ich znajomość może czasem ocalić komuś życie lub chociaż sprawić, by ktoś nie zasnął głodny na ulicy. Także Ty możesz się zaangażować jako wolontariusz w działania wymienionych tu organizacji. Ta książeczka jest kompasem, dzięki któremu będziesz mógł sprawniej poruszać się po Warszawie widzianej oczyma osób bezdomnych. Jest w niej również rozdział dotyczący pomocy oferowanej imigrantom. Chcemy, by nasze miasto było solidarne i przyjazne dla wszystkich.

Wspólnota Sant’Egidio w Warszawie

santegidio.waw@gmail.com

www.santegidio.org, www.santegidio.pl

www.facebook.com/santegidio.warszawa

Spis treści

I. Gdzie zjeść 5

1. Jadłodajnie 7
2. Kolacje na ulicy 12

II. Gdzie spać 15

1. Noclegownie 17
2. Schroniska 19
3. Schroniska z usługami opiekuńczymi 29
4. Hotele 34

III. Gdzie się umyć 39

IV. Gdzie się ubrać 45

V. Pomoc środowiskowa 51

1. Streetworking 53
2. Mobilny punkt poradnictwa (MPP) 54

VI. Gdzie się leczyć 55

1. Ubezpieczenie zdrowotne 58
2. Szpitalne Oddziały Ratunkowe 58
3. Inne szpitale 60
4. Przychodnie bezpłatne 60
5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS 63
6. Leczenie uzależnienia od alkoholu 65
7. Leczenie uzależnienia od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych 75
8. Pomoc dla osób, których bliscy są uzależnieni 82
9. Telefony zaufania 83

VII. Gdzie szukać pomocy psychologiczno- psychiatrycznej 85

1. Psychiatryczne izby przyjęć **87**
2. Konsultacje psychiatryczne i psychologiczne ambulatoryjne **88**
3. Pomoc w kryzysach i trudnych sytuacjach życiowych **94**
4. Centra Zdrowia Psychicznego **97**
5. Telefony zaufania **100**
6. Pomoc psychologiczna w parafiach **101**
7. Punkty informacyjno-konsultacyjne **103**

VIII. Ośrodki pomocy społecznej 105

IX. Jak wyrobić dowód i gdzie szukać pracy 113

1. Dowód osobisty **115**
2. Urzędy Pracy **117**

X. Jak ubiegać się o zasiłek lub emeryturę 121

1. Zasiłki dla bezrobotnych **123**
2. Zasiłki celowe **126**
3. Emerytury **127**
4. Renty **131**

XI. Gdzie uzyskać nieodpłatną pomoc prawną 133

XII. Gdzie szukać pomocy, będąc imigrantem 143

I.

Gdzie zjeść








1. Jadłodajnie **7**







2. Kolacje na ulicy **12**

1. Jadłodajnie

Jadłodajnia im. św. Brata Alberta

-  ADRES: ul. Grochowska 111/113, Warszawa (Praga-Południe)
-  TELEFON: 798-838-604
-  PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**
-  GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz. 11-14 (ciepły posiłek)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 9 lub 24 w kierunku Gocławek do przystanku Żółkiewskiego (czas dojazdu: 25 minut + 4 minuty pieszo), lub autobus 521 w kierunku Falenica do przystanku Żółkiewskiego (czas dojazdu: 19 minut + 4 minuty pieszo)







Jadłodajnia św. Ryszarda Pampurii

-  ADRES: ul. Sapieżyńska 3, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 419-33-51 (do pracownika socjalnego)
-  PROWADZONE PRZEZ: **Konwent Ojców Bonifratrów**
-  GODZINY OTWARCIA: posiłki wydawane są od poniedziałku do piątku w godz. 10-12. W pomieszczeniach jadłodajni można skorzystać z natrysków – codziennie prowadzone są zapisy na kąpiele
-  UWAGI: z prysznicza można skorzystać w godz. 8.40-9.00.
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 128 lub 175 w kierunku Plac Piłsudskiego z przesiadką na przystanku Ordynacka w autobus 116 – wysiąść na przystanku Franciszkańska, przejść kawałek w stronę







kolejnego przystanku i skręcić w ulicę Sapieżyńską
(czas dojazdu: 25 minut + 4 minuty piechotą)

Jadłodajnia dla bezdomnych i najuboższych

-  ADRES: ul. Wiślana 7, Warszawa (Wesoła)
-  TELEFON: (22) 760-86-40,
stowarzyszenie@alter-ego.org.pl
-  PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Alter Ego**
-  GODZINY OTWARCIA: jadłodajnia jest czynna
od poniedziałku do piątku, oprócz świąt,
w godzinach 11-13 (ciepły posiłek)
-  UWAGI: pod tym adresem działa również Punkt
Bezpłatnej Dystrybucji Żywności czynny
w poniedziałki, środy i piątki (oprócz dni
świętecznych) w godz. 9-13; punkt wydaje
żywność na podstawie skierowania z OPS;
punkt jest nieczynny w ostatnich dniach
miesiąca i w pierwszych dniach kolejnego
miesiąca z powodu inwentaryzacji
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 525
w kierunku Międzylesie do przystanku Kajki,
dalej autobus 411 lub 502 w kierunku Stara
Miłosna (Graniczna) do przystanku Nizinna
(czas dojazdu: 40 minut + 12 minut piechotą)

Kuchnia i stołówka dla ubogich im. św. Brata Alberta

-  ADRES: ul. Kawęczyńska 4 A, Warszawa (Praga-Północ)
-  TELEFON: (22) 619-78-41, kuchniaubogich@tlen.pl
-  PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie
Zakonne Sióstr Albertynek**
-  GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku
w godz. 9.45-12.00 (ciepły posiłek)

- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj nr 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Zajezdnia Praga (czas dojazdu: 17 minut + 2 minuty piechotą)

Jadłodajnia dla bezdomnych i biednych

- 📍 ADRES: ul. Azaliowa 10 A, Warszawa (Wawer)
- 📞 TELEFON: 509-172-166
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie Sióstr św. Feliksa z Kantalicjo**
- 🕒 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz. 10-14 (ciepły posiłek) oraz w soboty w godz. 11-12 (suchy prowiant)
- 🚶 DOJAZD Z CENTRUM: dowolny autobus lub tramwaj do przystanku Centrum, dalej autobus 520 w kierunku Marysin do przystanku Sezam (czas podróży: 34 minuty + 6 minut piechotą)

Jadłodajnia dla bezdomnych i ubogich w Domu bł. Aniceta

- 📍 ADRES: ul. Kapucyńska 4, Warszawa (Śródmieście)
- 📞 TELEFON: 797-907-148, 661-177-777
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Braci Mniejszych Kapucynów**
- 🕒 GODZINY OTWARCIA: codziennie w godz. 11.00-13.30 (ciepły posiłek). W godzinach otwarcia jadłodajni jest możliwość skorzystania z toalety i umywalki. Jadłodajnia jest nieczynna w sierpniu.
- ⚡ UWAGI: w budynku, w którym jest jadłodajnia, Fundacja Kapucyńska prowadzi też inne formy wspierania osób bezdomnych, jak pomoc



rzeczowa, poradnictwo, warsztaty, spotkania z kulturą, możliwość wypożyczenia książek itp.

- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 w kierunku Grodzisk do przystanku Metro Ratusz Arsenal (czas dojazdu: 9 minut + 8 minut piechotą)

Centrum Pomocy Wspólnoty Sant'Egidio

- 📍 ADRES: podziemia kościoła św. Teresy od Dzieciątka Jezus, ul. Tamka 4 A, wejście od ul. Elektrycznej, Warszawa (Śródmieście)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Wspólnotę Sant'Egidio**
- 🕒 GODZINY OTWARCIA: we wtorki w godz. 18.30–19.30 (suchy prowiant); żywność wydawana jest osobom skierowanym przez Wspólnotę Sant'Egidio z innych punktów (czwartkowych dystrybucji przy Dworcu Centralnym/Metrze Centrum)
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 127 w kierunku Mariensztat do przystanku Metro Centrum Nauki Kopernik (czas dojazdu: 14 minut + 2 minuty piechotą)

Jadłodajnia w Ośrodku Charytatywnym „Tylko”

- 📍 ADRES: ul. Żytnia 1 A, Warszawa (Wola)
- ☎ TELEFON: (22) 838-70-25
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Archidiecezji Warszawskiej**
- 🕒 GODZINY OTWARCIA: jadłodajnia czynna poniedziałek, środa, piątek, w godz. 13-14 (ciepły posiłek)
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia – przejść kawałek w stronę kolejnego przystanku i skręcić w prawo w ulicę Żytnią (czas dojazdu: 12 minut + 6 minut piechotą)

Magazyn żywności Mokotowskiego Hospicjum Świętego Krzyża

📍 ADRES: ul. Magazynowa 14, Warszawa (Mokotów)

☎ TELEFON: 720-908-318

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża**

🕒 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30–13.00 można porozmawiać z pracownikiem socjalnym, który decyduje o przyznaniu pomocy żywnościowej; żywność wydawana jest osobom skierowanym od poniedziałku do czwartku w godz. 10.30, a w piątki o 12.30

⚡ UWAGI: magazyn jest nieczynny w sierpniu

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku PKP Służewiec do przystanku Konstruktorska (czas dojazdu: 18 minut + 5 minut piechotą)

Dom Chleba

📍 ADRES: ul. Sobieskiego 15, Warszawa (Mokotów)

☎ TELEFON: (22) 842-04-04

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Zakon Ojców Barnabitów**

🕒 GODZINY OTWARCIA: codziennie w godz. 12–13 (w okresie zimowym ciepły posiłek)

⚡ UWAGI: dodatkowo w środy w godz. 9–12 dla kobiet i w czwartki w godz. 9–12 dla mężczyzn możliwe jest otrzymanie suchego prowiantu i innej indywidualnej pomocy (ubrania, środki higieniczne i chemiczne)

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519 w kierunku Powsin-Park Kultury lub




autobus 522 w kierunku Branickiego do przystanku Nałęczowska (czas dojazdu: 26 minut + 1 minuta piechotą)


2. Kolacje na ulicy


Fundacja Daj Herbatę

 GDZIE: Dworzec Centralny, parking przy ul. Emilii Plater


 KIEDY: poniedziałki o godz. 19 (ciepły posiłek, odzież, środki higieniczne)


Kościół Uliczny

 GDZIE: Metro Centrum (tzw. „Patelnia”)


 KIEDY: środy o godz. 19 (ciepły posiłek)


Wspólnota Sant’Egidio

 GDZIE: chodnik przy ul. Emilii Plater (naprzeciwko Żółtych Tarasów)


 KIEDY: czwartki o godz. 21 (kanapki, ciepła zupa)


Wspólnota Sant’Egidio

 GDZIE: Metro Centrum (tzw. „Patelnia”)



 KIEDY: czwartki o godz. 21 (kanapki, ciepła zupa)

Grupa „Kolacje Czwartkowe”



 GDZIE: Dworzec Zachodni

 KIEDY: czwartki o godz. 20.15 (kanapki, ciepłe posiłki)



Warsaw Seva

-  GDZIE: przy Pałacu Kultury (fontanna przed Teatrem Dramatycznym)
-  KIEDY: piątki i soboty o godz. 16, niedziele o godz. 16.30 (ciepły posiłek wegetariański, ciepłe napoje)

Smile Warsaw

-  GDZIE: przy Pałacu Kultury (parking przed Kinoteką)
-  KIEDY: niedziele o godz. 13.30 (ciepły posiłek, odzież)

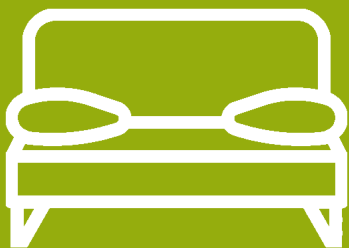
Jedzenie Zamiast Bomb

-  GDZIE: Metro Centrum (tzw. „Patelnia”)
-  KIEDY: niedziele o godz. 19.30 (ciepły posiłek)



II.

Gdzie spać



1. Noclegownie **17**
2. Schroniska **19**
3. Schroniska z usługami
opiekuńczymi **29**
4. Hostele **34**

1. Noclegownie

NOCLEGOWNIA ma za zadanie zapewnienie noclegu i podstawowej pomocy. Osoby z niej korzystające nie mogą być pod wpływem alkoholu. Wieloosobowe sypialnie są wyposażone w łóżka oraz w niezbędną pościel. Pomoc udzielana w noclegowniach ma charakter doraźny. Można w nich nocować przez siedem kolejnych nocy lub przez czternaście nocy w okresie zimowym. W ciągu dnia trzeba opuścić ośrodek, zabierając ze sobą rzeczy osobiste.

Noclegownia Warszawskiego Centrum

Integracji „Integracyjna Warszawa”

📍 **ADRES:** ul. Kaczorowa 39, Warszawa (Białołęka)

☎ **TELEFON:** 661-035-565

👤 **LICZBA MIEJSC:** 100 (20 kobiet i 80 mężczyzn)

👤 **PROWADZONE PRZEZ:** **Warszawskie Centrum Integracji „Integracyjna Warszawa”**

🕒 **GODZINY OTWARCIA:** codziennie
w godz. 18–8, możliwość pobytu
osób z niepełnosprawnościami

🚶 **DOJAZD Z METRA CENTRUM:** Metro linii M1
w kierunku Młociny do stacji Marymont,
następnie autobus 326 w kierunku Olesin
do przystanku Płytowa, dalej pieszo, 10 minut.

Noclegownia i ogrzewalnia Warszawskiego

Centrum Integracji „Integracyjna Warszawa”

📍 **ADRES:** ul. Kupiecka 15, Warszawa (Białołęka)

☎ **TELEFON:** 780-703-102

👤 **LICZBA MIEJSC:** 100 w noclegowni oraz 50 w ogrzewalni



📍 PROWADZONE PRZEZ: **Warszawskie Centrum**

Integracji „Integracyjna Warszawa”

🕒 GODZINY OTWARCIA: codziennie w godz. 18.00–8.00, możliwość pobytu osób z niepełnosprawnościami.

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: metro linii M2 ze stacji Rondo ONZ do stacji Bródno, dalej autobus 176 w stronę Choszczówka, do przystanku Os. Marywilska, dalej pieszo 6 minut.

Warszawskie Centrum Integracji „Integracyjna Warszawa” – miejsca tymczasowego interwencyjnego schronienia

📍 ADRES: ul. Myśliborska 53, Warszawa (Białołęka)

☎ TELEFON: 723-246-077

👤 LICZBA MIEJSC: 95 (20 kobiet i 75 mężczyzn) w noclegowni i 50 w ogrzewalni

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Warszawskie Centrum Integracji „Integracyjna Warszawa”**

🕒 GODZINY OTWARCIA: codziennie w godz. 18–8

🚶 DOJAZD Z METRA CENTRUM: Metro linii M1 do stacji Młociny, następnie tramwaj 2 w kierunku Nowodwory do przystanku Stare Świdry, dalej pieszo 6 minut.

Ogrzewalnia Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

📍 ADRES: ul. Grochowska 111/113

☎ TELEFON: 506-804-409

👤 LICZBA MIEJSC: 50 (25 miejsc dla kobiet i 25 miejsc dla mężczyzn)

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**

🕒 GODZINY OTWARCIA: Ogrzewalnia jest czynna 7 dni w tygodniu całodobowo od 1 października do 30 kwietnia

- ⚡ UWAGI: w tej samej lokalizacji działają jadłodajnia, łaźnia i magazyn odzieży
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj nr 9 lub 24 w kierunku Gocławek do przystanku Żółkiewskiego (czas dojazdu: 25 minut + 4 minuty pieszo), lub autobus 521 w kierunku Falenica do przystanku Żółkiewskiego (czas dojazdu: 19 minut + 4 minuty pieszo)

2. Schroniska

SCHRONISKO jest miejscem pobytu o charakterze całodobowym. Ośrodek zapewnia pełne wyżywienie – trzy posiłki, w tym jeden ciepły. Schroniska oferują pomoc i opiekę pracownika socjalnego. Mieszkańcy sami utrzymują porządek i pomagają w prowadzeniu ośrodka.

Osoby, które przebywają w przestrzeni publicznej (śpią na dworcu, klatce schodowej czy w ogródku działkowym), mogą złożyć podanie w sprawie skierowania do schroniska w Ośrodku Pomocy Społecznej w dzielnicy, na terenie której aktualnie przebywają. Np. jeśli ktoś przebywa w pustostanie znajdującym się na terenie dzielnicy Ursus, to wniosek powinien złożyć w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus m. st. Warszawy przy ul. plac Czerwca 1976 Roku 1.

Dom na Targowej

- 📍 ADRES: ul. Targowa 82, Warszawa (Praga-Północ)
- ☎ TELEFON: (22) 619-85-01
- 👤 LICZBA MIEJSC: 20 (mężczyźni w wieku 18-40 lat)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Otwarte Drzwi**









- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, opracowanie i realizacja Indywidualnych Planów Wychodzenia z Bezdomności, pomoc psychologiczna, poradnictwo prawne, aktywizacja zawodowa, zaopatrzenie w odzież i leki
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: metro linii M2 ze stacji Rondo ONZ do stacji Dworzec Wileński, dalej pieszo 7 minut







Ośrodek Readaptacji Społecznej „Dom Patronatu”

- 📍 ADRES: ul. Drwęcka 14, Warszawa (Praga-Południe)
- 📞 TELEFON: (22) 813-22-15
- ❓ LICZBA MIEJSC: 27 (mężczyźni, którzy w ciągu ostatnich sześciu miesięcy opuścili zakład karny lub areszt śledczy)
- 🏠 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Penitencjarne Patronat**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, poradnictwo prawne (pomoc adresowana wyłącznie dla mieszkańców ośrodka), stowarzyszenie prowadzi Punkt Pomocy Doraźnej, w której osoby zwalniane z Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych mogą liczyć na doraźną pomoc rzeczową – żywność, odzież, środki czystości itp. Punkt Pomocy Doraźnej dostępny po umówieniu się telefonicznie pod numerem (22) 827-55-86
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 9 lub 24 w kierunku Gocławek do przystanku Wiatraczna, dalej autobus 123 w kierunku Dworzec Wschodni (Lubelska) do przystanku Siennicka (czas dojazdu: 22 minuty + 7 minut piechotą)

Schronisko dla osób bezdomnych i uzależnionych „Nowy Początek”

-  ADRES: ul. Łabędzia 37, Warszawa (Radość)
-  TELEFON: 535-005-220, 22 610-98-39 + telefon ws. przyjęć: 798-261-781, czynny od poniedziałku do piątku, w godz. 9-15
-  LICZBA MIEJSC: 25 (mężczyźni)
-  PROWADZONY PRZEZ: **Kościół Boży w Chrystusie**
-  ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, terapia uzależnień, odzież
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 521 w kierunku Falenica, przystanek Montażowa (czas dojazdu: 33 minuty + 13 minut pieszo)

Ośrodek Charytatywny „Tylko”

-  ADRES: ul. Żytnia 1 A, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 838-70-25
-  LICZBA MIEJSC: 35 kobiet i 55 mężczyzn
-  PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Archidiecezji Warszawskiej**
-  ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, pomoc psychologiczna, opieka lekarska, łaźnia i magazyn odzieżowy, jadłodajnia
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytnia (czas dojazdu: 6 minut + 5 minut piechotą); autobus 157 w kierunku Gwiazdzysta do przystanku Wola-Ratusz (czas dojazdu 7 minut + 2 minuty piechotą)

Pensjonat socjalny „Św. Łazarz”

-  ADRES: ul. Traktorzystów 26, Warszawa (Ursus)




- ☎ TELEFON: (22) 478-30-22, 780-174-664
(od poniedziałku do piątku w godz. 7-18)
- ❓ LICZBA MIEJSC: 75 (mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Kamiliańska Misja Pomocy Społecznej**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna, opieka duszpasterska
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg S1 w kierunku Pruszków lub pociąg R1 w kierunku Grodzisk Mazowiecki do stacji Ursus (czas dojazdu: 14 minut + 2 minuty piechotą)


Schronisko dla bezdomnych mężczyzn


- 📍 ADRES: ul. Knyszyńska 1, Warszawa (Targówek)
- ☎ TELEFON: 573-308-000, 572-820-470
- ❓ LICZBA MIEJSC: 22 (mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Warszawskie**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, wsparcie psychologiczne, doradztwo zawodowe, doradztwo prawne
- ⚡ UWAGI: załoga schroniska prowadzi także mieszkanie treningowe oraz streetworking na terenie dzielnic: Targówek, Praga-Północ, Praga-Południe
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 w kierunku Grodzisk do przystanku Rzeszotarskiej, dalej autobus 190 w kierunku CH Marki do przystanku Krynoliny (czas dojazdu: 34 minuty + 4 minuty piechotą); tramwaj 10 w kierunku Os. Górczewska, tramwaj 17 w kierunku Tarchomin Kościelny

lub tramwaj 33 w kierunku Metro Młociny do przystanku Kino Femina, dalej autobus 190 w kierunku CH Marki do przystanku Krynoliny (czas dojazdu: 22 minutu + 8 minut piechotą)


Praskie Centrum Pomocy Blizniemu MONAR-MARKOT


 ADRES: ul. Kijowska 22, Warszawa (Praga-Połnoc)


 TELEFON: (22) 425-51-93

 LICZBA MIEJSC: 50 (mężczyźni)


 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**


 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, kąpiel, pomoc materialna (odzież), pomoc pielęgniarska, praca socjalna


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Dworzec Wschodni (Kijowska) (czas dojazdu: 15 minut + 7 minut piechotą)

 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: dowolny pociąg SKM lub KM do stacji Warszawa Wschodnia (czas dojazdu: 7 minut + 7 minut piechotą)


Dom „Betania”


 ADRES: ul. Łopuszańska 17, Warszawa (Włochy)

 TELEFON: (22) 846-66-44

 LICZBA MIEJSC: 25 (kobiety i mężczyźni)

 PROWADZONE PRZEZ: **Wspólnota Chleb Życia**

 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, pomoc psychiatryczna, praca socjalna

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 lub 9 w kierunku P+R Aleja Krakowska do przystanku Hynka (czas dojazdu: 21 minut + 4 minuty piechotą)



Schronisko dla Bezdomnych

- 📍 ADRES: ul. Wiślana 7, Warszawa (Wesoła)
- ☎ TELEFON: (22) 760-86-40
- ❓ LICZBA MIEJSC: 24 (mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Alter Ego**
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, pomoc psychologiczna. Pod tym adresem działa również ogrzewalnia, czynna codziennie w okresie od 15 października do 15 kwietnia, w godz. 8-19
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519 w kierunku Park Kultury do przystanku Metro Politechnika, dalej autobus 411 w kierunku Stara Miłosna (Graniczna) do przystanku Nizinna (czas dojazdu: 40 minut + 12 minut piechotą); autobus 525 w kierunku Międzylesie do przystanku Trakt Lubelski, dalej autobus 720 w kierunku Rzakta do przystanku Szosa Lubelska (czas dojazdu: 37 minut + 14 minut piechotą)

Schronisko dla bezdomnych mężczyzn

- 📍 ADRES: ul. Polska 33, Warszawa (Mokotów)
- ☎ TELEFON: (22) 651-05-71
- ❓ LICZBA MIEJSC: 35
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Polski Komitet Pomocy Społecznej**
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc w wychodzeniu z bezdomności
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 109 w kierunku Torwar do przystanku Śniegockiej, dalej autobus 108 w kierunku Metro Wilanowska do przystanku Gąsocińska (czas dojazdu: 24 minuty + 3 minuty piechotą); autobus 171 w kierunku Torwar do przystanku Śniegockiej, dalej autobus 108 w kierunku

Metro Wilanowska do przystanku Gąsocińska
(czas dojazdu: 24 minuty + 3 minuty piechotą)

Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży „Etezza”

📍 ADRES: ul. Chlubna 9 A-D, Warszawa (Białołęka)

☎ TELEFON: 604-930-292, 604-930-298

❓ LICZBA MIEJSC: 130 miejsc (kobiety i dzieci)

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie
Pomocy i Interwencji Społecznej**

📖 ZAKRES POMOCY: schronienie, pomoc pedagogiczna, pomoc psychologiczna, pomoc prawna, praca socjalna, doradztwo zawodowe, wsparcie asystentów, pomoc specjalistów w zależności od potrzeb, pomoc w znalezieniu pracy

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pociąg S3 w kierunku Legionowo Piaski do stacji Warszawa Choszczówka (czas dojazdu 26 minut + 17 minut piechotą)

Schronisko dla Osób Bezdomnych (Centrum Pomocy Bliźniemu MARKOT w Oryszewie-Osada)

📍 ADRES: Oryszew-Osada 10 (gmina Wiskitki)

☎ TELEFON: (46) 855-32-45, 604-150-023

❓ LICZBA MIEJSC: 80

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**

📖 ZAKRES USŁUG: nocleg, wyżywienie, opieka lekarska i pielęgniarska, praca socjalna

🚶 DOJAZD: dojazd do Żyrardowa

Schronisko Don Orione

📍 ADRES: ul. Witosa 46, Czarna (gmina Wołomin)



☎ TELEFON: (22) 787-81-00

❓ LICZBA MIEJSC: 20 (mężczyźni)

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Małe Dzieło Boskiej Opatrzności (Księża Orioniści)**

📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc pielęgnacyjna, lekarz (raz na dwa tygodnie), opieka duchowa, praca socjalna

🚗 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg RE6 w kierunku Łochów do stacji Wołomin, dalej z przystanku PKP Wołomin (Laskowa) autobus L36 w kierunku PKP Zagościniec do przystanku Czarna (czas dojazdu: 33 minuty + 5 minut piechotą); pociąg R6 w kierunku Tłuszcz do stacji Zagościniec, dalej z przystanku PKP Zagościniec autobus L36 w kierunku Sokola do przystanku Czarna (czas dojazdu: 51 minut + 4 minuty piechotą)

Dom dla Matek z Dziećmi „Nazaret”

📍 ADRES: ul. Sienkiewicza 4, Brwinów

☎ TELEFON: (22) 729-62-29

❓ LICZBA MIEJSC: 25 (kobiety w ciąży i matki z dziećmi)

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Wspólnota Chleb Życia**

📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, szkoła

🚗 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg R1 w kierunku Skierniewice do stacji Brwinów (czas dojazdu: 30 minut + 15 minut piechotą)

Dom Samotnej Matki im. Teresy Strzembosz

📍 ADRES: ul. Wschodnia 6, Chyliczki

☎ TELEFON: 508-658-829, (22) 756-88-76

❓ LICZBA MIEJSC: 7 pokoi rodzinnych (kobiety i dzieci)

- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja BLISKO RODZINY**
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pobyty od kilku miesięcy do roku dla kobiet w ciąży i młodych matek
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: metro M1 w stronę Kabaty do końca trasy, dalej autobus 724 w kierunku Gerbera do przystanku Śniadeckich (czas dojazdu: 46 minut + 6 minut piechotą)

Legionowskie Centrum Charytatywno-Opiekuńcze Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

- 📍 ADRES: ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 20/22, Legionowo
- 📞 TELEFON: (22) 793-03-88
- ❓ LICZBA MIEJSC: 38 (w schronisku) + 3 (w mieszkaniu) (mężczyźni z gminy Legionowo)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, praca socjalna, pomoc rzeczowa (odzież)
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Legionowo Piaski (czas dojazdu: 34 minuty + 16 minut piechotą)

Schronisko „Mar-Kot”

- 📍 ADRES: ul. Kopernika 2, Ożarów Mazowiecki
- 📞 TELEFON: (22) 722-22-99, 502-118-230
- ❓ LICZBA MIEJSC: 60 + 20 miejsc interwencyjnych (kobiety i mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Pomocy Bliźniemu Mar-Kot**



- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc rzeczowa (odzież)
- 🚩 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg R3 w kierunku Łowicz do stacji Ożarów Mazowiecki (czas dojazdu: 23 minuty + 2 minuty piechotą)

Schronisko w Pieńkach Zarębskich

- 📍 ADRES: ul. Fiołkowa 35, Żabia Wola
- 📞 TELEFON: 604-641-484
- ❓ LICZBA MIEJSC: 16 (mężczyźni)
- 🏠 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Archidiecezji Warszawskiej**
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc prawna, pomoc psychologiczna, pomoc rzeczowa, pomoc terapeuty uzależnień, praca socjalna, praca rolnicza
- ⚡ UWAGI: wymagana zdatność do pracy rolniczej
- 🚩 DOJAZD: dojazd do Żabiej Woli

Schronisko dla Osób Bezdomnych

- 📍 ADRES: Kąty-Borucza 48 A (gmina Dobrze)
- 📞 TELEFON: (22) 760-41-14
- ❓ LICZBA MIEJSC: 25 (mężczyźni)
- 🏠 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Pomocna Dłoń**
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc medyczna, praca socjalna
- 🚩 DOJAZD: dojazd do Mińska Mazowieckiego, dalej PKS w kierunku Strachówka

Schronisko dla Osób Bezdomnych

- 📍 ADRES: Rokitno 20 (gmina Błonie)
- 📞 TELEFON: 604-808-332

- 📍 LICZBA MIEJSC: 25 (kobiety i mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja Uczniowie Marka Kotańskiego Nikt Nie Jest Sam**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc prawna, pomoc psychologiczna, pomoc rzeczowa, praca socjalna
- 🚗 DOJAZD: dojazd do Błonia pociągami Kolei Mazowieckich

Schronisko dla Osób Bezdomnych „Przystań”

- 📍 ADRES: ul. Wolska 172, Warszawa (Wola)
- 📞 TELEFON: (22) 836-85-73
- 📍 LICZBA MIEJSC: 80 (mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Archidiecezji Warszawskiej**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, specjalistyczna opieka pielęgnacyjna, wsparcie socjalne
- 🚗 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Metro Młociny do przystanku Sowińskiego (czas dojazdu: 20 minut + 3 minuty piechotą)

3. Schroniska z usługami opiekuńczymi

SCHRONISKO Z USŁUGAMI OPIEKUŃCZYMI oferuje dodatkowe wsparcie dla osób chorych lub uzależnionych.

Dom Matki Boskiej Serdecznej

- 📍 ADRES: ul. Foliałowa 10, Warszawa (Włochy)
- 📞 TELEFON: 502-024-754, (22) 770-80-15
- 📍 LICZBA MIEJSC: 80
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: Wspólnota Chleb Życia



- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, usługi opiekuńcze i medyczne, rehabilitacja, pomoc socjalna
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 lub 9 w kierunku P+R Al. Krakowska, do przystanku końcowego, dalej autobusy 124, 703, 706, 707, 715, 728 lub 733 do przystanku Stoicka (czas dojazdu: 37 minut + 6 minut piechotą)

Bursa im. H. Ch. Kofoeda

- 📍 ADRES: ul. Lniana 1, Warszawa (Targówek)
- 📞 TELEFON: (22) 678-53-52
- ❓ LICZBA MIEJSC: 30 miejsc, w tym 14 z usługami opiekuńczymi
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Samopomocy BURSA im. H. Ch. Kofoeda**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, opieka pielęgnacyjna, praca socjalna, pralnia na terenie
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25 w kierunku Annopol do przystanku Inżynierska, dalej autobus 170 w kierunku Elsnerów do przystanku Wierna (czas dojazdu: 33 minuty + 4 minuty piechotą)

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla ofiar przemocy

- 📍 ADRES: adres zastrzeżony, Warszawa
- 📞 TELEFON: (22) 622-25-17, 600-070-717
- ❓ LICZBA MIEJSC: 30 (kobiety i dzieci)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja Centrum Praw Kobiet**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, pomoc psychologiczna, poradnictwo prawne, konsultacje we współpracy z innymi instytucjami, pomoc w znalezieniu pracy i mieszkania

- ⚡ UWAGI: na spotkanie ze specjalistkami (pracownicą socjalną, prawniczką i psycholożką) trzeba się umówić telefonicznie; długość pobytu w placówce nie powinna przekraczać trzech miesięcy

Schronisko dla Osób Bezdomnych z Usługami Opiekuńczymi MARKOT

- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- 📞 TELEFON: (22) 676-99-97 (wew. 108), 517-893-264
- ❓ LICZBA MIEJSC: 60 (kobiety i mężczyźni)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc psychologiczna, praca socjalna
- ⚡ UWAGI: Warunkiem przyjęcia jest skierowanie w drodze decyzji administracyjnej wydanej przez Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pociąg S3 w kierunku Legionowo Piaski do stacji Żerań (czas dojazdu: 28 minut + 5 minut piechotą)
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA GDAŃSKIEGO: pociąg S3 w kierunku Legionowo Piaski do stacji Żerań (czas dojazdu: 18 minut + 5 minut piechotą)

Schronisko dla Osób Bezdomnych z usługami opiekuńczymi (Centrum Pomocy Bliźniemu MARKOT w Orszewie-Osada)

- 📍 ADRES: Orszew-Osada 10 (gmina Wiskitki)
- 📞 TELEFON: (46) 855-32-45, 604-150-023
- ❓ LICZBA MIEJSC: 50
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**



- 📄 ZAKRES USŁUG: nocleg, wyżywienie, opieka lekarska i pielęgniarska, praca socjalna
- 🚶 DOJAZD: dojazd do Żyrardowa

Schronisko dla Osób Bezdomnych MARKOT

- 📍 ADRES: ul. Mazowiecka 76, Bobrowiec (gmina Piaseczno)
- 📞 TELEFON: (22) 750-16-25, 730-035-999
- ❓ LICZBA MIEJSC: 30, dodatkowo w okresie zimowym 15 dostawek
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie MONAR**
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, praca socjalna, opieka pielęgniarska, pomoc rzeczowa (odzież)
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 504 w kierunku Os. Kabaty do przystanku Centrum Onkologii, lub Metro 1 do przystanku Ursynów, dalej autobus 737 w kierunku Cmentarz Południowy do przystanku Żwirowa (czas dojazdu: 64 minuty + 7 minut piechotą)

Schronisko dla bezdomnych Mokotowskiego Hospicjum Świętego Krzyża

- 📍 ADRES: ul. Dojazdowa 3, Warszawa (Włochy)
- 📞 TELEFON: 720-908-323, 720-908-318
- ❓ LICZBA MIEJSC: 35 mężczyźni (schronisko dostępne dla osób z niepełnosprawnością ruchową).
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża**
- 📄 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, możliwość kąpieli, pomoc rzeczowa, praca socjalna, pomoc prawna, pomoc psychologiczna, terapia uzależnienia od alkoholu, leczenie, rehabilitacja

- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 517 w kierunku Ursus-Niedźwiadek do przystanku Zajezdnia Kleszczowa; dalej 8 minut pieszo

Ośrodek dla Osób Bezdomnych

- 📍 ADRES: Al. Księża Orionistów 1, Łążniew (gmina Błonie)
- 📞 TELEFON: 502-391-728, (22) 731-99-34
- ❓ LICZBA MIEJSC: 50 (mężczyźni)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Małe Dzieło Boskiej Opatrzności (Księża Orioniści)**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, opieka pielęgniarska, opieka duchowa, praca socjalna
- 🚶 DOJAZD: dojazd do Błonia

Ośrodek dla Osób Bezdomnych „Fundacja Szafirowa”

- 📍 ADRES: ul. Ryxa 9, Zawodne (gmina Prażmów)
- 📞 TELEFON: 667-349-460
- ❓ LICZBA MIEJSC: 15 (mężczyźni: starsi, chorzy, z niepełnosprawnością fizyczną lub psychiczną w stopniu lekkim)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja Szafirowa**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, możliwość kąpieli, pomoc medyczna, pomoc rzeczowa, praca socjalna, poradnictwo prawne
- 🚶 DOJAZD Z PĘTLI AUTOBUSOWEJ METRO WILANOWSKA: autobus linii Polonus w kierunku Grójca do przystanku Zawodne

Schronisko dla bezdomnych

- 📍 ADRES: Janowo 42 (gmina Pomiechówek)



- ☎ TELEFON: 785-600-547 + tel. interwencyjny dla osób bezdomnych, potrzebujących pomocy i schronienia: 531-112-114
- ❓ LICZBA MIEJSC: 25
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Antidotum**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, usługi opiekuńcze i medyczne, pomoc socjalna
- 🚗 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociągiem w kierunku Nasielska do Nowego Dworu Mazowieckiego, dalej do Pomiechówka

4. Hostele

HOSTEL (dom dla osób bezdomnych) oferuje zakwaterowanie na czas do sześciu miesięcy, z możliwością przedłużenia na kolejnych sześć miesięcy. Oferuje także pełne wyżywienie, pracę dla osób, które pragną się usamodzielniczyć oraz kompleksową pomoc opiekuńczą. Mieszkańcy są zobowiązani do pracy socjalnej na rzecz ośrodka.

Dom Samotnej Matki

- 📍 ADRES: ul. Brzozowa 37, Łaski / k. Izabelina
- ☎ TELEFON: 505-161-063
- ❓ LICZBA MIEJSC: 16 (kobiety z dziećmi)
- 📍 PROWADZONE PRZEZ: **Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Warszawskie**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wsparcie do czasu uzyskania świadczeń, pomoc pedagogiczna, dostęp do psychologa, praca socjalna
- ⚡ UWAGI: ośrodek przeznaczony przede wszystkim dla mieszanek powiatu Warszawa-Zachód

- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 33 w kierunku Metro Młociny do przystanku Popieła, dalej autobus 210 w kierunku Skibińskiego do przystanku Pocztowa (czas dojazdu: 39 minut + 7 minut piechotą)

Centrum Interwencji Kryzysowej „Dom Otwartych Serc”

- 📍 ADRES: ul. Tadeusza 22, Otwock
- 📞 TELEFON: (22) 779-58-63
- 👤 LICZBA MIEJSC: 15 (kobiety i dzieci)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, częściowe wyżywienie, pomoc psychologiczna i terapeutyczna, praca socjalna
- ⚡ UWAGI: Osoby w kryzysie kwalifikowane są w oparciu o wywiad lub kierowane przez instytucje pomocowe; pomocą obejmujemy osoby z powiatu otwockiego; pobyt do 3 miesięcy bez możliwości przedłużenia.
- 📍 DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE: pociąg R7 w kierunku Dęblin lub Pilawa do stacji Śródborów, dalej 8 minut pieszo (czas dojazdu: 45 minut + 8 minut piechotą)

Dom adaptacyjny „Uniwersytet Leśny”

- 📍 ADRES: ul. Kolejowa 31 D, Ząbki
- 📞 TELEFON: (22) 497-95-90, 663-968-847
- 👤 LICZBA MIEJSC: 15 (kobiety, mężczyźni i dzieci)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja Dzieci Ulicy**
- 📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, podstawowe lekarstwa, pomoc rzeczowa (odzież i środki



higieny osobistej), konsultacje socjalne i prawne, pomoc psychologiczna, doradztwo zawodowe

📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 lub 517 w kierunku Witebska albo tramwaj 25 w kierunku Annopol do przystanku Dworzec Wileński, dalej dowolny pociąg w kierunku Małkinia/Wołomin/Tłuszcz do stacji Ząbki (czas dojazdu: 7 minut + 19 minut piechotą)

Dom Samotnej Matki „Bezpieczna Przystań”

📍 ADRES: ul. Jana Kilińskiego 63, Zielonka

☎ TELEFON: 797-542-148

❓ LICZBA MIEJSC: 6 (matki z dziećmi i kobiety w ciąży)

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Caritas Diecezji
Warszawsko-Praskiej**

📖 ZAKRES POMOCY: nocleg, wyżywienie, pomoc pracownika socjalnego, wsparcie psychologiczno-pedagogiczne

⚡ UWAGI: dom przystosowany dla osób niepełnosprawnych

📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 lub 517 w kierunku Witebska albo tramwaj 25 w kierunku Annopol do przystanku Dworzec Wileński, dalej dowolny pociąg w kierunku Małkinia/Wołomin/Tłuszcz do stacji Zielonka (czas dojazdu: 29 minut + 13 minut piechotą)

Mieszkanie rotacyjne

📍 ADRES: ukryty

☎ TELEFON: (22) 622-96-33

✉ E-MAIL: biuro@spiis.pl

📍 LICZBA MIEJSC: 7–10 osób (dla kobiet i mężczyzn)

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej**

📖 ZAKRES POMOCY: tymczasowe schronienie do 7 dni, maks. dla 7–10 osób w mieszkaniu rotacyjnym; przewidziane jest dla osób w kryzysie bezdomności przebywających tylko na terenie dzielnicy Śródmieście; zapewnia specjalistyczną pomoc we współpracy z Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście. Szczegółowe informacje dostępne w lokalu organizacji przy ul. Nowogrodzkiej 7 lok. 14

Hostel interwencyjny – Lambda Warszawa

📞 TELEFON: (22) 628–52–22 (od poniedziałku do piątku w godz. 18–21)

📍 LICZBA MIEJSC: 10

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Lambda Warszawa**

📖 ZAKRES POMOCY: hostel interwencyjny dla pełnoletnich osób LGBTQIA w kryzysie bezdomności. Pobyt możliwy jest przez 3 miesiące, a w uzasadnionych przypadkach przez pół roku. Zapewnione są: podstawowe produkty spożywcze oraz higieniczne, wsparcie psychologiczne, terapeutyczne, pomoc prawna i socjalna.

Dom dla Młodzieży

📞 TELEFON: by uzyskać wsparcie w Domu dla Młodzieży należy zgłosić się do biura Fundacji Po Drugie: ul. Smulikowskiego 4, od poniedziałku do piątku, w godz. 10–17, tel. 607–209–124



🔍 LICZBA MIEJSC: 15

📍 PROWADZONE PRZEZ: **Fundację Po Drugie**

📄 ZAKRES POMOCY: miejsce dla osób od 18. do 25. roku życia znajdujących się w kryzysie bezdomności (kobiet, mężczyzn, osób LGBT+). Zapewnione wsparcie specjalistów, udział w warsztatach, grupie wsparcia, zajęciach kulturalnych i sportowych

III.

Gdzie się umyć



Łaźnia przy Ośrodku Charytatywnym „Tylko”

📍 ADRES: ul. Żytunia 1 A, Warszawa (Wola)

☎ TELEFON: (22) 838-70-25

📍 PROWADZONA PRZEZ: **Caritas**

Archidiecezji Warszawskiej

🕒 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz. 7-11

⚡ UWAGI: łaźnia zaopatrzona jest w środki higieny i podstawową apteczkę. W ośrodku wydawana jest też odzież, osoby przychodzące do Łaźni mogą zgłosić zapotrzebowanie.

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Żytunia (czas dojazdu: 7 minut + 5 minut piechotą)

Łaźnia Mobilna

📍 ADRES: ul. Wenedów 2 (teren Parku Traugutta) – od grudnia do maja; ul. Namysłowska 8 (obok krytego basenu) – od czerwca do grudnia

☎ TELEFON: 506-804-397

📍 PROWADZONA PRZEZ: **Caritas Diecezji**

Warszawsko-Praskiej

🕒 GODZINY OTWARCIA: codziennie w godz. 9-13 i 15-19 (oprócz świąt państwowych i kościelnych)

⚡ UWAGI: łaźnia co jakiś czas zmienia lokalizację; o planowanych zmianach lokalizacji należy dowiadywać się pod wskazanym numerem telefonu. Dodatkowo: fryzjer – soboty 9-13 (najlepiej przyjść do godziny 10.30); pralnia (do 5 kg) – zapisy w poniedziałki na konkretny dzień w tygodniu.



- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: do ulicy Wenedów – tramwaj 17 w kierunku Winnica, do przystanku Rondo Radosława, dalej tramwaj 1 lub 28 do przystanku Traugutta (czas dojazdu: 21 minut, 4 minuty pieszo); do ulicy Namysłowskiej: tramwajem 25 w kierunku Annopol do przystanku Rondo Żaba (czas dojazdu: 25 minut + 8 minut piechotą)

Łaźnia przy Jadłodajni św. Ryszarda Pampurii

📍 ADRES: ul. Sapieżyńska 3, Warszawa (Śródmieście)

☎ TELEFON: (22) 419-33-51

👤 PROWADZONA PRZEZ: **Konwent
Ojców Bonifratrów**

🕒 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz. 8–9.40

⚡ UWAGI: w łaźni, w tym samym czasie mogą przebywać 2 osoby. Obowiązują zapisy dnia poprzedniego, osobiste lub telefoniczne

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 15, 18 lub 35 w kierunku Żerań FSO do przystanku Muranowska.

Łaźnia Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

📍 ADRES: ul. Grochowska 111/113

☎ TELEFON: 600-277-922

👤 PROWADZONA PRZEZ: **Caritas Diecezji
Warszawsko-Praskiej**

🕒 GODZINY OTWARCIA: codziennie 10–14

⚡ UWAGI: od 1 października do 30 kwietnia: dyżury interwencyjne dla osób przywożonych przez służby miejskie w godzinach 18.00–8.00

- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 9 lub 24 do przystanku Żółkiewskiego, dalej 2 minuty piechotą.

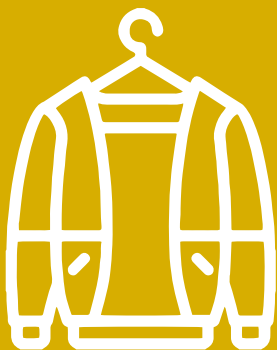
Pralnia „Patronat”

- 📍 ADRES: ul. Grochowska 259 A, Warszawa (Praga-Południe)
- ☎ TELEFON: (22) 870-74-09
- 👤 PROWADZONA PRZEZ: **Stowarzyszenie Penitencjarne Patronat**
- 🕒 GODZINY OTWARCIA: w każdą pierwszą i trzecią środę miesiąca w godz. 9-11
- ⚡ UWAGI: w pralni „Patronat” mogą się umyć tylko osoby bezdomne: przyjmowanie brudnej odzieży od indywidualnych osób z aktualnym zaświadczeniem o statusie bezdomności – do 10 szt. jednorazowo
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Wiatraczna do przystanku Międzyborska (czas dojazdu: 18 minut + 2 minuty piechotą)



IV.

Gdzie się ubrać



Szafa Przyjaciół Wspólnoty Sant'Egidio

- 📍 ADRES: parafia pw. św. Teresy od Dzieciątka Jezus, ul. Tamka 4 A, wejście od ul. Elektrycznej, Warszawa (Śródmieście)
- 🕒 WYDAWANIE UBRAŃ: w czwartki w godz. 17–19
- 🕒 PRZYJMOWANIE UBRAŃ: w poniedziałki w godz. 18–20 (informacje o aktualnych potrzebach Szafy pod adresem: www.santegidio.pl/szafa)
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 127 w kierunku Mariensztat do przystanku Metro Centrum Nauki Kopernik (czas dojazdu: 14 minut + 3 minuty piechotą)

Magazyn z odzieżą Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

- 📍 ADRES: ul. Grochowska 111/113, Warszawa (Praga-Południe)
- 🕒 WYDAWANIE UBRAŃ: codziennie od poniedziałku do niedzieli w godz. 10–14
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 9 lub 24 do przystanku Żółkiewskiego, dalej 2 minuty piechotą

Magazyn odzieżowy przy Ośrodku „Tylko” (Caritas Archidiecezji Warszawskiej)

- 📍 ADRES: ul. Żytnia 1 A, Warszawa (Wola)
- 🕒 WYDAWANIE UBRAŃ: w czwartki w godz. 9–13
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Os. Górczewska do przystanku Wola-Ratusz (czas dojazdu: 6 minut + 5 minut piechotą)



Magazyn odzieżowy w Domu bł. Aniceta

📍 ADRES: ul. Kapucyńska 4, Warszawa (Śródmieście)

☎ TELEFON: 661-177-777

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacja Kapucyńska im. bł. Aniceta Koplińskiego**

🕒 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-14.00 (zostawia się listę potrzebnych rzeczy, a później odbiera się gotową paczkę)

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 w kierunku Grodzisk do przystanku Metro Ratusz Arsenał (czas dojazdu: 9 minut + 8 minut piechotą)

Armia Zbawienia

📍 ADRES: ul. Ząbkowska 13/13 (wejście od ul. Brzeskiej) Warszawa (Praga-Północ)

👤 WYDAWANIE UBRAŃ: w piątki w godz. 10-13 po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym (nr tel. 605-368-604)

PRZYJMOWANIE UBRAŃ: uzgadniane telefonicznie (nr tel. 605-368-604)

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25 w kierunku Annopol (zamiennie: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika) do przystanku Ząbkowska (czas dojazdu: 23 minuty)




Punkt wydawania odzieży przy kuchni i stołówce ubogich im. św. Brata Alberta

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




☎ TELEFON: (22) 619-78-41

👤 PROWADZONE PRZEZ: **Zgromadzenie**

Zakonne Sióstr Albertynek

-  **GODZINY OTWARCIA:** od poniedziałku do czwartku w godz. 10–12 oraz w piątki w godzi. 10–12 i 14–18
-  **DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO:** tramwaj nr 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Zajezdnia Praga (czas dojazdu: 17 minut + 2 minuty piechotą)
-  **DOJAZD Z DWORCA ŚRÓDMIEŚCIE:** dowolny pociąg SKM lub KM do stacji Warszawa Wschodnia (czas dojazdu: 7 minut + 9 minut piechotą)

Magazyn odzieży Mokotowskiego Hospicjum Świętego Krzyża

-  **ADRES:** ul. Magazynowa 14
-  **TELEFON:** 720–908–318
-  **DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO:** tramwaj 17 w kierunku PKP Służewiec do przystanku Konstruktorska (czas dojazdu: 18 minut + 5 minut piechotą)



V. Pomoc środowiskowa




1. Streetworking **53**
2. Mobilny punkt
poradnictwa (MPP) **54**

1. Streetworking


Streetworking realizowany jest na terenie całej Warszawy. Streetworkerzy pracują w środowisku z osobami przebywającymi w przestrzeni publicznej i w miejscach niemieszkalnych.

Stowarzyszenie Otwarte Drzwi


 PRAGA-PÓŁNOC: 536-883-182


Stowarzyszenie Monar

 BIAŁOŁĘKA, BEMOWO: 881-568-488


 REMBERTÓW, WAWER, WESOŁA: 666-213-290

Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej


 WOLA: 795-569-766


 ŚRÓDMIEŚCIE: 600-530-497

 BIELANY, ŻOLIBORZ: 795-552-042

 MOKOTÓW, WILANÓW, URSYNÓW:
795-471-591, 736-648-633


 OCHOTA, WŁOCHY: 694-753-463


 URSUS: 694-753-462

 BEMOWO: 880-914-989

Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta


 PRAGA POŁUDNIE, PRAGA PÓŁNOC: 505-161-046

 TARGÓWEK: 505-161-072

 BIAŁOŁĘKA: 515-777-468


 REMBERTÓW, WESOŁA, WAWER: 505-207-085

Mokotowskie Hospicjum św. Krzyża

 MOKOTÓW, URSYNÓW, WILANÓW: 601-970-364



Kamiliańska Misja Pomocy Społecznej

 **URSUS, OCHOTA, WŁOCHY: (22) 828-31-08, 791-515-207**

2. Mobilny Punkt Poradnictwa (MPP)

MPP to autobus, który umożliwia osobom w kryzysie bezdomności uzyskanie doraźnej i interwencyjnej pomocy, oraz przemieszczanie się pomiędzy schroniskami, noclegowniami, jadłodajniami, ogrzewalniami, punktami pomocy medycznej oraz łaźnią.

Autobus kursuje codziennie, również w niedziele i święta, trasa rozpoczyna się przy Dworcu Wschodnim. Rozkład jazdy ulega zmianie, zazwyczaj kursy odbywają się w godz. 8.00–12.10 i 17.00–19.20, ale warto uzyskać informacje pod numerem telefonu: 511-576-659. Przejazd autobusem jest bezpłatny.

VI.

Gdzie się leczyć



1. Ubezpieczenie zdrowotne **58**
2. Szpitalne Oddziały Ratunkowe **58**
3. Inne szpitale **60**
4. Przychodnie bezpłatne **60**
5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS **63**
6. Leczenie uzależnienia od alkoholu **65**
7. Leczenie uzależnienia od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych **75**
8. Pomoc dla osób, których bliscy są uzależnieni **82**
9. Telefony zaufania **83**

Stany zagrożenia zdrowia i życia, na przykład urazy, złamania, krwotoki, pobicia lub utraty przytomności, wymagają leczenia w szpitalu. Nie potrzeba wtedy skierowania ani żadnych dokumentów, należy po prostu zgłosić się do najbliższego szpitala. Jeśli poszkodowana osoba jest zbyt chora, żeby samodzielnie się przemieszczać, powinna wezwać pogotowie pod numerami **999** (telefony stacjonarne, budki telefoniczne) lub **112** (telefony komórkowe). Oba numery są bezpłatne.

Nie należy się obawiać, że po przyjęciu do szpitala trzeba będzie zapłacić za leczenie. W razie potrzeby szpital występuje do Ośrodka Pomocy Społecznej i chory otrzymuje ubezpieczenie na 90 dni lub do końca pobytu w szpitalu (dotyczy obywateli Polski).

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

Choroby psychiczne, uzależnienia od alkoholu i narkotyków, gruźlica oraz zakażenie wirusem HIV są leczone zawsze za darmo – w tych przypadkach zwykle nie są potrzebne skierowania. Za darmo leczone są też **dzieci do 18. roku życia** oraz **kobiety w ciąży i w połogu** (nie jest wymagane ubezpieczenie).

Koronawirus: Leczenie i testy w kierunku COVID-19 są bezpłatne, również dla osób nieubezpieczonych i cudzoziemców. Szczepienie przeciw COVID-19 przysługuje bezpłatnie wszystkim osobom powyżej 12. roku życia, również nieubezpieczonym i cudzoziemcom. Za-



pisy na szczepienie pod numerem telefonu 989 (konieczny numer PESEL) lub w przychodni POZ (gdy nie ma numeru PESEL).

1. Ubezpieczenie zdrowotne

Ubezpieczenie zdrowotne umożliwia bezpłatne leczenie specjalistyczne i tańsze leki w aptece (przepisywane na receptę). Są trzy sposoby na uzyskanie ubezpieczenia zdrowotnego:

- a)** Można udać się do najbliższego miejsca pobytu Ośrodka Pomocy Społecznej (OPS). Przyznanie zasiłku z OPS wiąże się z ubezpieczeniem zdrowotnym. Warto wcześniej zgłosić się na dyżur pracownika socjalnego (na przykład w Poradni Stowarzyszenia Jesteśmy Nadzieją przy ul. Wolskiej 172 lub w Poradni Mokotowskiego Hospicjum Świętego Krzyża przy ul. Magazynowej 14), który pomoże załatwić formalności.
- b)** Można zarejestrować się w Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna, co zapewnia ubezpieczenie zdrowotne.
- c)** Można ubezpieczyć się dobrowolnie, podpisując umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia i płacąc co miesiąc składkę w wysokości około 350–400 złotych.


2. Szpitalne Oddziały Ratunkowe


Szpital Bielański

📍 ADRES: ul. Ceglowska 80, Warszawa (Bielany)


☎ TELEFON: (22) 569-01-20


Szpital Bródnowski

 ADRES: ul. Kondratowicza 8, Warszawa (Targówek)

 TELEFON: (22) 326-56-76


Szpital Czerniakowski

 ADRES: ul. Stępińska 19/25, Warszawa (Mokotów)


 TELEFON: (22) 318-62-36


Centralny Szpital Kliniczny

 ADRES: ul. Banacha 1 A, Warszawa (Ochota)


 TELEFON: (22) 823-64-11


Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej (św. Anny)

 ADRES: ul. Barska 16/20, Warszawa (Ochota)

 TELEFON: (22) 822-21-41


Szpital Praski (Przemienienia Pańskiego)

 ADRES: Al. Solidarności 67, Warszawa (Praga-Północ)

 TELEFON: (22) 818-50-61


Wojskowy Instytut Medyczny

 ADRES: ul. Szaserów 128, Warszawa (Praga-Południe)

 TELEFON: (22) 681-77-45


Szpital Kliniczny (Dzieciątka Jezus)

 ADRES: ul. Lindleya 4, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 502-12-31

Szpital na Solcu

 ADRES: ul. Solec 93, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 250-61-35



Szpital Wolski

📍 ADRES: ul. Kasprzaka 17, Warszawa (Wola)

☎ TELEFON: (22) 389-49-00

3. Inne szpitale

Szpital Zakaźny

📍 ADRES: ul. Wolska 37, Warszawa (Wola)

☎ TELEFON: (22) 335-53-32

Mazowieckie Centrum Leczenia Gruźlicy i Chorób Płuc

📍 ADRES: ul. Reymonta 83/91, Otwock

☎ TELEFON: (22) 344-62-50, (22) 344-62-51

4. Przychodnie bezpłatne

Przychodnia dla Bezdomnych

📍 ADRES: ul. Wolska 172, Warszawa (Wola)

☎ TELEFON: 794-502-402

👉 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie**

Jesteśmy Nadzieją

🕒 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz. 9-15; zmiana opatrunków w godz. 9-11

⚡ UWAGI: punkt przyjmuje tylko osoby nieubezpieczone.

Przyjęcia zgodnie z harmonogramem na stronie: <https://www.jestesmynadzieja.pl/harmonogram>, po wcześniejszym zapisaniu się (telefonicznie lub osobiście). Dostępna pomoc m.in.: internisty, chirurga, stomatologa, ortopedy, diabetologa, endokrynologa, reumatologa, kardiologa, laryngologa, również psychologa i pracownika socjalnego.

- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Os. Górczewska lub bezpłatny autobus Mobilny Punkt Pomocy do przystanku Sowińskiego (czas dojazdu: 20 minut + 3 minuty piechotą)


Poradnia dla osób bezdomnych i ubogich Mokotowskiego Hospicjum Świętego Krzyża

- 📍 ADRES: ul. Magazynowa 14, Warszawa (Mokotów)
- 📞 TELEFON: 720-908-318 (informacje o grafiku)
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża**
- 🕒 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30
- ⚡ UWAGI: w gabinecie medycznym przy ul. Magazynowej 14 dyżur mają pielęgniarka oraz lekarze. Jest też możliwość uzyskania teleporady. Dla osób nieubezpieczonych oraz ubezpieczonych w trudnej sytuacji. Medycy wydają również środki opatrunkowe bądź leki w zależności od sytuacji oraz możliwości
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku PKP Służewiec do przystanku Woronicza (czas dojazdu: 18 minut + 5 minut piechotą)


Dom Świętego Józefa Zgromadzenia Siostr Misjonarek Miłości

- 📍 ADRES: ul. Poborzańska 33, Warszawa (Praga-Północ)
- 📞 TELEFON: (22) 614-50-74
- 👤 PROWADZONE PRZEZ: **Siostry Miłosierdzia Bożego**



 **GODZINY OTWARCIA:** zmiana opatrunków we wtorki, w środy, w piątki i w soboty w godz. 9–11 (nie trzeba się umawiać)


 **UWAGI:** można otrzymać bezpłatne leki

 **DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO:**
tramwaj 25 w kierunku Annopol do przystanku Poborzańska (czas dojazdu: 30 minut + 1 minuta piechotą)

Ambulans z Serca (karetka dla osób bezdomnych)


Ambulans z Serca to zespół medyczny udzielający bezpłatnej pomocy medycznej osobom bezdomnym, zwłaszcza gdy osoba chora nie może się sama przemieszczać. Zespół przyjeżdża we wskazane miejsce. Na wizytę można się umówić telefonicznie lub wysyłając SMS.


 **TELEFON:** 663–600–856

 **UWAGI:** ambulans nie zawsze może przyjechać tak szybko jak pogotowie ratunkowe; w stanach zagrożenia życia należy wezwać karetkę pogotowia (tel. 999 lub 112)

Medycy na Ulicy

Medycy na Ulicy to zespół medycyny udzielający doraźnej pomocy medycznej przy Dworcu Centralnym (okolice parkingu od strony Al. Jerozolimskich) w każdy poniedziałek i piątek od godz. 20.

 **TELEFON:** 795–631–614





 **UWAGI:** w zespole jest ratownik, pielęgniarka i psycholog; nie są wymagane żadne dokumenty







5. Bezpłatne badania w kierunku HIV/AIDS

Test wykonywany jest anonimowo i bezpłatnie, nie trzeba pokazywać dokumentu tożsamości ani podawać numeru PESEL, nie trzeba się zapisywać wcześniej. Podczas poufnej rozmowy można otrzymać informacje o ryzyku, leczeniu, zapobieganiu oraz uzyskać konkretne wsparcie związane z leczeniem.

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy poradni Chmielna Ekspres


-  ADRES: ul. Chmielna 4, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 511-50-40
-  GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku do piątku w godz 9.30-19.30
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: każdy tramwaj w kierunku Pragi lub bezpłatny autobus Mobilny Punkt Pomocy do przystanku Muzeum Narodowe (czas dojazdu: 4 minuty + 4 minuty piechotą)


Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny


-  ADRES: ul. Nugat 3, Warszawa (Ursynów)
-  ZAPISY: jedynie telefonicznie pod numerem (22) 646-48-86. Infolinia czynna: od poniedziałku do piątku w godz. 9-16
-  UWAGI: badania wykonywane są od poniedziałku do piątku w godz. 16-20 (ostatnie badanie 19.30) oraz w soboty w godz. 10-14 (ostatnie badanie 13.30)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 501 w kierunku Stegny do przystanku Czarnomorska,

dalej autobus 148 w kierunku Terminal Autokarowy do przystanku Kopcińskiego (czas dojazdu: 38 minut + 3 minuty piechotą)


Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny – przy Laboratorium Diagnostyka


 ADRES: ul. Marszałkowska 68/70, Warszawa (Śródmieście)


 ZAPISY: 799-366-566, badania odbywają się od poniedziałku do piątku w godz. 16-20


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: dowolnym tramwajem lub autobusem do przystanku Centrum, stamtąd 10 minut piechotą


Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny Warszawa Praga-Północ

 ADRES: ul. Jagiellońska 34, drugie piętro, pokój 202, Warszawa (Praga-Północ)

 TELEFON: (22) 619-78-76


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 16-19


 UWAGI: oprócz testów w kierunku HIV/AIDS można też wykonać badanie w kierunku kiły i HCV

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 do przystanku Dworzec Wileński (czas dojazdu: 22 minuty + 5 minut piechotą)

LECZENIE OSÓB ZARAŻONYCH WIRUSEM HIV:

Poradnia Profilaktyczno-Lecznicza AIDS przy Wojewódzkim Szpitalu Zakaźnym

 ADRES: ul. Wolska 37, Warszawa (Wola)

 TELEFON: (22) 335-81-01, (22) 335-81-02

- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 24 w kierunku Os. Górczewska do przystanku Zajezdnia Wola (czas dojazdu: 11 minut + 2 minuty piechotą)

Telefony zaufania HIV/AIDS

- ☎ TELEFON: (22) 692-82-26, 800-888-448 (połączenie bezpłatne)
- 🕒 GODZINY OTWARCIA: czynne od poniedziałku do piątku w godz. 9-21

6. Leczenie uzależnienia od alkoholu

Leczenie uzależnienia od alkoholu jest bezpłatne, nie wymaga się też dowodu ubezpieczenia ani skierowania (wyjątkiem są niektóre oddziały całodobowe – wówczas skierowanie może wystawić dowolny lekarz). Zwykle wymagany jest numer PESEL.

Oddziały detoksykacji (detoks) oferują leczenie w ciągu pierwszych kilku dni od odstawienia alkoholu. Odbywa się ono na oddziałach zamkniętych. Warunkiem przyjęcia jest „wyzerowanie”, to znaczy przynajmniej 24 godziny niepicia alkoholu. Leczenie trwa kilka dni, po których warto rozpocząć terapię.


Oddział Detoksykacji od Alkoholu – Stowarzyszenie MONAR Izba Chorych w Warszawie


- 📍 ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
- ☎ TELEFON: (22) 676-99-97, wew. 111
- 🕒 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: codziennie w godz. 7-19
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: Metro M1 ze stacji Centrum do stacji Dworzec Gdański, a następnie





pociąg S3 w kierunku Wieliszew do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 21 minut + 6 minut piechotą)

Instytut Psychiatrii i Neurologii


 ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)


 TELEFON: (22) 458-28-30


 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: codziennie przez całą dobę


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519 w kierunku Wilanów lub autobus 522 w kierunku Branickiego do przystanku Instytut Neurologii (czas dojazdu: 25 minut + 2 minuty)

Szpital Psychiatryczny Tworki

 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków

 TELEFON: (22) 739-13-26 (izba przyjęć)

 PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ: przez całą dobę (tylko mężczyźni)

 DOJAZD ZE STACJI WARSZAWA ŚRÓDMIEŚCIE WKD: pociąg WKD w kierunku Podkowa Leśna Główna do stacji Tworki (czas dojazdu: 25 minut + 2 minuty piechotą)





Terapia uzależnienia

Terapia trwa od kilku do kilkunastu tygodni, może się odbywać stacjonarnie (z zakwaterowaniem w placówce) lub w trybie otwartym: dziennym (zajęcia odbywają się codziennie przez kilka godzin) lub w ramach spotkań kilka razy w tygodniu.






OŚRODKI STACJONARNE:

Terapia w ośrodkach stacjonarnych trwa kilka tygodni, obejmuje zakwaterowanie i wyżywienie




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

-  ADRES: ul. Marywilska 44 A, Warszawa (Białołęka)
-  TELEFON: (22) 676-99-97, wew. 106
-  UWAGI: wymagane skierowanie od lekarza oraz dokument z numerem PESEL; leczenie trwa osiem tygodni
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: Metro M1 ze stacji Centrum do stacji Dworzec Gdański, a następnie pociąg S3 w kierunku Wieliszew Piaski do stacji Warszawa Żerań (czas dojazdu: 21 minut + 6 minut piechotą)

Szpital Nowowiejski Oddział XVIII Terapii Uzależnienia od Alkoholu

-  ADRES: ul. Kolska 2/4, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 188-31-50, (22) 188-31-70
-  ZAPISY: telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.30
-  UWAGI: wymagane skierowanie od lekarza oraz dokument z numerem PESEL
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Niska (czas dojazdu: 21 minut)

WOTUW Tworki

-  ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków
-  TELEFON: (22) 739-13-41
-  ZAPISY: telefoniczne w godz. 8-14 od poniedziałku do piątku z wyjątkiem dni świątecznych



- ⚡ UWAGI: wymagany dokument z numerem PESEL i skierowanie od lekarza do szpitala psychiatrycznego z kodem resortowym 4744
- 🚆 DOJAZD ZE STACJI WARSZAWA ŚRÓDMIEŚCIE WKD: pociąg WKD w kierunku Podkowa Leśna Główna do stacji Tworki (czas dojazdu: 25 minut + 2 minuty piechotą)

ODDZIAŁY DZIENNE:



Terapia na oddziałach dziennych odbywa się od poniedziałku do piątku w godzinach rannych i popołudniowych. Trwa kilka tygodni. W trakcie zajęć wydawane są posiłki.

Szpital Bródnowski






- 📍 ADRES: ul. Kondratowicza 8, Warszawa (Targówek)
- ☎ TELEFON: (22) 326-59-40, (22) 326-59-95, (22) 326-54-45
- ✍ ZAPISY: telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 8-15
- ⚡ UWAGI: skierowanie nie jest wymagane, a leczenie trwa osiem tygodni; w trakcie pobytu wydawany jest obiad; ośrodek przeznaczony również dla osób z chorobami psychicznymi
- 🚆 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 w kierunku Grodzisk do przystanku Targówek Ratusz (czas dojazdu: 27 minut + 7 minut piechotą)

Przychodnia Lekarska WAT






- 📍 ADRES: ul. Kartezjusza 2, Warszawa (Bemowo)
- ☎ TELEFON: 882-096-724
- ✍ ZAPISY: telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15

-  UWAGI: wymagane skierowanie i nr PESEL. Leczenie trwa 8 tygodni (od poniedziałku do piątku)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku Winnica do przystanku Kino Femina, dalej tramwaj 20 w kierunku Boernerowo do przystanku WAT (czas dojazdu: 30 minut + 7 minut piechotą)

Instytut Psychiatrii i Neurologii


-  ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)
-  TELEFON: (22) 458-26-85
-  ZAPISY: telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 8-15
-  UWAGI: wymagane skierowanie do szpitala psychiatrycznego od lekarza oraz dokument z numerem PESEL. Leczenie trwa 8 tygodni (od poniedziałku do piątku w godz. 8-15)
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519 w kierunku Wilanów lub autobus 522 w kierunku Branickiego do przystanku Instytut Neurologii (czas dojazdu: 25 minut + 2 minuty)


Centrum Odwykowe SP ZOZ – Oddział Dzienny Łokietka


-  ADRES: ul. Łokietka 11, Warszawa (Targówek)
-  TELEFON: (22) 679-21-45
-  ZAPISY: codziennie w godz. 8-15
-  UWAGI: konieczne skierowanie na oddział dzienny (kod 2712), terapia trwa 40 dni roboczych
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: metrem M2 z Ronda ONZ w kierunku Bródno, do stacji Trocka. Czas dojazdu: 15 minut + 8 minut piechotą





Centrum Odwykowe SPZOZ – Oddział Dzienny Zgierska

 ADRES: ul. Zgierska 18A, Warszawa (Praga-Południe)


 TELEFON: (22) 813-27-65

 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8-15


 UWAGI: kwalifikacje do oddziału odbywają się od poniedziałku do piątku w godz. 8-11

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 525 w kierunku Międzylesie do przystanku Poligonowa (czas dojazdu: 30 minut)


NZOZ Victi

 ADRES: ul. Siłaczki 3/9, Warszawa (Ursus)

 TELEFON: 669-200-600

 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 9-16 (telefonicznie)






 UWAGI: wymagane skierowanie od lekarza POZ

 DOJAZD Z DWORCA WARSZAWA ŚRÓDMIEŚCIE: pociągiem Linii S1 w kierunku Pruszków, do stacji Warszawa Ursus lub z Centrum autobusem 517 – przystanek Łalki (czas dojazdu: pociągiem 20 minut + 7 minut piechotą, autobusem 37 minut + 2 minuty piechotą)






PORADNIE:

Terapia odbywa się kilka razy w tygodniu, pojedynczo lub w grupach. Jest bezpłatna dla osób uzależnionych, w tym także dla nieubezpieczonych. Skierowanie na ogół nie jest wymagane. Często terapii potrzebują też bliscy osób uzależnionych: ich dzieci (dorosłe dzieci alkoholików, w skrócie DDA) i osoby współuzależnione.



Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu

-  ADRES: ul. Kolska 2/4, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 188-31-50, (22) 188-31-70
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku
w godz. 8-16 (telefonicznie)
-  UWAGI: terapia indywidualna lub grupowa
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22
w kierunku Zajezdnia Żoliborz do przystanku
Niska (czas dojazdu: 16 minut + 5 minut piechotą)




Centrum Odwykowe SPZOZ – Poradnia Jagiellońska 34

-  ADRES: ul. Jagiellońska 34,
Warszawa (Praga-Północ)
-  TELEFON: (22) 619-60-65, 734-189-865
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku
w godz. 8-20 (telefonicznie lub osobiście)
-  UWAGI: skierowanie nie jest wymagane;
wymagany dokument z numerem PESEL
i ubezpieczenie zdrowotne; terapia indywidualna
lub grupowa; poradnia realizuje programy
dla członków rodzin osób uzależnionych.
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj
25 w kierunku Annapol do przystanku
Dworzec Wileński (czas dojazdu:
17 minut + 5 minut piechotą)






Centrum Odwykowe SP ZOZ – Poradnia Zgierska 18 A

-  ADRES: ul. Zgierska 18 A, Warszawa
(Praga-Południe)
-  TELEFON: (22) 813-27-65








-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8–20 (osobiście lub telefonicznie)
-  UWAGI: skierowanie nie jest wymagane; wymagany dokument z numerem PESEL
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 525 w kierunku Międzylesie do przystanku Poligonowa (czas dojazdu: 30 minut)


Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia NZOZ Ośrodka Pomocy Zdrowiu


-  ADRES: ul. Bellottiego 1, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 838–73–64
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8–20
-  UWAGI: skierowanie na leczenie uzależnienia nie jest wymagane; osoby współuzależnione powinny mieć skierowanie od dowolnego lekarza. Pacjenci są umawiani po konsultacji telefonicznej.
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 22 w kierunku Piaski do przystanku Dzielna (czas dojazdu: 22 minuty)


Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego (poradnia leczenia uzależnień i współuzależnień)


-  ADRES: ul. Kasprzaka 17, Warszawa (Wola)
-  TELEFON: (22) 389–48–80, (22) 389–48–09
-  ZAPISY: od poniedziałku do do czwartku w godz. 9–12
-  UWAGI: nie jest wymagane skierowanie od lekarza; prowadzona jest psychoterapia indywidualna i grupowa, zarówno osobiście jak i w formie teleporad
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Metro Młociny do przystanku Szpital Wolski (czas dojazdu: 19 minut)


Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia SPZOZ Warszawa-Wola

 ADRES: ul. Leszno 17, Warszawa (Wola)

 TELEFON: (22) 620-35-24


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


 UWAGI: skierowanie nie jest wymagane; głównie terapia indywidualna, w razie potrzeby również grupowa


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 24 w kierunku Nowe Bemowo do przystanku Młynarska (czas dojazdu: 15 minut + 3 minuty piechotą)


Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

 ADRES: ul. Mariańska 1, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 299-23-27, (22) 150-10-10


 ZAPISY: telefonicznie lub osobiście od poniedziałku do piątku w godz. 8-20 (warto dzwonić rano)


 UWAGI: skierowanie nie jest wymagane


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pieszo ok. 700 m lub dowolny tramwaj w kierunku Pragi do przystanku Most Poniatowskiego (czas dojazdu: 7 minut + 3 minuty piechotą)

Poradnia Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu „PETRA”

 ADRES: Al. Jerozolimskie 47 lok. 3, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 629-25-85

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

 UWAGI: wymagany dokument z numerem PESEL; skierowanie nie jest wymagane



- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: pieszo
ok. 550 m lub dowolny tramwaj lub autobus
w kierunku Pragi do przystanku Centrum
(czas dojazdu: 2 minuty + 2 minuty piechotą)

Instytut Psychiatrii i Neurologii




- 📍 ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)
- 📞 TELEFON: (22) 458-27-88
- ✍️ ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 12-18
(telefonicznie lub osobiście)
- ⚡ UWAGI: nie jest wymagane skierowanie
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 519
w kierunku Powsin – Park Kultury lub autobus 522
w kierunku Branickiego do przystanku Instytut
Neurologii (czas dojazdu: 25 minut + 2 minuty)

NZOZ Centrum Medyczne MediCenter

- 📍 ADRES: ul. Wołoska 88, Warszawa (Mokotów)
- 📞 TELEFON: (22) 646-86-08
- ✍️ ZAPISY: od poniedziałku do piątku
w godz. 8-20 lub online
- ⚡ UWAGI: skierowanie nie jest wymagane
- 📍 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku
PKP Służewiec do przystanku Kulskiego (czas
dojazdu: 12 minut + 2 minuty piechotą)

Stowarzyszenie Karan – Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia, również uzależnienia mieszane oraz pomoc dla osób, które mają bliskich z uzależnieniami

- 📍 ADRES: ul. Grodzieńska 65, Warszawa (Praga-Północ)
- 📞 TELEFON: 800-120-289, (22) 618-65-97






-  ZAPISY: telefonicznie lub osobiście
-  UWAGI: skierowanie i ubezpieczenie nie są wymagane
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Wojnicka (czas dojazdu: 31 minut)

7. Leczenie uzależnienia od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych

ODDZIAŁY DETOKSYKACJI (DETOKS):

Detoks to pierwsza faza leczenia uzależnienia, która następuje bezpośrednio po zaprzestaniu zażywania leków lub narkotyków.

Szpital Nowowiejski Oddział VII Detoksykacji

-  ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)
-  TELEFON: (22) 116-52-64
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8-14 (telefonicznie)
-  UWAGI: wymagane skierowanie od lekarza (z podanym rozpoznaniem) oraz dokument z numerem PESEL
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Wyścigi do przystanku Pl. Politechniki (czas dojazdu: 5 minut + 3 minuty piechotą), tramwaj 17 lub 33 w kierunku Mokotowa do przystanku Nowowiejska (czas dojazdu: 3 minuty + 6 minut piechotą)



TERAPIA:

Może odbywać się w ośrodkach stacjonarnych z zakwaterowaniem, oddziałach dziennych, gdzie leczenie odbywa się od poniedziałku do piątku w godzinach pracy (wydawany jest posiłek) lub w poradni, gdzie spotkania odbywają się od jednego do kilku razy w tygodniu. Niektóre ośrodki prowadzą terapię dla osób z uzależnieniem mieszanym, czyli np. od alkoholu i narkotyków. Jest to zaznaczone przy nazwie ośrodka. Ośrodki prowadzące terapię osób niepełnoletnich są również opisane.

ODDZIAŁY STACJONARNE (ZAMKNIĘTE)

Leczenie odbywa się w ramach oddziału, z zakwaterowaniem, bez możliwości opuszczenia oddziału.

Dorośli: Krótkoterminowy Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień Stowarzyszenia MONAR – oddział stacjonarny

📍 ADRES: ul. Andersa 12, Warszawa (Śródmieście)

☎ TELEFON: (22) 425-58-06

✍ ZAPISY: należy zapisać się na rozmowę kwalifikacyjną telefonicznie (od poniedziałku do piątku w godz. 8-20 lub osobiście (od poniedziałku do piątku w godz. 10-16)

⚡ UWAGI: wymagany dokument z numerem PESEL

🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 35 z przystanku Centrum w kierunku Nowe Bemowo do przystanku Muranów (czas dojazdu: 18 minut)

Młodzież w wieku 13-18 lat: Katolicka Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym i Dzieciom KARAN

76 📍 ADRES: ul. Grodzieńska 65, Warszawa (Praga-Północ)

- ☎ TELEFON: 800-120-289, 600-966-013
- ✍ ZAPISY: telefonicznie lub osobiście
- ⚡ UWAGI: wymagane skierowanie i ubezpieczenie
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Wojnicka (czas dojazdu: 31 minut)

ODDZIAŁY DZIENNE:

Leczenie odbywa się od poniedziałku do piątku bez zakwaterowania, z posiłkiem w trakcie terapii.

Szpital Bródnowski – oddział dzienny

- 📍 ADRES: ul. Kondratowicza 8, Warszawa (Targówek)
- ☎ TELEFON: (22) 326-59-40, (22) 326-59-95, (22) 326-54-45
- ✍ ZAPISY: od poniedziałku do piątku, w godz. 9-15
- ⚡ UWAGI: skierowanie nie jest wymagane; ośrodek przeznaczony również dla osób z chorobami psychicznymi
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 160 w kierunku Grodzisk do przystanku Targówek Ratusz (czas dojazdu: 45 minut)

Przychodnia Lekarska WAT

- 📍 ADRES: ul. Kartezjusza 2, Warszawa (Bemowo)
- ☎ TELEFON: 882-096-724
- ✍ ZAPISY: telefonicznie
- ⚡ UWAGI: leczenie trwa 6 miesięcy od poniedziałku do piątku
- 🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku Piaski do przystanku



Kino Femina, dalej tramwaj 20 w kierunku Boernerowo do przystanku WAT (czas dojazdu: 30 minut + 7 minut piechotą)

Centrum Odwykowe SP ZOZ – Oddział Dzienny Zgierska

📍 ADRES: ul. Zgierska 18 A, Warszawa (Praga-Południe)

☎ TELEFON: (22) 813-27-65

📅 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8–15

⚡ UWAGI: kwalifikacje do oddziału odbywają się od poniedziałku do piątku w godz. 8–11

🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 525 w kierunku Międzylesie do przystanku Poligonowa (czas dojazdu: 31 minut)

PORADNIE:

Spotkania jeden lub kilka razy w tygodniu. Terapia trwa kilka miesięcy. Niektóre poradnie leczą uzależnienia mieszcane – od narkotyków i alkoholu (wymienione niżej).

Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych

📍 ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)

☎ TELEFON: (22) 116-53-11

📅 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 7–14

⚡ UWAGI: wymagany dokument z numerem PESEL

🚏 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 10 w kierunku Wyścigi do przystanku Pl. Politechniki (czas dojazdu: 5 minut + 3 minuty piechotą), tramwaj 33 w kierunku Kielecka do przystanku Nowowiejska (czas dojazdu: 3 minuty + 6 minut piechotą)

Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii

Uzależnień Stowarzyszenia MONAR

- 📍 ADRES: ul. Hoża 57, Warszawa (Śródmieście)
- ☎️ TELEFON: (22) 621-13-59
- 📅 ZAPISY: od poniedziałku do piątku
w godz. 8-16 (osobiście lub telefonicznie)
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: ok. 10 minut pieszo
ul. E. Plater, a następnie w lewo w ul. Hożą

Centrum Odwykowe SP ZOZ – Poradnia Zgierska 18 A

- 📍 ADRES: ul. Zgierska 18 A, Warszawa (Praga-Południe)
- ☎️ TELEFON: (22) 813-27-65
- 📅 ZAPISY: od poniedziałku do piątku
w godz. 8-20 (osobiście lub telefonicznie)
- ⚡ UWAGI: wymagany dokument z numerem
PESEL; skierowanie nie jest wymagane
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 525
w kierunku Międzylesie do przystanku
Poligonowa (czas dojazdu: 31 minut)

Centrum Odwykowe SP ZOZ –

Poradnia Jagiellońska 34

- 📍 ADRES: ul. Jagiellońska 34, Warszawa (Praga-Północ)
- ☎️ TELEFON: (22) 619-60-65, 734-189-865
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: M2 ze stacji
Rondo ONZ w kierunku Trocka, do stacji
Dworzec Wileński, dalej 4 minuty pieszo

Poradnia Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu „PETRA”

- 📍 ADRES: Al. Jerozolimskie 47, lok. 3,
Warszawa (Śródmieście)



- ☎ TELEFON: (22) 629-25-85
- ✍ ZAPISY: od poniedziałku do piątku
w godz. 8-20 (telefonicznie)
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: 5 minut
piechotą w kierunku Pragi


Poradnia Rodzinna Powiślańskiej Fundacji Społecznej dla osób w wieku 15-24 lat


- 📍 ADRES: ul. Mokotowska 55,
Warszawa (Śródmieście)
- ☎ TELEFON: (22) 622-99-09
- ✍ ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 11-19
- ⚡ UWAGI: wymagany dokument z numerem
PESEL; skierowanie nie jest wymagane
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 41
w kierunku PKP Służewiec do przystanku
Wołoska Szpital (czas dojazdu: 19 minut)
lub autobus 522 w kierunku Branickiego
do przystanku Pl. Konstytucji (czas
dojazdu: 7 minut + 9 minut piechotą)


Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzją” dla osób do 18. roku życia


- 📍 ADRES: ul. Dąbrowskiego 75 A, Warszawa (Mokotów)
- ☎ TELEFON I E-MAIL: (22) 844-94-61, 669-544-344,
pozailuzja@wp.pl, pozailuzja@gmail.com
- ⚡ UWAGI: diagnoza psychologiczna i psychiatryczna;
terapia indywidualna lub grupowa;
zapisy online lub telefoniczne
- 🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 174
w kierunku Bokserska do przystanku
Raclawicka, dalej 5 minut piechotą


Stowarzyszenie Karan – Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych, również uzależnienia mieszane oraz pomoc dla osób, które mają bliskich z uzależnieniami

 ADRES: ul. Grodzieńska 65, Warszawa (Praga-Północ)


 TELEFON: 800-120-289, (22) 618-65-97


 ZAPISY: telefonicznie lub osobiście


 UWAGI: skierowanie i ubezpieczenie nie są wymagane


 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Wojnicka (czas dojazdu: 31 minut)

Stowarzyszenie Eleuteria – terapia dla osób uzależnionych od narkotyków, też dla bliskich osób uzależnionych od narkotyków

 ADRES: ul. Dzielna 7, Warszawa (Wola)


 TELEFON: (22) 831-78-43

 ZAPISY: telefonicznie lub osobiście od poniedziałku do piątku w godz. 8-20





 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 17 w kierunku Winnica lub 33 w kierunku Młociny, do przystanku Anielewicza – 8 minut, potem piechotą 4 minuty.

INNE UZALEŻNIENIA: HAZARD, INTERNET, KOMPUTER, PORNOGRAFIA, ZAKUPY, GRA NA AUTOMATACH, PRACOHOLIZM:

Stowarzyszenie Karan – Poradnia Leczenia Uzależnień

 ADRES: ul. Grodzieńska 65, Warszawa (Praga-Północ)







-  TELEFON: 800-120-289, (22) 618-65-97
-  ZAPISY: telefonicznie lub osobiście
-  UWAGI: skierowanie i ubezpieczenie nie są wymagane
-  DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 7 w kierunku Kawęczyńska-Bazylika do przystanku Wojnicka (czas dojazdu: 31 minut)

8. Osoby, których bliscy są uzależnieni



Osoby współuzależnione to osoby, które żyją blisko tych, którzy są uzależnieni – ich małżonkowie, partnerzy, rodzice, opiekunowie, dzieci. Oni też potrzebują fachowej pomocy. Szczególnej pomocy wymagają często dorosłe dzieci alkoholików. Dla nich także leczenie jest bezpłatne, a ubezpieczenie nie jest wymagane. W niektórych placówkach wymagane jest skierowanie. Poniżej miejsca świadczące pomoc tylko dla osób bliskich, niektóre poradnie zajmujące się leczeniem uzależnień prowadzą też pomoc dla osób bliskich (patrz wyżej – poradnie terapii uzależnienia i współuzależnienia).

Centrum Odwykowe SP ZOZ – Poradnia rodzinna

-  ADRES: ul. Zakopiańska 33, Warszawa (Praga-Południe)
-  TELEFON: (22) 617-03-10
-  ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8-20 (telefonicznie)
-  UWAGI: terapia dla bliskich osób z różnymi uzależnieniami; wymagane skierowanie od dowolnego lekarza (do poradni współuzależnień)

 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: autobus 117 w kierunku Gocław do przystanku Plac Przymierza (czas dojazdu: 15 minut + 3 minuty piechotą)

9. Telefony zaufania

-  Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”: 801-199-990 (codziennie w godz. 16-21). Pomoc osobom z problemem uzależnienia od alkoholu, narkotyków, leków oraz ich bliskim. Można tutaj uzyskać nie tylko wsparcie w kryzysowej sytuacji, ale też informacje na temat leczenia, terapii i innych form pomocy. Połączenie jest bezpłatne
-  Telefon zaufania przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP – uzależnienia behawioralne (hazard, internet, komputer, pornografia, zaburzenia odżywiania, na przykład anoreksja i bulimia, i inne): 801-889-880 (codziennie w godz. 17-22)



VII. **Gdzie szukać** **pomocy** **psychologiczno-** **-psychiatrycznej**




1. Psychiatryczne izby
przyjęć **87**
2. Konsultacje
psychiatryczne
i psychologiczne
ambulatoryjne **88**
3. Pomoc w kryzysach
i trudnych sytuacjach
życiowych **94**
4. Centra Zdrowia
Psychicznego **97**
5. Telefony zaufania **100**
6. Pomoc psychologiczna
w parafiach **101**
7. Punkty informacyjno-
-konsultacyjne **103**


1. Psychiatryczne izby przyjęć


Leczenie szpitalne psychiatryczne jest w całości finansowane przez NFZ, niezależnie od tego, czy poddająca mu się osoba jest ubezpieczona, czy nie. Na izbę przyjęć można zgłosić się w przypadku znacznego pogorszenia stanu psychicznego, wystąpienia objawów, które mogą stanowić zagrożenie dla osoby chorej lub dla jej otoczenia, oraz myśli i tendencji samobójczych.

Telefoniczna Informacja Pacjenta – 800–190–590


 GODZINY OTWARCIA: czynna całą dobę, 7 dni w tygodniu


Izba Przyjęć Szpitala Nowowiejskiego

 ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 825-24-26,
(22) 116-52-00, (22) 825-20-31


Instytut Psychiatrii i Neurologii


 ADRES: ul. Sobieskiego 9, Warszawa (Mokotów)
pzp@ipin.edu.pl

 TELEFON: rejestracja: (22) 458-26-48,
(22) 458-26-48, (22) 458-27-48, (22) 458-28-30

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego

 ADRES: ul. Kondratowicza 8, Warszawa (Targówek)

 TELEFON: (22) 326-52-90

 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku
do piątku w godz. 8–18



Oddział Psychiatryczny Szpitala Wolskiego

📍 ADRES: ul. Kasprzaka 17, Warszawa (Wola)

☎ TELEFON: (22) 389-48-40

🕒 GODZINY OTWARCIA: od poniedziałku
do piątku w godz. 7.30-15

⚡ UWAGI: Warto najpierw kontaktować się z Punktem
Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym: Szpital
Wolski, ul. Kasprzaka 17, pawilon 5 wejście A,
wczp@wolski.med.pl, (22) 389-48-80, 508-306-594

Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia

📍 ADRES: ul. Partyzantów 2/4, Pruszków (Tworki)

☎ TELEFON: (22) 739-13-26

⚡ UWAGI: Izba Przyjęć działa całodobowo

🚶 DOJAZD Z DWORCA WARSZAWA ŚRÓDMIEŚCIE:
WKD do stacji Tworki.

Mazowieckie Centrum Psychiatrii „Drewnica”

📍 ADRES: ul. Rychlińskiego 1, Żąbki


☎ TELEFON: (22) 419-72-01 (izba przyjęć,
całodobowo), (22) 419-72-33 (informacja)


🚶 DOJAZD Z DWORCA CENTRALNEGO: tramwaj 25
do Dworca Wileńskiego, dalej kolejka
do stacji Żąbki; potem 6 minut pieszo


2. Konsultacje psychiatryczne i psychologiczne ambulatoryjne

Osoby nieubezpieczone mogą skorzystać z konsultacji
psychiatry w Przychodni dla Bezdomnych.

Przychodnia dla Bezdomnych Stowarzyszenia Jesteśmy Nadzieją

 ADRES: ul. Wolska 172, Warszawa (Wola)


 TELEFON: 794-502-402

 UWAGI: przyjęcia odbywają się w wyznaczone dni w godz. 9-15, po wcześniejszym zapisaniu się telefonicznie lub osobiście. Osoby ubezpieczone są odsyłane do innych miejsc.


Osoby ubezpieczone mogą korzystać z Poradni Zdrowia Psychicznego. W przypadku braku ubezpieczenia można zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej zgodnego z miejscem przebywania i ubiegać się o ubezpieczenie czasowe. Konkretny warunki przyznania ubezpieczenia ocenia pracownik socjalny w trakcie wywiadu środowiskowego.

Lekarz psychiatra udziela porad bez skierowania, a do psychologa i psychoterapeuty wymagane jest skierowanie od lekarza i ubezpieczenie zdrowotne.


Poradnia Zdrowia Psychicznego Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego


 ADRES: ul. Kondratowicza 8,
Warszawa (Targówek)


 TELEFON DO REJESTRACJI: (22) 326-59-95

 ZAPISY: od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego

 ADRES: ul. Rembielińska 8, Warszawa (Targówek)


 TELEFON: (22) 518-26-66


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku




Poradnia Zdrowia Psychicznego

Przychodni Lekarskiej WAT


 ADRES: ul. Kartezjusza 2, Warszawa (Bemowo)


 TELEFON: (22) 419-32-10


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 7-20


Poradnia psychiatryczno-psychologiczna

Przychodni „Vita Med”

 ADRES: ul. Meissnera 1/3 lok. 317, Warszawa (Praga-Południe), spec@vita-med.pl


 TELEFON: (22) 673-31-10


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku


 UWAGI: Podczas wizyt w poradni przyjmują psychiatry bądź psycholodzy. Współpracujący z nami lekarze specjalizują się w zaburzeniach lękowych, zaburzeniach depresyjnych, psychozach, a także prowadzeniu psychoterapii. Najpierw trzeba zadzwonić

Poradnia Zdrowia Psychicznego Szpitala

Klinicznego im. Witolda Orłowskiego


 ADRES: ul. Czerniakowska 231, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 584-12-61


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego SP ZOZ


Warszawa Białołęka-Targówek


 ADRES: ul. Milenijna 4, Warszawa (Białołęka)


 TELEFON: (22) 519-33-00, (22) 519-33-16

 ZAPISY: od poniedziałku do piątku


Poradnia Zdrowia Psychicznego SP ZOZ**Warszawa Wola-Śródmieście**


 ADRES: ul. Płocka 49, Warszawa (Wola)

 TELEFON: (22) 150-10-10

 ZAPISY: od poniedziałku do piątku godz. 7-19

Poradnia Zdrowia Psychicznego**SP ZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**


 ADRES: ul. Mariańska 1, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: (22) 150-10-10, (22) 299-23-27


czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8-20

 ZAPISY: zapisy telefoniczne, godzina wizyty ustalana indywidualnie


Poradnia Zdrowia Psychicznego SZP ZLO**Warszawa Bemowo-Włochy**


 ADRES: ul. Cegielniana 8, Warszawa (Włochy)


 TELEFON: (22) 167-25-98


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego**przy Szpitalu Nowowiejskim**


 ADRES: ul. Nowowiejska 27, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 116-53-31, (22) 116-53-67


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku


 UWAGI: w poniedziałki w godz. 8-17.35; we wtorki w godz. 8-18; w środy w godz. 8-20; w czwartki i piątki w godz. 8-15.35

Poradnia Zdrowia Psychicznego**SZP ZLO Warszawa-Mokotów**

 ADRES: ul. Belgijska 4, Warszawa (Mokotów)





 TELEFON: (22) 841-26-42


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8-18

Poradnia Zdrowia Psychicznego

SZP ZLO Warszawa-Ochota


 ADRES: ul. Skarżyńskiego 1, Warszawa (Ochota)


 TELEFON: (22) 822-14-88


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego SZP ZLO

Warszawa-Praga-Północ

 ADRES: ul. Jagiellońska 34, Warszawa (Praga-Północ)


 TELEFON: (22) 619-42-31

 ZAPISY: od poniedziałku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego SZP ZLO


Warszawa-Praga-Południe

 ADRES: ul. Styrska 44, Warszawa (Praga-Południe)

 TELEFON: (22) 617-56-82

Oddział Dzienny Psychiatryczny

tel. (22) 617-41-34


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

kwalfikacja na Oddział Dzienny odbywa

się w poniedziałki w godz. 8:00-9:30.

Na kwalifikację nie trzeba się zapisywać,


ale potrzebne jest skierowanie


 UWAGI: do poradni PZP dla dorosłych wymagany


jest dokument tożsamości z numerem PESEL

Poradnia Zdrowia Psychicznego


SZP ZLO Warszawa-Wawer


92  ADRES: ul. Patriotów 46 (Falenica), Warszawa (Wawer)


 TELEFON: (22) 590-09-99

 ZAPISY: od wtorku do piątku

Stowarzyszenie Karan – Poradnia Zdrowia Psychicznego


 ADRES: ul. Grodzieńska 65,
Warszawa (Praga-Północ)


 TELEFON: (22) 618-65-97; bezpłatna
infolinia: 800-120-289

 ZAPISY: od wtorku do piątku

Poradnia Zdrowia Psychicznego Wojskowego Instytutu Medycznego


 ADRES: ul. Szaserów 128, Warszawa (Praga-Południe)


 TELEFON: 261-818-042

 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 8-14.30


Ogród – Ośrodek Psychoterapii i Promocji Zdrowia Instytutu Psychologii Zdrowia


 ADRES: ul. Olbrachta 118 A lok. 12, Warszawa (Wola)


 TELEFON: 695-929-670, (22) 665-77-17,
(22) 665-77-49


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 9-21

Poradnia Zdrowia Psychicznego Szpitala Klinicznego im. księżnej Anny Mazowieckiej

 ADRES: ul. Karowa 2, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 596-61-75

 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-18

 UWAGI: pomoc psychologiczna dla kobiet w ciąży
i młodych matek; niezbędne skierowanie
od lekarza, np. pierwszego kontaktu.








3. Pomoc w kryzysach i trudnych sytuacjach życiowych




Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej


W skład Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej wchodzi:

a) Dział Interwencji Kryzysowej





-  **ADRES:** ul. 6 sierpnia 1/5, Warszawa (Ursynów)
interwencjakryzysowa@woik.waw.pl
-  **TELEFON:** (22) 855-44-32, 514-202-619
(tel. całodobowy 511-200-200)
-  **ZAPISY:** ambulatorium i hostel czynne całodobowo
-  **ZAKRES POMOCY:** placówka udziela nieodpłatnej pomocy w kryzysach osobom pełnoletnim, doświadczającym nagłej, niekorzystnej zmiany w życiu, przeciążonym psychicznie, w sytuacjach prób i zamachów samobójczych, ofiarom wypadków i napadów, przemocy, przeżywającym utratę kogoś bliskiego
-  **UWAGI:** przyjmowanie osób w potrzebie bez długich terminów oczekiwania; brak wymagania ubezpieczenia społecznego; możliwość konsultacji prawnych i psychiatrycznych dla osób korzystających z pomocy psychologicznej ośrodka

b) Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie





-  **ADRES:** ul. Madalińskiego 45/47, Warszawa (Mokotów)
przemocdomowa@woik.waw.pl
-  **TELEFON:** 667-833-400, 782-835-303
-  **ZAPISY:** od poniedziałku do piątku w godz. 8-16

-  **ZAKRES POMOCY:** ośrodek udziela nieodpłatnej pomocy osobom dorosłym, które aktualnie doświadczają przemocy w rodzinie, doznały przemocy w przeszłości i aktualnie odczuwają jej negatywne skutki lub które stosują przemoc w rodzinie

c) Punkt interwencyjny

-  **ADRES:** pl. Dąbrowskiego 7, Warszawa (Śródmieście)
punkt.interwencyjny@woik.waw.pl
-  **TELEFON:** (22) 837-55-59, 535-430-902
-  **ZAPISY:** od poniedziałku do piątku w godz. 8-20
-  **ZAKRES POMOCY:** placówka świadczy pomoc psychologiczną krótkoterminową ambulatoryjną dla osób dorosłych, u których wystąpił stan kryzysu psychologicznego


Pogotowie Interwencji Społecznej Stowarzyszenia Pomocy i Interwencji Społecznej


-  **ADRES:** ul. Nowogrodzka 7, Warszawa (Śródmieście)
-  **TELEFON:** (22) 622-96-33
-  **ZAPISY:** poniedziałek, środa, piątek 9.30-14, wtorek, czwartek 9.30-12.30
-  **ZAKRES POMOCY:** ośrodek jest placówką specjalistycznego poradnictwa dla osób bezdomnych i zagrożonych bezdomnością oraz wszystkich tych, którzy znaleźli się w kryzysie wywołanym utratą bezpiecznego schronienia; po zgromadzeniu i rozpoznaniu danych dotyczących sytuacji potrzebującego, zainteresowany otrzymuje właściwą pomoc





socjalną i prawną, a w wielu przypadkach także wsparcie psychopedagogiczne


Fundacja Centrum Praw Kobiet

 ADRES: ul. Wilcza 60 lok. 19, Warszawa (Śródmieście)


 TELEFON: tel. interwencyjny 24/7: 800 107 777
(po połączeniu prosimy wybrać 1 i potem 3)


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 9–17


 ZAKRES POMOCY: ośrodek udziela pomocy psychologicznej kobietom w trudnej sytuacji życiowej, będącym ofiarami męża lub partnera, ofiarom przestępstw na tle seksualnym oraz kobietom doświadczającym mobbingu; porady udzielane są indywidualnie, ale istnieje także możliwość rozpoczęcia psychoterapii w ramach grupy terapeutycznej


 UWAGI: Fundacja Centrum Praw Kobiet prowadzi specjalistyczny ośrodek wsparcia dla ofiar przemocy (patrz: s. 30)

Fundacja PO DRUGIE

 ADRES: ul. Smulikowskiego 4, Warszawa (Śródmieście), fundacja@podrugie.pl


 TELEFON: 607-209-124 (w sprawach pilnych)


 ZAPISY: od poniedziałku do piątku w godz. 10–16

 ZAKRES POMOCY: organizacja udziela porad i wsparcia młodzieży przebywającej w placówkach resocjalizacyjnych w całej Polsce lub je opuszczającej, rodzicom mającym problemy wychowawcze, rodzicom dzieci i młodzieży, które weszły w konflikt z prawem, **nieletnim matkom i ojcom** w zakresie ochrony ich praw

i pomocy w samodzielnym funkcjonowaniu wraz z dzieckiem; poradnictwo w zakresie problemów rodzinnych, bezdomności, kwestii prawnych, uzależnień

Fortior – Fundacja Dla Wielu

 TELEFON: 795-631-614

 ZAKRES POMOCY: fundacja udziela pomocy mężczyznom, którzy doświadczyli przemocy seksualnej (konsultacje, pomoc psychologiczna, pomoc medyczna, pomoc prawna)

4. Centra Zdrowia Psychicznego

Centrum Zdrowia Psychicznego to miejsce, w którym można dostać natychmiast bezpłatne wsparcie przez całą dobę. Bez skierowania, bez zapisywania się na wizytę.

Pomoc dostosowana jest do potrzeb. Osoby w kryzysie zdrowia psychicznego powinny udać się do najbliższego Punktu Zgłoszeniowo-Koordynacyjnego. W punkcie pracują psycholodzy, którzy udzielą wsparcia, zaproponują dalsze postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne, pokierują do odpowiedniej formy pomocy. Wsparcie to może obejmować wizyty w poradni, pobyt na oddziale dziennym lub całodobowym, wsparcie zespołu leczenia środowiskowego, który odwiedza pacjenta, by pomagać jemu i jego rodzinie. Indywidualny plan leczenia opracowują specjaliści na podstawie kontaktu z osobą doświadczającą kryzysu psychicznego.



Nowowiejskie Centrum Zdrowia Psychicznego

PUNKTY ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNE CZP:

📍 ADRES: ul. Nowowiejska 27 (Śródmieście)

☎ TELEFON: (22) 116-52-36, (22) 116-52-38

📍 ADRES: ul. Mariańska 1 (Śródmieście)

☎ TELEFON: (22) 299-23-27

📍 ADRES: ul. Elbląska 35 (Żoliborz)

☎ TELEFON: (22) 669-09-66, 880-521-689

Białańskie Centrum Zdrowia Psychicznego

PUNKTY ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNE CZP:

📍 ADRES: ul. Ceglowska 80 – Szpital Białański,
Przychodnia Przyszpitalna

☎ TELEFON: (22) 569 05 37

📍 ADRES: Szpital Białański – BCZP Kasprowicza

☎ TELEFON: (22) 569 04 61

Bródnowskie Centrum Zdrowia Psychicznego

PUNKTY ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNE CZP:

📍 ADRES: ul. Kondratowicza 8 – przy Poradni Zdrowia
Psychicznego na terenie Szpitala Bródnowskiego
(budynek A, parter, przy wejściu głównym)

☎ TELEFON: (22) 326-52-90

📍 ADRES: ul. Remiszewska 14 – przy Poradni
Zdrowia Psychicznego w budynku SZPZLO
Warszawa Targówek (parter, za rejestracją)

☎ TELEFON: (22) 326-59-42

Centrum Zdrowia Psychicznego Ochota







PUNKT ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNY CZP

📍 ADRES: ul. Skarżyńskiego 1

☎ TELEFON: 513-011-928, 519-401-525





Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego

PUNKTY ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNE CZP:

-  ADRES: ul. Grottgera 25 A – przy Poradni Zdrowia Psychicznego na terenie Mokotowskiego Ośrodka Terapii w Środowisku
-  TELEFON: (22) 840-66-44 wew. 1
-  ADRES: ul. Chełmska 13/17 – przy Poradni Zdrowia Psychicznego na terenie SZPZLO Warszawa-Mokotów (dawna Poradnia Zdrowia Psychicznego, niedaleko przystanku autobusowego Chełmska)
-  TELEFON: (22) 840-66-44 wew. 2
-  ADRES: ul. Sobieskiego 9 – przy Poradni Zdrowia Psychicznego na terenie Instytutu Psychiatrii i Neurologii (budynek G)
-  TELEFON: (22) 840-66-44 wew. 3



Ursynowskie-Wilanowskie Centrum Zdrowia Psychicznego

PUNKTY ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNE CZP

-  ADRES: ul. Zamiany 13 – Ursynowski PZK usytuowany jest na Ursynowie Północnym, niedaleko stacji metra Ursynów i Stokłosy
-  TELEFON: (22) 218-23-70, 797-102-209
-  ADRES: ul. Lentza 35 – Wilanowski PZK mieści się w niedalekim sąsiedztwie siedziby głównej Instytutu Psychiatrii i Neurologii
-  TELEFON: 504-586-567, 504-586-572

Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego

PUNKT ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNY CZP:

-  ADRES: ul. Kasprzaka 17, Szpital Wolski, pawilon 5, parter
-  TELEFON: 508-306-594, (22) 389-49-84



5. Telefony zaufania

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego

☎ TELEFON: 987 (infolinia bezpłatna),
(22) 595-13-05, (22) 595-13-00

⚡ UWAGI: można uzyskać informacje na temat dostępnych form wsparcia, na przykład o schroniskach, jadłodajniach i punktach pomocy medycznej

Straż Miejska

☎ TELEFON: 986 (infolinia bezpłatna),
723-986-112 – SMS interwencyjny

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – poradnia telefoniczna

☎ TELEFON: (22) 668-70-00

⚡ UWAGI: infolinia czynna przez całą dobę

📄 ZAKRES POMOCY: pomoc psychologiczna, informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie

Kryzysowy Telefon Zaufania

☎ TELEFON: 116-123 (infolinia bezpłatna, działa całodobowo, 7 dni w tygodniu)

⚡ UWAGI: pomoc psychologiczna osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji i chronicznego stresu

Telefony zaufania HIV/AIDS

☎ TELEFON: (22) 692-82-26, 801-888-448

⚡ UWAGI: infolinia czynna pon.–pt. w godz. 9–21



Fundacja ITAKA

- ☎ TELEFON: (22) 654-70-70, 116-000
(w sprawie zaginionego dziecka lub nastolatka, infolinia bezpłatna)
- ⚡ UWAGI: możliwość zgłoszenia zaginięcia oraz uzyskania wsparcia psychologa, prawnika i pracownika socjalnego; można również dzwonić, gdy chce się dać znak życia; infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9-16 oraz w soboty w godz. 9-13

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA

- ☎ TELEFON: (22) 484-88-01
- ⚡ UWAGI: poniedziałek-środa w godz. 15-20

La Strada – Fundacja Przeciwno Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu

- ☎ TELEFON: (22) 628-99-99
- ⚡ UWAGI: infolinia czynna od poniedziałku do czwartku w godz. 9-18, w piątki w godz. 9-14; dyżur w języku rosyjskim w środy w godz. 14-18

6. Pomoc psychologiczna w parafiach

Poradnia Zdrowia Psychicznego i Pomocy w sytuacjach kryzysowych (Zakon Ojców Barnabitów)

- 📍 ADRES: ul. Sobieskiego 15, Warszawa
- ☎ TELEFON: (22) 842-04-04
- ⚡ UWAGI: dyżur pedagoga w poniedziałki w godz. 16.30-18; dyżur psychiatry w każdy pierwszy i trzeci wtorek miesiąca

w godz. 17–19; dyżur psychologa w piątki
w godz. 18.30–19.30; na wszystkie wizyty
należy umówić się telefonicznie

Archidiecezjalna Poradnia Katolicka

📍 ADRES: ul. Nowogrodzka 49, Warszawa

☎ TELEFON: (22) 629-02-61

⚡ UWAGI: konsultacje prawne, psychologiczne
i psychiatryczne od poniedziałku
do piątku w godz. 15–19

Centrum Dewajtis – katolicki ośrodek pomocy psychologiczno-pastoralnej

📍 ADRES: ul. Dewajtis 3, Warszawa

☎ TELEFON: 660-511-566

⚡ UWAGI: telefon czynny od poniedziałku do
czwartku w godz. 14–19, w piątki w godz. 10–14.
Możliwość umówienia spotkania z psychologiem

Fundacja Kapucyńska im. bł. Aniceta Koplńskiego

📍 ADRES: ul. Kapucyńska 4, Warszawa

☎ TELEFON: 514-370-771, 661-177-777

⚡ UWAGI: warsztaty psychologiczne dotyczące
nabywania i zwiększania kompetencji
społecznych, integracji społecznej osób
bezdolnych, przeciwdziałania izolacji społecznej

Pomoc psychologiczna przy parafii p.w. Najczystszej Serca Maryi

📍 ADRES: ul. Chłopickiego 2, Warszawa


☎ E-MAIL: ewa_mikus@wp.pl





7. Punkty informacyjno-konsultacyjne


Punkty informacyjno-konsultacyjne prowadzą działalność skierowaną szczególnie do osób znajdujących się w kryzysie, osób uzależnionych od alkoholu i innych środków odurzających, członków rodzin osób uzależnionych i osób doświadczających przemocy. Do zadań punktów należy w szczególności: wstępna diagnoza i ocena sytuacji rodzinnej; udzielanie konsultacji i porad psychologicznych, prawnych, socjalnych oraz porad z zakresu profilaktyki HIV/AIDS; motywowanie do podjęcia leczenia oraz kierowanie do specjalistycznych placówek; inicjowanie interwencji w przypadku diagnozy przemocy domowej; prowadzenie w środowisku działań edukacyjno-informacyjnych i motywujących; udostępnianie materiałów edukacyjnych i informacyjnych; stałe aktualizowanie bazy danych o wszelkich formach pomocy; prowadzenie informacji telefonicznej; prowadzenie statystyki udzielanych porad i konsultacji. Punkty informacyjno-konsultacyjne nie prowadzą terapii.

Punkt informacyjno-konsultacyjny

 ADRES: ul. Nowy Świat 39, Warszawa (Śródmieście)

 TELEFON: (22) 443-92-91

 GODZINY OTWARCIA: zgodnie z harmonogramem na stronie: <https://srodmiescie.um.warszawa.pl/-/punkt-informacyjno-konsultacyjny-1>

 ZAKRES POMOCY: bezpłatne konsultacje specjalistów ds. uzależnień; poradnictwo i konsultacje psychologiczne dla osób uwikłanych w przemoc

w rodzinie (padających ofiarą przemocy i będących jej sprawcami); porady prawne; udostępnienie materiałów edukacyjnych i informacyjnych (adresów placówek specjalistycznych)

Dzielnica	Adres	Telefon
Bemowo	ul. Juliusza Kaden-Bandrowskiego 1	(22) 325-40-46
Białołęka	ul. Marywilska 44 C lok. 5	(22) 300-47-35
Bielany	ul. Żeromskiego 29	(22) 325-44-11
Mokotów	ul. Gagarina 27	(22) 443-67-72
	ul. Marynarska 19 A	(22) 443-67-49
Ochota	ul. Szczęśliwicka 56	577-621-741
Praga-Południe	ul. Paca 39	(22) 443-54-04
Praga-Północ	ul. Jagiellońska 60 lok. 90	(22) 741-38-10
Rembertów	al. gen. Chruściela 28	(22) 443-39-31
Śródmieście	ul. Nowy Świat 39	(22) 443-92-91
Targówek	ul. Św. Wincentego 87	(22) 443-87-32
Ursus	ul. Sosnkowskiego 16	(22) 443-62-43
Ursynów	ul. Dereniowa 52/54	(22) 443-75-44
Wawer	ul. Żegańska 2 C	515-911-857
Wesoła	ul. 1 Praskiego Pułku 21 A	(22) 773-44-12
Wilanów	ul. Klimczaka 4	(22) 443-50-79
Włochy	al. Krakowska 255	(22) 443-44-74
Wola	ul. Żelazna 99	(22) 443-57-60
Żoliborz	ul. Gdańska 4	(22) 403-40-16
		(22) 403-40-17

VIII.

Ośrodki pomocy społecznej



Miasto/gmina	Adres	Telefon
powiat grodziski		
Grodzisk Mazowiecki	ul. 11 Listopada 33	(22) 755-51-11 (22) 755-58-69
Baranów	ul. Armii Krajowej 89	(46) 856-03-17
Jaktorów	ul. Warszawska 33	(46) 856-40-44 (46) 856-42-44
Milanówek	ul. Kościuszki 16	(22) 755-86-35 (22) 724-97-92
Podkowa Leśna	ul. Błońska 46/48	(22) 729-10-82
Żabia Wola	ul. Główna 5	(46) 857-82-88 (46) 857-84-80
powiat legionowski		
Legionowo	Al. 3-go Maja 28	(22) 774-08-66 (22) 774-28-37
Jabłonna	ul. Zegrzyńska 1	(22) 782-46-51
Nieporęt	ul. Podleśna 4 A	(22) 490-43-41 (22) 490-43-44
Serock	ul. Kościuszki 15	(22) 782-71-39 (22) 782-61-18
Wieliszew	Al. Solidarności 25	(22) 782-25-22 (22) 782-26-66
powiat miński		
Mińsk Mazowiecki (MOPS)	ul. Kościuszki 25 A	(25) 758-22-24
Mińsk Mazowiecki (GOPS)	ul. Chełmońskiego 14	(25) 758-19-32
Sulejówek	ul. Świętochowskiego 4	(22) 783-59-49 (22) 783-97-58
Cegłów	ul. Kościuszki 4	(25) 759-59-47



Miasto/gmina	Adres	Telefon
Dębe Wielkie	ul. Strażacka 3	(25) 756-47-47 (25) 756-47-56
Dobre	ul. Kościuszki 1	(25) 757-11-23
Halinów	ul. Mickiewicza 23	(22) 760-00-84 (22) 760-02-67
Jakubów	ul. Mińska 15	(25) 757-91-64
Kałużyn	ul. Wojska Polskiego 20	(25) 757-61-47
Latowicz	ul. Rynek 6	(25) 752-10-89
Mrozy	ul. Armii Krajowej 12	(25) 757-47-15
Siennica	ul. Latowicka 9	(25) 757-22-64
Stanisławów	ul. Rynek 32	(25) 757-58-78 (25) 757-58-79
powiat otwocki		
Otwock	ul. Sosnowa 4	(22) 779-36-32 (22) 779-36-92
Celestynów	ul. Regucka 3	(22) 789-70-54
Józefów	ul. Curie-Skłodowskiej 5/7	(22) 789-53-93
Karczew	ul. Warszawska 28	(22) 780-94-61
Kołbiel	ul. Szkolna 1	(25) 757-39-92
Osieck	ul. Rynek 1	(25) 685-71-77
Sobienie Jeziory	ul. Garwolińska 16 A	(25) 685-80-69
Wiązowna	ul. Radiówek 25	(22) 780-46-59
powiat piaseczyński		
Piaseczno	ul. Wojska Polskiego 54	(22) 737-23-97 (22) 756-72-63
Góra Kalwaria	ul. Pijarska 40	(22) 727-29-07

Miasto/gmina	Adres	Telefon
Konstancin Jeziorna	ul. Rycerska 13	(22) 756-34-84 (22) 756-34-85
Lesznowola	ul. Gminna 60	(22) 757-92-32
Prażmów	ul. Czołchańskiego 17	(22) 727-05-26 (22) 736-19-56
Tarczyn	ul. Rynek 8	(22) 715-79-35
powiat pruszkowski		
Pruszków	ul. Helenowska 3 A	(22) 728-11-81
Brwinów	ul. Kościuszki 4 A	(22) 729-54-44 (22) 729-42-27
Michałowice	Al. Powstańców Warszawy 1	(22) 350-91-20
Nadarzyn	ul. Mszczonowska 24	(22) 729-81-73
Piastów	Al. Tysiąclecia 3	(22) 723-11-70 (22) 753-41-40
Raszyn	ul. Unii Europejskiej 3	(22) 102-99-13
powiat warszawski zachodni		
Błonie	ul. Wyszyńskiego 13	(22) 721-04-88
Izabelin	ul. 3-go Maja 42	(22) 722-79-95
Kampinos	ul. Szkolna 2 A	(22) 725-00-05
Leszno	Al. Wojska Polskiego 21	(22) 725-81-55 (22) 725-80-05
Łomianki	ul. Szpitalna 7	(22) 751-90-57
Ożarów Mazowiecki	ul. Poznańska 165	(22) 722-26-73
Stare Babice	ul. Rynek 21	(22) 722-90-11
powiat wołomiński		
Wołomin	Al. Armii Krajowej 34	(22) 787-27-01 (22) 776-50-23



Miasto/gmina	Adres	Telefon
Dąbrówka	ul. Kościuszki 14	(29) 757-80-25
Jadów	ul. Jana Pawła II 17	(25) 675-41-09
Klembów	ul. Żymirskiego 38	(29) 777-92-40
Kobyłka	ul. Żymirskiego 2	(22) 763-42-72
Marki	Lisa-Kuli 3 A	(22) 771-30-23
Poświętne	ul. Krótka 1	(25) 752-03-15 (25) 752-03-90
Radzymin	ul. Konstytucji 3 Maja 19	(22) 786-54-86
Strachówka	ul. Norwida 6	(25) 676-06-73
Tłuszcz	ul. Warszawska 10	(29) 777-52-90
Ząbki	ul. Wojska Polskiego 12	(22) 510-98-03 (22) 510-98-07
Zielonka	ul. Literacka 20	(22) 781-03-51
M. St. Warszawa		
OPS Bemowo	ul. Rozłogi 10	(22) 487-13-00
OPS Białołęka	ul. Marywilska 44 C	(22) 300-20-40 (22) 300-20-41
OPS Bielany	ul. Przybyszewskiego 80/82	(22) 568-91-00
OPS Mokotów	ul. Falęcka 10	(22) 849-44-66
OPS Ochota	ul. Przemyska 11	(22) 822-11-24
OPS Praga-Południe	ul. Wiatraczna 11	(22) 277-33-00 (22) 277-33-01
OPS Praga-Północ	ul. Szymanowskiego 6	(22) 511-24-00
OPS Rembertów	ul. Plutonowych 10	(22) 673-54-12
CPS Śródmieście	ul. Konwiktorska 3/5	(22) 621-95-26 (22) 277-41-00

Miasto/gmina	Adres	Telefon
OPS Targówek	ul. Św. Wincentego 87	(22) 277-02-50
OPS Ursus	pl. Czerwca 1976 roku 1	(22) 277-34-40
OPS Ursynów	ul. Cybisa 7	(22) 544-12-00
OPS Wawer	ul. Włókiennicza 54	(22) 613-38-94 (22) 872-20-53
OPS Wesoła	ul. Raczkiewicza 21 A	(22) 773-44-12 (22) 773-94-40
OPS Wilanów	ul. Przyczółkowa 27 A	(22) 648-22-26
OPS Włochy	ul. Czereśniowa 35	(22) 863-98-37 (22) 863-91-75
OPS Wola	ul. Bema 91	(22) 571-50-00
OPS Żoliborz	ul. Dembińskiego 3	(22) 569-28-00

IX.

Jak wyrobić dowód i gdzie szukać pracy



1. Dowód osobisty **115**
2. Urzędy Pracy **117**

1. Dowód osobisty

Dokumentem stwierdzającym tożsamość jest dowód osobisty. Nie są dokumentami stwierdzającymi tożsamość: dowód rejestracyjny samochodu, legitymacja służbowa, książeczka wojskowa, paszport. Każdy pełnoletni polski obywatel, który mieszka w Polsce, musi mieć ważny dowód osobisty. Zawiera on aktualne informacje, takie jak: imię, nazwisko, numer PESEL. Wniosek można złożyć w dowolnym urzędzie gminy. Obecnie w dowodzie osobistym nie wpisuje się miejsca zameldowania.

Co przygotować?

- **wniosek o wydanie dowodu**, który można otrzymać w urzędzie gminy;
- **kolorowe zdjęcie** na papierze fotograficznym;
- **dotychczasowy dowód osobisty lub ważny paszport**, jeśli ktoś go posiada;
- **dokument podróży lub inny dokument stwierdzający tożsamość** – w przypadku osób, które otrzymały polskie obywatelstwo.

W przypadku wątpliwości w identyfikacji osób składających wnioski, urzędnik może dodatkowo poprosić o przedstawienie odpisu skróconego aktu urodzenia lub odpisu skróconego aktu małżeństwa.

Może się zdarzyć, że ze względu na chorobę, niepełnosprawność lub inny powód nie można osobiście udać się do urzędu. Można wtedy złożyć wniosek o dowód w miejscu, w którym się przebywa. W tym celu można skontaktować się bezpośrednio z najbliższym urzędem gminy i poprosić o pomoc urzędnika.

Usługa wydania dowodu jest bezpłatna. Na wydanie dowodu czeka się maksymalnie 30 dni od dnia



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

Bezpłatne zdjęcia do dowodu osobistego można wykonać w:

Pogotowie Interwencji Społecznej

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

☎ TELEFON: (22) 622-96-33


👤 PROWADZONE PRZEZ: **Stowarzyszenie Pomocy i Interwencji Społecznej**


🕒 CZYNNE: poniedziałek, środa, piątek:

9.30–14, wtorek, czwartek: 9.30–12.30


📖 ZAKRES POMOCY: placówka specjalistycznego poradnictwa dla osób doświadczających bezdomności oraz zagrożonych kryzysem bezdomności; zapewnia wsparcie pracownika socjalnego, psychologa, edukatorów społecznych i Otwartej Kuchni – czynna w poniedziałki, środy oraz piątki od 10–14 doraźne wsparcie rzeczowe w artykuły spożywcze, higieniczne, możliwość wykonania bezpłatnie zdjęć do dokumentów; możliwość skorzystania z telefonu, adresu korespondencyjnego, komputera, pomoc w znalezieniu schronienia, wydanie skierowania do magazynów odzieżowych oraz pralni. W placówce można napić się ciepłej kawy/herbaty, spożyć małą przekąskę.


Centralny Punkt Integracji Fundacji Daj Herbatę

 ADRES: Al. Krakowska 143 lok. 1A, Warszawa (Ochota)

 TELEFON: 788-663-777

 PROWADZONE PRZEZ: **Fundacje Daj Herbatę**


 CZYNNE: zdjęcia do dowodu wykonywane są we wtorki 10–10.30 i środy 9–9.30, inna pomoc: zgodnie z harmonogramem, informacje można uzyskać telefonicznie lub na stronie: <https://dajherbate.org/szukam-pomocy/harmonogram-cpi>


 ZAKRES POMOCY: wyrobienie zdjęć do dowodu, pomoc prawna, w napisaniu CV i innych pism, pomoc psychologiczna, możliwość zjedzenia czegoś ciepłego, możliwość otrzymania (interwencyjnie) czystych ubrań, możliwość skorzystania z prysznica, pralki, telefonu oraz wyjścia do kina, teatru, grupa wsparcia, kółka zainteresowań, wycieczki itp.

2. Urzędy Pracy


Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie


 ADRES: ul. Młynarska 16


 TELEFON: (22) 578-44-00

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

Urząd Pracy m. st. Warszawy

 ADRES: ul. Grochowska 171 B


 TELEFON: (22) 391-13-00


 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8–16 (obsługa interesantów do godz. 15)




Urząd Pracy m. st. Warszawy


 ADRES: ul. Ciołka 10 A


 TELEFON: (22) 837-33-40

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


Komenda Główna Ochotniczych Hufców Pracy


 ADRES: ul. Tamka 1


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

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

Agencja zatrudnienia Mazowieckiej Wojewódzkiej Komendy Ochotniczych Hufców Pracy


 ADRES: ul. Gałczyńskiego 4


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

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

7-4 Hufiec Pracy


 ADRES: ul. Konopacka 16


 TELEFON: (22) 618-07-33

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


7-6 Hufiec Pracy


 ADRES: ul. Rabsztyńska 8


 TELEFON: (22) 424-98-35

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


7-9 Hufiec Pracy


 ADRES: ul. Kickiego 5


 TELEFON: (22) 813-05-71

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


Punkt Pośrednictwa Pracy w Warszawie (Praga-Północ)


 ADRES: ul. Kłopotowskiego 15 lok. 1


 TELEFON: (22) 497-08-56

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


Agencja Zatrudnienia Stowarzyszenia Otwarte Drzwi


 ADRES: ul. Targowa 82

 TELEFON: (22) 619-85-01

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

Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia

 TELEFON: 19524 (Zielona Linia)

 E-MAIL: biuro@zielonalinia.gov.pl



X.

**Jak ubiegać się
o zasiłek
lub emeryturę**



1. Zasiłki
dla bezrobotnych **123**
2. Zasiłki celowe **126**
3. Emerytury **127**
4. Renty **131**

1. Zasiłki dla bezrobotnych

Zarejestrowanie się w Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna wiąże się z kilkoma korzyściami:

- **ubezpieczeniem w NFZ**, czyli prawem do bezpłatnej opieki medycznej;
- **dostępem do ofert pracy** dostosowanych do naszej sytuacji i do naszych umiejętności;
- **kursami i szkoleniami** związanymi z poszukiwaniem zatrudnienia, pisaniem CV czy odbywaniem rozmowy kwalifikacyjnej;
- **uzyskaniem zasiłku dla bezrobotnych**, jeśli spełniamy kryteria podane niżej.

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

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

Wysokość zasiłku dla bezrobotnych zależy od tego, ile lat łącznie przepracowaliśmy. Przez pierwsze trzy miesiące zasiłek jest wyższy, na kolejne miesiące maleje. Od czerwca 2023 roku wysokość zasiłków wynosi (podane kwoty są kwotami netto – „na rękę”):



- 1–5 lat pracy: przez pierwsze trzy miesiące 1086,18 złotych, w kolejnych miesiącach 852,94 złotych;
- 5–20 lat pracy: przez pierwsze trzy miesiące 1357,63 złotych, w kolejnych miesiącach 1066,16 złotych;
- ponad 20 lat pracy: przez pierwsze trzy miesiące 1629,17 złotych, w kolejnych miesiącach 1279,46 złotych.

Powyższe kwoty są każdego roku waloryzowane.

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

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

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

Urząd Pracy przy ul. Młynarskiej 37 A obsługuje pracodawców **oraz osoby niepełnosprawne z wszystkich dzielnic**.

Urzędy Pracy znajdują się także w każdym mieście powiatowym. Dodatkowe informacje można uzyskać pod **numerem infolinii: 19 524** (koszt jak za rozmowę z numerem stacjonarnym).

Udając się do Urzędu Pracy, musimy zabrać ze sobą:

- **dowód osobisty lub inny dokument tożsamości** (na przykład paszport) wraz z potwierdzeniem zameldowania;
- **świadcstwo ukończenia ostatniej szkoły (lub uczelni)**;

- **świadczenia pracy z wszystkich miejsc pracy** oraz oryginały dokumentów potwierdzających ewentualne uprawnienia zawodowe;
- **numer NIP**;
- *dotyczy wyłącznie osób, które prowadziły działalność gospodarczą albo otrzymywały świadczenia z ZUS: **zaświadczenia z ZUS** o opłaceniu składek, jeżeli prowadziliśmy działalność gospodarczą, o pobieraniu zasiłków i innych świadczeń z ZUS, jeżeli otrzymywaliśmy takie świadczenia (najlepiej przed wizytą w Urzędzie Pracy udać się do ZUS i pracownikowi z sali obsługi wyjaśnić, że potrzebujemy zaświadczeń w celu otrzymania zasiłku);*
- *dotyczy wyłącznie osób z orzeczoną niepełnosprawnością: **zaświadczenie o niepełnosprawności**;*
- *dotyczy wyłącznie osób bezrobotnych, które prowadziły własną działalność gospodarczą: **decyzja o wykreśleniu działalności gospodarczej z ewidencji** (decyzja jest wysyłana pocztą po zamknięciu działalności, ale można ją także pobrać w Urzędzie Dzielniczy) oraz zaświadczenia z ZUS o okresie opłacania składek (można uzyskać w dowolnym oddziale ZUS).*

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

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



2. Zasiłki celowe

Osobom bezdomnym (posiadającym obywatelstwo polskie, cudzoziemcom mającym miejsce zamieszkania i przebywającym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, obywatelom państw członkowskich UE mającym miejsce zamieszkania i przebywającym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej) przysługuje prawo do świadczeń w formie interwencji kryzysowej, schronienia, posiłku, niezbędnego ubrania oraz zasiłku celowego. Prawo do świadczeń pieniężnych przysługuje osobom samotnie gospodarującym, których dochód nie przekracza kwoty 776 złotych miesięcznie, i osobom żyjącym w rodzinie, których dochód na osobę w gospodarstwie domowym nie przekracza kwoty 600 złotych. Osoba lub rodzina ubiegająca się o pomoc może się zgłosić do ośrodka pomocy społecznej w miejscu zamieszkania lub przebywania. Decyzje o przyznaniu lub odmowie przyznania pomocy społecznej wymagają uprzednio przeprowadzenia przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego. Decyzje w sprawach świadczeń pomocy społecznej wydawane są w formie pisemnej. Od każdej decyzji przysługuje odwołanie. Osobom bezdomnym i zagrożonym bezdomnością szczególnie polecamy skorzystanie z prawa do nawiązania współpracy z pracownikiem socjalnym z ośrodka pomocy społecznej w celu opracowania i podpisania kontraktu socjalnego – Indywidualnego Programu Wychodzenia z Bezdomności. Współpraca z pracownikiem socjalnym otwiera drogę do rozwiązania problemu zatrudnienia i zamieszkania.

3. Emerytura

Wiek emerytalny wynosi 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Emerytura przysługuje także osobom, które nie pracują (nawet wówczas, jeśli nie pracują od wielu lat) lub pobierają rentę.

Wysokość emerytury zależy od kilku czynników, z których najważniejszym jest **staż**. Do stażu wlicza się tak zwane okresy składkowe i nieskładkowe. Okresy składkowe to te, w których pracowaliśmy lub wykonywaliśmy inne czynności za wynagrodzeniem (prowadzenie działalności gospodarczej, pobieranie zasiłku dla bezrobotnych, urlop macierzyński, okres służby wojskowej). Okresy nieskładkowe to na przykład okres urlopu bezpłatnego lub okres studiów magisterskich i doktoranckich. Więcej szczegółów w bezpłatnych broszurach dostępnych w każdym oddziale ZUS.

Emerytura dla osób urodzonych przed 1 stycznia 1949 roku. Wysokość tego świadczenia składa się z dwóch części: części socjalnej oraz kwoty indywidualnej, której wysokość zależy od stażu i zarobków. Do otrzymania takiej emerytury konieczny jest minimalny staż, którego długość wynosi 15 lat dla kobiet i 20 lat dla mężczyzn. Do stażu wlicza się zarówno okresy składkowe, jak i okresy nieskładkowe, ale okresy nieskładkowe nie mogą stanowić więcej niż 1/3 długości stażu.

Emerytura dla osób urodzonych po 31 grudnia 1948 roku. Świadczenie składa się z kapitału początkowego oraz z kwoty zgromadzonej na koncie ubezpieczonego. Kapitał początkowy obejmuje część emerytury za okres pracy przed 1 stycznia 1999 roku. Wysokość kapitału początkowego zależy od stażu i wysokości



zarobków przed tą datą. Do stażu wlicza się okresy składkowe i nieskładkowe. Pozostałą część emerytury stanowią składki emerytalne odprowadzone po 1 stycznia 1999 roku. O wysokości tej części decydują wyłącznie zarobki (odprowadzone od nich składki). Taka emerytura przysługuje każdemu człowiekowi, który osiągnął wiek emerytalny, niezależnie od długości stażu.

Emerytura minimalna. Kobietom ze stażem pracy o długości minimum 20 lat i mężczyznom ze stażem pracy o długości minimum 25 lat państwo gwarantuje podwyższenie emerytury do kwoty 1588,44 złotych brutto (jeżeli przyznawane świadczenie jest niższe).

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

Świadczenie przedemerytalne jest przyznawane osobom:

- zwolnionym z zakładów pracy z przyczyn dotyczących zakładu (redukcja etatów, upadłość), a także tym, które zakończyły prowadzenie działalności gospodarczej;
- pobierającym rentę minimum przez ostatnich 5 lat, jeśli świadczenie nie zostało przedłużone;
- pobierającym świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub zasiłek dla opiekuna z powodu śmierci podopiecznego przez minimum 365 dni.

Świadczenie przedemerytalne może otrzymać osoba, która dodatkowo przez przynajmniej 180 dni była zarejestrowana w Urzędzie Pracy i pobierała zasiłek, ma odpowiedni staż (20 lat w przypadku kobiet, 25 lat w przypadku mężczyzn), a także odpowiedni wiek (55 lat w przy-

padku kobiet, 60 lat w przypadku mężczyzn). Uzyskanie świadczenia w niższym wieku jest możliwe w przypadku zwolnienia z pracy z przyczyn leżących po stronie pracodawcy i posiadania 35-letniego (kobiety) lub 40-letniego (mężczyźni) stażu pracy. Wniosek o świadczenie należy złożyć w terminie 30 dni od wystawienia przez Urząd Pracy zaświadczenia o 180-dniowym okresie pobierania zasiłku lub zakończenia pracy do której dana osoba została przez Urząd skierowana.

Jak uzyskać emeryturę?

Krok 1: Kompletowanie dokumentów.

Najlepiej zacząć od zebrania dokumentacji.

Za okres przed 1 stycznia 1999 roku należy udokumentować okresy pracy i zarobki (druki Rp-7, wpisy w legitymacji ubezpieczeniowej, angaże, zaświadczenia od pracodawców, umowy o pracę), okresy pobierania nauki w szkole wyższej (do 5 lat), okres służby wojskowej, okresy pobierania zasiłku dla bezrobotnych (zaświadczenia wydaje Urząd Pracy, w którym byliśmy zarejestrowani), okresy urlopu macierzyńskiego, wychowawczego, urlopów bezpłatnych. Jeżeli nie posiadamy stosownej dokumentacji, a zakład pracy został zlikwidowany, istnieją specjalne archiwa, które mogą wydać odpowiednie zaświadczenia. **Telefon do punktu konsultacyjnego: (22) 560-16-00.**

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



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

Krok 2: Założenie konta lub stały adres

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

Krok 3: Wizyta w ZUS

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

4. Renty

Osoba, która utraciła zdolność do pracy, może ubiegać się o **rentę z tytułu niezdolności do pracy**. Za niezdolną do pracy uznaje się osobę, która całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu i nie rokuje jej odzyskania po przekwalifikowaniu. Katalog chorób, które powodują niezdolność do pracy, jest bardzo szeroki: od poważnych naruszeń sprawności organizmu po przypadłości związane z psychiką, jak na przykład depresja. Z tego powodu w razie wątpliwości warto skonsultować z lekarzem, czy schorzenie, na które cierpimy, może być podstawą do przyznania renty.

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

- jest niezdolny do pracy;
- posiada wymagany okres składkowy i nieskładkowy (okresy składkowe i nieskładkowe zostały szerzej omówione w rozdziale o emeryturach), odpowiedni do wieku, w którym zaistniała niezdolność do pracy;
- niezdolność do pracy powstała we wskazanych przez ustawodawcę ściśle określonych okresach składkowych lub nieskładkowych albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ich ustania.

Jeśli spełniamy te warunki, w ZUS-ie składamy wniosek o przyznanie renty. Do niego dołączamy: zaświadczenie o stanie zdrowia, wydane przez lekarza prowadzącego leczenie na druku ZUS OL-9; ankietę wypełnioną przez zakład pracy (druk ZUS N-10); dokumenty potwierdzające wszystkie okresy składkowe i nieskładkowe; zaświadczenia o wynagrodzeniu wystawione przez



zakłady pracy (druk ZUS Rp-7); legitymację ubezpieczeniową, jeśli zawiera odpowiednie wpisy; zaświadczenia wystawiane przez archiwum.

ZUS może nam przyznać rentę na stałe lub na czas określony. W tym drugim przypadku możemy starać się o ponowne ustalenie prawa do niej. Wniosek składamy w ZUS-ie minimum na miesiąc przed utratą uprawnień do pobierania przyznanej już renty. Na trzy miesiące przed końcem okresu, na który mamy orzeczoną niezdolność, ZUS przyśle nam zawiadomienie przypominające, z którym dniem upływa prawo do pobieranego świadczenia, oraz informację, że możemy złożyć kolejny wniosek. Składa się go w ZUS-ie na druku ZUS Rp-1a. Do wniosku należy dołączyć aktualne zaświadczenie o stanie zdrowia, wystawione przez lekarza na druku ZUS OL-9.

XI.

**Gdzie uzyskać
nieodpłatną
pomoc prawną**



Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, pomoc prawną i mediację można uzyskać we wskazanych niżej punktach zlokalizowanych we wszystkich dzielnicach na terenie Warszawy. Lokale dostosowane są do potrzeb osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Z pomocy mogą skorzystać osoby, których nie stać na odpłatne porady prawne po złożeniu stosownego oświadczenia. Zapisy na wizytę w punkcie przyjmowane są pod numerem **19115**, czynnym całą dobę, siedem dni w tygodniu.

BEMOWO:

Urząd Dzielnicy Bemowo


 ADRES: ul. Powstańców Śląskich 70

 CZYNNE: poniedziałek–piątek: 10–14, 15–19

BIAŁOŁĘKA:


Urząd Dzielnicy Białołęka


 ADRES: ul. Modlińska 197

 CZYNNE: poniedziałek–piątek, 8–12 – bezpłatna pomoc prawna, 12–16 – bezpłatne poradnictwo obywatelskie

BIELANY:

Urząd Dzielnicy Bielany

 ADRES: ul. Żeromskiego 29


 CZYNNE: poniedziałek–piątek, 8–12 – bezpłatna pomoc prawna, 12–16 – bezpłatne poradnictwo obywatelskie

MOKOTÓW:

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców


 ADRES: ul. Woronicza 44 A



 CZYNNNE: bezpłatne poradnictwo obywatelskie – w poniedziałki i w piątki w godz. 11–15 oraz we wtorki, w środy i w czwartki w godz. 9–13

Urząd Dzielnicy Mokotów


 ADRES: ul. Rakowiecka 25/27

 CZYNNNE: poniedziałek–piątek, 8–12 – bezpłatna pomoc prawna

OCHOTA:

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Ochota


 ADRES: ul. Białobrzeska 26

 CZYNNNE: bezpłatna pomoc prawna – poniedziałek: 12–16, wtorek, czwartek: 8–12, środa, piątek: 12–16; bezpłatne poradnictwo obywatelskie – poniedziałek: 8–12, wtorek, czwartek: 12–16, środa, piątek: 8–12


PRAGA-POŁUDNIE:


Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe

 ADRES: ul. Paca 42 (wejście C)

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


Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe


 ADRES: ul. Walecznych 59 (wejście A)

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

PRAGA-PÓŁNOC:

Urząd Dzielnicy Praga-Północ

 ADRES: ul. Kłopotowskiego 15


 CZYNNNE: poniedziałek, wtorek, czwartek: 8–12,


środa, piątek: 12–16 – bezpłatna pomoc prawna;

poniedziałek, wtorek, czwartek: 12–16, środa,
piątek: 8–12 – bezpłatne poradnictwo obywatelskie

REMBERTÓW:


Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Rembertów


 ADRES: ul. Plutonowych 10

 CZYNNE: poniedziałek: 14–18,
wtorek, czwartek: 12–16, środa, piątek: 8–12

ŚRÓDMIEŚCIE:


Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście

 ADRES: ul. Konwiktorska 3/5


 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 16–20


Dom Kultury Dzielnicy Śródmieście

 ADRES: ul. Anielewicza 3/5

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 12–16,
w tym dyżur osoby o kwalifikacjach mediatora
i doradcy obywatelskiego w czwartek 12–16


Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście


 ADRES: ul. Czerniakowska 178 A

 CZYNNE: od poniedziałku do piątku
w godz. 9–13, w tym specjalistyczne dyżury
radcy prawnego/adwokata z zakresu
prawa rodzinnego, środa: 9–13

TARGÓWEK:

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Targówek

 ADRES: ul. św. Wincentego 87


 CZYNNE: od poniedziałku do piątku w godz. 8–12 –
nieodpłatna pomoc prawna; w godz. 15–19 –
bezpłatne poradnictwo obywatelskie, w tym




dyżur osoby o kwalifikacjach mediatora
i doradcy obywatelskiego, wtorek 15–19


URSUS:


Urząd Dzielnicy Ursus

 ADRES: pl. Czerwca 1976 roku 1

 CZYNNNE: poniedziałek 14–18, wtorek–piątek 8–12


Dom Kultury „Kolorowa”


 ADRES: ul. Sosnkowskiego 16

 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 13–17,
we wtorki i w środy w godz. 16–20,
w czwartki i w piątki w godz. 15–19

URSYNÓW:


Urząd Dzielnicy Ursynów


 ADRES: al. Komisji Edukacji Narodowej 61

 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 10–18
i od wtorku do piątku w godz. 8–12 i 16–20


WAWER:


Wawerski Ośrodek Wsparcia

 ADRES: ul. Żegańska 2 C

 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 15–19,
od wtorku do piątku w godz. 12–16 –
bezpłatne poradnictwo obywatelskie


Wawerskie Centrum Kultury


 ADRES: ul. Żegańska 1A

 CZYNNNE: poniedziałek–piątek 8–12 –
bezpłatna pomoc prawna

WESOŁA:

Urząd Dzielnicy Wesoła


 ADRES: ul. 1 Praskiego Pułku 33

 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 14–18,
we wtorki, czwartki i piątki w godz. 10–14,
w środy w godz. 11–15

WILANÓW:

Urząd Dzielnicy Wilanów


 ADRES: ul. Klimczaka 2

 CZYNNNE: poniedziałek 8–12 i 14–18, wtorek–
piątek 12–16, w tym specjalistyczny dyżur
radcy prawnego/adwokata z zakresu
prawa administracyjnego, piątek 12–16

WŁOCHY:


Urząd Dzielnicy Włochy


 ADRES: Al. Krakowska 257

 CZYNNNE: w poniedziałki w godz. 10–18,
od wtorku do piątku w godz. 8–16

WOLA:

Urząd Dzielnicy Wola


 ADRES: Al. Solidarności 90


 CZYNNNE: poniedziałek 14–18, wtorek–piątek
12–16 – bezpłatna pomoc prawna; poniedziałek
10–14, wtorek–piątek 8–12 – bezpłatne
poradnictwo obywatelskie



ŻOLIBORZ:


Urząd Dzielnicy Żoliborz


 ADRES: ul. Słowackiego 6/8


 CZYNNE: poniedziałek–piątek 9–13 i 15–19

Organizacje udzielające bezpłatnej pomocy prawnej na terenie Warszawy


Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża


 ADRES: ul. Magazynowa 14

 CZYNNE: informacja dotycząca dat i godzin dyżurów prawników dostępna pod numerem telefonu 720–908–318

 ZAKRES POMOCY: prawo lokalowe, prawo socjalne, problematyka zadłużeń finansowych, prawo rodzinne i opiekuńcze, prawo cywilne, prawo pracy, prawo karne, postępowanie sądowe i administracyjne


Biuro Porad Obywatelskich

 ADRES: ul. Gałczyńskiego 3


 CZYNNE: pomoc udzielana przede wszystkim telefonicznie pod numerami telefonu (22) 828–12–95; (22) 350–72–51 oraz 882–504–456


Klinika Prawa Uniwersytetu Warszawskiego

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


 CZYNNE: poniedziałek–piątek 9–16,
(22) 552-43-18 lub (22) 552-08-11


Studencka Poradnia Prawa przy Akademii Leona Koźmińskiego


 ADRES: ul. Jagiellońska 59

 CZYNNE: należy umówić się na spotkanie poprzez formularz na stronie: www.kozminski.edu.pl/pl/studencka-poradnia-prawna, tel. (22) 519-22-38. Poradnia czynna: wtorek 10-14, środa 10-15, czwartek 10-14, piątek 16.30-19.30


Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

 ADRES: ul. Siedmiogrodzka 5 lok. 51

 CZYNNE: należy umówić się na spotkanie pod numerem telefonu 880-145-372 (zapisy są prowadzone od poniedziałku do piątku w godz. 15-16)


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


Fundacja Academia Iuris im. Macieja Bednarkiewicza


 CZYNNE: należy zapisać się na spotkanie pod numerem telefonu 506-188-837, zapisy są przyjmowane w poniedziałek 13-19, wtorek 9.30-17.30, środę 9.30-17.30, czwartek 13-19, piątek 9.30-17.30 lub mailowo: biuro@fai.org.pl; następnie zostaje się umówionym na spotkanie w jednym z wielu punktów w Warszawie



Rzecznik Praw Obywatelskich


 ADRES: al. Solidarności 77

 CZYNNE: w poniedziałki w godz. 9–17, od wtorku do piątku w godz. 9–15; bezpłatna infolinia 800–676–676 czynna w poniedziałki w godz. 10–18, od wtorku do piątku w godz. 8–16


 ZAKRES POMOCY: do Rzecznika Praw Obywatelskich może zgłosić się każdy, kto uważa, że państwo naruszyło jego prawa


Rzecznik Finansowy

 ADRES: ul. Nowogrodzka 47 A

 CZYNNE: tel. ogólny: (22) 333-73-26, (22) 333-73-27, w sprawach dotyczących banków należy dzwonić na numer telefonu (22) 333-73-25 (od poniedziałku do piątku w godz. 8–16); w sprawach dotyczących ubezpieczeń należy dzwonić na numer telefonu (22) 333-73-28 (od poniedziałku do piątku w godz. 8–16)

Rzecznik Praw Pacjenta




 ADRES: ul. Płocka 11/13

 CZYNNE: w poniedziałki w godz. 9–18, od wtorku do piątku w godz. 9–15; bezpłatna infolinia 800-190-590 czynna całą dobę, 7 dni w tygodniu




XII. Gdzie szukać pomocy, będąc imigrantem






Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie – Wydział Spraw Cudzoziemców

-  ADRES: ul. Marszałkowska 3/5, Warszawa
-  TELEFON: (22) 695-67-73 (całodobowa infolinia automatyczna)
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: instytucja państwowa odpowiedzialna za wydawanie zezwoleń na pobyt, pracę, zaproszeń



Urząd do Spraw Cudzoziemców

-  ADRES: ul. Taborowa 33, Warszawa
-  TELEFON: (47) 721-75-75 w godz. 9-16
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: instytucja państwowa odpowiedzialna za prowadzenie postępowań o status uchodźcy, druga instancja w sprawach o zezwolenia na pobyt


Rzecznik Praw Obywatelskich RPO

-  ADRES: Al. Solidarności 77, Warszawa
-  INFOLINIA OBYWATELSKA: 800-676-676
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: RPO stoi na straży wolności, praw człowieka i obywatela określonych w Konstytucji RP oraz w innych aktach normatywnych


Państwowa Inspekcja Pracy – Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie


-  ADRES: ul. Płocka 11/13, Warszawa
-  TELEFONICZNE PORADY PRAWNE: 459-599-000, 459-595-405 (z telefonów komórkowych), 801-002-006, 801-002-405 (z telefonów stacjonarnych), umówienie na wizytę: 737-199-342 (od poniedziałku do piątku w godz. 9-12)




 ZAKRES DZIAŁAŃ: interwencje w sprawie naruszeń prawa pracy (tylko w przypadku pracy legalnej)


Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (UNHCR), Przedstawicielstwo w Polsce


 ADRES: ul. Przemysłowa 30, Warszawa


 TELEFON: (22) 628-69-30

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc uchodźcom oraz osobom w procedurze uchodźczej (po umówieniu telefonicznym)


Międzynarodowa Organizacja do Spraw Migracji – Krajowe Biuro w Warszawie (IOM)


 ADRES: ul. Wiejska 12, Warszawa


 TELEFON: (22) 623-81-54, (22) 490-20-44 w godz. 9-17

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna migrantom, pomoc w dobrowolnym powrocie do kraju pochodzenia (telefon: (22) 623-81-88, (22) 623-81-76)


Stowarzyszenie Interwencji Prawnej


 ADRES: ul. Siedmiogrodzka 5/51, Warszawa


 TELEFON: (22) 621-51-65, 792-568-561 (zapisy na poradę prawną od poniedziałku do piątku w godz. 15-16 pod telefonem: 880-145-372)

 ZAKRES DZIAŁAŃ: porady prawne dla cudzoziemców spoza UE, pomoc integracyjna, pomoc w czynnościach dnia codziennego (tylko po wcześniejszych zapisach)




Centrum Wielokulturowe

 ADRES: ul. Jagiellońska 54, Warszawa




 TELEFON: (22) 648-11-11

-  **ZAKRES DZIAŁAŃ:** punkt informacyjny, pomoc prawna, miejsce spotkań i wydarzeń kulturalnych dla cudzoziemców, kursy języka polskiego i angielskiego




Fundacja MultiOcalenie

-  **ADRES:** ul. Górskiego 4, Warszawa
-  **TELEFON:** 797-433-002
-  **ZAKRES DZIAŁAŃ:** pomoc prawna, wsparcie samotnych matek cudzoziemek, kursy języka polskiego, pomoc psychologiczna – też w językach rosyjskim i angielskim




Fundacja Rozwoju Oprócz Granic – FROG

-  **ADRES:** ul. Mazowiecka 12 lok. 24, Warszawa
-  **TELEFON:** (22) 403-78-72, 517-459-418
-  **ZAKRES DZIAŁAŃ:** pomoc prawna (płatna/bezpłatna), kursy języka polskiego (płatne)

Helsińska Fundacja Praw Człowieka


-  **ADRES:** ul. Wiejska 16, Warszawa
-  **TELEFON:** (22) 556-44-40 w godz. 10-14
-  **ZAKRES DZIAŁAŃ:** pomoc prawna (tylko po wcześniejszych zapisach)


Fundacja dla Migrantów „Dobry Start”


-  **ADRES:** ul. Bracka 18 lok. 63, Warszawa
-  **TELEFON:** (22) 658-04-87
-  **ZAKRES DZIAŁAŃ:** pomoc prawna, doradztwo zawodowe, kursy języka polskiego (także odpłatne kursy języka angielskiego i niemieckiego), pomoc socjalna – czasowo, pomoc w znalezieniu mieszkania




Jezuickie Centrum Społeczne „W Akcji”


 ADRES: ul. Rakowiecka 61, Warszawa
(wejście od ul. A. Boboli)


 TELEFON: 797-907-588

 ZAKRES DZIAŁAŃ: podstawowa pomoc prawna, kursy języka polskiego, pomoc w czynnościach życia codziennego, informacje dotyczące znalezienia odpowiedniej organizacji w celu otrzymania dalszej pomocy


Stowarzyszenie Wolnego Słowa


 ADRES: ul. Marszałkowska 7, Warszawa


 TELEFON: 602-869-257

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, pomoc psychologiczna, kursy języka polskiego dla Wietnamczyków i Czechenów


Fundacja Ocalenie


 ADRES: ul. Krucza 6/14 A, Warszawa


 TELEFON: (22) 828-04-50

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, kursy języka polskiego, pomoc psychologiczna i psychiatryczna, doradztwo zawodowe, warsztaty międzykulturowe, pomoc w znalezieniu pracy, wydawanie ubrań


Fundacja Polskie Forum Migracyjne


 ADRES: ul. Szpitalna 5 lok. 14, Warszawa


 TELEFON: 692-913-993

 ZAKRES DZIAŁAŃ: doradztwo zawodowe, pomoc w założeniu działalności gospodarczej, doradztwo podatkowe, wsparcie dla matek cudzoziemek, pomoc psychologiczna, szkoła rodzenia (zapisy na konsultacje pod nr telefonu: 692-913-993)


Stowarzyszenie Pro Humanum


 ADRES: ul. Ratuszowa 7/9, Warszawa


 TELEFON: 501-123-333

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna w zakresie przeciwdziałania dyskryminacji, pomoc psychologiczna (tylko po wcześniejszych zapisach)

**Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie –
Międzykulturowy Ośrodek Rozwoju Społecznego**


 ADRES: ul. Targowa 81, Warszawa


 TELEFON: (22) 270-30-22, tel. dla cudzoziemców:
(22) 270-30-50, 885-466-439

 ZAKRES DZIAŁAŃ: Dział Integracji Społecznej Cudzoziemców, Dział ds. Organizowania Wsparcia dla Cudzoziemców, pomoc finansowa i socjalna, wsparcie aktywizacji zawodowej


Fundacja Nauki Języków Obcych Linguae Mundi


 ADRES: ul. M. Kopernika 17, Warszawa


 TELEFON: (22) 625-42-53, (22) 654-22-18, (22) 625-42-67

 ZAKRES DZIAŁAŃ: kursy języka polskiego

Werbistowskie Centrum Fu Shenfu

 ADRES: ul. Ostrobramska 98, Warszawa

 TELEFON: 663-434-234, 781-904-555


 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, kursy języka polskiego, pomoc w czynnościach dnia codziennego – zwłaszcza dla obywateli Wietnamu

**Caritas Archidiecezji Warszawskiej, Centrum
Pomocy Migrantom i Uchodźcom**


 ADRES: ul. Towarowa 25 A, Warszawa





 TELEFON: 660-424-014

 ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc socjalna, pomoc prawna


Fundacja Ukraiński Dom


 ADRES: gen. W. Andersa 29 (Centrum wsparcia),
ul. L. Zamenhofska 1 (Centrum spotkań), Warszawa


 TELEFON: 727-805-764, 515-202-471

 ZAKRES DZIAŁAŃ: punkt informacyjny, pomoc
prawna, kursy języka polskiego i ukraińskiego


Armia Zbawienia


 ADRES: ul. Żąbkowska 23/25, Warszawa


 TELEFON: 605-386-604

 ZAKRES DZIAŁAŃ: punkt informacyjny, pomoc
prawna, doradztwo zawodowe


Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych Punkt Informacji Zawodowej dla Cudzoziemców


 ADRES: ul. Nowy Świat 49 lok. 201, Warszawa


 TELEFON: 730-623-658, 730-623-779

 ZAKRES DZIAŁAŃ: punkt informacyjny, pomoc w znalezieniu
pracy, bezpłatne kursy zawodowe, warsztaty


Fundacja Centrum Iqraa


 ADRES: ul. św. Barbary 1, Warszawa


 TELEFON: 575-285-210

 ZAKRES DZIAŁAŃ: szeroka pomoc głównie
dla społeczności arabskojęzycznej




Fundacja D. O. M.

 ADRES: ul. Madalińskiego 69 A, Warszawa



 TELEFON: (22) 845-60-16

-  ZAKRES DZIAŁAŃ: prowadzenie świetlic i zajęć dla dzieci i młodzieży




Fundacja Kultury bez Granic

-  ADRES: ul. Zięby 40/17, Warszawa
-  TELEFON: 665-488-491
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc prawna, adaptacyjna, szkolenia i warsztaty międzykulturowe, kursy adaptacyjne, nauka języków obcych.




Stowarzyszenie „Nigdy Więcej”

-  TELEFON: 601-360-835
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc w przypadku doświadczenia aktów rasizmu, ksenofobii, nietolerancji


Fundacja Wspierania Integracji Wietnamczyków w Polsce

-  ADRES: ul. Grójecka 194/5, Warszawa
-  TELEFON: 600-280-780
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: pomoc dla społeczności wietnamskiej organizowana w zależności od potrzeby

Fundacja dla Wolności

-  ADRES: ul. Ordynacka 9, Warszawa
-  TELEFON: 502-070-701
-  ZAKRES DZIAŁAŃ: działania integracyjne, sportowe, zajęcia dla dzieci cudzoziemskich, prowadzenie świetlicy

uchodzczy.info

-  przewodnik po różnych formach zaangażowania i pomocy udzielanej cudzoziemcom w Polsce



