

*„Ludzie nie dlatego są smutni, że się starzeją ale dlatego się starzeją, że są smutni i samotni”*

## **PORADNIK BIAŁOLEŃCKIEGO SENIORA**

Drodzy Seniorzy Białoleki,

Oddajemy dziś do Państwa rąk pierwszy Poradnik skierowany w sposób szczególny do osób starszych.

Poradnik powstał dzięki zaangażowaniu i dobrej woli pracowników i Dyrekcji Ośrodka Pomocy Społecznej, która podjęła decyzję sfinansowania tego wydawnictwa, oraz dzięki pomysłowi i nakładowi pracy wolontariuszy inicjatywy lokalnej zwanej Białolecką Radą Seniorów.

W Poradniku zebrane są, w jednej niedużej książeczce, najbardziej potrzebne w życiu codziennym telefony do instytucji związanych ze zdrowiem, pomoc społeczną i porady praktyczne związane z bezpieczeństwem osobistym. Znajdą tu Państwo także informacje, które pozwolą nam zaoszczędzić nieco pieniędzy, korzystając z rabatów dla Seniorów w aptekach i supermarketach.

Zawarliśmy tu również sygnalne przypomnienia o możliwościach korzystania z kilku ulg, przy rozliczaniu naszych rocznych dochodów, na formularzach PIT.

Życzymy zadowolenia z korzystania z Poradnika przez Was i Waszych bliskich.

*Zespół wydawniczy*

Stan przepisów na dzień 1 stycznia 2011 roku

## SPIS TREŚCI:

WAŻNE TELEFONY	3
OSTRZEŻENIA WAŻNE DLA KAŻDEGO	5
URZĄD DZIELNICY WARSZAWA BIAŁOŁĘKA	12
SPRAWY MIESZKANIOWE	13
ZDROWIE	16
ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ	17
HOSPICJA	23
TURNUSY REHABILITACYJNE	24
SPRZĘT ORTOPEDYCZNY	27
LIKWIDACJA BARIER ARCHITEKTONICZNYCH	33
LECZENIE UZDROWISKOWE	33
ULGI I UPRAWNIENIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH	35
ŚWIADCZENIA Z POMOCY SPOŁECZNEJ	38
PLACÓWKI OPIEKUŃCZE	43
APTEKI	46
ORGANIZACJE POZARZĄDOWE (w tym PZERiI)	51
BIBLIOTEKI	53
PARAFIE	55
INNE POŻYTECZNE INFORMACJE	57
- Bezpłatne Porady Prawne	57
- Urząd Skarbowy	57
- Zwolnienia od opłat RTV	57
- Ulgi podatkowe	58
- Sklepy z rabatami dla seniorów	61
- Karty ICE	61

## **WAŻNE TELEFONY**

Informacja o numerach telefonicznych ..... **118 913**

**POLICJA - 997**, z telefonów komórkowych..... **112**

Komisariat Policji Warszawa Białołęka

**Rewir I**, ul. Myśliborska 65, 03-183 Warszawa

- tel.: 22 603-51-30, 603-51-31, 603-86-03,
- tel.: 22 603-53-17 – dzielnicowi
- fax: 22 603-51-00.

**Rewir II**, ul. Marywilska 44, 03-042 Warszawa

- tel.: 22 811-58-13 dzielnicowi,

przyjęcia interesantów: pon. – piątek 8:00 – 21:00

## **STRAŻ MIEJSKA M. ST. WARSZAWY**

Straż Miejska – telefon główny ..... **986**

VI Oddział terenowy.

ul. J. Młota 3, 03-490 Warszawa

tel.: 986, 22 741-27-70, 741-15-15

fax: 22 619-22-80

Referat III Białołęka

ul. Modlińska 205, 03-122 Warszawa

Godziny funkcjonowania 7:00 – 22:00

## **STRAŻ POŻARNA ..... 998**

Jednostka Nr 1, ul. Modlińska 15

tel.: 22 596-70-10, fax: 22 596-78-01

Jednostka Nr 10, ul. Czarodzieja 19

tel.: 22 596-70-00, 596-71-00, fax: 22 596-79-10

## **POMOC LEKARSKA**

Nr tel.: pogotowia ratunkowego ..... **999**  
z tel.: komórkowych ..... **112**  
Nr tel.: nocnej pomocy lekarskiej.....**22 811 44 30**  
Dni robocze w godz. 18-8, soboty i święta całą dobę.  
Transport Osób Niepełnosprawnych MPT ..... **9191**

**Nocna Pomoc Lekarska - Poradnia Rodzinna.**

ul. Dąbrowszczaków 5a, Warszawa,  
codziennie od 20:00 do 8:00, tel.: 22 619 19 17.

**Wyjazdowa Nocna i Świąteczna Pomoc Lekarska  
i Pielęgniarska dla pacjentów SPZOZ Białoleka.**

Poradnia Rodzinna, ul. Dąbrowszczaków 5a  
w Warszawie, zgłoszenia – tel.: 22 888 29 20.

**Transport sanitarny dla pacjentów SPZOZ Białoleka**  
tel.: **22 535 91 52** - wyłącznie ze zleceniem wystawionym  
przez lekarza na druku NFZ.

**Punkt Obsługi Pacjenta .....22 519 33 00**

poniedziałek – piątek, godz.: 8:00-18:00,  
pacjenci mogą uzyskać informacje na temat ZOZ-u.

## **INNE TELEFONY**

Pogotowie Gazowe .....	992
Pogotowie Ciepłownicze.....	993
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne .....	994
Pogotowie Energetyczne .....	22 821 53 11
Policyjny Telefon Zaufania (całodobowo) ..	22 669 99 97

Miejski Rzecznik Konsumentów m.st. Warszawy

ul. Senatorska 27.....22 33 87 287

Biuro Porad Obywatelskich ..... 22 828 12 95 |

Rzecznik Praw Pacjenta - infolinia..... 800 190 590 |

ZTM ..... 22 826 82 11 |

MZA.....22 663 30 87

Tramwaje Warszawskie ..... 22 534 43 30 |

Informacja PKP:

z tel.: stacjonarnych ..... 801 022 007 |

z tel.: komórkowych..... 422 055 007 |

Niebieska Linia (dla ofiar przemocy) ..... 801 120 002 |

pon.– sob. 10 -22, niedziele i święta 10-16.

*Płatny tylko pierwszy impuls.*

## **Pierwsza Pomoc - Ty Też Możesz Uratować Komuś Życie**

### **ZAWAŁ SERCA – OBJAWY I POSTĘPOWANIE**

#### **Objawy zawału serca**

- nagły, kłujący ból okolicy mostka;
- wrażenie ciasnoty w klatce piersiowej;
- często promieniowanie bólu przez lewe ramię aż do małego palca;
- niepokój, strach przed śmiercią;

- chłodna, blada skóra, zimny pot;
- czasem nudności i wymioty;
- często nieregularny puls.

### **Pierwsza Pomoc Przy Zawałe Serca**

Decydującą w takich przypadkach jest szybka fachowa pomoc lekarska. W oczekiwaniu na lekarza, chorego należy ułożyć w pozycji odciążającej serce, to znaczy z lekko podwyższonym tułowiem.

Bardzo ważne jest ułatwienie choremu oddychania, dlatego należy rozluźnić mu kępujące części garderoby. Na dłonie i ręce można położyć wilgotne, gorące okłady.



W razie potrzeby trzeba zastosować sztuczne oddychanie połączone z uciskiem klatki piersiowej.

Ważną rolę odgrywa także uspokojenie chorego, gdyż zawałowi serca towarzyszy silny niepokój i strach przed śmiercią, które dodatkowo pogarszają jego i tak już bardzo ciężki stan.

**WAŻNE!** Niestety zawał serca może się powtórzyć, dlatego pacjenci po pierwszym ataku otrzymują środki z nitrogliceryną do zastosowania w nagłych przypadkach. W razie interwencji, ratujący powinien sprawdzić, czy chory nie ma ich przy sobie.

# UDAR MÓZGU- OBJAWY I POSTĘPOWANIE

## Objawy udaru mózgu

- mdłości;
- nagle występujące falowo, silne bóle głowy;
- zaburzenia mowy;
- porażenia dolnej części twarzy (opadający kącik ust);
- objawy porażenia ruchowego;
- zaburzenia czucia po jednej stronie ciała;
- utrata świadomości;



## Pierwsza Pomoc

Główne zadanie polega na podtrzymaniu podstawowych funkcji życiowych, ponieważ z samym udarem nie możemy niestety sobie poradzić.

Powinniśmy więc postępować w następujący sposób:

- osobę nieprzytomną należy ułożyć w stabilnej pozycji. Należy zapobiec w ten sposób ewentualnemu zapadaniu się języka lub zachłyśnięciu wymiocinami.
- w przypadku ustania oddechu, należy zastosować sztuczne oddychanie
- przytomnego pacjenta należy ułożyć w bezpiecznej pozycji z lekko uniesionym tułowiem
- jak najszybciej wezwać lekarza

# ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO

## BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

Musimy pamiętać, że to my sami powinniśmy zadbać o swoje bezpieczeństwo bez względu gdzie się znajdujemy. Zamieszczone poniżej zasady powinny stać się nawykiem.

- ✓ Zainstaluj dobre zamki do drzwi i okien oraz szerokokątny wizjer.
- ✓ Zainstaluj alarm przeciw-włamaniowy, ale korzystając wyłącznie z usług renomowanych firm.
- ✓ Zawsze po zmroku zaciągaj żaluzje lub zasłony tak, aby wewnątrz Twojego mieszkania było niewidoczne z zewnątrz.
- ✓ Nie udzielaj informacji telefonicznych, gdy nie znasz rozmówcy, nigdy nie informuj, że jesteś sama/sam w domu.
- ✓ Nie rozgłaszaj tego, że mieszkasz sama lub sam
- ✓ Jeżeli masz możliwość posiadania psa, korzystaj z niej. To prawdziwy przyjaciel i dobry stróż.

### Na progu mieszkania

Zanim otworzysz drzwi sprawdź, kto cię odwiedza. Sprawdzając tożsamość odwiedzających Cię osób, możesz popatrzeć na nich przez okno lub wizjer. Zanim otworzysz drzwi, załóż łańcuch i nie zdejmuj go, dopóki nie będziesz pewna/pewien, z kim rozmawiasz.

Nieznanego poproś o podanie danych personalnych i o dokument, który potwierdzi jego tożsamość. Jeżeli odmawia NIE OTWIERAJ drzwi, nawet jeśli jest to kobieta lub dziecko.



- ✓ Jeśli odwiedza Cię osoba oferująca swoje usługi, zapytaj, jaką reprezentuje firmę. W przypadku niepewności, poproś, aby przyszła w późniejszym terminie. W tym czasie możesz skontaktować się z podaną firmą.
- ✓ W przypadku napraw, remontów, przeglądów lub konserwacji mieszkania, nigdy nie bądź sama/sam. Warto dla bezpieczeństwa zaprosić sąsiada lub znajomego. Jeśli osoba, która do Ciebie przyszła wzbudza Twoje podejrzenia – zadzwoń do Policji i powiedz o tym. Nie przejmuj się, jeśli będzie to fałszywy alarm.
- ✓ W przypadku zagubienia choćby jednego klucza, natychmiast wymień zamek. Nie dawaj złodziejom szans.
- ✓ Szczególnie ostrożnie postępuj z kluczami dzieci. Zawieszanie kluczy na tasemce, na szyi dziecka może być wykorzystane przez złodzieja.
- ✓ Nie powierzaj kluczy pracownikom robiącym remont Twojego mieszkania lub osobom, do których nie masz zaufania.
- ✓ Jeśli dzwoniący do Twoich drzwi twierdzi, że jest policjantem, osobą urzędową lub rzemieślnikiem, poproś o legitymację lub dowód tożsamości. Jeżeli ta osoba odmówi, **NIE WPUSZCZAJ** jej do mieszkania!

## **BEZPIECZEŃSTWO W BANKU**

### **Bezpieczne korzystanie z bankomatu**

Pamiętaj, aby zwracać uwagę na te elementy wyposażenia bankomatów, które mogą być wykorzystane przez oszustów np.:

- pogrubiona klawiatura lub nakładka na klawiaturę wskazujące na próbę zarejestrowania PIN-u karty,

- dotatkowy daszek nad okienkiem bankomatu, w którym oszuści mogli umieścić kamerę podglądającą numer PIN
- nakładka na okienko, w które wsuwa się kartę płatniczą, w której może być umieszczony czytnik kart kopiujący pasek magnetyczny karty klienta.
- Staraj się korzystać zawsze z tych samych bankomatów, gdyż łatwiej wtedy zauważyć różnice w wyglądzie takiego bankomatu.

W przypadku zauważenia obcych elementów w wyglądzie bankomatu należy niezwłocznie poinformować właściciela bankomatu lub bank.

- Podczas korzystania z bankomatu upewnij się, że nikt nie obserwuje, jaki PIN wprowadzany jest na klawiaturze urządzenia. Dobrą praktyką jest zasłanianie klawiatury (np. dłonią) podczas wprowadzania numeru PIN.

Regularnie sprawdzaj wyciągi bankowe, dotyczące wszystkich transakcji. Wszelkie nieprawidłowości niezwłocznie zgłaszaj w placówkach banku.

### **Bezpieczne korzystanie z kart płatniczych:**

**Pamiętaj:** Informacje takie, jak numer karty, data jej ważności oraz 3-cyfrowy kod znajdujący się na odwrocie karty, powinien znać wyłącznie właściciel karty.

- Nie powinno się nigdzie zapisywać numeru PIN do karty płatniczej.
- **Nie wolno przechowywać numeru PIN wraz z kartą.**
- W razie ujawnienia bądź zgubienia numeru PIN należy go jak najszybciej zmienić, a także zastrzec kartę.
- Dokonując płatności kartą płatniczą w sklepie, restauracji itp. Nie należy dopuszczać, aby obsługujący nas pracownik odchodził, wraz z naszą kartą, dla dokonania autoryzacji transakcji na zapleczu.

## **STOP PRZEMOCY DOMOWEJ**

Jeżeli w twoim domu występuje przemoc, Twój partner lub opiekun: popycha Cię, szarpie, szturcha, bije, szczypie, kopie, poniża, ubliża Ci, grozi, zastrasza, wyśmiewa, krytykuje, wmawia chorobę psychiczną, zabiera Ci zarobione pieniądze lub uniemożliwia podjęcie pracy.

**MASZ PRAWO SZUKAC POMOCY!**

Nawiąż kontakt z:

- Komisariatem Policji Warszawa Białołęka,  
ul. Myśliborska 65, tel.: 22 603 51 30/31, 22 603 86 03
- Ośrodkiem Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka  
m.st. W-wy. ul. Antalla 4, tel.: 614-70-00, 614-46-36  
e-mail: stopprzemocy@opsbialoleka.waw.pl
- Ogólnopolskim Pogotowiem dla Ofiar Przemocy  
w Rodzinie "Niebieska Linia" – tel.: 22 668-70-00
- Punktem Informacyjno Konsultacyjnym,  
ul. Milenijna 2a , tel.: 22 674 80 30
- Dzielnicowym Zespołem Realizacji Programu  
Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
ul. Milenijna 2a, tel.: 22 674 80 30

## **URZĄD DZIELNICY WARSZAWA BIAŁOŁĘKA**

<b>Wydział Obsługi Mieszkańców</b> ul. Modlińska 197 03-122 Warszawa Tel.: 22 51 03 205 pon.: 8.00 - 18.00 wtorek-piątek: 8.00 - 16.00	<b>Wydział Ochrony Środowiska</b> ul. Marywilska 44 03-042 Warszawa Tel.: 22 741 72 99, 22 741 72 98, 22 741 72 91 pon.- piątek: 8.00 - 16.00
---	--

<p><b>Wydział Kultury</b>          ul. Modlińska 197 pok.240          03-122 Warszawa          Tel.: 22 51 03 104          pon.- piątek: 8.00 - 16.00</p>	<p><b>Wydział Oświaty          i Wychowania</b>          03-122 Warszawa          ul. Modlińska 197          Tel.22 51 03 271          pon.- piątek: 8.00 - 16.00</p>
<p><b>Wydział Promocji          i Komunikacji Społecznej</b>          03-122 Warszawa          ul. Modlińska 197 pok.119          Tel.: 22 51 03 350          pon.- piątek: 8.00 - 16.00</p>	<p><b>Wydział Sportu          i Rekreacji</b>          03-122 Warszawa          ul. Modlińska 197 pok.          107          Tel.: 22 51 03 103          pon.- piątek: 8.00 - 16.00</p>
<p><b>Wydział Spraw          Społecznych i Zdrowia</b>          03-122 Warszawa          ul. Milenijna 2a p.4          Tel.: 22 811 50 07          pon.- piątek: 8.00 - 16.00</p>	<p><b>Wydział Zasobów          Lokalowych</b>          03-042 Warszawa          ul. Marywilska 44 p.205E          Tel.: 22 811 52 67 w. 105</p>

## **SPRAWY MIESZKANIOWE**

### **Dodatek mieszkaniowy**

Dodatek mieszkaniowy to forma pomocy państwa dla osób, które nie są w stanie pokryć kosztów związanych z utrzymaniem mieszkania. Informacji o zasadach przyznawania i wypłacania udziela Wydział Obsługi Mieszkańców Urzędzie Dzielnicy.

### **Dodatek mieszkaniowy przysługuje:**

- najemcom i podnajemcom lokali mieszkaniowych

- członkom spółdzielni mieszkaniowych zamieszkujących na podstawie spółdzielczego prawa do lokalu mieszkalnego
- osobom znajdującym lokale mieszkalne w budynkach stanowiących ich własność i właścicielom lokali mieszkalnych
- innym osobom mającym tytuł prawny do zajmowanego lokalu mieszkalnego i ponoszącym wydatki związane z jego zajmowaniem
- osobom zajmującym lokal mieszkalny bez tytułu prawnego, oczekującym na lokal zamienny albo socjalny.

### **Od czego zależy przyznanie dodatku?**

Przyznanie dodatku mieszkaniowego zależy od następujących czynników:

1. **wysokość dochodu domowego**, który oblicza się dodając wszystkie dochody brutto osób, stale zamieszkujących razem w tym gospodarstwie. Za dochód uważa się wszystkie przychody po odliczeniu kosztów ich uzyskania, (ale nie podatku), oraz po odliczeniu składek na ubezpieczenie emerytalne i rentowe oraz na ubezpieczenie chorobowe.

**UWAGA!** Muszą to być dochody brutto (czyli z podatkiem) z 3 ostatnich miesięcy sprzed daty złożenia wniosku. Do dochodów nie wlicza się: dodatków dla sierot zupełnych, zasiłków pielęgnacyjnych, zasiłków okresowych z pomocy społecznej, jednorazowych świadczeń pieniężnych i świadczeń w naturze z pomocy społecznej.

Dodatek mieszkaniowy może otrzymać osoba, której średni miesięczny dochód brutto, na każdego domownika, nie przekracza :

- w gospodarstwie jednoosobowym, czyli osoby mieszkającej samotnie - **175%** najniższej emerytury
- w gospodarstwie wieloosobowym - **125%** najniższej emerytury.

Kwotę najniższej emerytury ogłasza Prezes ZUS.

**2. powierzchnia zajmowanego lokalu.** Przy ustalaniu powierzchni użytkowej lokalu bierze się pod uwagę wszystkie pomieszczenia takie jak: pokoje, kuchnie, spiżarnie, przedpokoje, alkowy, holle, korytarze, łazienki i inne pomieszczenia służące potrzebom mieszkalnym.

Nie wlicza się: balkonów, tarasów, loggii, antresoli, szaf i schowków w ścianach, pralni, suszarni, strychów, piwnic i komórek na opał. Ustalona w ten sposób powierzchnia użytkowa nie może być większa niż powierzchnia określona ustawowo jako powierzchnia normatywna. Dodatek mieszkaniowy przysługuje także w sytuacji, gdy powierzchnia użytkowa lokalu mieszkalnego przekracza normatywną powierzchnię lokalu, ale nie więcej niż o: 30 % albo o 50 %, pod warunkiem, że udział powierzchni pokoi i kuchni w powierzchni użytkowej tego lokalu nie przekracza 60%. Oznacza to, że odpowiednio do liczby osób w rodzinie (w gospodarstwie domowym) powierzchnia lokalu nie może być większa niż określone w tabeli „Ustępstwa dopuszczalne ustawą”.

Liczba członków rodziny	Powierzchnia normatywna	Ustępstwa dopuszczalne ustawą
Dla 1 osoby	35 m <sup>2</sup>	+ 30% = 45,5 m <sup>2</sup> + 50% = 52,5 m <sup>2</sup>
dla 2 osób	40 m <sup>2</sup>	+ 30% = 52 m <sup>2</sup> + 50% = 60 m <sup>2</sup>
dla 3 osób	45 m <sup>2</sup>	+ 30% = 58,5 m <sup>2</sup> + 50% = 67,5 m <sup>2</sup>
dla 4 osób	55 m <sup>2</sup>	+ 30% = 71,5 m <sup>2</sup> + 50% = 82,5 m <sup>2</sup>
dla 5 osób	65 m <sup>2</sup>	+ 30% = 84,5 m <sup>2</sup> + 50% = 97,5 m <sup>2</sup>
dla 6 osób	70 m <sup>2</sup>	+ 30% = 91 m <sup>2</sup> + 50% = 105 m <sup>2</sup>

Do wniosku należy dołączyć:

- aneks o składnikach czynszu za ostatni miesiąc (otrzymamy go np.: w swojej spółdzielni lub administracji domów komunalnych)
- zaświadczenie o naszych dochodach brutto z ostatnich trzech miesięcy, wystawi je zakład pracy, ZUS - jeżeli pobieramy emeryturę, a Urząd Pracy - gdy jesteśmy bezrobotni.

Wniosek wraz z załącznikami należy złożyć w Wydziale Obsługi Mieszkańców naszej Dzielnicy.

### **Pamiętaj !**

Jeżeli urząd gminy odmówi Ci przyznania dodatku mieszkaniowego, masz prawo odwołać się od tej decyzji do Samorządowego Kolegium Odwoławczego. Możesz to zrobić w ciągu 14 dni od daty otrzymania decyzji.

### **ZDROWIE**

Każda osoba korzystająca z pomocy lekarskiej ma określone prawa. Prawa te zawarte są w przepisach prawnych. My podamy je w naszym Poradniku w skrócie, tak jak określa je Rzecznik Praw Pacjenta:

- Prawo pacjenta do świadczeń zdrowotnych
- Prawo do informacji
- Prawo pacjenta do tajemnicy informacji z nim związanych
- Prawo pacjenta do wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych
- Prawo do poszanowania intymności i godności pacjenta
- Prawo pacjenta do dokumentacji medycznej
- Prawo pacjenta do zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza
- Prawo pacjenta do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego
- Prawo pacjenta do opieki duszpasterskiej
- Prawo pacjenta do przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie



**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta - infolinia 800 190 590**  
al. Zjednoczenia 25, 01-829 Warszawa  
z tel.: komórkowego 22 833 08 85 i 22 635 59 96

**PUBLICZNE ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ**  
**Ambulatoryjne świadczenia specjalistyczne**  
finansowane ze środków publicznych, udzielane są na podstawie skierowania lekarza. Skierowanie nie jest wymagane do świadczeń:

- ginekologa i położnika;
- dentysty;
- dermatologa;
- wenerologa;
- onkologa;
- okulisty;
- psychiatry;
- dla osób chorych na gruźlicę;
- dla osób zakażonych wirusem HIV;
- dla inwalidów wojennych i osób represjonowanych;
- dla osób uzależnionych od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych
- w zakresie leczenia odwykowego.

#### **ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ**

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**  
**Warszawa-Białoleka** ul. Milenijna 4, tel.: 22 519 33 03  
SPZOZ Białoleka zapewnia opiekę medyczną w zakresie: podstawowej opieki zdrowotnej, specjalistyki, rehabilitacji, stomatologii oraz medycyny pracy.

### **Poradnia rodzinna**

ul. Marywilska 44, Warszawa .....22 811 76 95

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej dorosłych i dzieci

- pielęgniarka środowiskowo-rodzinna

### **Poradnia rodzinna**

ul. Milenijna 4, Warszawa .....22 519 33 00

- Punkt Obsługi pacjenta .....22 519 33 00

- Rejestracja Podstawowej Opieki Zdrowotnej

tel..... 22 519 33 07, 22 519 33 09

- Rejestracja Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej

tel.....22 519 33 16

- Rejestracja Rehabilitacji .....22 519 33 08

- Rejestracja Stomatologiczna .....22 519 33 20

- Gabinet zabiegowy .....22 519 33 40

- Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej dla dorosłych

tel.....22 519 33 07 oraz: 22 519 33 09

### **Poradnia rehabilitacyjna dla dorosłych**

ul. Milenijna 4, Warszawa, 22 519 33 08 i 22 519 33 80

### **Poradnie specjalistyczne** .... 22 519 33 00, 22 519 33 16

ul. Milenijna 4, Warszawa,

- Poradnia dermatologiczna dla dorosłych i dzieci,

- Poradnia chirurgii ogólnej dla dorosłych i dzieci,

- Poradnia ginekologiczna.....22 519 33 73

- Poradnia kardiologiczna dla dorosłych,

- Poradnia neurologiczna dla dorosłych,

- Poradnia okulistyczna dla dorosłych,

- Poradnia otolaryngologiczna dla dorosłych i dzieci.

**Poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych**

ul. Milenijna 4, Warszawa

tel.: 22 519 33 00, 22 519 33 16

**Poradnia stomatologiczna dla dorosłych i dzieci**

ul. Milenijna 4, Warszawa

tel.: 22 519 33 30, 22 519 33 31

**Pracownia RTG**

**(RTG i pantomograf stomatologiczny)**

ul. Milenijna 4, Warszawa

tel.: 22 519 33 00, 22 519 33 16

**Pracownia USG, ul. Milenijna 4, Warszawa**

tel.: 22 519 33 00, 22 519 33 16

**Zakład Opiekuńczo-Lecznicy,**

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

ul. Mehoffera 72/74, 03-131 Warszawa

tel.: 22 614 64 42, 22 811 06 88

**NIEPUBLICZNE ZAKŁADY OPIEKI ZDROWOTNEJ**

**„DAGIS centrum medyczne”**

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

ul. Odkryta 31, 03-140 Warszawa, tel.: 22 466 31 31

Czynny: pon. - piątek 8.00-21.00, sobota 9.00-15.00

**„DAGIS” w szczególności świadczy usługi w zakresie:**

-lekarz pierwszego kontaktu/internista, pediatra

i analityka medyczna - bezpłatnie w ramach umów

z NFZ, oraz płatne:

stomatologia, ortodoncja, ginekologia, dermatologia, okulistyka, chirurgia, ortopedia, neurologia, medycyna pracy, masaż, psycholog, logopeda, USG - analityka medyczna.

### **Centrum Medyczne CMP**

ul. Berensona 11, 03-287 Warszawa

tel.: 22 741 83 00

fax.: 22 741 83 19

e-mail: berensona@cmp.med.pl

Czynne: pon. -piątek 7:30-20:00 sobota 8:00-14:00

### **Lecznica Lekarzy Rodziny w Białoleścu**

ul. Modlińska 310/312, 03-152 Warszawa

tel.: 22 676 66 40

Godziny pracy: poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00

Usługi świadczone są w zakresie:

- dermatolog - dla dzieci i dorosłych, ginekolog, położnik, lekarz medycyny pracy, lekarz rodzinny dla dzieci i dorosłych (NFZ i odpłatnie).
- punkt szczepień

### **Centrum Zdrowia Rodziny DORMED**

*(Uwaga: nie ma w ogóle umowy z NFZ)*

ul. Strumykowa 40 A, 03-138 Warszawa

tel.: 22 302 01 04

Czynne: pon. - piątek 8.00-20.00, sobota 9.00-13.00

e-mail: czr@dormed.com.pl

DORMED świadczy usługi medyczne w zakresie:

- konsultacje lekarskie: internista, lekarz rodzinny, pediatra, neonatolog, alergolog, cytolog, dermatolog,

endokrynolog, ginekolog, ginekolog dziecięcy, kardiolog, laryngolog, logopeda, nefrolog, patomorfolog, położnik, psycholog, pulmonolog, radiodiagnostyk, traumatolog (chirurg urazowy), wenerolog, okulista - dla dzieci i dorosłych.

- wizyty domowe

- badania laboratoryjne – pełen zakres, USG, KTG, RTG, badania prenatalne, badania genetyczne, biopsja BACC.

-szkoła rodzenia, poradnia laktacyjna.

### **NZOZ "Zdrowie"**

ul. Odkryta 51 A, 03-140 Warszawa

tel. 22 497 74 25

e-mail: nzozzdrowie@wp.pl

### **Niepubl. Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Diagnostyki Medycznej "Tarchomed"**

ul. Myśliborska 91 A, 03-185 Warszawa

tel.: 22 754 46 86

### **NZOZ Centrum Medyczne Białoleka**

ul. Książkowa 9, 03-134 Warszawa

tel.: 22 889 51 76

ul. Skarbka z Gór 142, tel.: 22-741-60-44

Bezpłatnie w ramach NFZ: interna, pediatria, szczepienia, badania analityczne.

### **NZOZ Club Dent**

ul. Ostródzka 89, 03-289 Warszawa

tel.: 22 675 40 40

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Vision’  
Poradnia Okulistyczna**

ul. Odkryta 44 c

03-140 Warszawa

tel.: 22 889 68 05, 22 889 68 06

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Centrum  
Pielęgniarstwa Rodzinnego „Caritas” Diecezji  
Warszawsko-Praskiej, Stacja Opieki „Caritas”**

ul. Myśliborska 100, 03-188 Warszawa

tel.: 22 614 86 33

Opieka pielęgniarska długoterminowa u pacjenta obłożnie chorego w domu. Bezpłatnie w ramach NFZ - na wniosek do opieki długoterminowej wystawiony przez lekarza rodzinnego.

**NZOZ AWAMED Centrum Medyczne Lekarzy  
Specjalistów - poradnia gastrologiczna**

ul. Modlińska 6, 03-216 Warszawa

tel.: 22 675 29 21

**NZOZ "Analiza" Laboratorium Analiz Lekarskich**

Punkt Pobrań Specjalist. Prywatna Praktyka Lekarska

ul. Światowida 47A (na tyłach apteki całodobowej),

tel.: 22 302 63 05 (zamawianie wizyt domowych)

Godziny pracy: 7.30-10.30, soboty: 8.00-10.00

Usługi świadczone są w zakresie: internista, dermatolog, wenerolog, dermatologia kosmetyczna, ortopeda, traumatolog, pulmonolog, rehabilitacja medyczna, kardiolog.

**NZOZ PILMED Centrum Medyczne Lekarzy  
Specjalistów**

ul. Śreniawitów 4, 03-188 Warszawa

tel.: 22 811 00 49

**Zakład Opieki Zdrowotnej w Centralnym  
Laboratorium Ochrony Radiologicznej**

ul. Konwaliowa 7, 03-194 Warszawa

tel.: 22 811 00 11

Leczenie ambulatoryjne specjalistyczne - choroby  
wewnętrzne, medycyna pracy.

**Gabinet Stomatologiczny „Solo-Dent”**

ul. Światowida 49/22, Warszawa

tel.: 22 466 01 06

**HOSPICJA**

**Zakład Anestezjologii i Intensywnej Terapii Centrum  
Onkologii - Oddział Badania Bólu i Terapii Paliatywnej,  
Poradnia Leczenia Bólu.**

ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa

tel.: 22 546 30 05

**Warszawskie Hospicjum Społeczne**

ul. Pl. Inwalidów 10/73, 01-552 Warszawa

tel.: 22 839 23 73

**Archidiecezjalny Zespół Domowej Opieki Paliatywnej**

ul. Plac Konfederacji 55, 01-834 Warszawa

tel.: 22 663 99 40

**Fundacja Hospicjum Onkologiczne Świętego  
Krzysztofa**

ul. Pileckiego 105, 02-781 Warszawa

tel.: 22 643 38 02

**Warszawskie Hospicjum dla Dzieci**

**im. A. Lewińskiego i A. Mazur,**

Oddział Polskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej

ul. Agatowa 10, 03-680 Warszawa

tel.: 22 678 16 11

**Hospicjum „Caritas”**

ul. Krakowskie Przedmieście 62, 00-322 Warszawa

tel.: 22 635 74 04 w. 23

**Ośrodek Hospicjum Domowe NZOZ Zgromadzenia  
Księży Marianów**

ul. Tykocińska 27/35, 03-545 Warszawa

tel.: 22 679 68 48, 22 679 68 85

**Ośrodek Opieki Paliatywnej**

ul. Pilota Skarżyńskiego 1, 02-377 Warszawa

tel.: 22 8231256

**TURNUSY REHABILITACYJNE**

Turnus rehabilitacyjny oznacza zorganizowaną formę aktywnej rehabilitacji połączonej z elementami wypoczynku, której celem jest ogólna poprawa psychofizycznej sprawności uczestników oraz rozwijanie umiejętności społecznych uczestników.



Na turnus rehabilitacyjny mogą pojechać osoby:

1. posiadające orzeczenie jednego z trzech stopni niepełnosprawności (lekki, umiarkowany, znaczny)
2. orzeczenie o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy na podstawie odrębnych przepisów
3. orzeczenie o niepełnosprawności, wydane przed ukończeniem 16 roku życia

Do uczestnictwa w turnusie, osoby niepełnosprawne, są kierowane na wniosek lekarza, pod którego opieką się znajdują.

Do wniosku o dofinansowanie kosztów turnusu rehabilitacyjnego, ze środków PEFRON, należy dołączyć:

- ✓ kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub kopię wypisu z treści orzeczenia traktowanego na równi z tym orzeczeniem, albo kopię orzeczenia o niepełnosprawności (dotyczy dzieci),
- ✓ wniosek lekarza, pod którego opieką znajduje się osoba niepełnosprawna, o skierowanie na turnus, sporządzony nie wcześniej niż na 3 miesiące przed datą złożenia wniosku o dofinansowanie.
- ✓ oświadczenie o dochodach wnioskodawcy i osób zamieszkałych wspólnie z nim,
- ✓ oświadczenie dotyczące opiekuna osoby niepełnosprawnej o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności lub równoważnym, towarzyszącego jej podczas turnusu.

Osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie kosztów turnusu ze środków Funduszu, jeśli przeciętny miesięczny dochód, w rozumieniu

przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty:

- ✓ 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym,
- ✓ 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej przy czym przeciętne wynagrodzenie oznacza przeciętne miesięczne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w poprzednim kwartale.

**Wysokość dofinansowania wynosi:**

- ✓ 27 % przeciętnego wynagrodzenia dla osoby niepełnosprawnej ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
- ✓ 25 % przeciętnego wynagrodzenia dla osoby niepełnosprawnej z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności,
- ✓ 23 % przeciętnego wynagrodzenia dla osoby niepełnosprawnej z lekkim stopniem niepełnosprawności,
- ✓ 18 % przeciętnego wynagrodzenia dla opiekuna osoby niepełnosprawnej.

Druk wniosku można też pobrać ze stron internetowych [www.scon.waw.pl](http://www.scon.waw.pl), oraz [www.scon.wcpr.pl](http://www.scon.wcpr.pl)

Wnioski o dofinansowanie uczestnictwa w turnusie należy składać w:

Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie - Stołecznym Centrum Osób Niepełnosprawnych, ul. Gen. Andersa 1  
00-147 Warszawa, tel.: 22 -831-44-40, 22- 654-13-40  
Fax.: 22-831-44-00

Godziny pracy: poniedziałki 10:00- 18:00,  
wtorki-piątki 8:00 – 16:00

Wniosek rozpatrywany jest w ciągu miesiąca. Jeśli w danym momencie nie ma środków finansowych, wniosek nie przepada, tylko oczekuje, aż będą środki na jego realizację. Wysokość dofinansowania zależy od stopnia niepełnosprawności, oraz sytuacji życiowej wnioskodawcy. Osoba niepełnosprawna korzystająca z dofinansowania do turnusu rehabilitacyjnego, może starać się o wyjazd nie częściej niż raz na rok.

## **SPRZĘT ORTOPEDYCZNY I ŚRODKI POMOCNICZE**

### **ZAKUP SPRZĘTU ORTOPEDYCZNEGO**

Każdej ubezpieczonej osobie niepełnosprawnej przysługuje bezpłatne lub z dopłatą zaopatrzenie w sprzęt ortopedyczny i środki pomocnicze. Są to między innymi: aparaty ortopedyczne, gorsety, protezy kończyn, obuwie ortopedyczne, kule, laski, wózki, materace przeciwoleżynowe, pasy przepuklinowe, aparaty słuchowe, cewniki, inhalatory, okulary, pieluchy i inne. Wniosek o dofinansowanie zakupu i montażu sprzętu rehabilitacyjnego powinien wynikać z rodzaju niepełnosprawności i być poświadczony zleceniem lekarskim.

Wymagane dokumenty:

- wniosek o dofinansowanie ze środków PFRON (dostępny także na stronach [www.scon.wcpr.pl](http://www.scon.wcpr.pl), [www.scon.waw.pl](http://www.scon.waw.pl)),

- kopia orzeczenia o niepełnosprawności wnioskodawcy,
- oświadczenie o dochodach wnioskodawcy i osób wspólnie z nim zamieszkałych,
- zlecenie lekarskie.

Dofinansowanie nie może przekroczyć 60% wartości urządzania.

Dofinansowanie zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych przyznawane jest osobom niepełnosprawnym na podstawie odrębnych przepisów. Zakup jest realizowany wspólnie z Narodowym Funduszem Zdrowia i dotyczy wyłącznie przedmiotów zaleconych przez lekarza specjalistę.

Wymagane dokumenty:

- wniosek o dofinansowanie zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych (dostępny też na stronach [www.scon.wcpr.pl](http://www.scon.wcpr.pl), [www.scon.waw.pl](http://www.scon.waw.pl)),
- kopia orzeczenia o niepełnosprawności wnioskodawcy,
- oświadczenie o dochodach wnioskodawcy i osób wspólnie z nim zamieszkałych,
- kopia zlecenia lekarskiego potwierdzonego przez NFZ,
- faktura zakupu lub inny dokument poświadczający zakup.

Jeżeli ktoś ma problemy w sfinansowaniu udziału własnego przy zakupie sprzętu ortopedycznego, lub potrzebuje sprzętu rehabilitacyjnego, który nie jest refundowany przez NFZ, może zwrócić się do Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie, które w określonych przypadkach udziela dofinansowania.

Aby starać się o dofinansowanie zakupu sprzętu ortopedycznego lub środków pomocniczych, należy złożyć w WCPR następujące dokumenty:

- ✓ odpowiedni wniosek o dofinansowanie,
- ✓ kserokopię orzeczenia o niepełnosprawności,
- ✓ udokumentowane dochody (zaświadczenie z zakładu pracy lub odcinek renty),
- ✓ kserokopię zlecenia lekarskiego,
- ✓ fakturę „pro forma”, lub inny dokument potwierdzający zakup,
- ✓ numer NIP.

## **SKLEPY I WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO W WARSZAWIE**

### **Wypożyczalnia ORTMED**

**ul. Baśniowa 3 róg Dorotowskiej, 02-394 Warszawa**

tel.: 22 658 45 77, tel./fax: 22 658 45 41

pon.- pt.: 9.00-18.00, soboty: 10.00-14.00

e-mail: [ortmed@wp.pl](mailto:ortmed@wp.pl)

### **Wypożyczalnia i sklep Alcor S.C**

ul. Grochowska 323, 01-391 Warszawa

tel.: 22 612 75 17

Czynna całą dobę.

### **Wypożyczalnia, sklep i producent Sprzętu Rehabilitacyjnego „Ormex”**

Warszawa ul. Herbsta 1 (przy stacji metra Stokłosy)

tel./fax.: 22 644 75 15, pon.- piątek, w godz. 10-18

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

### **Wypożyczalnia "Neuron Sprzęt Rehabilitacyjny"**

<http://neuron.waw.pl>

Warszawa, ul. Żąbkowska 2

tel.: 22 619 50 02

Warszawa, ul. Grochowska 109

tel.: 22 611 12 15

### **Wypożyczalnia i serwis sprzętu rehabilitacyjnego. Sklep "Ramed".**

ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa

tel.: 22 258 27 47, kom.: 514 84 02 04

e-mail. [ramed@poczta.onet.eu](mailto:ramed@poczta.onet.eu)

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

pon. - piątek, w godz.9.00-16.00

### **Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego "Laktus"**

ul. Szyszaków 21 m. 1, Warszawa

tel.: 22 612 96 73

### **„Orto-Tech”**

ul. Broniewskiego 21, 00-973 Warszawa

tel.: 22 663-08-73, kom.: 509 04-97-10

pon.- piątek 9 -19

[www.orto-tech.com.pl](http://www.orto-tech.com.pl)

e-mail: [sklep@orto-tech.com.pl](mailto:sklep@orto-tech.com.pl)

e-mail: [wypozyczalnia@orto-tech.com.pl](mailto:wypozyczalnia@orto-tech.com.pl)

### **Warszawskie Zakłady Sprzętu Ortopedycznego**

ul. Bohaterów Września 9, 00-716 Warszawa

tel.: 22 822 46 81, fax: 22 823 62 27

pon.- piątek 7-15.30

## **NEURON**

ul. Grochowska 109, Warszawa

tel.: 22 612-11-15

pon. – piątek, godz. 10 - 18

Sprowadzanie używanego sprzętu rehabilitacyjnego ze Szwecji, jego regeneracja i sprzedaż.

## **EMICO Sp. z o.o.**

ul. Czarnocińska 3, 03-110 Warszawa

tel.: 22 6768182

fax: 6766563

pon. – piątek, godz. 9-17

Sprzedaż hurtowa i detaliczna, serwis, naprawy, modernizacja i przeróbki wózków inwalidzkich wszelkich typów (dostosowywanie indywidualne).

## **A NEW THERAPY CO LTD**

ul. Marszałkowska 68/70 m 31, 00-545 Warszawa

tel.: 22 621-84-32;

fax: 621-84-32

Pełen asortyment wózków inwalidzkich.

## **VARIMEX** Polskie Towarzystwo Handlu Zagranicznego

ul. Wilcza 50/52, 00-679 Warszawa

tel.: 22 623-05-00; fax: 21-85-19

## **Sklep ze sprzętem rehabilitacyjnym**

ul. Jana Pawła II 52/54, Warszawa

tel./fax: 22 636-11-74, tel.: 831-76-69

pon. – piątek godz.: 9-18

### **Sklep ze sprzętem rehabilitacyjnym**

ul. Majewskiego 18

Warszawa - Ochota

tel.: 22 822-75-97

pon. – piątek, godz. 10.00-18.00

### **Sklep ze sprzętem rehabilitacyjnym**

ul. Żytnia 64, Warszawa - Wola

tel.: 22 632-71-28

pon. – piątek, godz. 10.00-18.00

### **Sklep ze sprzętem rehabilitacyjnym**

ul. Jana Pawła II 52/54, Warszawa

tel./fax. 22 636-11-74, tel.: 831-76-69

pon. – piątek, godz. 9-18; soboty 9.00-13.00

### **Sklep ze sprzętem rehabilitacyjnym**

ul. Puławska 108/112

02-707 Warszawa - Mokotów

tel./fax 22 844-62-17, 22 856-99-05 , 502 326 337

e-mail: [rehabilitacja@mhsi.pl](mailto:rehabilitacja@mhsi.pl)

pon. – piątek, godz. 10.00-18.00; soboty 9.00-13.00

### **Sklep ze sprzętem rehabilitacyjnym używanym**

ul. Koszykowa 53, 00-659 Warszawa - Centrum

tel./fax. 22 629-13-84, 502 326 240

pon. – piątek, godz. 10.00-18.00



## **LIKWIDACJA BARIER ARCHITEKTONICZNYCH**

Likwidacja barier architektonicznych to m.in. dofinansowanie zakupu urządzeń i wykonania prac mających na celu dostosowanie mieszkań i najbliższego otoczenia do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Zakup sprzętu i prace muszą mieć związek z rodzajem niepełnosprawności wnioskodawcy.

Wymagane dokumenty:

- wniosek o dofinansowanie ze środków PFRON likwidacji barier architektonicznych (dostępny też na stronach [www.scon.wcpr.pl](http://www.scon.wcpr.pl), [www.scon.waw.pl](http://www.scon.waw.pl)),
- kopia orzeczenia o niepełnosprawności wnioskodawcy i ewentualnie osób wspólnie z nim zamieszkujących,
- udokumentowany tytuł prawny do lokalu, w którym mają nastąpić prace – akt własności lub decyzja przydziału lokalu. Jeśli wnioskodawca jest tylko lokatorem w zajmowanym lokalu, musi przedstawić ponadto zaświadczenie o zameldowaniu pod tym adresem, wraz ze zgodą właściciela mieszkania na dokonanie prac,
- oświadczenie o dochodach wnioskodawcy i osób zamieszkałych wspólnie z nim.

## **LECZENIE UZDROWISKOWE.**

Z leczenia uzdrowiskowego może skorzystać każdy ubezpieczony, który otrzyma stosowne skierowanie od lekarza. Leczenie uzdrowiskowe obejmuje trzy rodzaje świadczeń:

✓ Leczenie w szpitalu uzdrowiskowym. Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym traktowany jest jako kontynuacja leczenia szpitalnego. Jest on całkowicie bezpłatny i odbywa się w ramach zwolnienia lekarskiego.

✓ Leczenie w sanatorium uzdrowiskowym.

Ubezpieczony wyjeżdża do sanatorium w ramach urlopu wypoczynkowego i pokrywa część kosztów zakwaterowania i wyżywienia, oraz koszty przejazdu. Na leczenie w sanatorium uzdrowiskowym kieruje lekarz ubezpieczenia zdrowotnego: lekarz pierwszego kontaktu, lekarz specjalista bądź lekarz ze szpitala

✓ Leczenie ambulatoryjne. Aby skorzystać z leczenia ambulatoryjnego także potrzebne jest skierowanie od lekarza, na którym musi być zaznaczone, że chodzi o taką formę leczenia. Osoba chcąc z niego skorzystać, sama decyduje gdzie i kiedy chce się leczyć. Jedynym warunkiem jest to, aby uzdrowisko było dostosowane do leczenia danego schorzenia, oraz aby miało podpisaną umowę z oddziałem wojewódzkim NFZ.

Przed skierowaniem wniosku do oddziału NFZ należy zapewnić sobie zakwaterowanie w danej miejscowości uzdrowiskowej (w samym domu sanatoryjnym lub na kwaterze prywatnej), a na skierowaniu zaznaczyć, kiedy i dokąd pacjent chce wyjechać.

W odróżnieniu od turnusów rehabilitacyjnych, wyjazdy sanatoryjne są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Pacjent płaci za dodatkowe zabiegi, z których chce skorzystać i częściowo za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatorium, w zależności od pory roku i zakwaterowania. O miejscu pobytu i terminie wyjazdu oraz zasadności samego leczenia

uzdrowiskowego - decydują lekarze NFZ. Trzeba też zazwyczaj oczekiwać na wolne miejsce w sanatorium.

## **ULGI I UPRAWNIENIA ZWIĄZANE Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ.**

Osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mają prawo do korzystania w życiu codziennym z pewnych ulg i uprawnień. Są one uzależnione od schorzenia i stopnia niepełnosprawności.

### **Osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności (inwalidzi dawnej I grupy) mają prawo do:**

- ✓ 49% ulgi na przejazdy w pociągach PKP - tylko w klasie 2 pociągów osobowych,
- ✓ 37 % ulgi w pociągach pośpiesznych, ekspresowych, Inter City i Euro City, tylko przy przejazdach w klasie drugiej,
- ✓ 49% na przejazdy w autobusach PKS w komunikacji zwykłej, na podstawie biletów jedno-razowych,
- ✓ 37% ulgi w autobusach PKS pośpiesznych i przyspieszonych, na podstawie biletów jednorazowych,
- ✓ 95% ulgi na przejazdy w pociągach PKP i autobusach PKS dla opiekuna towarzyszącego w podróży (na podstawie jednego z dokumentów podopiecznego oraz biletów jednorazowych), przy czym opiekun musi być pełnoletni (skończone 18 lat) a w przypadku osoby niewidomej musi mieć skończone 13 lat.

- ✓ 78% ulgi - cywilna niewidoma ofiara działań wojennych uznana za osobę niezdolną do samodzielnej egzystencji – pociągi osobowe i pośpieszne TLK - tylko przy przejazdach w klasie drugiej,
- ✓ 78% ulgi Inwalidzi wojenni i wojskowi: zaliczeni do I grupy inwalidów lub uznani za całkowicie niezdolnych do pracy i niezdolnych do samodzielnej egzystencji (choćby bez związku z działaniami wojennymi lub służbą wojskową) Przewodnik towarzyszący w podróży osobie wymienionej ma ulgę w wysokości 95%.
- ✓ 78% ulgi Kombatanci będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi: zaliczonymi do I grupy inwalidów lub uznani za całkowicie niezdolnych do pracy i niezdolnych do samodzielnej egzystencji (choćby bez związku z działaniami wojennymi lub służbą wojskową) Przewodnik towarzyszący w podróży osobie wymienionej ma ulgę w wysokości 95%.
- ✓ karty parkingowej potwierdzającej uprawnienia do niestosowania się do niektórych znaków drogowych
- ✓ zwolnień od opłat abonamentowych za radio i telewizję, tylko osoby całkowicie niezdolne do pracy oraz samodzielnej egzystencji oraz osoby niesłyszące,
- ✓ ulgowych biletów do muzeów,
- ✓ bezpłatnych usług doręczania listów, paczek i przekazów pocztowych bezpośrednio do domu (zapotrzebowanie na usługę zgłasza się na pocztę, w miejscu zamieszkania
- ✓ 50% rabatu na usługi telekomunikacyjne - tylko dorośli i dzieci, które ukończyły 16 rok życia.

**Osoby niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym (dawna II grupa inwalidzka) mają prawo do:**

- ✓ karty parkingowej potwierdzającej uprawnienia do niestosowania się do niektórych znaków drogowych,
- ✓ zwolnień z opłaty abonamentowej za radio i telewizję, tylko w przypadku osób niewidomych, których ostrość wzroku nie przekracza 15% na podstawie jednego z dokumentów tj. orzeczenia stwierdzającego umiarkowany stopień niepełnosprawności z powodu uszkodzenia narządu wzroku.
- ✓ 37% ulgi na przejazdy w pociągach Polskich Kolei Państwowych S.A. - tylko przy przejazdach w klasie drugiej, pociągów osobowych - Inwalidzi wojenni i wojskowi: zaliczeni do II lub III grupy inwalidów albo uznani za całkowicie lub częściowo niezdolnych do pracy.
- ✓ 37% ulgi na przejazdy - Kombatanci oraz inne osoby uprawnione będące emerytami, rencistami i inwalidami.

**Renciści i emeryci, a także małżonek, na którego pobierany jest dodatek rodzinny, mają prawo do:**

- ✓ dwóch jednorazowych przejazdów w ciągu roku kalendarzowego z ulgą 37% w 2 klasie pociągów osobowych, pospiesznych i ekspresowych,
- ✓ 48% ulgi w opłatach komunikacji miejskiej na podstawie aktualnego odcinka renty (emerytury), wraz z dowodem tożsamości.

**UWAGA!** *Należy pamiętać o tym, że bilet na przejazd „tam i z powrotem” jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy.*

Przed korzystaniem z przejazdów PKS zaleca się kontakt z przewoźnikiem celem ustalenia czy dany przewoźnik PKS stosuje ulgi dla emerytów i rencistów. Osoba uprawniona do ulgowego przejazdu w klasie 2 na podstawie biletów jednorazowych korzystająca z przejazdów w klasie 1 zobowiązana jest do uiszczenia dopłaty w wysokości stanowiącej różnicę między należnością za pełnopłatny przejazd w klasie 1 a należnością za pełnopłatny przejazd w klasie 2. Uprawnienie do korzystania z ulg, wiąże się z obowiązkiem nabycia odpowiedniego biletu, który w pociągu, podczas kontroli należy okazywać wraz z dokumentem poświadczającym uprawnienie do ulgi; nabycie biletu u konduktora (również biletu z ulgą 100%) wiąże się z koniecznością uiszczenia opłaty za wydanie biletu w pociągu.

*„Pomóżmy ludziom, aby pomogli sami sobie”*

## **ŚWIADCZENIA Z POMOCY SPOŁECZNEJ**

Zadaniem Ośrodka Pomocy Społecznej jest zapobieganie trudnym sytuacjom przez podejmowanie działań zmierzających do życiowego usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem lokalnym.

**Działania Ośrodka realizowane przez wykwalifikowaną kadrę służb społecznych:**

- praca socjalna świadczona osobom i rodzinom bez względu na dochód

- pomoc materialna osobom i rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej
- poradnictwo specjalistyczne, prawne, rodzinne i psychologiczne
- pomoc usługowa w formie usług o charakterze opiekuńczym, pielęgnacyjnym oraz specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

**Pomoc finansowa**, usługowa i rzeczowa przyznawana jest na podstawie decyzji administracyjnej po ustaleniu przez pracownika socjalnego Ośrodka Pomocy Społecznej - sytuacji życiowej - w oparciu o wywiad środowiskowy, w miejscu zamieszkania osoby ubiegającej się o pomoc.

**Pomoc usługowa** obejmuje:

- usługi opiekuńcze o charakterze gospodarczym, czyli usługi, które mają pomóc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych klienta jak zakupy, drobne sprzątanie, ułatwianie kontaktów z otoczeniem
- usługi opiekuńcze o charakterze pielęgnacyjnym zapewniające opiekę higieniczną i zaleconą przez lekarza pielęgnację, czyli usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.
- specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Ośrodek Pomocy Społecznej od wielu lat realizuje projekt „**OPS jako Centrum Aktywności Lokalnej**”. W 2009 roku, po raz kolejny, za działania na rzecz

środowiska lokalnego, Ośrodek otrzymał certyfikat jakości CAL przyznany przez Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej. Dzięki metodzie CAL Ośrodek aktywizuje mieszkańców do działania i zaangażowania się w rozwiązywanie swoich problemów przy wsparciu innych.

**W ramach Centrum Aktywności Lokalnej  
prowadzony jest:  
Klub Integracji Społecznej i Samopomocy:**

Kluczowe działania Klubu to realizacja programów i projektów socjalnych:

- Grupy wsparcia i grupy samopomocowe dla:
  - · osób znajdujących się w sytuacji kryzysowej
  - · osób chorych na cukrzycę
  - · osób z problemem onkologicznym
  - · rodziców dzieci niepełnosprawnych
- Spotkania Integrujące dla Rodzin Zastępczych
- Program Klub Mam
- Program pod nazwą Klub Uchodźcy
- Spotkania Seniorów
- Zajęcia plastyczno - muzyczne dla dzieci
- Pracę indywidualną z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym.

Szczególne miejsce wśród działań Ośrodka przy ul. Porajów 14 zajmuje **Centrum Aktywności Seniora**, gdzie prowadzone są zajęcia z zagospodarowania czasu wolnego oraz zajęcia edukacyjne. Realizowane są także wspólne wyjazdy integracyjne.



## **Centrum Aktywności Seniora oferuje:**

- Naukę obsługi komputera
- Naukę języka angielskiego dla początkujących i zaawansowanych
- Naukę języka niemieckiego dla początkujących
- Dyskusyjny Klub Filmowy
- Tańce integracyjne dla seniorów
- Grupę rowerową dla seniorów
- Grupę brydżową
- Grupę plastyczną
- Zespół Poetycko Śpiewaczy „Kantata”
- Spotkania z ekonomistą - pułapki bankowe
- Kawiarenkę internetową dla seniorów
- Grupę samopomocową seniorów

## **Wolontariat w Ośrodku Pomocy Społecznej**

Ideą Wolontariatu jest poświęcenie czasu i energii na rzecz osób spoza rodziny i środowiska lokalnego. Dziś wolontariat to nie tylko pomoc bliźniemu to również szansa, aby spełniać swoje marzenia, podnieść swoje kwalifikacje, aby wejść na rynek pracy.

Wolontariusze świadczą pomoc poprzez:

- Pracę z rodzinami: pomoc w wychowaniu dzieci i wspieranie w trudnych sytuacjach rodzinnych
- Pracę z dziećmi: udzielanie korepetycji m.in. z matematyki, j. angielskiego, j. polskiego
- Pomoc osobom niepełnosprawnym i starszym
- Prowadzenie grup edukacyjnych oraz zajęć, zagospodarowujących czas wolny na rzecz uczestników

Klubu Integracji Społecznej i Samopomocy oraz Centrum Aktywności Seniora.

**Czekamy również na Ciebie! tel.: 22 403 59 57**

**Dane adresowe:**

**Ośrodek Pomocy Społecznej**

**Dzielnicy Białoleka m.st. Warszawy**

Ośrodek usytuowany jest w czterech siedzibach:

**Dział Pomocy Środowiskowej**

**ul. Antalla 4, 03-126 Warszawa , tel.: 22 300-20-40**

e-mail: sekretariat@opsbialoleka.waw.pl

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

**Dział Pomocy Środowiskowej**

**ul. Marywilska 44, 03-042 Warszawa**

tel.: 22 300-20-45, 22 300-20-46, fax. 22 300-20-48

e-mail: sekretariat@opsbialoleka.waw.pl

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

**Dyrektor, księgowość i administracja**

**ul. Vincenta van Gogha 7, 03-188 Warszawa**

tel. 22 614-69-45, 22 676-55-58

e-mail: ksiegowosc@opsbialoleka.waw.pl

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

**Centrum Aktywności Lokalnej**

(Centrum Aktywności Seniora oraz Klub Integracji Społecznej i Samopomocy)

**ul. Porajów 14, 03-188 Warszawa, tel.: 22 403-59-57**

e-mail: specjalistyka@opsbialoleka.waw.pl

## **PLACÓWKI OPIEKUŃCZE**

### **Dom Pomocy Społecznej „Pod Brzozami” (placówka publiczna)**

ul. Bohaterów 46/48, 03-007 Warszawa

tel.: 22 811-44-85, fax: 22-614-05-71

Zakres działania obejmuje w szczególności odpłatną całodobową opiekę nad ludźmi starszymi, schorowanymi, samotnymi. Dom prowadzi także działania terapeutyczne dla swoich pensjonariuszy.

### **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej (placówka publiczna)**

ul. Mehoffera 72/74, 03-131 Warszawa

tel.22-614-64-42, fax: 22-811-06-88 w. 200

e-mail:sekretariat@zol.neostrada.pl

Do placówki pacjent jest przyjmowany na podstawie decyzji wydawanej przez Biuro Polityki Zdrowotnej Urzędu m. st. Warszawy. Umowy dotyczące pobytu są dofinansowane z NFZ – od pacjenta jest 70% od osobistych dochodów z emerytury lub renty. Zakres działania placówki obejmuje w szczególności: całodobową opiekę lekarzy i pielęgniarek nad osobami starszymi, schorowanymi, zapewniając im długoterminową opiekę i rehabilitację.

### **Parafialny Dom Opieki „Samarytanin” (placówka niepubliczna)**

ul. Modlińska 205 a, 03-122 Warszawa

tel.22 814-39-13, fax 22 814-21-22

e-mail: samarytanin@domopieki.pl

Zakres działania placówki to w szczególności: całodobowa odpłatna opieka lekarska i pielęgnarska nad osobami starszymi, schorowanymi, którzy są samotni, bez względu na wyznanie i ich poglądy. Pensjonariusze przyjmowani są bez skierowań.

**Zakład Dla Chronicznie Chorych Kobiet  
(placówka niepubliczna)**

ul. Żywiczna 40, 03 - 179 Warszawa

tel.: 22-811-25-80, e-mail: zchfelic@wp.pl

Zakres działania placówki to w szczególności:

całodobowa odpłatna opieka lekarska i pielęgnarska nad kobietami starszymi, niepełnosprawnymi, samotnymi.

**„Dwa Serca” Prywatny Dom Opieki  
(placówka niepubliczna)**

ul. Pomorska 26 a, 03-101 Warszawa

tel.: 22 614-47-81, fax 22 614-47-81

e-mail: pomorska@domyopieki.pl

Zakres działania placówki obejmuje: odpłatną, całodobową opiekę pielęgnarską i opiekę lekarską (geriatry, neurologa) nad osobami starszymi i schorowanymi także z chorobą Alzheimera.

**PROCEDURA UMIESZCZENIA W DOMU POMOCY  
SPOŁECZNEJ (w placówce publicznej)**

O miejsce w domu pomocy społecznej mogą się ubiegać osoby wymagające całodobowej opieki

w szczególności z powodu niepełnosprawności, choroby lub wieku, które nie mogą już samodzielnie funkcjonować w środowisku lokalnym, a pomoc zakres pomocy usługowej jest niewystarczający.

Każda osoba, która chce ubiegać się o miejsce w Domu Pomocy Społecznej powinna:

1. Złożyć wniosek o umieszczenie w DPS w Ośrodku Pomocy Społecznej

2. Dołączyć wymagane dokumenty

- zaświadczenie lekarskie,
- zaświadczenie psychologa w przypadku upośledzenia umysłowego,
- aktualne badania,
- pisemna zgoda osoby ubiegającej się o umieszczenie i wyrażenie zgody na potrącanie odpłatności za pobyt z renty, emerytury,
- kserokopia decyzji z ZUS + aktualny odcinek od renty, emerytury,
- kserokopia dowodu osobistego.

3. W ciągu dwóch tygodni od złożenia wniosku pracownik socjalny OPS przeprowadzi wywiad środowiskowy, podczas którego udzieli szczegółowych informacji osobie zainteresowanej o warunkach, trybie oraz odpłatnościach związanych z umieszczeniem w Domu Pomocy Społecznej.

4. Po przeprowadzonym wywiadzie środowiskowym cała dokumentacja będzie wysłana do Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie, ul. Rakowiecka tel.: 646 53 13 do 15, 646 52 54, które wydaje decyzję o umieszczeniu w DPS.

*„Ruch zastąpi wiele leków.  
Wszystkie leki nie zastąpią ruchu.”*

## **APTEKI NA BIAŁOŁĘCE**

Dla wygody naszych mieszkańców podajemy wszystkie Białoleńskie apteki. Mają różne rodzaje ulg, lub nie mają ich wcale, i to znajdziecie Państwo jako informacje przy każdej z nich. Tu wymienimy jednak wszystkie działające w Dzielnicy apteki, alfabetycznie - według nazw ulic:

**1. ul. Aluzyjna 25 e, Apteka „Farmakon”,** telefon 22 329 66 36, pon. - piątek w godz.: 8-20.30, w soboty: 9-15.

Apteka nie udziela rabatów, natomiast uzyskaliśmy zapewnienie, że właścicielka stara się o zachowanie ogólnie niewygórowanych cen.

**2. ul. Antalla 5, apteka „Cefarm”**

tel.: 22 614 75 25

pon. - piątek w godz.: 8-20, soboty: 8-13.

Codziennie, w godzinach 9-11 oraz 17-18 udziela rabatów 11% od ceny leków pełnopłatnych.

**3. ul. Bohaterów 17, Apteka „Dworska”**

tel.: 22 811 53 48

pon. - piątek w godz.: 8-20, w soboty: 9-14.

Nie udziela żadnych zniżek ani dla seniorów ani dla stałych klientów.

**4. ul. Drogowa 5, Apteka „Hipokrates”**

tel.: 22 614 48 73

pon. - piątek w godz.: 8-20, w soboty: 9-14.

Wydaje ogólnodostępne Karty Stałego Klienta, na które klienci otrzymują 10% rabatu od ogólnego kosztu leków. Nie udziela specjalnych rabatów dla seniorów.

**5. ul. Książkowa 9c, Apteka „Cosmedica” dawniej „Na Książkowej”**

tel.: 22 466 03 43

pon. - piątek w godz.: 8-21, soboty: 8-15.

Rabaty dla seniorów: 10% na leki pełnopłatne, na Kartę „Oszczędzaj z programem Senior 60+”

**6. ul. Leszczynowa 14, Apteka „Bursztynowa”**

tel.: 22 814 58 31

pon. - piątek w godz.: 8-20, w soboty: 8-15.

Każdy może starać się o kartę Stałego Klienta, na którą uzyskuje się 15% zniżki na leki pełnopłatne. W **czwartki** sprzedaż leków po cenach hurtowych. Dla osób starszych bonifikata na niektóre leki recepturowe.

**7. ul. Modlińska 8, Apteka „Mediq” przy Auchan**

tel.: 22 811 81 63, otwarta od pon. – sob. w godz.: 9–21, a w niedzielę: 9-20

W przypadku wprowadzenia rabatów będą ogłoszenia.

**8. ul. Modlińska 199 Apteka „Vademecum”**

tel.: 22 676 51 74

pon. - piątek w godz.: 8-21, w soboty: 9-17.

Apteka rabatów nie udziela.

**9. ul. Modlińska 310/312 Apteka „Dbam o zdrowie”**,

tel.: 22 819 01 22

pon. - piątek w godz.: 8-20, w soboty: 9-14.

Apteki „Dbam o zdrowie” proponują program „60+ Twoja recepta na oszczędności”. Specjalna, imienna karta ma być ważna do końca 2011 roku, zamówić ją można zgłaszając swoje dane personalne albo w Aptecce albo na infolinii tel.: 800 301 601, oraz tel.: 42 200 77 77.

**10. ul. Myśluborska 85, Apteka „Pod Zegarem”**

tel.: 22 889 09 24,

pon. - piątek w godz.: 8-21, w soboty i w niedziele: 9-15.

Dłuższe godziny otwarcia!

Apteka nie udziela rabatów, natomiast wydaje co 2 miesiące „gazetkę” z lekami promocyjnymi dla wszystkich i zapewnia, że ogólnie ma ceny niewygórowane. Warto sprawdzić.

**11. ul. Myśluborska 104 – „Apteka na Myśluborskiej”**

tel.: 22 676 64 28,

pon. - piątek w godz.: 8-20, w soboty: 9-14.

Nie udziela rabatów. Ceny promocyjne codziennie zmieniane. Dobra dla mieszkających bardzo blisko.

**12. ul. Nagodziców 3, Apteka**

tel.: 22 614 96 47

pon. - piątek w godz.: 8-20, w soboty: 9-15.

Ogólnodostępne „Karty stałego klienta”, na które klient otrzymuje 4% rabatu na leki pełnopłatne.



**13. ul. Odkryta 31, Apteka „Przy Odkrytej”**

tel.: 22 466 10 83

pon. - piątek w godz.: 8-21, w soboty: 9-15,  
w niedziele: 10-15. Obecnie apteka rabatów nie udziela.

**14. ul. Odkryta 51, Apteka**

tel.: 22 8898082

pon. - piątek w godz.: 8-21, w soboty: 9-15.  
Apteka rabatów nie udziela.

**15. ul. Ostródzka 122 Apteka „Ubera”**

tel.: 22 614 26 80

pon. - piątek w godz.: 8.30 – 21, soboty: 9-15.  
Na „Kartę” rabat 3% plus punkty na leki pełnopłatne  
i bez recepty. Za punkty można otrzymywać nagrody.

**16. ul. Pasłęcka 8 D, (Apteka Przy Galerii)**

tel.: 22 425 70 14

pon. - sobota w godz.: 9-21, w niedziele: 10-19.  
Ogólnodostępna „Karta stałego klienta”, ze zniżkami na  
leki pełnopłatne.

**17. ul. Raciborska 16/18, Apteka „Pro Vitae”**

tel.: 22 819 15 56

pon. - piątek w godz.: 8-20, w soboty: 9-15.  
Nie udziela ulg ani rabatów.

**18. ul. Skarbka z Gór 142, Apteka**

tel.: 22 741 61 01

pon. - piątek w godz.: 8-21, w soboty: 9-16  
Rabatów nie udziela.

**19. ul. Światowida 18, Apteka „Bonis Pharma” przy Carrefour Express**

tel.: 22 747 09 65

pon. - piątek w godz.: 8-21.30, w niedziele: 9-20.

Apteka, podobnie jak apteki "Dbam o zdrowie"

proponuje program "60+ Twoja recepta na oszczędności".

Imienna Karta ma być ważna do końca 2011 roku,

zamówić ją można podając swoje dane personalne

w Aptece , na infolinii 800 301 601 lub 42 200 77 77.

W tej aptece także odbiór leków zamówionych w aptecce internetowej „Dbam o zdrowie” .

**20. ul. Światowida 41, (róg ul. Ćmielowskiej)**

**Apteka „Cosmedica”**

tel.: 22 676 71 34

pon. - piątek w godz.: 8-21, w soboty: 9-19,

w niedziele 10-16.

Rabaty dla seniorów: 10% na leki pełnopłatne,

na Kartę „Oszczędzaj z programem Senior 60+”

**21. ul. Światowida 47, Apteka „Na Tarchominie”**

tel.: 22 466 14 15

Otwarta całą dobę, także w niedziele i święta.

Ogólnodostępne rabaty 4%, stałe, dla leków

pełnopłatnych.

**22. ul. Zaulek 1, Apteka „Ubera”,**

telefon 22 675 22 33

pon. - piątek w godz.: 8-21, w soboty: 8-21,

w niedziele: 10-18.

Na ogólnodostępną „Kartę” rabat 3%, plus punkty na leki pełnopłatne i bez recepty. Za punkty można otrzymywać nagrody. Relacja: 1 punkt za każde 25 zł. wydane w tej Aptece.

## **APTEKI INTERNETOWE**

**Apteka „Cefarm”** - [www.cefarm24.pl](http://www.cefarm24.pl) – dostawa do domu za opłatą 15-18 zł. lub nieco niżej, w zależności od kwoty zakupu.

**Apteka „Dbam o zdrowie”** – [www.doz.pl](http://www.doz.pl)  
odbiór leków w Aptece przy ul. Światowida 18, przy Carrefour Ekspres.

Darmowa infolinia 800 278 354 lub tel.: 42 613 33 96

## **ORGANIZACJE POZARZĄDOWE**

### **FUNDACJA PERPETUUM MOBILE**

ul. Broniewskiego 9, 01-780 Warszawa

tel./fax: 22 633 99 19

e- mail: [fpm@op.pl](mailto:fpm@op.pl)

Fundacja prowadzi Uniwersytet Trzeciego Wieku – Białolecką Akademię Seniorów.

Zapisując się na UTW BAS słuchacz :

- wypełnia deklarację
- dostarcza zdjęcie do indeksu
- wybiera zajęcia z oferty UTW
- dokonuje opłaty za indeks
- wpłaca składkę członkowską za rok akademicki

**POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW  
I INWALIDÓW.**

Oddział Rejonowy Warszawa-Białołęka

ul. Milenijna 2, 03-130 Warszawa

Tel./Fax. 22 497-06-10, e-mail: pzer1@wp.pl

**Białołęckie Koła Polskiego Związku  
Emerytów Rencistów I Inwalidów**

<p><b>Koło Nr 1</b> ul. Klasyków 10 Piątek godz. 12.00– 14.00</p>	<p><b>Koło Nr 5</b> ul. Porajów 14 Wtorek godz. 17.00 – 20.00</p>
<p><b>Koło Nr 2</b> ul. Bohaterów Szkoła Podstawowa 110 Czwartek godz. 15.00 – 17.00</p>	<p><b>Koło Nr 6</b> ul. Porajów 14 Środa godz. 11:30 – 13.30</p>
<p><b>Koło Nr 3</b> ul. Porajów 14 Pon. godz. 11.00 – 13.00</p>	<p><b>Koło Nr 7</b> ul. Marywilska 44 Środa godz. 11:30 – 13.30</p>
<p><b>Koło nr 4</b> Klub „Arkona” ul. Nagodzciców 3 Środa godz. 15.00 – 17.00</p>	

### **Formy świadczonej pomocy:**

Wydawanie paczek żywnościowych, wydawanie zaświadczeń na ulgę PKP, organizowanie spotkań okolicznościowych.

Warunki skorzystania z oferty:

Przynależność do PZERII - w tym celu należy zapisać się do Koła (opłata całoroczna 30 zł, zdjęcie oraz legitymacja z ZUS-u).

### **Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie „Karawana”**

Ul. Strumykowa 39 f, 03-138 Warszawa.

Inicjatywa lokalna: **Białołęcka Rada Seniorów**, siedziba

ul. Ławnicza 1, 03-061 Warszawa, tel.: 605 350 160

e-mail: [zdzislaw.czerwinski@gmail.com](mailto:zdzislaw.czerwinski@gmail.com)

Strona internetowa: [www.redakcja@rada-seniorow](http://www.redakcja@rada-seniorow).

### **"Caritas" Diecezji Warszawsko – Praskiej**

03-775 Warszawa,

ul. Kawęczyńska 49

Tel.: 22 / 619 44 76;

Fax: 22 / 818 51 67

E-mail: [warszawa-praga@caritas.pl](mailto:warszawa-praga@caritas.pl)

## **BIBLIOTEKI I WYPOŻYCZALNIE**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy jest instytucją kultury posiadającą osobowość prawną. W skład Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Białołęka wchodzi 9 placówek:

## **Oddziały:**

### **4. Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 42,**

ul. Antalla 5, tel.22 88 44 771

e-mail.wyp42@nospam.e-bp.pl

czynna od poniedziałku do piątku od 10:00-19:00

dojazd autobusami: 133, 186, 211, 404, 508, 509, 510, 503

### **5. Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży Nr IV,**

ul. Antalla 5, tel.: 22 88 44 770

czynna od poniedziałku do piątku od 10:00-19:00

dojazd autobusami: 133, 186, 211, 404, 508, 509, 510, 503

### **6. Czytelnia Naukowa Nr XX,**

ul. Van Gogha 1, tel.22 614 64 35

e-mail: czytn20@nospam.e-bp.pl

czynna od poniedziałku do piątku od 10.00-20.00

sobota 9.00 -14.00. Dojazd autobusami: 133, 186, 211, 404, 508, 509, 510, 503

### **7. Interaktywne Centrum Nauczania**

**"Multicentrum",**

ul. Porajów 14, tel.22 614 60 70

e-mail: mc@nospam.e-bp.pl

czynna od poniedziałku do piątku: 10:00-19:00,

w soboty: 10.00 -15.00. Dojazd autobusami: 133, 186, 211, 404, 508, 509, 510, 503

## **Filie:**

### **• Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 46,**

ul. Kowalczyka 3, tel.: 22 811 46 38

czynna od poniedziałku do piątku od 10.00-19.00

- **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 58,**  
ul. Ambaras 12, tel.: 22 614 23 07  
czynna poniedziałek, środa, piątek 13.00-18.45  
wtorek, czwartek 10.00-15.00
- **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 69,**  
ul. Raciborska 20, tel.22 676 59 00  
czynna poniedziałek, środa, piątek 13:00-18:45  
wtorek, czwartek 10.00-15.00  
dojazd autobusami: 133, 176
- **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży Nr 88,**  
pl. Światowida 3, 22 35 36 008  
czynna poniedziałek, środa, piątek 13:00-18:45  
wtorek, czwartek 10:00-15:00  
dojazd autobusami: 126, 211, 503, 508, 509, 510,  
516, 723, 731, 801
- **"NAUTILUS" Multimedialna Biblioteka  
dla Dzieci i Młodzieży Nr LVI,**  
ul. Pancera 18, tel.: 22 614 60 80  
czynna od poniedziałku do piątku od 10:00-19:00  
dojazd autobusami: 126, 133, 144, 186, 404, 503,  
508, 509, 510, 516, E-8

## **RZYMSKO-KATOLICKIE PARAFIE BIAŁOLEŃKIE**

**Uwaga:** *W okresie wakacyjnym porządek nabożeństw nieco się zmienia.*

### **PARAFIA ŚW.JAKUBA APOSTOŁA**

ul. Mehoffera 2, 03-131 Warszawa tel.: 22-614-88-32  
parswjakub@op.pl

Porządek nabożeństw: dni powszednie: 18.00  
niedziele: 8.00, 9.15, 11.00, 12.30, 18.00

**PARAFIA NMP MATKI PIĘKNEJ MIŁOŚCI**

ul. Myśluborska 100, 03-185 Warszawa, tel. 22 811-79-22

Porządek nabożeństw: dni powszednie: 7.00, 18.00

niedziele: 7.00, 9.00, 10.15, 11.30, 13.00, 18.00

**PARAFIA ŚW.JADWIGI**

ul. Modlińska 4, tel.22 -811-04-84

Porządek nabożeństw: dni powszednie:18.00

niedziele: 8.00, 10.00, 12.00,

**PARAFIA ŚW.MICHAŁA ARCHANIOLA**

ul. Głębocka 119, 03-289 Warszawa

tel.: 22- 675-88-79

Porządek nabożeństw: dni powszednie: 8.00, 18.00

niedziele: 7.30, 10.00, 11.30, 17.30

**PARAFIA ŚW.MATEUSZA APOSTOŁA I EWANGELISTY**

ul. Ostródzka 172, 03-289 Warszawa

Tel.: 22 -675- 16 -54

Porządek nabożeństw: niedziele: 8.45, 10.00, 11.45,

12.30,18.00

**PARAFIA ŚW. ŁUKASZA**

ul. Sprawna, 03-147 Warszawa

Porządek nabożeństw: dni powszednie: 18.00

niedziele: 8.30, 10.00, 11.15, 12.30, 17.00, 19.00



## **PARAFIA NARODZENIA NMP**

ul. Klasyków 21/23, 03-115 Warszawa

tel.: 22-811-08-55

Porządek nabożeństw: dni powszednie: 18.00

niedziele: 7.00, 8.30, 10.00, 11.30, 13.00, 18.00,

## **INNE POŻYTECZNE INFORMACJE**

### **BEZPŁATNE PORADY PRAWNE**

#### **„Caritas” Diecezji Warszawsko-Praskiej**

Z porad można skorzystać w:

**środy** – 15.00-18.00 w Saskim Centrum Rodziny przy

ul. Francuskiej 34, zapisy – tel.: 22 616 19 44

**czwartki** – 9.00-11.00 w siedzibie Caritas DWP przy

ul. Kawęczyńskiej 49, zapisy- tel.: 22 619-44-76

### **URZĘDY SKARBOWE**

**Filia:** ul. Poraje 14. tel.: 22 618 45 83

Czynny w poniedziałki 08-18, wtorki-piątki 08-16.

**Główna siedziba:** Dąbrowszczaków 14, Warszawa,

Tel.: 22 339 12 05 lub 22 619 43 61

### **ZWOLNIONE Z OPŁAT ZA UŻYWANIE ODBIORNIKÓW RADIOWYCH I TELEWIZYJNYCH:**

- Osoby z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- Osoby całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji,
- Osoby o trwałej lub okresowej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, którym przysługuje dodatek pielęgnacyjny,

- Osoby, które skończyły 75 lat,
- Osoby, które ukończyły 60 lat oraz mają ustalone prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w poprzednim roku (poniżej **1 551,48** zł brutto - w roku 2010).
- Osoby, które otrzymują świadczenie pielęgnacyjne z właściwego organu realizującego zadania w zakresie świadczeń rodzinnych,
- Osoby niesłyszące, u których stwierdzono całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu,
- Osoby, których ostrość wzroku nie przekracza 15%,
- Inwalidzi wojenni i wojskowi,
- Kombatanci i niektóre osoby będące ofiarami represji wojennych i okresu powojennego,
- Wdowy i wdowcy po kombatantach, którzy są jednocześnie emerytami lub rencistami i których emerytura nie przekracza 1551,48 zł.

**Prawo do zwolnienia z opłat abonamentowych** nie przysługuje osobom, które pozostają we wspólnym gospodarstwie domowym, z co najmniej dwiema osobami, które ukończyły 26 r. i nie mają prawa do zwolnienia z opłat abonamentowych.

## **ULGI PODATKOWE**

### **Ulga rehabilitacyjna**

W zeznaniu PIT podatnik ma prawo skorzystać z ulgi rehabilitacyjnej. Dotyczy ona odliczania od dochodu kwoty wydatkowanej na cele rehabilitacyjne oraz wydatków związanych z ułatwieniem wykonywania

czynności życiowych, poniesionych przez podatnika będącego osobą niepełnosprawną lub podatnika, na którego utrzymaniu są osoby niepełnosprawne.

### **Ulga na leki**

Ulga za leki rozliczana jest za każdy miesiąc osobno i dotyczy różnicy pomiędzy faktycznie poniesionymi wydatkami w każdym miesiącu, a kwotą 100 zł. Podstawą jest zalecenie lekarza (recepta) oraz faktura.

**UWAGA: *Paragon nie stanowi dowodu poniesienia wydatku na cele rehabilitacyjne lub leki.***

**Ulga** z tytułu wydatków poniesionych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, na:

- adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych,
- przystosowanie pojazdów mechanicznych, zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych przy rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego;
- zakup wydawnictw i materiałów (pomocy) szkoleniowych;
- odpłatność za pobyt na turnusie rehabilitacyjnym;
- odpłatność za pobyt na leczeniu w zakładzie leczenia uzdrowiskowego, opiekuńczych oraz odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne;
- opłacenie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością

narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa,

- utrzymanie przez osoby niewidome - psa przewodnika;
- opiekę pielęgniarstwa w domu nad osobą niepełnosprawną w okresie przewlekłej choroby uniemożliwiającej poruszanie się;
- usługi opiekuńcze świadczone dla osób niepełnosprawnych zaliczonych do I grupy inwalidztwa;
- opłacenie tłumacza języka migowego;
- kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej.

*Przypominamy, że **wszystkie osoby** korzystające z **Internetu** mogą także dokonać odpisu na ten cel.*

**Uwaga: Istnieją dwa rodzaje odliczeń:**

- Limitowane kwotowo

- Nielimitowane (ile wydałeś – tyle odliczysz)

Wydatki ograniczone kwotowo, co prawda nie mogą przekraczać pewnego limitu, niemniej ich poniesienia nie trzeba udowadniać.

**Dokładne określenia osób uprawnionych do tych ulg, oraz obszerne wyjaśnienia znajdują się w Instrukcjach do formularzy PIT.**

## **SUPERMARKETY z rabatami dla klientów**

**Auchan** – W **poniedziałki** – rabat 5% tylko dla emerytów posiadających kartę „Skarbonka”. Rabat naliczany jest na Kartę. Możliwy do wykorzystania przy kolejnych zakupach.

**Carrefour Ekspres** – **We wtorki** – dla osób powyżej 60 roku życia rabat 10 %, w postaci bonów do realizowania w tym supermarkecie – **od każdych 50 zł.** wydanych na zakupy.

**Ważne!** Od zakupu za np. 49,50 zł. rabatu się nie otrzyma. Bony wydaje Punkt Informacyjny. Ponadto można założyć ogólnodostępną kartę „Rodzinka”, na którą naliczane są punkty uprawniające do odbioru nagród wg katalogu.

**Piotr i Paweł** – na ogólnodostępną „Kartę stałego klienta” można uzyskać rabat 3-4%, przy zakupach minimum za 150 zł.

**Karta ICE** *(skrót od ang. „w nagłym wypadku”)*

**Polski Czerwony Krzyż** nawołuje do wpisywania do telefonów komórkowych numeru telefonu do najbliższej osoby pod hasłem ICE, oraz do wyrabiania sobie Kart ICE.

Jest to mała plastikowa karta z nazwiskami osób, do których będą mogli zadzwonić ludzie ratujący nam zdrowie czy życie.

Pożyteczne jest także, aby dzieci nosiły przy sobie takie karty.

Pomysł kart ICE powstał z inicjatywy włoskich ratowników, a korzystają już z tego służby ratunkowe wielu krajów.

Zamówienia na karty można składać w PCK, w OPS przy ul. Porajów 14, oraz przez internet pod adresem e-mail: [www.pck.org.pl](http://www.pck.org.pl). Koszt 5 zł. Plastikową, wydrukowaną kartę, biuro PCK wysyła pocztą, można też kupić tańszą wersję karty, którą wypełniamy sami.

Opracował merytorycznie zespół pracowników OPS  
oraz wolontariuszy z Białoleńskiej Rady Seniorów.

DTP.: Barbara Łuczak i Paweł M. Falcman

Projekt okładki: Paweł M. Falcman

Zdjęcie na okładce: Barbara Pacek

