



Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy
Social Welfare Centre of Ursynów district in Warsaw



Z nami rozwiążesz problemy

You will overcome problems with us

Informator dla mieszkańców

Prospectus for district residents



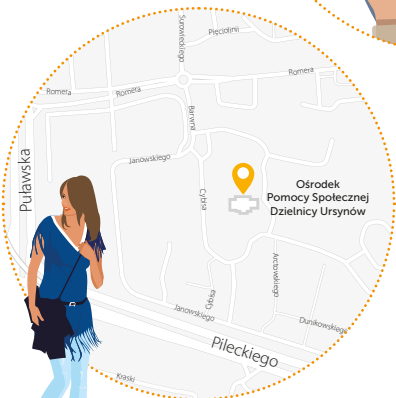
Skontaktuj się z nami

Contact us

napisz • write to us
sekretariat@ops-ursynow.pl



zadzwoń • call us
22 544 12 00



przyjdź
come to us

ul. Jana Cybisa 7
02-784 Warszawa



2

Kim jesteśmy

Who we are



OPS Ursynów



Środowiskowy Dom
Samopomocy
Community Centre
of Self-help



Dzienny Dom
Pomocy Społecznej
Daily House
of Social Care

3

Dla kogo jesteśmy

For who are we



Zobacz, co możemy dla Ciebie zrobić

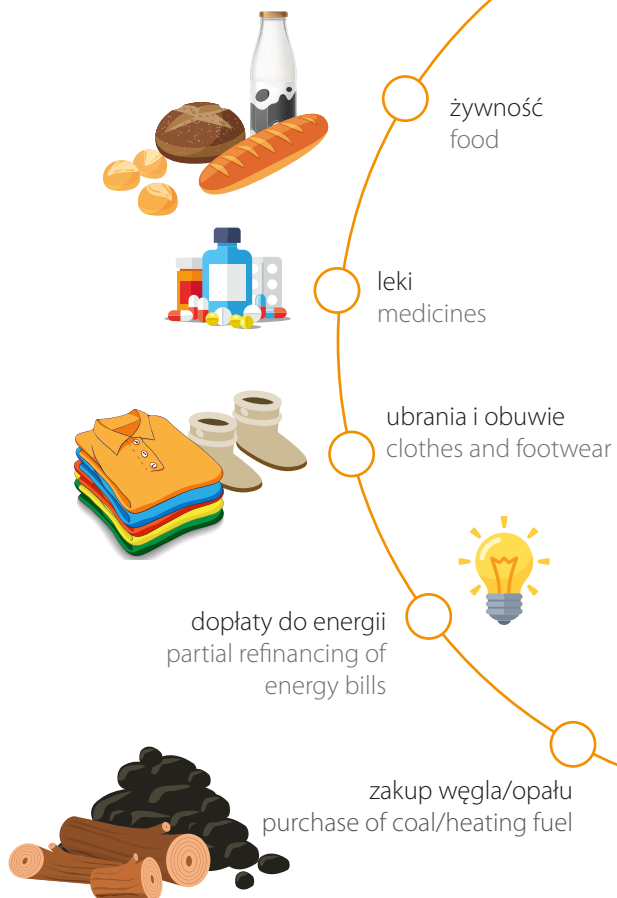
Look what we can do for You

Pomoc finansowa

Financial support

Jesteś w trudnej sytuacji życiowej? Zgłoś się do nas.
Możemy udzielić Ci wsparcia na NIEZBĘDNE wydatki:

Is your life situation difficult? Come to us.
We can offer you support in ESSENTIAL expenditures for:



Możemy także udzielić Ci pomocy rzeczowej w postaci:

- paczek żywnościowych ze Stowarzyszenia Społeczników „Ariadna”
- gorących posiłków w Punkcie Żywnościowym
- posiłków dla dzieci w szkołach i przedszkolach
- prawa do świadczeń opieki zdrowotnej
- skierowania do programu Szlachetna Paczka



We can also provide help such in the form of:

- food parcels from the "Ariadna" Association
- hot meals at the Food Centre
- meals for children in schools and kindergartens
- the right to healthcare services
- referral to The Szlachetna Paczka Project



Rodzina

Wspieramy rodziny mające trudności, oferując im pomoc:

We support families who face difficulties by offering them the following help:

● **w rozwiązywaniu:**

- konfliktów rodzinnych
- kryzysów małżeńskich
- kryzysów okołorozwodowych
- problemów opiekuńczych

solving:

- family conflicts
- marital crises
- divorce crises
- caring problems

● **w uzyskaniu poprawy relacji rodzinnych**

help in improving family relationships

● **w wychowywaniu dziecka niepełnosprawnego**

helping raise a disabled child



Realizujemy projekty dla dzieci i młodzieży

(np.: „Aktywny rozwój”)

We realize projects for children and the youth

(e.g., "Active development")

● **w byciu lepszym rodzicem i w rozwijaniu kompetencji rodzicielskich, szczególnie w przypadku:**

- kłopotów w podejmowaniu wspólnych decyzji i ustaleń
- trudności w wychowaniu dzieci lub doskonaleniu umiejętności opiekuńczo-wychowawczych
- przeżywania naturalnego kryzysu związanego ze zmianami życiowymi (narodziny dziecka, trudności wieku dojrzewania) i szukania jego przyczyn
- doświadczania trudnych emocji w rodzinie (złość, bezradność, bezsilność)

helping people who want to be a better parent and in acquiring parental competence in the case of:

- problems in making joint decisions and arrangements
- difficulties in bringing up children or improving care and educational skills
- experiencing a natural crisis related to life changes (the birth of a child, difficulties in adolescence) and seeking its causes
- experiencing difficult emotions in the family (anger, helplessness)

Pomoc Asystenta rodziny

towarzyszy rodzinie i wspiera ją w pokonywaniu trudności związanych z wychowaniem dzieci

Supporting family assistant

accompanies the family and supports in overcoming problems with raising children

Praca Work



Straciłeś pracę? A może masz pracę, ale chcesz ją zmienić? Chcesz awansować i podnosić swoje kompetencje? Możemy Ci pomóc!

Have you lost your job? Or maybe you have a job but want to change it? Do you want to be promoted or improve your competences? We can help you!

● Prowadzimy badania predyspozycji zawodowych

Examination of professional predispositions

● Współpracujemy z pracodawcami

We cooperate with employers

● Pomagamy w:

- przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej (możliwe symulacje z kamerą)
- pisaniu CV i listu motywacyjnego
- wyszukiwaniu ofert pracy, szkoleń i kursów

We offer help:

- to prepare for an interview (possible simulations with a camera)
- to write a cv and cover letter
- to search for job offers, trainings and courses

● Zapewniamy

konsultacje psychologa i doradcy zawodowego

We provide:

consultations of a psychologist and a career counselor

● Organizujemy:

- warsztaty rozwoju zawodowego
- projekty na rzecz osób poszukujących pracy, chcących się przekwalifikować lub zmienić pracę

We organize:

- professional development workshops
- projects for job seekers
- wanting to retrain
- to change job

● Oferujemy

możliwość skorzystania z komputera z dostępem do Internetu, drukarki, ksero, telefonu

We offer:

possibility of using a computer with access to the internet, printer, photocopier, telephone



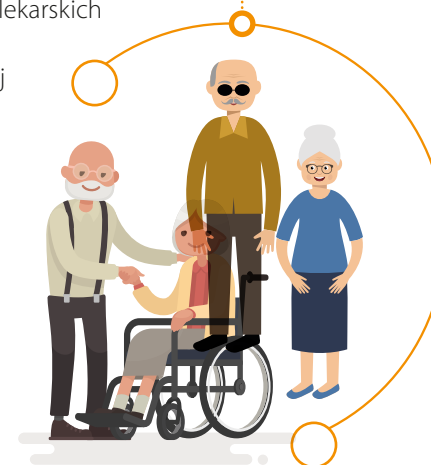
Dla seniorów For Senior Citizens

● Osobom starszym zapewniamy:

- wsparcie w prowadzeniu gospodarstwa domowego
- gorący posiłek
- dofinansowanie zakupu leków
- pokrycie kosztów żywności dietetycznej
- zorganizowanie wizyt lekarskich
- spotkania z zakresu profilaktyki zdrowotnej i bezpieczeństwa
- zapobieganie różnym rodzajom przemocy wobec osoby starszej
- pomoc wolontariuszy

We assist elderly people with:

- help with domestic chores
- hot meals
- financial assistance for medicines
- financing the purchase of medicines
- covering the costs of special diets
- arranging medical visits
- arranging meetings about preventive care and safety
- preventing different kinds of violence against the elderly
- assistance of volunteers



Dzienny Dom Pomocy Społecznej

The Daily House of Social Care

Seniorów zapraszamy do aktywności, rozwijania pasji oraz wspólnego spędzania wolnego czasu.

We invite senior citizens to work on their self development and passions and to spend their time together.

● Edukacja

- trening pamięci i koncentracji
- kursy języków obcych
- prelekcje, wykłady z różnych dziedzin
- zajęcia informatyczno-cyfrowe
- spotkania okolicznościowo-święteczne

Education

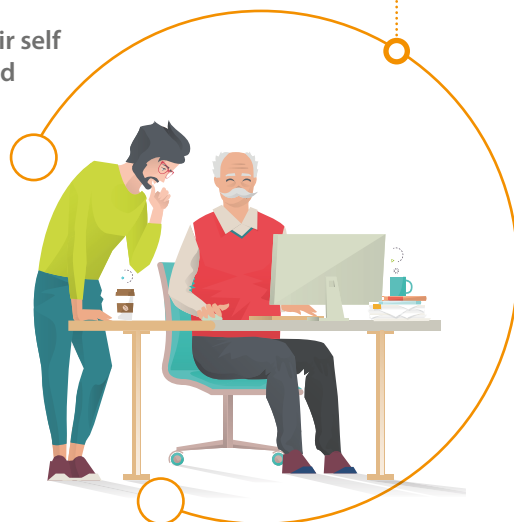
- memory and concentration training
- foreign language courses
- lectures on various subjects
- computer courses and digital classes
- special and holiday get togethers

● Warsztaty terapii zajęciowej

- zajęcia plastyczno-techniczne
- bajkoterapia
- trening kulinarny

Occupational therapy workshops

- arts and technical classes
- fairy tale therapy
- culinary training



● Integracja

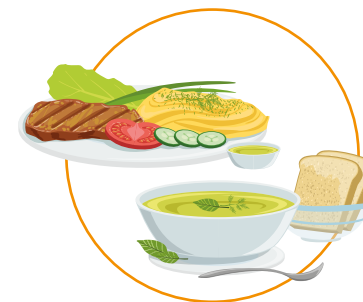
- ze środowiskiem lokalnym
- międzypokoleniowa
- o charakterze międzynarodowym
- senioralna

Integration

- with the local community
- with people of different ages
- international integration
- with elderly people

● Gorący posiłek (obiad)

Hot meal (lunch)



● Aktywizacja fizyczna

- gimnastyka geriatryczna
- ćwiczenia na przyrządach
- zajęcia taneczne

Physical activation

- exercises for older people
- gym exercises
- dancing classes

● Rekreacja i kultura

- wycieczki
- turystyka miejska
- wydarzenia na terenie dzielnicy
- kino, teatr, koncerty, muzea itp.

Recreation and culture

- excursions
- city sightseeing
- local events
- cinema, theatre, concerts, museum outings etc.

● Poradnictwo prawnopsychologiczne

- spotkania z ekspertami
- konsultacje indywidualne

Legal and psychological counselling

- meetings with experts
- individual consultations



● Kreowanie pozytywnego wizerunku współczesnego seniora

- Ogólnopolska Parada Seniorów
- Warszawska Olimpiada Seniorów
- warszawskie obchody Międzynarodowego Dnia Osób Starszych

Creating a positive image for the present day senior citizen

- The Polish Senior Citizen Parade
- The Warsaw Senior's Olympics
- The International Day of Elderly People in Warsaw

Kryzys psychiczny

Mental crisis

Zapraszamy osoby znajdujące się w kryzysie psychicznym, ich rodziny i bliskich. Oferujemy:

We welcome people who are in psychological crisis, their families and their loved ones. We offer:



- interwencję w środowisku
- specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi
- interwencję kryzysową
- wsparcie dla rodzin osób chorujących psychicznie:
 - projekt MOST
 - poradnictwo specjalistyczne
 - praca socjalna
 - pomoc w umieszczeniu w Domu Pomocy Społecznej
- zapobieganie stygmatyzacji i izolacji, przełamywanie barier społecznych
- konsultacje psychiatryczne
- poradnictwo psychologiczne, rozwój osobisty, edukacja zdrowotna

- usługi Środowiskowego Domu Samopomocy
 - wspólne wyjścia do kina i teatru
 - organizowanie przedsięwzięć kulturalno-rozrywkowych
 - muzykoterapia
 - biblioterapia
 - radzenie sobie ze stresem
 - rękodzieło
 - filmoterapia
 - spotkania literackie
 - plenery malarskie
 - kształtowanie pozytywnych relacji
 - twórczość ceramiczna
 - prawidłowe wyrażanie emocji
 - arteterapia

- services of Community Self-help Centre
 - going to cinema and theatre together
 - organizing cultural and entertainment events
 - bibliotherapy
 - dealing with stress
 - handicraft
 - cinematherapy
 - literary society meetings
 - open air painting
 - positive relationship building
 - ceramic workshops
 - proper expression of emotions
 - art therapy

- community interventions
- specialist care services for people with mental disorders
- crisis intervention
- support for families of mentally ill people
 - MOST project
 - specialist counselling
 - social work
 - assistance in arranging admission to a Nursing Home
- prevention of stigma and isolation of the elderly, breaking down social barriers
- psychiatric counselling
- psychological counselling, self-development, health education



Uzależnienia

Addictions



Na naszą pomoc mogą liczyć osoby uzależnione i ich rodziny.
We can help addicted people and their families.

● Poradnictwo specjalistyczne w zakresie uzależnienia od:

- alkoholu i narkotyków
- zakupoholizmu
- pracoholizmu
- uzależnienia od gier komputerowych
- innych

● Współuzależnienie – problem najbliższych

● Specialist counseling in the field of:

- alcohol and drug addiction
- shopping addiction
- workaholism
- addiction to computer games
- and others

● Co-addiction – the problem of family members and loved ones

Przemoc

Violence

Jeżeli ktoś:

- wykorzystuje swoją przewagę (np. fizyczną, ekonomiczną, psychiczną)
- narusza czyjeś prawa i dobra osobiste (np. prawo do nietykalności cielesnej, szacunku, prawo do własności osobistej itp.)
- sprawia, że druga osoba cierpi (np. boi się, czuje się „do niczego”)

▶ to może oznaczać, że ta osoba stosuje przemoc

If someone:

- uses its advantage (e.g. physical, economic, psychological)
- violates someone's rights and personal rights (e.g. the right to physical integrity, respect, right to personal property etc.)
- makes the other person suffer (e.g. makes the person fear or feel worthless)

this may mean that this person is using violence.



Jeżeli doświadczasz przemocy, jesteś jej świadkiem (widzisz i/lub słyszysz, że dochodzi do przemocy)

albo podejrzewasz, że ktoś może doświadczać przemocy, skontaktuj się telefonicznie, osobiście, drogą elektroniczną lub listownie z pracownikami Zespołu ds. Rodziny Ośrodka Pomocy Społecznej.

If you experience violence, are a witness to (you see and / or hear violence) or suspect that someone may experience violence, contact the employees of the Family Team of the Social Welfare Centre by phone, in person, by email or by mail.

Oferujemy:

● Poradnictwo w zakresie

- przemocy fizycznej
- przemocy psychicznej
- przemocy seksualnej
- przemocy ekonomicznej
- zaniedbania

● Zapewnienie schronienia

● Procedura Niebieskie Karty

We offer:

- Counselling in the field of:
 - physical violence
 - psychological violence
 - sexual violence
 - economic violence
 - neglect

● Providing shelter

● Blue Card procedure

Choroba i niepełnosprawność

Disease and disability

Niesiemy pomoc ludziom potrzebującym stałej lub tymczasowej opieki.

We help people who require permanent or temporary care.

- pielęgnacja chorego w domu
- konsultacje psychiatry w domu
- wsparcie w uzyskaniu refundacji sprzętu rehabilitacyjnego lub dostosowania mieszkania
- dofinansowanie turnusów rehabilitacyjnych
- kierowanie do Dziennego Domu Pomocy Centrum Alzheimer, Dziennego Domu Pomocy Społecznej
- kierowanie do Ośrodka Rehabilitacyjnego KOMR dla chorych na stwardnienie rozsiane (SM)
- informacje o wsparciu rodziny osoby niepełnosprawnej
- pomoc w umieszczeniu w Domu Pomocy Społecznej
- pomoc wolontariusza
- pomoc finansowa
- pomoc rzeczowa
- gorący posiłek z dowozem
- usługi opiekuńcze i specjalistyczne w miejscu zamieszkania
- skierowanie do mieszkania chronionego



- nursing care at home of senior citizen
- psychiatric consultations at home
- support in obtaining reimbursement of rehabilitation equipment or accommodation adaptation
- subsidizing rehabilitation stays
- referral to The Alzheimer's Center, Daily Home of Social Care
- referral to the KOMR Rehabilitation Center for patients with multiple sclerosis (SM)
- information on the support of a disabled person's family
- assistance in arranging admission to a Nursing Home
- volunteer help
- financial assistance
- material help
- hot meal with delivery
- care and specialist services in the place of residence
- referral a protected house

Bezdomność

Homelessness

Osobom, które znalazły się w sytuacji bezdomności na terenie Ursynowa, zapewniamy:

We provide the following help for people who became unemployed on the territory of Ursynów:

- o schronienie (noclegownie, schroniska)
- o prawo do świadczeń opieki zdrowotnej
- o gorący posiłek
- o wydanie skierowania do Stowarzyszenia Społeczników „Ariadna”
- o niezbędną odzież i obuwie
- o współpracę ze strażą miejską
- o kontakt z rodziną
- o shelter (homeless dormitories)
- o the right to healthcare provision
- o hot meal
- o referral to the "Ariadna" Association
- o health care
- o necessary clothes and footwear
- o co-operation with Municipal Police
- o contact with family



Osoby, które odbyły karę w zakładzie karnym lub są w trakcie jej odbywania

People who served or are serving a prison sentence

Udzielamy wsparcia więźniom i osobom wychodzącym na wolność.

We provide assistance to prisoners or people leaving prisons after serving a sentence.



- o informacja o przysługujących uprawnieniach i możliwości uzyskania pomocy po opuszczeniu zakładu karnego
- o pomoc finansowa
- o schroniska
- o noclegownie
- o pomoc rodzinie osadzonego
- o skierowanie do Fundacji „Sławek”
- o gorący posiłek
- o poradnictwo specjalistyczne
- o information about their vested rights and the possibility of obtaining help after leaving prison
- o financial help
- o shelters
- o dormitories
- o assistance for the family of the prisoner
- o referral to "Sławek" Foundation
- o hot meal
- o specialist counselling

Cudzoziemiec

Foreigner

Z pomocy naszego Ośrodka mogą skorzystać także mieszkający na terenie Ursynowa cudzoziemcy, którym zapewniamy:

Foreigners who are living on the territory of Ursynów district can also take advantage of the help of our Centre. And we provide for them:

- pomoc materialną
- pomoc rzeczową
- pomoc mieszkaniową
- kierowanie do
 - fundacji i stowarzyszeń
 - schronisk
 - noclegowni
- financial help
- material help
- housing aid
- routing to
 - foundations and associations
 - shelters
 - night shelter



Zdarzenia losowe

Fortuitous events

Udzielamy wsparcia w sytuacji nagłych nieprzewidzianych zdarzeń losowych.

We provide support in sudden unforeseen fortuitous events.



- Pomoc w przypadku straty dziecka i bliskiego członka rodziny
- Help in the event of loss of a child and close family member



- Zapewnienie schronienia w przypadku:
- Providing shelter in case of:

- pożaru
- house fire

- trąby powietrznej
- whirlwind

- powodzi
- flood



- Pomoc materialna w przypadku kradzieży
- Material help in the event of theft

- klęski żywiołowej lub ekologicznej
- a natural or ecological disaster



Wolontariat

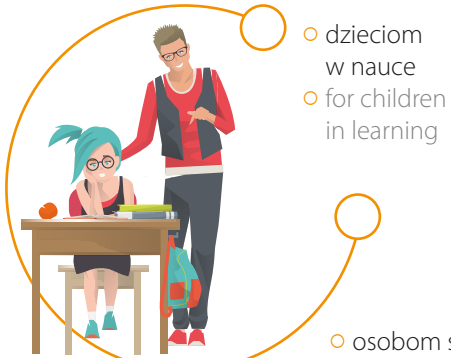
Voluntary service

Wolontariuszem Ośrodka może zostać każdy, kto ma trochę wolnego czasu i chce pomagać innym. Wolontariusze udzielają pomocy:

Anyone who has some free time and wants to help others can become a volunteer for the centre. Volunteers provide help:



- o osobom bezdomnych
- o for homeless people



- o dzieciom w nauce
- o for children in learning

Nasi wolontariusze organizują także:
Our volunteers also organize:

- o wolontariat pracowniczy, np. paczki dla dzieci
- o corporate volunteering (parcels for children)



- o osobom starszym i niepełnosprawnym (wypożyczanie książek z biblioteki, wyprowadzanie psa, zakupy)
- o for the elderly and the disabled (borrowing books from the library, walking a dog, shopping)

Współpracujemy z...

We cooperate with...



- o policję i straż miejską
- o state and municipal police



- o placówkami oświaty, bibliotekami
- o educational institutions, libraries



- o urzędami i instytucjami państwowymi, placówkami dyplomatycznymi
- o state offices and institutions, and diplomatic posts



- o sądem i kuratorami
- o court and curators



- o stowarzyszeniami i fundacjami
- o non-governmental organizations



- o placówkami kultury, teatrami, kinami, prasą lokalną, radiem i telewizją
- o cultural institutions, theaters, cinemas, local press, radio and television

Jeśli to nie TY

If it's not YOU

Nie potrzebujesz pomocy, ale widzisz w swoim otoczeniu kogoś, komu oferowana przez nas pomoc jest niezbędna...

You do not need help, but you see someone in your neighbourhood for whom the help we offer is essential...



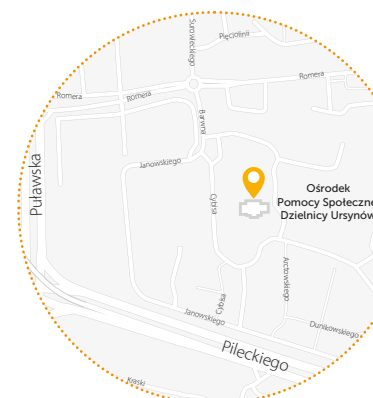
Skontaktuj się z nami

Contact us



zadzwoń • call us
22 544 12 00

napisz • write to us
sekretariat@ops-ursynow.pl



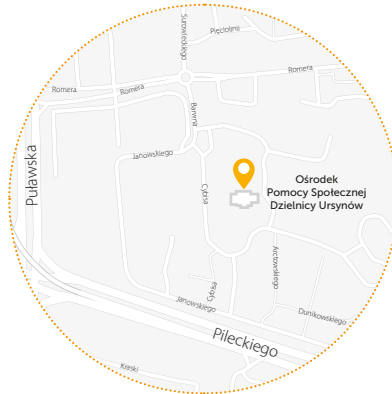
przyjdź
come to us
ul. Jana Cybisa 7
02-784 Warszawa





Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy

ul. Jana Cybisa 7 • 02-784 Warszawa



tel.: 22 544 12 00

fax: 22 544 12 01

e-mail: sekretariat@ops-ursynow.pl

www.ops-ursynow.pl

Egzemplarz bezpłatny