

Zespół dzielnicowy Warszawa Wspiera

W związku z zaleceniem niewychodzenia z domu dla osób będących w grupie ryzyka zachorowania na COVID-19, pozbawionych opieki rodziny, znajomych lub sąsiadów, utworzono Dzielnicowy Zespół „Warszawa Wspiera”.

Misją zespołu jest realizacja spraw niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu - zakup leków, produktów spożywczych, wyrzucenie śmieci, itp.

Wszyscy potrzebujący mieszkańcy Włoch mogą zwracać się o pomoc telefonicznie: (22) 443 44 98 lub mailowo: wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl.

Działania Zespołu gwarantują zachowanie wszystkich koniecznych w czasie stanu epidemii środków bezpieczeństwa.

Dbajmy o siebie pamiętając o innych!

#warszawawspiera

<http://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/miejski-system-pomocy-dla-seniorow-w-podczas-epidemii>

Warszawa wspiera seniorów z Włoch



Jesteś osobą starszą lub narażoną na rozwinięcie ciężkiej postaci koronawirusa? Znasz kogoś, kto nie powinien opuszczać domu i potrzebuje wsparcia?

Skontaktuj się z nami:

Urząd Dzielnicy Włochy
tel. 22 443 44 98
wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl

warszawa19115.pl/koronawirus



19115



Objawy zakażenia **KORONAWIRUSEM** to przede wszystkim wysoka gorączka, duszność lub kaszel.

Wirus przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu i kichania, ale również poprzez dotykanie dłońmi oczu, nosa i ust.

Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj co najmniej 2 metry odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli masz **objawy choroby** lub **miałeś kontakt** z osobą zakażoną, powiadom **telefonicznie** o tym najbliższą Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

PAMIĘTAJ !!!

W przypadku, kiedy istnieje podejrzenie zakażenia, ale nie masz jeszcze objawów, pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami**, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYCHODNI POZ (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) ani **nie idź do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne. Skorzystaj z **TELEPORADY**.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni.

- Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu (co najmniej 60%).
- Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.
- Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką, kiedy kaszlesz lub kichasz.
- Zachowaj bezpieczną odległość, unikaj kontaktu z osobami chorymi.

Infolinia NFZ

800 190 590

www.gov.pl/koronawirus

Zespół dzielnicowy Warszawa Wspiera

W Urzędzie Dzielnicy Włochy został powołany Dzielnicowy Zespół „Warszawa Wspiera” – Włochy.

Podstawową misją Zespołu jest zapewnienie tym osobom wsparcia w załatwianiu spraw niezbędnych do życia codziennego tj. zakupu leków i produktów spożywczych, wyrzucaniu śmieci, wyprowadzaniu zwierząt domowych oraz ewentualnych innych zadaniach, które powodowałyby konieczność wyjścia z domu. Wsparcie dedykowane jest osobom nie mającym zapewnionej opieki rodziny, znajomych lub sąsiadów oraz nie objętych innymi formami pomocy.

Do dyspozycji mieszkańców Dzielnicy Włochy został uruchomiony numer telefonu: 22 443-44-98 (w godz. 8.00-16.00) oraz e-mail: wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl, pod którymi można zgłaszać potrzebę udzielenia wsparcia przez Zespół. Procedury i standardy techniczno-organizacyjne stworzone dla Systemu „Warszawa Wspiera” zapewniają wszelkie możliwe

środki bezpieczeństwa zarówno dla odbiorców tych działań jak i jego wykonawców.

Jednocześnie do włączenia się w akcję zapraszamy Organizacje Pozarządowe oraz Osoby gotowe działać jako Wolontariusze w ramach opisywanych wyżej zadań w akcji koordynowanej przez Dzielnicowy Zespół Wsparcia. Zgłoszenia przyjmowane są po numerem telefonu (22) 443-44-98 (godz. 8.00-16.00) oraz e-mailem: wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl. Zadbamy o bezpieczeństwo Wolontariuszy – przeszkolimy przed podjęciem wolontariatu, dopilnujemy standardów bezpieczeństwa oraz zapewnimy środki ochrony osobistej.

Dla osób zgłaszających się samodzielnie poza organizacją pozarządową zapewnimy ubezpieczenie NNW i OC oraz podpiszemy umowę o wolontariacie i zapewnimy identyfikator.

Po zakończonej akcji z przyjemnością przygotujemy zaświadczenie wolontariacie-

kie i wspólne spotkanie, gdy będzie to możliwe. Minimalny wiek wolontariusza to 18 lat.

Ponadto w ramach Zespołu prowadzimy akcję szycia maseczek dla potrzebujących Mieszkańców, prosimy o włączenie się do tej akcji poprzez szycie tychże maseczek „i przekazywanie do Zespołu lub udostępnienie materiału do szycia, zgłoszenia są przyjmowane pod nr tel.: 22 443-44-98 (w godz. 8.00-16.00) oraz email: wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl

W tym miejscu zachęcamy Wszystkich Przedsiębiorców i Partnerów do rozważania - w jaki sposób możecie się Państwo włączyć do naszej akcji pomocowej – Państwa propozycje zostaną przekazane organizacjom pożytku publicznego z Dzielnicy, które przeżywają bardzo trudny okres w zabezpieczaniu wsparcia dla podopiecznych. W przypadku woli współpracy prosimy o kontakt.

Sebastian Piliński

Z-ca Burmistrza Dzielnicy Włochy

Przewodniczący Zespołu „Warszawa Wspiera” – Włochy

Nowe obostrzenia w związku z epidemią

Decyzją rządu, w związku z epidemią koronawirusa, został przedłużony okres obowiązywania wprowadzonych wcześniej ograniczeń. Od 16 kwietnia jest obowiązek zasłaniania ust i nosa w miejscach publicznych.

Placówki oświatowe

Zgodnie z decyzją rządu, przedszkola, szkoły oraz uczelnie pozostaną zamknięte do 24 maja. Do tego czasu placówki mają prowadzić - tak jak obecnie - nauczanie zdalne.

Zmianie uległy terminy matur i egzaminu ósmoklasisty. Odbędą się najwcześniej w czerwcu, a o nowym terminie uczniowie mają dowiedzieć na stronie internetowej: www.gov.pl/web/koronawirus/nowe-terminy-egzaminow-maturalnego-i-osmoklasisty-przedluzamy-zamkniecie-przedszkoli-i-zlobkow-oraz-szkol-i-uczelni

Żłobki i żłobki opiekuńcze

Rodzice dzieci uczęszczających do miejskich placówek mają możliwość skorzystania z dodatkowego zasiłku opiekuńczego na czas opieki nad dzieckiem w związku z zamknięciem z powodu COVID-19 placówek świadczących usługi opieki nad dziećmi do lat 3. Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje rodzicom lub opiekunom

prawnym dzieci, którzy opiekują się dzieckiem poniżej 8. roku życia oraz są objęci ubezpieczeniem chorobowym. Wzór oświadczenia można pobrać na stronie internetowej ZUS. <https://www.zus.pl/>

Na ulicy tylko w maseczce

Od 16 kwietnia, każda osoba znajdująca się w miejscu publicznym (ulice, sklepy, urzędy, miejsca świadczenia usług, zakłady pracy) będzie miała obowiązek zasłaniania ust i nosa. To oznacza konieczność noszenia maseczki, szalika, lub chustki, która zakryje część twarzy.

Przedłużone ograniczenia

Mieszkańcy powinni też pamiętać o już obowiązujących zasadach bezpieczeństwa, które zostały utrzymane:

- ograniczenie w przemieszczaniu się,
- zakaz wychodzenia nieletnich na ulicę bez opieki osoby dorosłej, które nie ukończyły 13 roku życia,
- ograniczenie w funkcjonowaniu sklepów wielkopowierzchniowych (m.in. budowlanych) oraz galerii handlowych,
- ograniczenia, dotyczące liczby osób w sklepach, na targach, w urzędach pocztowych,
- zawieszenie działalności zakładów fryzjerskich, kosmetycznych, tatuażu, itp.
- zamknięcie restauracji,

- zakaz korzystania z parków, lasów, plaż, bulwarów, promenad, rowerów miejskich, placów zabaw, boisk,
- ograniczenia, dotyczące wydarzeń o charakterze religijnym,
- ograniczenia w działalności instytucji kultury (kina, teatry, itp.),
- zasady poruszania się komunikacją publiczną (mniej pasażerów w pojazdach).

Do odwołania obowiązują także ograniczenia w zakresie organizowania imprez masowych i zgromadzeń.

Więcej o obostrzeniach na stronie:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia>



KORONAWIRUS

Uwaga! Nowe terminy egzaminów:

- **8-29 czerwca** egzaminy maturalne
- **16-18 czerwca** egzamin ósmoklasisty
- **22 czerwca - 9 lipca** egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie
- **17-28 sierpnia** egzamin zawodowy

warszawa19115.pl/koronawirus

Podstawowe zasady postępowania

Zestaw podstawowych zasad postępowania i niezbędnych informacji, przydatnych każdemu z Nas w tym trudnym okresie zagrożenia wirusem COVID-19.

- **Ograniczajmy do minimum przebywanie w miejscach publicznych.**

Duże skupiska ludzi są środowiskiem sprzyjającym rozprzestrzenianiu się wirusa. Żeby uniknąć zbiorowisk szukajmy alternatywy dla codziennych rozwiązań do których jesteśmy przyzwyczajeni. Róbmy zakupy przez internet. Jeśli potrzebujemy leków - kontaktujmy się z lekarzem telefonicznie. Lekarz może wystawić zdalnie e-receptę, którą można zrealizować również przez internet.

- **Pamiętajmy o częstym myciu rąk, szczególnie po powrocie do domu.**

Koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów, co oznacza, że dokładne, co najmniej 30 sekundowe mycie rąk wodą ze zwykłym mydłem lub detergentem na bazie alkoholu, jest kluczowe by ograniczyć możliwość rozprzestrzenienia się koronawirusa. Alternatywą są również różne żele dezynfekujące. Pilnujmy by nie dotykać okolicy ust, nosa i oczu niezdezynfekowanymi dłońmi.

- **Regularnie dezynfekujmy powierzchnie których najczęściej dotykamy.**

Wszystkie miejsca z których regularnie korzystamy: telefony, klamki, wyłączniki światła, poręcze, blaty powinny być starannie i permanentnie odkażane.

- **Przy wysokiej gorączce i objawach grypopodobnych powstrzymajmy się od wychodzenia z domu i spotkań.**

Jeśli opuszczenie domu jest konieczne, dbajmy o stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas kichania i kaszlu, zakrywanie ust i nosa chusteczką jednorazową lub łokciem.

Jeśli tylko możemy nośmy rękawiczki jednorazowe. Zachowujmy co najmniej 2 metry odległości od osób które wydają się być niezdrowe.

- **W miarę możliwości prosimy bliskich o pomoc w załatwianiu drobnych, codziennych spraw.**

Zrobienie innym zakupów spożywczych, zakup leków czy załatwienie prostych spraw urzędowych czy pocztowych nie powinno być dla Nas w takim czasie problemem.

- **Zwracajmy szczególną uwagę na osoby starsze i z obniżoną odpornością.**

Jest to niezmiernie ważne. Jak pokazują dane należą one do grupy szczególnie narażonej na komplikacje chorobowe związane z zarażeniem się wirusem.

UWAGA!

Jeśli jesteś osobą samotną, bez rodziny lub nie w pełni samodzielną albo znasz taką osobę i sam nie możesz udzielić jej pomocy, zgłoś to telefonicznie do Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy.

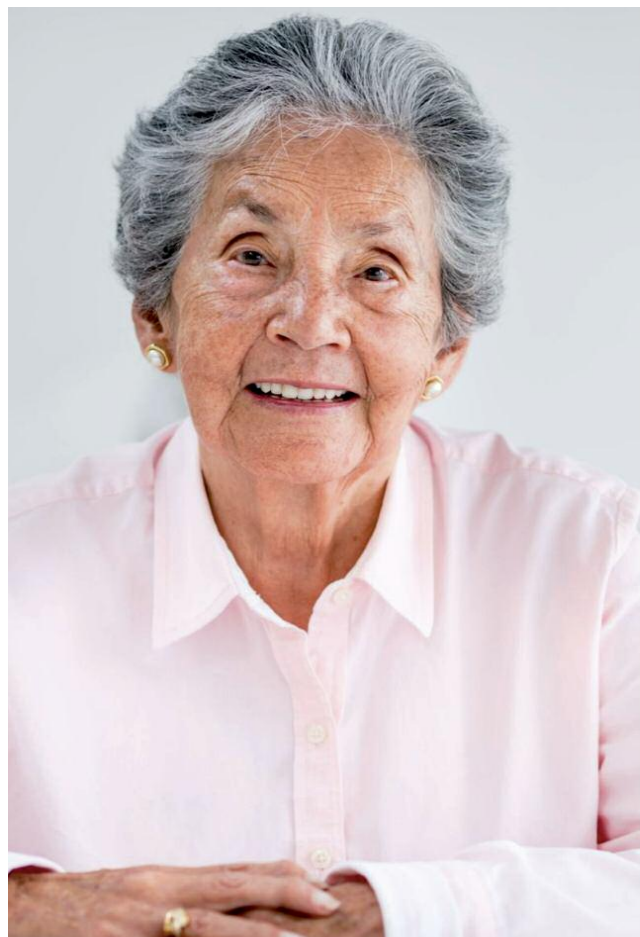
Pracownicy socjalni w Dzielnicy Włochy czekają pod następującymi numerami: tel.: 22 863 98 37 lub 725 245 231

PAMIĘTAJMY!

Korzystajmy tylko ze sprawdzonych źródeł informacji takich jak serwisy rządowe:

www.gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus) oraz Narodowy Fundusz Zdrowia, tel: 800-190-590.

*Zarząd Dzielnicy Włochy oraz
Komisja Polityki Społecznej, Zdrowia
i Rodziny Rady Dzielnicy Włochy*



CHRONIĘ SIEBIE ZOSTAJE W DOMU!

Seniorze, jeśli potrzebujesz pomocy
w zrobieniu zakupów, wykupieniu
leków lub znasz kogoś kto potrzebuje
wsparcia **ZADZWOŃ!**

do OPS WŁOCHY w godz. 08.00 - 17.00

22 863 91 75

723 245 231

502 224 332

519 501 812



OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
DZIELNICY WŁOCHY M. ST. WARSZAWY

Koronawirus - wsparcie psychologiczne i dydaktyczne dla rodzin

Warszawa uruchamia **Psychologiczne Centrum Wsparcia dla Rodziców i Uczniów**. Od 25 marca można tam znaleźć pomoc w trudnych sytuacjach związanych z pandemią koronawirusa – chodzi przede wszystkim o edukację.

Nauczanie na odległość, lekcje online, prace domowe wysyłane do dzienników elektronicznych – w związku z koronawirusem polska szkoła znalazła się w całkiem nowej sytuacji. To trudny egzamin zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów i ich rodziców. Placówki oświatowe od 12 marca nie prowadzą zajęć, nauka prowadzona jest teraz za pośrednictwem internetu. Od środy 25 marca obowiązuje rozporządzenie Ministerstwa Edukacji Narodowej o zdalnym nauczaniu – teraz jest ono obowiązkowe.

- Widzimy, że nauczanie zdalne stwarza sporo problemów. Dzieci i młodzież, ale także ich rodzice, nierzadko odczuwają stres i frustrację. Chcemy im pomóc, dlatego uruchamiamy Psychologiczne Centrum Wsparcia, w którym będą dyżurować specjaliści, gotowi odpowiedzieć na najtrudniejsze pytania, rozwiązać wątpliwości, podpowiedzieć rozwiązania. Dziękuję nauczycielom, że działają w sposób elastyczny, a rodziców i uczniów zapew-

niam, że jeśli będzie taka potrzeba, udzielimy im odpowiedniego wsparcia – powiedział prezydent Warszawy, Rafał Trzaskowski.

Psychologiczne Centrum Wsparcia dla Rodziców i Uczniów oferuje trzy filary pomocy:

- **Wsparcie psychologiczne dla rodziców**
Pomoc uruchamiają dwie specjalistyczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne: Uniwersytet dla Rodziców i Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP. Rodzic, dzwoniąc tam, otrzyma wskazówki/porady dotyczące postępowania z dziećmi, które znalazły się w nowej, nieznanym sobie sytuacji (brak zwykłych kontaktów z rówieśnikami, zabaw w przedszkolach, codziennej nauki w szkole, która zastąpiona została w sposób nagły nauką zdalną)

Od poniedziałku do piątku czynne są trzy numery telefonu dla rodziców:
510 205 050 (godz. 9.00-18.00)
519 047 372 (godz. 9.00-14.00)
500 717 258 (godz. 14.00-18.00)

W sobotę i niedzielę 519 047 370 (godz. 10.00-16.00)

Zapraszamy także do kontaktu z porad-

niami psychologiczno-pedagogicznymi w dzielnicach.

- **Wsparcie dydaktyczne dla rodziców**
Rodzice mogą liczyć na wskazówki merytoryczne i rady dotyczące edukacji zdalnej. Na pytania odpowiedzą nauczyciele poszczególnych przedmiotów. Uwaga! Nie będą rozwiązywać konkretnych zdań, tylko służyć radą, tłumaczyć.

Kontakt drogą mailową z Warszawskim Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń:

zapytajeksperta@wcies.edu.pl

- **Wsparcie psychologiczne dla uczniów**
Podczas dyżurów telefonicznych i online psycholodzy rozmawiają z uczniami nie tylko o sytuacjach i kłopotach szkolnych, ale przede wszystkim o lękach i stresach związanych z szerzącą się pandemią.

Pomocą i wsparciem psychologicznym służą wszystkie dzielnicowe poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

Dyżur w godzinach 9.00 – 19.00.

W dzielnicy Włochy jest to:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 22

tel. (22) 846 18 19; 723 244 579

ppp22@edu.um.warszawa.pl;

sekretariat.poradniapp22@gmail.com

MIESZKANIE DLA LEKARZA

MAZOWSZE

**MOŻESZ POMÓC?
CHCESZ UDOSTĘPNIĆ
MIESZKANIE LEKARZOM?**

**LEKARZU, SZUKASZ
BEZPIECZNEGO MIEJSCA?**



OKRĘGOWA IZBA LEKARSKA
W WARSZAWIE
Im. prof. Jana Nielubowicza

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

22 542 83 48



OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
DZIELNICY WŁOCHY M. ST. WARSZAWY

KOMUNIKAT W ZWIĄZKU Z COVID 19

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy informuje,
że w trosce o bezpieczeństwo Państwa
i pracowników prosimy o kontakt telefoniczny pod nr:
22 863 91 75 oraz 22 863 95 93
lub mailowy: kancelaria@opswlochy.waw.pl

**Prosimy o kontakt zwłaszcza osoby potrzebujące pomocy,
seniorów, osoby samotne**

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy
świadczy bezpłatną pomoc:

- **telefoniczne konsultacje psychologiczne**

Psycholodzy dyżurują od poniedziałku do piątku w godz. 08.00 - 16.00
pod nr. 22 863 70 14, 519 501 814
oraz we wtorki, czwartki i piątki w godz. 8.00 - 14.00
pod nr tel. 669 177 129

- **projekt #czołemwłochy**

dostępny na stronie www.facebook.com/malwewlochach/
- materiały wideo oraz transmisje na żywo, rozmowy
z różnymi ludźmi m.in. psychologiem terapeutą, którzy mogą pomóc
wspierać się nawzajem

- **wolontariat - pomoc w zrobieniu najpotrzebniejszych
zakupów, wykupieniu leków**

Zgłoszenia od poniedziałku do piątku w godz. 08.00 - 16.00
pod nr. tel 22 863 91 75, 723 245 231, 723 245 233, 519 501 812

Warszawa wspiera przedsiębiorców

Obniżki czynszów w miejskich lokalach, ulgi w spłacie zaległości, pomoc najemcom ogródków gastronomicznych czy bezpłatne doradztwo księgowe, biznesowe i prawne. Miasto oferuje lokalnym przedsiębiorcom szereg rozwiązań, które mają im ułatwić przetrwanie stanu epidemii.

Stolica wprowadza program wsparcia dla firm, które w związku z epidemią koronawirusa znalazły się w trudnej sytuacji – utraciły klientów, zlecenia, dochody, zostały zmuszone do zawieszenia działalności. Pakiet zawiera rozwiązania, które ułatwią przedsiębiorcom przetrwanie tego najgorszego okresu.

Jak miasto wspiera lokalnych przedsiębiorców?

Ulgi dla najemców miejskich lokali użytkowych oraz dzierżawców miejskich terenów, w tym:

- obniżka czynszu

Żeby uzyskać czasowe obniżenie czynszu, przedsiębiorca musi zwrócić się do zakładu gospodarowania nieruchomościami (ZGN), urzędu dzielnicy lub jednostki miasta wydzielającej z wnioskiem o obniżkę za dany okres.

Na dzień 30.03.2020 r. wpłynęło 1028 wniosków o obniżenie czynszu za najem lokali użytkowych. W pierwszej kolejności zostaną rozpatrzone wnioski przedsiębiorców, którzy byli zmuszeni do całkowitego zamknięcia lokalu. Początkowo obniżka będzie przyznawana na miesiąc, z możliwością przedłużenia.

W przypadku całkowitego zaprzestania działalności prowadzonej na dzierżawionym gruncie, miasto zmniejszy czynsz o 90 proc. Przedsiębiorcy, którzy musieli ograniczyć działalność, mogą również złożyć wnioski o obniżki. Dotyczy to również prowadzących ogródki gastronomiczne.

- ulgi w spłacie należności

Możliwe jest odroczenie spłaty lub rozłożenie na raty całości lub części należności. Wnioski o odroczenie płatności lub rozłożenie na raty można składać dopiero po powstaniu zaległości.

Zwolnienia z opłat lokalnych i ulgi podatkowe

Podmioty zobowiązane do zapłaty podatku od nieruchomości, rolnego, leśnego i od środków transportowych, które prowadzą działalność gospodarczą w Warszawie, mogą liczyć na odroczenie płatności na okres 3 miesięcy lub rozłożenie jej na raty.

Podatnik, aby uzyskać pomoc, powinien wystąpić z wnioskiem, który wraz z odpowiednimi załącznikami należy przesłać drogą elektroniczną na adres skrytki domowej ePUAP Urzędu: /UMSTWarszawa/skrytka lub na adres e-mail: Sekretariat.COP@um.warszawa.pl.

Pomoc najemcom ogródków gastronomicznych

Miasto oferuje pomoc przy rozwiązaniu umowy (decyzji) o zajęcie pasa drogowego na prowadzenie ogródka gastronomicznego i zwrot wniesionej opłaty. Wsparcia w tym zakresie udzielają Zarząd Dróg



Designed by stories / Freepik

Miejskich lub urzędy dzielnic (dla dróg lokalnych).

Bezpłatne doradztwo księgowe, biznesowe i prawne w formie on-line

#Academy_Smolna to szkolenia i doradztwo pod okiem ekspertów i praktyków biznesu. Indywidualne, bezpłatne konsultacje skierowane są do wszystkich zainteresowanych niezależnie od dojrzałości biznesowej.

Więcej informacji:

<http://firma.um.warszawa.pl/doradztwo-indywidualne-academy-smolna/>.

Bezpłatne wsparcie przy zakładaniu firmy

Punkt Informacyjny Centrum Przedsiębiorczości Smolna oferuje pomoc w wypełnieniu wniosku w CEIDG.

Aby uzyskać wsparcie należy wysłać e-mail na adres:

centrum.przedsiębiorczosci@um.warszawa.pl

lub zadzwonić, tel. 22 443 22 17.

um.warszawa.pl

Użycie profilu zaufanego

Przy użyciu profilu zaufanego, dzięki platformie ePUAP można:

- ▶ zgłosić zbycie lub nabycie pojazdu,
- ▶ zgłosić zameldowanie lub wymeldowanie z pobytu stałego lub czasowego,
- ▶ złożyć wniosek o nadanie numeru PESEL,
- ▶ złożyć wniosek o dowód osobisty, po odbiór trzeba zgłosić się osobiście,
- ▶ złożyć wniosek o wpisanie do rejestru wyborców lub dopisanie do spisu wyborców,
- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do zasiłku rodzinnego wraz z dodatkami,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do zasiłku pielęgnacyjnego,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia się dziecka,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do specjalnego zasiłku opiekuńczego,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do świadczenia rodzicielskiego,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do świadczenia z funduszu alimentacyjnego,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do świadczenia „Dobry start”,

- ▶ złożyć wniosek o ustalenie prawa do świadczenia „Za życiem”,

- ▶ złożyć deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

EPUAP: <https://epuap.gov.pl/>

ZAŁÓŻ PROFIL:

<https://www.gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany>

EMPATIA: <https://empatia.mpips.gov.pl/>

Nieodpłatna pomoc prawna i świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego

Jak uzyskać zdalną pomoc?

Aby uzyskać poradę na odległość (telefon, mail) należy przesłać skan lub zdjęcie prawidłowo wypełnionego oraz podpisanego oświadczenia wraz z wnioskiem o udzielenie porady na odległość (format: pdf lub jpg) na adres mailowy wybranego punktu.

Uwaga: przy składaniu wniosku wymagane jest podanie danych osobowych wskazanych we wniosku, tj. imienia, nazwiska, adresu zamieszkania oraz nr PESEL (w przypadku jego braku nr paszportu lub innego dokumentu tożsamości).

Harmonogram udzielania telefonicznych lub mailowych porad prawnych lub obywatelskich w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego dostępny jest na stronie: <http://www.um.warszawa.pl/nieodplatna-pomocprawna>

Ze strony można pobrać: wniosek o poradę na odległość oraz oświadczenie.

W wyjątkowych sytuacjach uzasadnionych brakiem dostępu do Internetu należy zadzwonić pod numer: 19115, gdzie konsultant poprosi o podanie imienia, nazwiska oraz numeru telefonu. Pod wskazany numer zadzwoni osoba i przyjmie ustnie złożony wniosek o uzyskanie nieodpłatnej, telefonicznej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego wraz z oświadczeniem.

Kto może skorzystać?

Nieodpłatne porady są adresowane do osób, które nie są w stanie z własnych środków ponieść kosztów pomocy prawnej i obywatelskiej.

Warszawa wspiera mieszkańców



Nieodpłatna pomoc prawna oraz nieodpłatne poradnictwo obywatelskie



Od 16 marca zawieszona została działalność stacjonarnych punktów nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego.

Chcesz skorzystać ze zdalnej porady adwokata, radcy prawnego lub doradcy obywatelskiego i nie jesteś w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej lub poradnictwa obywatelskiego?

Prześlij skan wypełnionego wniosku na adres wybranego punktu (wykaz znajduje się na stronie: <https://www.um.warszawa.pl/nieodplatnapomocprawna>), a jeśli nie masz dostępu do Internetu **zadzwoń do Miejskiego Centrum Kontaktu Warszawa 19115.**

Projekt zleciło m.st. Warszawa, sfinansował Wojewoda Mazowiecki.

warszawa19115.pl/koronawirus



Tłumacz języka migowego on-line

Miejskie Centrum Kontaktu 19115 oferuje usługę tłumacza migowego on-line. Dzięki temu osoby głuche, mogą otrzymać potrzebne informacje dot. funkcjonowania Urzędu lub Miasta albo skontaktować się z pracownikami Urzędu, na zasadach takich samych, jak w punktach dostępu do tłumacza migowego on-line w urzędach dzielnic lub biurach Urzędu. Aby skorzystać z tłumacza on-line wejdź na stronę: <https://warszawa19115.pl/>

Po więcej informacji zadzwoń po numer 19115 lub szukaj na stronie Miejskiego Centrum Kontaktu 19115.



<https://freecsv.org/love-hands-silhouette>

Urząd Pracy m.st. Warszawy

Urząd Pracy m.st. Warszawy udostępnia dodatkową możliwość rejestracji osób bezrobotnych dla tych, którzy nie mogą zrobić tego przez Internet.

► Odbierz papierowy wniosek przed siedzibami urzędu przy ul. Grochowskiej 171B oraz przy ul. Ciołka 10A
wersja elektroniczna dostępna na:
<https://warszawa.praca.gov.pl/>.

► Wypełnij wniosek i wraz z kompletem podpisanych dokumentów wyślij pocztą na adres urzędu lub wrzuć do skrzynek wystawionych przed budynkami placówek w godzinach pracy urzędu.

► Datą rejestracji będzie data wpływu dokumentów do urzędu. Z tej drogi mogą także skorzystać osoby niepełnosprawne.



Złóż wniosek na wymianę kopciucha przez maila lub telefon

Nabór wniosków na wymianę „kopciuchów” jest otwarty mimo ograniczeń w pracy Urzędu m.st. Warszawy i urzędów dzielnic.

Obecnie wniosek można przesłać do Biura Ochrony Powietrza i Polityki Klimatycznej (BOPiPK) na trzy sposoby:

- mailowo - wypełniony formularz zeskanuj i prześlij na adres: sekretariat.bopipk@um.warszawa.pl,

- telefonicznie - zadzwoń na numer kontaktowy w BOPiPK: 22 325 96 06.

Dyżurujący specjaliści w godz. 8.00-16.00 odpowiedzą na pytania i wypełnią papierowy wniosek na podstawie danych, które podyktujesz. Wniosek uzupełnisz i podpiszesz w późniejszym terminie,

- korespondencyjnie - możesz przesłać wypełniony wniosek w wersji papierowej na adres:

Urząd m.st. Warszawa, Biuro Ochrony Powietrza i Polityki Klimatycznej,
ul. Kredytowa 3, 00-056 Warszawa.

WYMIEN KOPCIUCHA

W tym roku ostatnia szansa na 100% dofinansowania!

WARSZAWSKIE DOTACJE
www.zielona.um.warszawa.pl



19115

Ewentualne braki w przesłanym wniosku nie powodują jego odrzucenia. Wszystkie wątpliwości wyjaśnimy telefonicznie lub mailowo, a brakujące dane i oryginalne podpisy uzupełnimy przed rozpoczęciem inwestycji, podczas spotkania z przedstawicielami Urzędu. Wnioski przyjmujemy w trybie zdalnym aż do odwołania.

Kalkulator dotacji - oblicz wysokość dotacji, którą otrzymasz na wymianę „kop-

ciucha” online! Znajdziesz go na stronie: dotacje.um.warszawa.pl.

Formularz dotacji i więcej informacji o miejskim programie dotacji znajdziesz na stronie zielona.um.warszawa.pl.

Nie rezygnuj z warszawskiej dotacji, złóż wniosek zdalnie!

Potrzebna mapa? Złóż wniosek on-line

Zachęcamy do załatwiania spraw, związanych z geodezją, drogą elektroniczną. Warto skorzystać z portali udostępnionych przez Biuro Geodezji i Katastru lub ePUAP. Można to zrobić w domu, nie trzeba przychodzić do urzędu.

Biuro Geodezji i Katastru Urzędu m.st. Warszawy udostępniło Portal Interesanta (logowanie przez Profil Zaufany).

Umożliwia on mieszkańcom złożenie wniosków o udostępnienie materiałów powiatowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego dla całego obszaru Warszawy - mapy zasadniczej i ewidencyjnej w postaci drukowanej lub wektorowej, wykazu współrzędnych i wysokości punktów

szczegółowej osnowy geodezyjnej oraz ich opisów topograficznych.

Za pomocą portalu można również dokonać wpłat za wydanie powyższych dokumentów. Szczegółowa instrukcja znajduje się na stronie w zakładce Pobierz dokumenty.

Natomiast geodeci mogą zgłosić pracę geodezyjną oraz złożyć operaty techniczne w postaci cyfrowej (e-operaty) poprzez Portal Geodety. Informacje na ten temat znajdują się na stronie <http://mapa.um.warszawa.pl/BGIK/zalecenia.html>.

Ponadto na stronie: <http://mapa.um.warszawa.pl/> znajdują się instrukcje złożenia



Designed by Freepik

wniosku przez e-PUAP, dotyczące udostępnienia materiałów powiatowego zasobu geodezyjnego i kartograficznego oraz wydania wypisu i wyrysów z ewidencji gruntów i budynków.

<http://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/potrzebna-mapa-z-wniosek-line>

Prawa jazdy i dowody rejestracyjne w dobie epidemii

Od 22 kwietnia, w związku ze stopniowym znoszeniem ograniczeń przez rząd, mieszkańcy znów mogą załatwić w delegaturach BAiSO pełen zakres spraw, związanych z rejestracją pojazdów, prawami jazdy i wydawaniem innych dokumentów komunikacyjnych. Na przykład zarejestrować auto używane, odebrać dowód rejestracyjny czy wtórnik tablic rejestracyjnych.

UWAGA: niezbędne jest jednak wcześniejsze telefoniczne umówienie się na wizytę, a w przypadku, gdy wymagana jest płatność – dokonanie jej przelewem.

Aby umówić się na wizytę w Urzędzie Dzielnicy Włochy prosimy dzwonić na

numer 22 443 44 54.

Nadal apelujemy, by maksymalnie ograniczać wizyty w urzędzie i w miarę możliwości załatwiać wszystkie sprawy związane z komunikacją elektronicznie, przez ePUAP. Tym bardziej, że zmieniło się prawo i z załatwieniem części spraw można poczekać.

Do 180 dni wydłużono terminy na rejestrację pojazdu sprowadzonego z kraju Unii Europejskiej i zgłoszenie nabycia/zbycia pojazdu zarejestrowanego na terenie Polski. A ustawa z 16 kwietnia 2020 r. o szczególnych instrumentach wsparcia w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa

SARS-CoV-2 (Art. 15zzzw) przedłużyła terminy ważności m.in. prawa jazdy, pozwolenia na kierowanie tramwajem, zezwolenia na kierowanie pojazdem uprzywilejowanym lub pojazdem przewożącym wartości pieniężne, świadectwa kierowcy, legitymacji instruktora nauki jazdy, legitymacji egzaminatora, zaświadczenia o wpisie do ewidencji instruktorów techniki jazdy (świadectwa instruktora techniki jazdy) i uprawnień do kierowania pojazdami, wpisu w prawie jazdy kodu 95 – do dnia upływu 60 dni od dnia odwołania stanu zagrożenia epidemicznego.

um.warszawa.pl

Wysyłka zaświadczeń

Zaświadczenia o przekształceniu użytkowania wieczystego we własność będą wysyłane do mieszkańców dopiero, gdy ustąpi zagrożenie epidemiczne. Taką decyzję wspólnie z burmistrzami podjął właśnie prezydent Rafał Trzaskowski.

- W stolicy postępujemy odpowiedzialnie i troszczymy się o bezpieczeństwo. W tym trudnym okresie nie chcemy narażać mieszkańców na niepotrzebne ryzyko i odbiór dokumentów na pocztę, dlatego całkowicie wstrzymujemy wysyłkę zaświadczeń. Z inicjatywą wyszły władze

Śródmieścia i wspólnie z pozostałymi burmistrzami postanowiliśmy jak najszybciej wprowadzić to rozwiązanie w całym mieście – mówi Rafał Trzaskowski, prezydent m.st. Warszawy.

Mieszkańcy nie będą musieli niepotrzebnie się narażać. Wszystkie sprawy, związane z przekształceniem, załatwią później, nie martwiąc się ustawowymi terminami i nic na tym nie tracąc. Umożliwia to ostatnia uchwała Rady m.st. Warszawy, wprowadzająca dodatkowe bonifikaty od rocznych opłat przekształceniowych za 2019 i 2020 rok.

Zaświadczenia będą oczywiście przygotowywane, a wysyłka dokumentów wznowiona, gdy minie zagrożenie spowodowane wirusem SARS-CoV-2.

Warszawa ma 448 tysięcy użytkowników wieczystych gruntów zabudowanych budynkami mieszkalnymi. Do mieszkańców trafiły już dokumenty, dotyczące ponad 88 proc. nieruchomości, których prawo użytkowania wieczystego uległo przekształceniu w prawo własności.

um.warszawa.pl

Warszawa wspiera mieszkańców

Uwaga!

Masz do załatwienia sprawę w urzędzie – **nie przychodź bez pilnej potrzeby**, odłóż ją na później lub sprawdź, co możesz załatwić przez ePUAP.

Przekształcenie użytkowania wieczystego – wydłużamy termin składania dokumentów do końca 2020 roku, z zachowaniem wszelkich ulg i wysokości bonifikaty.

Podatek od nieruchomości – wstrzymaliśmy wysyłkę decyzji. Jeśli już odebrałeś decyzję, zapłać w ciągu 14 dni od daty odbioru.

Pamiętaj o bezpieczeństwie swoim i swoich najbliższych.

warszawa19115.pl/koronawirus





Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



2

Uchwycić ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsunąć ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



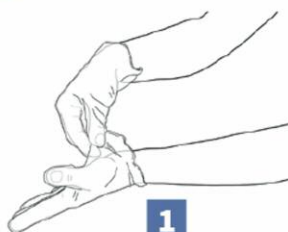
4

Drugą rękawicę wyjmij gołą dłonią



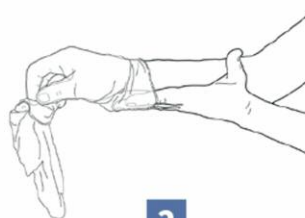
5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!

Zużyte rękawiczki i maseczki wyrzucić do zmieszanych

Zużyte środki ochronne stanowią zagrożenie rozprzestrzeniania się koronawirusa. Dlatego mieszkańcy, po użyciu jednorazowych rękawiczek i maseczek, powinni bezzwłocznie wyrzucić je do kosza na odpady zmieszane.

W związku ze stanem epidemii, od czwartku - 2 kwietnia, sklepy muszą zapewnić klientom rękawiczki lub środki do dezynfekcji rąk. Dodatkowo rząd wprowadził od czwartku, 16 kwietnia, obowiązek zasłaniania ust i nosa w miejscach publicznych.

► Zdejmuj rękawice i maski ostrożnie

Jak zaleca Główny Inspektorat Sanitarny, aby prawidłowo zdjąć rękawice, powinniśmy złapać palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnąć ją (bez dotykania skóry), wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch. Następnie, ruchem ślizgowym włożyć palce gołej dłoni między drugą rękawicę a nadgarstek i zdjąć rękawicę, zwijając ją wzdłuż dłoni. Potem naciągnąć na trzymaną w palcach rękawicę i obie wyrzucić do kosza oraz zdezynfekować ręce.

Sanepid przypomina również, że przed nałożeniem maski musimy umyć ręce wodą i mydłem lub płynem do dezynfekcji

na bazie alkoholu. Następnie powinniśmy zakryć nos i usta maską, upewniając się, że między twarzą a maską nie ma przerwy i materiał dobrze przylega. Staramy się nie dotykać maski podczas jej używania, a jeśli to zrobimy - umyć dłonie lub je zdezynfekować. Maskę powinniśmy wymienić na nową, gdy tylko będzie wilgotna. GIS przypomina, abyśmy nie używali ponownie masek jednorazowych. Aby zdjąć maseczkę bezpiecznie, musimy chwycić ją z tyłu, za wiązanie, a potem zdezynfekować dłonie. Nie wolno dotykać przodu maski.

► Służby dbają o czystość Warszawy

Miejskie służby oczyszczania na bieżąco sprzątają ulice, chodniki oraz przystanki. To samo dotyczy parków. W przypadku sklepów i innych prywatnych nieruchomości, ich właściciele zobowiązani są do sprzątania terenu. Pracownicy, sprzątający rozrzucone rękawiczki, są narażeni na zakażenie koronawirusem. Dlatego w trosce o zdrowie nas wszystkich, apelujemy o zachowanie porządku i wyrzucanie odpadów do koszy.

Wszelkie nieprawidłowości, np. przepełnione śmietniki czy rozrzucone rękawiczki

można zgłosić za pomocą platformy: [Warszawa 19115](#). We wskazanych lokalizacjach podejmie interwencję patrol porządkowy.

► Segreguj odpady właściwie

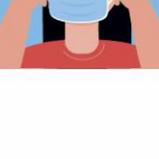
Zużyte materiały higieniczne, w tym ręczniki papierowe, papierowe maseczki czy zużyte rękawiczki gumowe, powinny trafić do kosza na odpady zmieszane. Z kolei kartonowe pudełka po chusteczkach należy wyrzucić do papieru. W przypadku wątpliwości przy segregacji odpadów, mieszkańcy mogą skorzystać z wyszukiwarki dostępnej na stronie internetowej: [segregujna5.um.warszawa.pl](#)

Zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie postępowania z odpadami wytwarzanymi w czasie występowania zakażeń koronawirusem, środki zapobiegawcze (maseczki, rękawiczki) powinny być wrzucane do pojemnika/worka na odpady zmieszane. Jak wskazuje Sanepid, odpady wytwarzane w miejscach kwarantanny lub izolacji, ze względu na miejsce powstawania oraz na ich skład, stanowią odpady komunalne.

[um.warszawa.pl](#)

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



-  **1** Przed nałożeniem maski **umyć ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
-  **2** **Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**
-  **3** **Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyć ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
-  **4** **Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych
-  **5** **Aby zdjąć maskę - chwycić ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
-  **6** **Wyrzucić maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyć ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!



Organizacja pomocy dla uczniów w trudnej sytuacji materialnej

Wraz z decyzją rządu o zamknięciu placówek oświatowych, zawieszono zostało działanie stołówek szkolnych, które przygotowywały posiłki m.in. dla uczniów w trudnej sytuacji materialnej.

Chcąc wspomóc uczniów i ich rodziców w obecnej sytuacji, **od 20 kwietnia ruszył projekt** zorganizowany przez m.st. Warszawa, dzięki któremu dzieci do tej pory korzystały z programu „**Posiłek dla ucznia**” nadal mogą liczyć na wsparcie. Programem objęci są uczniowie szkół którzy w bieżącym roku szkolnym mają dopłatę lub są całkowicie zwolnieni z opłat za żywnienie.

Zorganizowane w dzielnicy wsparcie dla uczniów polega na wydawaniu opiekunom

dzieci objętych programem specjalnych paczek żywnościowych w skład których wchodzić będą półprodukty niezbędne do przygotowania pełnowartościowego, ciepłego posiłku w domu. Koszt paczki wynosi ok. 50 zł. Lista produktów została opracowana przez koordynatorkę miejskiej kampanii „Wiem, co jem” po konsultacji z dietetykami.

W naszej dzielnicy do programu zgłoszono 140 uczniów. Wydawanie paczek żywnościowych odbywa się w:

- Szkole Podstawowej nr 227 im. kpt. Lucyny Hertz oraz
 - oraz Zespole Szkół nr 17 im. Zawiszków Proporca „Victoria”
- Czwartki, od godz. 14.00 do 17.00.



Organizacja pracy przedszkoli w czasie wakacji

Warszawskie przedszkola i „zerówki” zmieniają zasady organizacji opieki wakacyjnej. W tym roku nie będą przyjmować dzieci z innych placówek. Decyzja ma związek z pandemią COVID-19 i troską o bezpieczeństwo najmłodszych i personelu.

– Praca przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach musi zostać zorganizowana w taki sposób, aby maksymalnie ograniczyć możliwość przenoszenia wirusa i zapewnić dzieciom oraz pracownikom bezpieczne warunki pobytu w placówce – podkreśliła w liście do burmistrzów dzielnic Renata Kaznowska, wiceprezydent Warszawy.

Zgodnie z decyzją rządu, placówki oświatowe są zamknięte do 24 maja br. Jeśli przepisy na szczeblu krajowym umożliwią

ich otwarcie, to w lipcu i sierpniu br. dzieci będą mogły przez sześć tygodni uczęszczać do swojego przedszkola lub oddziału przedszkolnego w szkole. Ze względów bezpieczeństwa placówki nie będą proponowały opieki dzieciom uczęszczającym na co dzień do innych przedszkoli/szkół. Aby nauczyciele oraz pracownicy administracyjni i pozostały personel mógł skorzystać z urlopów wypoczynkowych, placówki pozostaną zamknięte przez okres 2,5 tygodni. Terminy pracy oraz przerwy dla poszczególnych przedszkoli/szkół zostaną określone po ich uzgodnieniu przez dyrektorów wspólnie z radami rodziców. Gdy stan epidemii minie, stołeczne żłobki znów będą otwarte dla najmłodszych wychowanków.

Pełna informacja dotycząca harmonogramu pracy przedszkoli i oddziałów



przedszkolnych w szkołach podstawowych na lipiec i sierpień br. zostanie opublikowana w drugiej połowie maja br. na stronie Biura Edukacji m.st. Warszawy. <http://edukacja.warszawa.pl/>

um.warszawa.pl

Egzaminy 2020

16-18 czerwca	Egzamin ósmoklasisty
8-29 czerwca	Egzamin maturalny bez egzaminu ustnego
22 czerwca - 9 lipca	Egzamin potwierdzający kwalifikacje w zawodzie (Formuła 2012 i Formuła 2017)
17-28 sierpnia	Egzamin zawodowy (Formuła 2019)

Oferta pomocy przygotowana przez Dzielnicę Włochy oraz wybrana oferta m.st. Warszawy, w związku z epidemią

► Warszawski System Wsparcia „Warszawa Wspiera” w Dzielnicy Włochy

W związku z obowiązującym na terenie Rzeczypospolitej Polskiej stanem epidemii i powszechnymi zaleceniami niewychodzenia z domów osób starszych i będących w grupie wysokiego ryzyka rozwinęła się ciężka postać choroby COVID-19 wywołanej wirusem SARS-CoV-2, w Urzędzie Dzielnicy Włochy został powołany Dzielnicowy Zespół „Warszawa Wspiera” – Włochy.

Podstawową misją Zespołu jest zapewnienie tym osobom wsparcia w załatwianiu spraw niezbędnych do życia codziennego tj. zakupu leków i produktów spożywczych, wyrzucaniu śmieci, wyprowadzaniu zwierząt domowych oraz ewentualnych innych zadaniach, które powodowałyby konieczność wyjścia z domu. Wsparcie dedykowane jest osobom nie mającym zapewnionej opieki rodziny, znajomych lub sąsiadów oraz nie objętych innymi formami pomocy.

Do dyspozycji mieszkańców Dzielnicy Włochy został uruchomiony numer telefonu: 22 443 44 98,
email: wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl,
pod którymi można zgłaszać potrzebę udzielenia wsparcia przez Zespół.

Procedury i standardy techniczno-organizacyjne stworzone dla Systemu „Warszawa Wspiera” zapewniają wszelkie możliwe środki bezpieczeństwa zarówno dla odbiorców tych działań jak i jego wykonawców.

► Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy

W tym trudnym czasie zagrożenia epidemicznego specjaliści Punktu Informacyjno - Konsultacyjnego pozostają do dyspozycji mieszkańców Włoch.

Psycholog, specjalista terapii uzależnień oraz prawnik udzielą bezpłatnych porad i konsultacji pod nr tel.: 22 443 44 74 lub 888 552 677

oraz mailowo pod adresem:
wlochy.pik@um.warszawa.pl

Punkt Informacyjno Konsultacyjny udziela wsparcia m. in. w niżej wymienionych sprawach:

- utrata bliskiej osoby, rozwód, choroba,
- problemy rodzinne, emocjonalne i w związkach,

- nadużywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych,
- doświadczanie przemocy w rodzinie – możliwe jest uzyskanie zarówno wsparcia psychologicznego jak i prawnego,
- stosowanie przemocy wobec bliskich – specjaliści porozmawiają z osobami, które pragną zmienić swoje zachowanie.

► Punkt Informacyjno – Konsultacyjny

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy, ul. Czeresniowa 35, 02-457 Warszawa

Ośrodek świadczy telefoniczną pomoc psychologiczną dla osób potrzebujących wsparcia z uwagi na obecną sytuację zagrożenia epidemicznego.

Dyżury telefoniczne psychologów świad-

czone są pod numerami telefonów:

- 22 863 70 14,
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00 - 16.00
- 669 177 129,
we wtorki w godz. 8.00 - 16.00,
czwartki w godz. 8.00 - 14.00,
piątki w godz. 8.00 - 14.00

- 519 501 814,
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00 - 16.00

Informacje o dostępnej pomocy znajduje się na stronie OPS www.opswlochy.waw.pl

► Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 22

Od 14 kwietnia br. do odwołania Poradnia i Sekretariat Poradni będzie czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00.

Kontakt z poradnią jest możliwy wyłącznie:
• telefonicznej: 22 846 19 18,
tel. kom. 723 244 579
od poniedziałku do piątku
w godz. 9.00-17.00

- e-mail: ppp22@edu.um.warszawa.pl

► Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Leczenia Otwartego Warszawa Bemowo – Włochy

SZPZLO informuje o konieczności stosowania teleporad.

Wszystkie ważne informacje dotyczące np. Seniorów, osób niepełnosprawnych, Komunikatów MZ i NFZ widnieją na stronie internetowej www.zozbemowo.pl

Uwaga! Nie przychodź do przychodni, jeśli nie musisz!

- zapisy do lekarzy przyjmowane są wyłącznie przez e-rejestrację lub telefonicznie w poszczególnych przychodniach,
- porady lekarskie mogą być udzielane w formie teleporady przez telefon,

- recepty wystawiane są elektronicznie. Pacjent otrzymuje sms-em lub telefonem kod e-recepty.
- badania diagnostyczne wykonywane są wyłącznie pacjentom z adnotacją pilne.

► Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy – Dzielnicowy Zespół Włochy

Procedurę zobowiązania do leczenia odwykowego można zgłosić do:

Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy – Dzielnicowego Zespołu Włochy, al. Krakowska 255, 02-133 Warszawa.

tel. 22 44 34 474;

mail: wlochy.krpa@um.warszawa.pl

Zadania Dzielnicowego Zespołu Włochy:

- podejmowanie czynności z zakresu procedury dotyczącej orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego,
- kierowanie wniosków do sądu w sprawach obowiązkowego leczenia odwykowego,
- podejmowanie czynności w zakresie

przeciwdziałania przemocy w rodzinie,

uruchomienie procedury Niebieskiej Karty,

- udzielanie informacji z zakresu problematyki uzależnień od alkoholu,

- motywowanie do podjęcia leczenia osób nadużywających alkoholu,

- udzielanie informacji o możliwościach skorzystania z pomocy członkom rodzin z problemem alkoholowym.

► Klub Abstynenta, Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich Warszawa - Włochy Źródło

W dzielnicy Włochy działa klub abstynenta, który zdalnie udziela wsparcia osobom uzależnionym, osobom współuzależnionym oraz członkom ich rodzin.

Kontakt:

pod nr telefonu kom.: 783 070 010,

e-mail: zrodlo.wlochy@gmail.com

► Psychologiczne Centrum Wsparcia dla Rodziców i Uczniów

• Placówka wsparcia dziennego

„Pracownia KoOKocha”,

ul. Rybnicka 25

od poniedziałku do piątku

w godz. 15.00-19.00,

tel. 883 407 206

Stowarzyszenie Strefa Wsparcia prowadzące Placówkę Wsparcia Dziennego pn. „Pracownia KoKOocha” stara się wspierać i aktywnie towarzyszyć Wam i Waszym rodzinom w tym trudnym i wyjątkowym czasie.

W tym celu, aby być blisko Was, uruchomiono możliwość kontaktu w różny sposób: poprzez Facebooka, rozmowy

telefoniczne czy też komunikatory typu Messenger.

Pracownicy placówki, w tym kierownik, wychowawca, psycholog czy wolontariusze - udzielają wsparcia na różnych poziomach. W codziennej aktywności udzielana jest pomocy w nauce prowadzonej on-line, wspiera w zdalnej nauce języka angielskiego, stara się dawać wsparcie emocjonalne dzięki rozmowom z psycholożką. Pobudza do działania kreatywność i stara się motywować do działań, realizuje kursy, poleca skuteczne sposoby na nudę w domu.

Jeżeli ktoś z Was potrzebuje wsparcia, rozmowy, pomocy w rozwiązaniu problemy -

Jesteśmy dla Was.

Zapraszamy do kontaktu poprzez FB:

www.facebook.com/pracowniakookocha

telefonicznie:

wychowawca - 515 904 027,

kierownik - 883 407 206,

e-mail: pracowniakookocha@gmail.com

• Centrum Wspierania Rodzin

„Rodzina Warszawa” Ognisko Okęcie,

ul. Malownicza 31a,

02-272 Warszawa,

tel. 697 880 715,

e-mail: okecie@rodzinnawarszawa.pl

► Placówki Wsparcia Dziennego dla dzieci i młodzieży

Psychologiczne Centrum Wsparcia dla Rodziców i Uczniów oferuje trzy filary pomocy:

- Wsparcie psychologiczne dla rodziców Pomoc uruchamiają dwie specjalistyczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne: Uniwersytet dla Rodziców i Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP. Rodzic, dzwoniąc tam, otrzyma wskazówki/porady dotyczące postępowania z dziećmi, które znalazły się w nowej, nieznanym sobie sytuacji (brak zwykłych kontaktów z rówieśnikami, zabaw w przedszkolach, codziennej nauki w szkole, która zastąpiona została w sposób nagły nauką zdalną).

Od poniedziałku do piątku czynne są numery telefonu dla rodziców:

510 205 050 (godz. 9.00-18.00),

519 047 372 (godz. 9.00-14.00),

500 717 258 (godz. 14.00-18.00),

W sobotę i niedzielę 519 047 370 (godz. 10.00–16.00).

- Wsparcie dydaktyczne dla rodziców

Rodzice mogą liczyć na wskazówki merytoryczne i rady dotyczące edukacji zdalnej. Na pytania odpowiedzą nauczyciele poszczególnych przedmiotów. Uwaga! Nie będą rozwiązywać konkretnych zdań, tylko służyć radą, tłumaczyć.

Kontakt drogą mailową z Warszawskim Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń:

zapytajeksperta@wcies.edu.pl

- Wsparcie psychologiczne dla uczniów Podczas dyżurów telefonicznych i online psycholog rozmawiają z uczniami nie tylko o sytuacjach i kłopotach szkolnych, ale przede wszystkim o lękach i stresach związanych z szerzącą się pandemią.

Pomocą i wsparciem psychologicznym służą wszystkie dzielnicowe poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

Dyżur w godzinach 9.00 – 19.00.

► Oddział Dzienny Psychiatryczno - Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży

W oddziale prowadzona jest terapia dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia z następującymi jednostkami chorobowymi:

- schizofrenia, zaburzenia typu schizofrenii i urojeniowe,
- zaburzenia nastroju,

- zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną
- zaburzenia odżywiania się,
- upośledzenia umysłowe,
- zaburzenia rozwoju psychicznego,
- zaburzenia zachowania i emocji.

Kontakt:

ul. Sosnkowskiego 18 (III piętro),
02-495 Warszawa.

Rejestracja: 517 322 387

► Niebieska Linia

Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”,

zapewnia pomoc dla ofiar przemocy w rodzinie oraz świadków przemocy.

Adres: ul. Korotyńskiego 13,
02-121 Warszawa

Poradnia telefoniczna „Niebieskiej Linii”
- 22 668 70 00

e-mail: pogotowie@niebieskalinia.pl

www.niebieskalinia.pl

► Pomoc PFRON dla osób niepełnosprawnych w związku z epidemią koronawirusa

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych uruchomił realizację programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi”.

W ramach programu wprowadzona została możliwość uzyskania pomocy finansowej w związku z wystąpieniem w Polsce, zagrożenia epidemicznego oraz stanu epidemii.

Adresatami pomocy są:

- osoby niepełnosprawne posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności,
- dzieci i młodzież niepełnosprawna posiadająca aktualne orzeczenie o niepełnosprawności wydane przed ukończeniem 16. roku życia.

Pomoc finansowa udzielana jest osobom niepełnosprawnym, które na skutek wystąpienia zagrożenia epidemicznego oraz stanu epidemii utraciły, w okresie od dnia 9 marca 2020 roku do dnia 4 września 2020 roku, możliwość korzystania (przez okres co najmniej 5 kolejnych następujących po sobie dni roboczych) z opieki świadczonej w placówce rehabilitacyjnej.

Pomoc ta udzielana jest w formie dofinansowania kosztów związanych z zapewnieniem opieki w warunkach domowych.

Do realizacji programu na terenie m.st. Warszawy, wyznaczone zostało Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie, które będzie rozpatrywać złożone wnioski i podejmować decyzję w sprawie udzielenia wnioskowanej pomocy.

Wnioski o przyznanie świadczenia składane są w trybie ciągłym, jednakże nie później niż do dnia 4 września 2020 roku.

Przyjmowanie wniosków rozpoczęło się od 10 kwietnia 2020 roku.

Wnioski należy składać poprzez System Obsługi Wsparcia finansowanego ze środków PFRON (system SOW).

W przypadku braku możliwości skorzystania z Systemu SOW dopuszczalny jest inny sposób złożenia wniosku (np. osobiście, drogą pocztową lub elektronicznie). W takim przypadku wzór wniosku należy pobrać ze strony Funduszu.

Szczegółowe informacje dotyczące programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” dostępne są pod adresem: www.pfron.org.pl – zakładka „O Funduszu – Programy i zadania PFRON – Programy realizowane obecnie”.

► Pomoc psychologiczna dla: lekarzy, pielęgniarek, służb medycznych i ich rodzin

Bezpłatne konsultacje psychologiczne świadczy Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA.

Jak umówić się na bezpłatną konsultację?
Zadzwoń pod numer:
tel. 574 411 981,
w godz. 12.00 – 18.00.

Osoba obsługująca telefon, poda dostępne godziny konsultacji.

Twój numer telefonu zostanie przekazany psychoterapeucie, który zadzwoni do Ciebie w wybranym terminie.

Przemoc karmi się milczeniem



Jeśli doznajesz przemocy ze strony osoby najbliższej, zwróć się o pomoc. Pamiętaj, nawet w sytuacji epidemii możesz z niej skorzystać.

800 120 002 telefon Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" bezpłatny 24/7
mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Więcej informacji o dostępnej w Warszawie pomocy:
um.warszawa.pl/antyprzemocowa/



19115 WARSZAWA

Warszawa wspiera ofiary przemocy domowej mimo epidemii

Zdajemy sobie sprawę, że epidemia nie zakończyła zjawiska przemocy domowej. Co więcej, konieczność pozostawania w domu zwiększa ryzyko wystąpienia agresywnych zachowań i przemocy wobec członków rodziny. Stolica nieprzerwanie świadczy pomoc ofiarom przemocy.

Trudną sytuację potwierdzają organizacje i stowarzyszenia, działające na rzecz praw kobiet i osób doświadczających przemocy domowej. Zauważalnie wzrosła liczba zgłoszeń telefonicznych i mailowych od osób potrzebujących pomocy. Tylko jedna z organizacji, Centrum Praw Kobiet, odnotowała blisko 50 proc. więcej połączeń telefonicznych na numer interwencyjny i około 20 proc. zgłoszeń mailowych.

Gdzie szukać pomocy

Na miejskiej stronie um.warszawa.pl/anty-przemocowa można znaleźć aktualne informacje o funkcjonowaniu instytucji pomocowych: numerach telefonów zaufania, bezpłatnej pomocy prawnej, wsparciu psychologicznym, miejscach pomocy w najbliższej okolicy. W związku z epidemią koronawirusa, placówki funkcjonują z zachowaniem odpowiednich procedur sanitarnych.

Strona jest również przetłumaczona na język angielski, aby publikowane informacje były dostępne dla jak największej grupy migrantów, mieszkających w Warszawie. Informacje na temat pomocy dostępnej w stolicy można również uzyskać pod numerem telefonu Miejskiego Cen-

trum Kontaktu Warszawa 19 115 - czynnego całą dobę, siedem dni w tygodniu.

Wsparcie organizacji pozarządowych

Wszystkie NGO, które w ramach umów z miastem realizują zadania z zakresu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, otrzymały rekomendacje, aby zawiesić do odwołania spotkania, zajęcia grupowe oraz szkolenia. Organizacje pozarządowe udzielają konsultacji przez telefon oraz z wykorzystaniem środków porozumiewania się na odległość. Informacje, dotyczące oferty pomocowej realizowanej przez NGO, dostępne są na stronie um.warszawa.pl/antyprzemocowa.

Działalność Ośrodków Pomocy Społecznej

Pracownicy socjalni, asystenci rodzin czy psychologowie z warszawskich ośrodków pomocy społecznej monitorują sytuację członków rodzin, w których dochodziło do przemocy, np. kontaktując się z nimi telefonicznie.

Przedstawiciele podmiotów, realizujących procedurę „Niebieskiej Karty”, wymieniają się telefonicznie informacjami, a w szczególnych przypadkach spotykają się w tym celu osobiście, z zachowaniem niezbędnej ostrożności i zasad bezpieczeństwa.

Miejsca schronienia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

Obecnie możliwe są przyjęcia do:

- Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej (WOIK), ul. 6 Sierpnia 1/5,

tel. 514 202 619 (czynny całodobowo). W związku z epidemią WOIK wprowadził specjalną procedurę przeciwdziałania koronawirusowi, która dotyczy pracowników ośrodka i osób, korzystających z usług jednostki. Osoby te są na bieżąco informowane o zaleceniach, a opuszczanie hostelu jest ograniczone wyłącznie do załatwienia spraw życiowych (np. zakup żywności, wyjście i powrót z pracy).

- Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (SOW), adres utajniony, tel. 22 828 38 26, telefon interwencyjny: 600 07 07 - 17 (czynny całodobowo). Placówka prowadzona jest przez organizację pozarządową Fundację Centrum Praw Kobiet. W ośrodku odbywają się przyjęcia interwencyjne - w takim przypadku nowo przyjęte podopieczne są objęte 14-dniową kwarantanną w wydzielonych odrębnych pomieszczeniach placówki.

Uzyskanie schronienia możliwe jest również w Ośrodku Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży „Etejsza”, ul. Chłubna 9A/9D, tel. 604 930 292 (czynny całodobowo). Jednostka w dalszym ciągu przyjmuje nowe osoby. Placówka wdrożyła procedurę postępowania, związaną z zagrożeniem koronawirusem. Ponadto, osoby przyjmowane do ośrodka, muszą uzupełnić ankietę, dotyczącą m.in. stanu zdrowia i kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie koronawirusem.

um.warszawa.pl

Ozonowanie ulic

W trosce o nasze wspólne bezpieczeństwo m.st. Warszawa rozpoczęło cykliczną akcję dezynfekowania przestrzeni miejskich wodą wysoko ozonowaną.

Do tej pory na terenie Dzielnicy Włochy odbyły się dwa ozonowania: z 16 na 17 oraz z 20 na 21 kwietnia. Pracami objęto rejon Starych i Nowych Włoch, Salomea oraz Raków, umyto również ponad dwięćdziesiąt przystanków tramwajowych i autobusowych. Ilość kolejnych ozonowań oraz trasy na których prace zostaną przeprowadzone są ustalane na bieżąco. Dezynfekcja przeprowadzana jest we współpracy z Zarządem Oczyszczania Miasta i Zarządem Zieleni.

Woda wysoko ozonowana dzięki swojej skuteczności jest najlepszym środkiem do dezynfekcji. Można ją wykorzystać za-

równo do mycia powierzchni, jak i rozpylania. Działa szybciej na bakterie i wirusy niż inne środki dezynfekcyjne.

Niewątpliwą zaletą wody ozonowanej jest fakt, że działa szybciej niż inne dostępne na rynku środki dezynfekcyjne i nie zostawia po sobie śladów - po kilku minutach odgazowana woda rozkłada się do postaci czystego tlenu.

Woda wysoko ozonowana jest bezpieczna dla ludzi, środowiska naturalnego, urządzeń i infrastruktury. Nie wprowadza do środowiska żadnych sztucznych pierwiastków, ponieważ do produkcji potrzebne są woda, tlen i energia elektryczna. Dodatkową zaletą jest to, że po kilku minutach prowadzonej dezynfekcji odgazowana woda wysoko ozonowana rozkłada się do czystego tlenu. Jej właściwości i możliwości czynią ją skutecznym środkiem,

wykorzystywanym do przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się obecnego koronawirusa, jak i możliwych wirusów w przyszłości.

Warszawa zdezynfekowała blisko 400 tys. m.kw. powierzchni - ok. 1200 km ulic, 1108 wiat przystankowych. Koszt ozonowania miasta od początku kwietnia wyniósł już niemal 280 tys. zł. Dezynfekcji poddajemy miejsca, w których przemieszcza się dużo ludzi.

Dezynfekcja obejmuje wszystkie dzielnice Warszawy. Prowadzona jest w kluczowych miejscach przestrzeni publicznej takich jak: węzły przesiadkowe, zespoły przystanków, główne trakty komunikacyjne z dużą liczbą przystanków autobusowych i tramwajowych, przejścia podziemne, otoczenie dworców, czy place miejskie.

Poznaj swojego dzielnicowego

Dzielnicowi to policjanci pierwszego kontaktu. To ludzie otwarci, kompetentni, dostępni i wzbudzający zaufanie. Utrzymują bezpośredni kontakt z mieszkańcami swoich rejonów, rozpoznają ich potrzeby i oczekiwania w zakresie szeroko pojmowanego bezpieczeństwa, zarówno indywidualnego, jak i publicznego.

Z czym konkretnie możemy zwrócić się do dzielnicowego?

Z przeróżnymi sprawami, które uznamy, że mogą mieć wpływ na nasze bezpieczeństwo. Mogą dotyczyć np. spraw związanych z przemocą w rodzinie, złego parkowania czy uciążliwości sąsiedzkich. Czasem będą to spraw błahe i nieistotne, ale i niekiedy naprawdę poważne. Dlatego wymaga się, żeby dzielnicowy posiadał

umiejętność nawiązywania kontaktów, wzbudzał zaufanie, był otwarty na drugiego człowieka, znał prawo i potrafił pokierować potrzebujących po pomoc do odpowiednich instytucji.

Każdy dzielnicowy posiada „swoją rejon służbowy”. Z całą pewnością zamieszkujemy w jednym z takich rejonów. Dzielnicowy jest wyposażony w służbowy telefon komórkowy, którego numer został „przypisany do rejonu służbowego”, co oznacza, iż nawet w przypadku zmiany personalnej na stanowisku dzielnicowego znany nam numer nie ulega zmianie.

Ważne jest zatem, aby znać kontakt do własnego dzielnicowego, wiedzieć, jak się z nim szybko porozumieć. Te informacje

znajdziemy na stronach internetowych lokalnych komend policji. Dla naszej wygody w ramach programu „Dzielnicowy bliżej nas” opracowano i wdrożono do powszechnego użytku aplikację „Moja Komenda”. Jest to aplikacja bezpłatna opracowana na urządzenia mobilne bazujące na systemach operacyjnych Android oraz iOS. Jest to narzędzie, które zapewnia szybki dostęp do informacji o adresach i numerach telefonów komend i komisariatów policyjnych oraz kontakt ze wszystkimi dzielnicowymi na terenie kraju.

Poniżej wykaz dzielnicowych Komisariatu Policji Warszawa Włochy i rejonów, którymi się opiekują.

Dzielnicowi

st. sierż. Ewelina Pławska,
tel. 600-997-564

ulice:
Aleja Dwudziestolatków 9-15, 8-20
Aleja Krakowska 268-274
Lechicka 4-18
Radarowa 2-4
1 Sierpnia 10-46, 33-53

st. asp. Paweł Krawczyk
tel. 600-997-614

ulice:
Aleja Dwudziestolatków 1-3, 2-6
Czardasza
Gładka
Franciszka Hynka 2-4b, 31-33
Iłżecka
Aleja Krakowska 212-266
Lechicka 1-29
Leżajska
Pilchowicka
Radarowa 1-65, 6-64
Sabały
Sasanki
1 Sierpnia 1-31, 2-8
Słowicza
Solińska
Sulmierzycka
Tapicerska
Trapez
Ustrzycka
Węgorzewska
Żwirki i Wigury 9-21, 8-18a

sierż. Kamil Zwoliński
tel. 600-997-606

ulice:
Astronautów 3-17a, 4-16a
Skwer Bazy Lotniczej AK „Łużyce”
Bennetta Jamesa Gordona
Bogucicka
Czempieńska
Stefana Drzewieckiego
Dukielska
GorzkieWi
Hipolitowo
Hipotezy
Franciszka Hynka
Janka Muzykanta
Kinetyczna
Kotwiczna
Aleja Krakowska 2-208
Lajkonika
Maciejki
Matematyczna
Na Skraju
Wiktora Narkiewicza
Odblask
Ogrodników
Paluch
Popas
Skwer 7 Pułku Piechoty AK „Garluch”
Ruchliwa
Sekundowa
Skrzydłata
Stoicka
KOR 17-65, 4-76
Szybowcowa
Czesława Tańskiego
Rondo Marii Tarnowskiej
Wieżowa
Winiarska
Wirazowa
Wolborska
Wykusz
Załuski
Kazimierza Zarankiewicza
Zbiorowa
Żwirki i Wigury 2-4, 3-7

st. asp. Monika Pycek
tel. 600-997-602

ulice:
Aksamitna
Badyłarska 41-91
Centralna 3-7, 2-10
Długopolska 11-5, 16-18
Działkowa 2-30, 7-55
Dzwonkowa
Emaliowa
Finałowa
Foliałowa
Bolesława Gidzińskiego
Jutrzenki 2-38a, 5-41
Katalogowa
Klinowa
Krzysztofa Kolumba
Aleja Krakowska 7-105
Krótka
Kurzawska
Malownicza 29-31a
Mineralna
Municypalna 5-69
Muskietierów 3-15, 4-10
Nieduża
Pograniczna
Rebusowa
Skibicka 1-7, 4-6
Andrzeja Struga
Sworzniowa
Szarady
Szyszkowa
Świetlista
Żaluzji
Żniwna

asp. szt. Karol Piątek**tel. 600-997-574**

ulice:

Akurat 2-8
Akurat 1-7d
Bolesława Chrobrego 3 -39
Bratnia
Budki Szczęśliwickie
Cegielniana 1-7a
Chylońska
Cietrzewia
Czereśniowa 1-73a, 102-156a
Czółenkowa
Gottlieba Daimlera
Denarowa
Rondo Dżochara Dudajewa
Dukatowa
Dziupli
Gryczana
Husarska
Aleje Jerozolimskie 172 -180
Karatowa
Kleszczowa 1-43
Konewki
Krańcowa 2-48, 3-53
Mikołajska
Milanowska
Naukowa
Aleja Antoniego Nowakowskiego
Pana Tadeusza
Patrolowa
Płomyka
Płużańska 1-15, 12-22
Popularna 4-82, 37-81
Porińska
Poziomkowa
Przeznica
Przesmyk
Sobótki
Starowiejska
Szczęsna
Śląska 23a -49a, 38-74
Techników 4-40
Tomnicka
Wiktoryn
Wilczycka
Witki
Włodarzewska 116-130
Wylot
Wyrzyska
Zbocze
Zosi
Batalionu AK „Włochy”
Bolesława Chrobrego 2-44
Czereśniowa 2-100
Dojazdowa
Fasolowa
Aleje Jerozolimskie 184-216
Kleszczowa 2-28
Krańcowa 55-63
Łamana
Łopuszańska 132
Milewska
Na Krańcu
Przerwana 2-14
Rondo Ronalda Reagana
Ryżowa 1-27, 2-34
Sklepowa
Solipska
Szczera
Tynkarska
Zapustna 2-46

ml. asp. Mariusz Gwadera**tel. 600-997-562**

ulice:

Badylarska 21-35
Boryny
Buńczuk
Centralna 17-29, 18-34
Cyprysowa
Daleszycka
Długopolska 1-9, 2-14
Działkowa 42-62, 57-121c
Jakobinów
Jamińska
Janiszowska
Jutrenki 42-78, 43-77
Krakowiaków 1-103
Aleja Krakowska 107-181
Leonidas
Pawła Lipowczana
Malownicza 6-28
Materii
Minutowa
Modułarna
Municipalna 8-68
Muskietierów 20-76, 31-43
Obotrycka
Perlonowa
Prudnicka
Rękodzielnicza
Robotnicza
Salomejska
Saperów
Scholastyków
Serwituty 1- 35, 16-20
Skibicka 21-31, 26-38
Statyczna
Sycowska
Trojańska
Trzos
Zegoty

st. sierż. Marcin Kasprzyk**tel. 600-997-559**

ulice:

ks. Juliana Chrościckiego 1-129, 20-78
Cykady
Dekarska
Dymna
Flagowa
Fraszki
Galaktyki
Gęslarska
Głubczycka
Jagny
Józefa Ignacego Kraszewskiego 1-51, 2-54
Latarnika
Notecka
Obywatelska
Niccola Paganiniego
Pianistów
Piątkowska
Pola Karolińskie
Potażowa
Promienista
Przednia
Przepiórki
Przyłęcka
Rybnicka 1-103, 2-36
Franciszka Szuberta
Świerszcza 5-17, 6-102
Świetlana
Tumska
Urszuli
Uśmiech
Plac Wolności
Wszemirowska
Zaranie
Znicz
Władysława Żeleńskiego

Pamiętajmy, że w nagłych przypadkach należy korzystać z numerów alarmowych 112 lub 997.

Ważna informacja

Dzielnicy nie pełnią służby całonocowo. W sytuacjach nagłych lub zagrażających bezpośrednio życiu i zdrowiu należy korzystać z numerów alarmowych 112 lub 997.

A co robi Straż Miejska, z czym powinniśmy się zgłosić do strażników miejskich?

Otóż Straż Miejska jest organem wykonawczym Prezydenta m.st. Warszawy i wykonuje szereg zadań dotyczących poprawy bezpieczeństwa i porządku publicznego, ładu i estetyki miasta. Przejęła część zadań Policji, a w niektórych ją uzupełnia. Strażnicy miejscy pomagają osobą bezdomnym, kontrolują poziom zanieczyszczenia środowiska w wyniku spalania odpadów, odprowadzanie ścieków do cieków wodnych, nielegalne wysypiska śmieci, usuwają wraki samochodowe, reagują na przypadki nieprawidłowego parko-

wania samochodów, podejmują interwencje dot. zwierząt, prowadzą szkolenia z zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i bezpiecznych zachowań na drodze. Dobra współpraca pomiędzy tymi służbami przynosi dobre efekty w utrzymaniu bezpieczeństwa i porządku publicznego.

Żeby zgłosić zdarzenie wymagające natychmiastowej interwencji strażników należy zadzwonić zarówno z telefonu stacjonarnego, jak i komórkowego pod numer alarmowy 986 czynny przez całą dobę, bez konieczności wybierania numeru kierunkowego.

W sprawach nie wymagających natychmiastowej interwencji strażników zaleca się kontakt:

- mailowy: csk@strazmiejaska.waw.pl
- listowny: Straż Miejska m.st. Warszawy
ul. Młynarska 43/45 01-170 Warszawa

*Janusz Maludziński
Kierownik Delegatury Biura Bezpieczeństwa
i Zarządzania Kryzysowego w Dzielnicy Włochy*

DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY? A MOŻE JESTES JEJ SWIADKIEM?

1 ZADZWOŃ

Nasza Poradnia Telefoniczna działa 7 dni w tygodniu w godzinach 12.00 - 18.00 pod nr tel. **22 668 70 00**

2 WOLISZ KONTAKT Z KONSULTANTEM?

Nasi konsultanci są również dostępni **zdalnie**. Osoby zainteresowane taką formą wsparcia proszone są o kontakt pod nr tel. **22 824 25 01**

3 WOLISZ NAPISAĆ?

Zachęcamy do kontaktu z nami poprzez **Poradnię Mailową** (poradnia@niebieskalinia.pl)

4 A MOŻE MASZ PYTANIE PRAWNE?

Jeśli tak, swoje pytanie prawne kieruj na adres prawnicy@niebieskalinia.pl

WWW.NIEBIESKALINIA.PL

Pandemia koronawirusa nie zwalnia z obowiązku zachowania czujności wobec przemocy!



Jeżeli słyszysz niepokojące krzyki lub płacz dziecka
Jeżeli widzisz lub wiesz, że rodzic, który sprawuje opiekę nad dzieckiem/dziećmi jest pod wpływem alkoholu

Reaguj!

Być może jesteś jedyną osobą która może pomóc!

ZADZWOŃ!



**Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy**

tel. 22 863 91 75

tel. 22 863 70 14

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
DZIELNICY WŁOCHY M. ST. WARSZAWY

**dla lekarzy
dla pielęgniarek
dla służb medycznych
i ich rodzin**

Bezpłatne konsultacje psychologiczne

Obecna sytuacja jest dużym wyzwaniem dla nas wszystkich - jednak to lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni i cały personel pracujący w szpitalach stoją na pierwszej linii w walce z COVID 19. Podczas gdy większość z nas zostaje w domach - oni pracują ciężiej niż zwykle. Nie zważając na swoje zmęczenie, nie tylko fizyczne, ale i psychiczne, dbają o chorych. Cały personel medyczny, ale też ich rodziny, są narażeni na obciążenia i potrzebują odpowiedniego wsparcia.

Dlatego właśnie zdecydowaliśmy się uruchomić specjalny numer telefonu, dzięki któremu będą mogli uzyskać pomoc naszych psychoterapeutów.

Jak umówić się na bezpłatną konsultację?

1. Zadzwoń pod numer **574 411 981** w godzinach 12.00 - 18.00.
2. Osoba obsługująca telefon, poda Ci dostępne godziny konsultacji.
3. Twój numer telefonu zostanie przekazany naszemu psychoterapeucie, który zadzwoni do Ciebie w wybranym terminie.

intra
Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej



WARSZAWA WSPIERA

**Szanowani Państwo,
w związku z pandemią koronawirusa**

- ▶ jeśli potrzebujecie pomocy (dostarczanie żywności, zakupionych leków, wyrzucenia śmieci),
- ▶ jeśli wiecie o kimś, kto potrzebuje pomocy, a nie możecie jej udzielić

Prosimy o kontakt z Urzędem Dzielnicy Włochy:

☎ (22) 443-44-98

✉ wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl

Dbajmy o siebie pamiętając o innych

Dzielnicowy Zespół Warszawa Wspiera - Włochy

MAL wspiera

Cały świat walczy z pandemią koronawirusa. Każdy z nas po raz pierwszy przeżywa tego rodzaju wydarzenie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz wielu ludzi nauki zwracają uwagę, że efektem ubocznym pandemii mogą być m.in. problemy ze zdrowiem psychicznym.

Wymuszona izolacja społeczna, zamknięcie w domu, utrata wolności mogą wywołać negatywne skutki. Czynniki stresowymi w tej sytuacji mogą być również nuda, dezinformacja, utrata źródła dochodu, pogorszenie sytuacji finansowej, trudność z zagospodarowaniem czasu w taki sposób, aby wykonać pracę zdalną w domu i jednocześnie zapewnić opiekę dzieciom czy pomoc w odrabianiu lekcji. Ciągłe przebywanie tylko z najbliższą rodziną może dodatkowo rodzić napięcie i powodować, że prędzej czy później dojdzie do kłótni.

Wszyscy mierzymy się z ograniczeniami, zakazami i nakazami. To wszystko sprawia, że odczuwamy wiele trudnych emocji, wśród których najczęściej wymieniany jest lęk. Obawiamy się przede wszystkim o życie nasze i naszych najbliższych. Ogromny lęk wzbudza też fakt, że wróg jest niewidzialny. Chcielibyśmy się przygotować i z nim walczyć, a czujemy, że nie mamy szans. To sprawia, że się boimy. Tym, co również może niepokoić i jednocześnie utrudniać radzenie sobie w obecnej sytuacji, jest jej nieprzewidywalność. Nie wiemy i nie możemy przewidzieć, jak się to wszystko potoczy, kiedy będziemy mogli wrócić do normalnego funkcjonowania „sprzed wirusa”. Wiele osób może więc w swoich reakcjach popadać w skrajności albo doświadczać trudności z podjęciem decyzji, jak się zachowywać. Mogą się u nich również nasilać objawy depresji i stany lękowe.

Ta nietypowa, trudna i niejednoznaczna sytuacja może w nas wywołać wiele różnych, czasem wręcz sprzecznych ze sobą emocji. Możemy czuć lęk, ale też złość, smutek czy nawet radość lub ulgę (gdy dostrzegamy w sytuacji jakieś pozytywne strony, np. to, że możemy dłużej pospać).

Jeśli jest Ci trudno, czujesz, że nie radzisz sobie z bieżącą sytuacją, możesz skorzystać z pomocy psychologicznej.

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego.
tel. 669 177 129
wtorek, czwartek, piątek – 8:00-14:00
tel. 519 501 814
poniedziałek-piątek – 8:00-16:00

BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Jeśli jest Ci trudno, czujesz, że nie radzisz sobie z bieżącą sytuacją, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologicznej.

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego.

Tel. 669 177 129

– wtorek, czwartek, piątek – 8:00-14:00

Tel. 519 501 814

– poniedziałek-piątek – 8:00-16:00



OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
DZIELNICY WŁOCHY M. ST. WARSZAWY

Opowiedz nam historię pewnego przedmiotu...



Sąsiedzi!

Chcemy namówić Was do podzielenia się z nami historią...Waszą i pewnego przedmiotu. Macie na pewno coś co kojarzy Wam się z jakimś wydarzeniem, osobą, dzieciństwem, podróżą. To może być mebel, naczynie, ozdoba, część garderoby etc. Takie historie chcemy pokazywać innym. Pozwólcie sobie na podróż w przeszłość i pochwalcie się takim przedmiotem. Opiszcie w kilku zdaniach swoje wspomnienie i wraz ze zdjęciem przedmiotu wyślijcie nam poprzez messenger lub mailem: mal@opswlochy.waw.pl.



OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
DZIELNICY WŁOCHY M. ST. WARSZAWY

Wspomnienie publikować
będziemy w każdy czwartek.

mal
WE WŁOCHACH

MAL we Włochach działa online

Drodzy Mieszkańcy. Zespół Miejsca Aktywności Lokalnej mimo zaistniałej sytuacji nadal działa, choć swoje działania prowadzimy online pod nazwą **#CzołemWłochy**.

By podtrzymać z Wami kontakt zachęcamy Was do kontaktu z nami, proponowania aktywności, angażowania się w projekty. Bądźmy razem! Czekamy na Państwa e-mail: mal@opswlochy.waw.pl.

Zapraszamy Was do słuchania naszych audycji. W każdy wtorek możecie posłuchać ciekawych rozmów, podczas których psycholog i terapeutka p. Marzena Zarzycka porusza problemy z życia wzięte, opowiada o ciekawostkach psychologicznych oraz wskazuje słuchaczom jak żyć szczęśliwie i pracować nad sobą. Uruchomiliśmy również możliwość dzielenia się swoimi troskami bezpośrednio z terapeutką. Piszcie drodzy Państwo na adres: malowesprawy@opswlochy.waw.pl. Nasze audycje i filmy możecie obejrzeć pod tym linkiem, nawet jeśli nie posiadacie konta na profilu społecznościowym Facebook. Znajdziecie tu nasze autorskie filmy, audycje „na żywo” m.in. na temat turystyki, robienia ciekawych zdjęć aparatem w Twoim telefonie, doboru gier planszowych dla Twojej rodziny. W każdy piątek przygotowujemy dla Was zestaw ciekawych ćwiczeń w ramach naszej akcji „MALowa sylwetka”.

<https://www.facebook.com/malwewlochach/videos/>

Nasi aktywni mieszkańcy za pośrednictwem profilu społecznościowego MAL we Włochach zapraszają Państwa do wspólnych aktywności. Znajdziecie u nas webinaria, grupę wsparcia dla kobiet, konkursy poetyckie, porady dotyczące naszej urody. Zapraszamy!

- **Masz problem mały lub duży?**
- **Chcesz zapytać o związek, pracę, dziecko?**
- **Masz pytanie rozwojowe, filozoficzne?**

Nie krępuj się - napisz! Miej odwagę by zapytać i wyślij wiadomość na adres:

malowesprawy@opswlochy.waw.pl

Na Twoje wiadomości czeka Marzena Zarzycka. Uzyskasz poradę i wsparcie.

Marzena Zarzycka - psycholożka i terapeutka

z ponad 20 letnią praktyką, diagnosta psychologiczny i pedagogiczny, terapeutka Integracji Sensorycznej, terapeutka 1 i 2 stopnia metody Biofeedback. Pasjonatka zawodu oraz ziołolecznictwa i trychologii.



Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora

„Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora” jest to projekt miejski realizowany wspólnie przez Urząd m.st. Warszawy z organizacjami pozarządowymi, mający na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów. W okresie epidemii punkty działają telefonicznie.

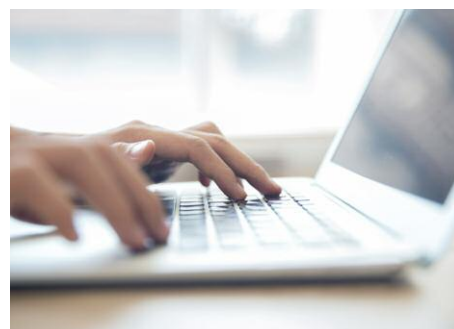
Jeżeli mają Państwo problem z:

- komputerem,
- tabletem,
- telefonem (SMARTFONEM),
- aparatem fotograficznym lub chcieliby Państwo dowiedzieć się jak:
- wysłać emaila,

- zgrać zdjęcia z telefonu,
- założyć konto na Facebooku... na te i inne pytania odpowiedzą BEZPŁATNIE Doradcy Cyfrowi.

Na indywidualne konsultacje można umówić się z Fundacją Nika pod wybranym numerem: tel. 720-997-026, 720-997-027 lub 720-997-028.

Można również zadzwonić w godzinach pełnienia dyżurów przez doradców. Harmonogram dyżurów dostępny jest na: <http://senioralna.um.warszawa.pl/PCWS>.



Projekt realizuje:
Fundacja NIKA, Fundacja Znajdź Pomoc, Kreatywni 50 +

#NieZostawiamCzytelnika we Włochach czyli Biblioteka w czasie pandemii

Czas, kiedy musimy zostać w domu z uwagi na panującą sytuację, nie musi oznaczać rezygnacji z wielu przyjemności, takich jakim jest np. czytanie.

Wychodząc naprzeciw potrzebom naszych Czytelników, zarówno obecnych, jak i przyszłych - Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Włochy przygotowała wiele interesujących propozycji do zrealizowania bez konieczności wychodzenia z domu.

Pomimo tego, że wszystkie spotkania autorskie i wydarzenia zostały anulowane a nasze placówki pozostają zamknięte, przenieśliśmy naszą działalność do świata wirtualnego. W pierwszym etapie przystąpiliśmy do ogólnopolskiej akcji pod hasłem: **#NieZostawiamCzytelnika**, która została zainicjowana przez Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich w celu promowania dostępu do kultury, nauki i informacji w czasach pandemii oraz informowania o ciekawych i wartościowych wydarzeniach, w których czytelnicy oraz bibliotekarze mogą wziąć udział zdalnie. Dzięki temu informacje zamieszczane zarówno na naszej stronie www.bpwlochy.waw.pl/, jak i w mediach społecznościowych <https://www.facebook.com/bibliotekawlochy/>, mają szansę dotrzeć wszędzie, bez względu na ograniczenia miejsca i czasu.

A co konkretnie Państwu oferujemy?

- **Bezpłatny dostęp do platformy Legimi** <https://www.bpwlochy.waw.pl/index.php/aktualnosci/komunikaty/709-legimi-pl> – gdzie można odnaleźć nawet te tytuły, których do tej pory nie udało się jeszcze Wam przeczytać. Trzydziestodniowy kod dostępu do Legimi można uzyskać mailowo, wysyłając prośbę o jego udostępnienie, na adres maila: bpwlochy@bpwlochy.waw.pl pamiętając, aby w treści wiadomości podać numer karty czytelnika.
- **Informacje o dostępie do innych platform z bezpłatnymi ebookami np. Empik Premium** (<https://www.empik.com/podajmy-sobie-usbiech>).
- **Dostęp do zasobów bibliotek cyfrowych** - zachęcamy do zapoznania się z bogatym zasobem zdigitalizowanych publikacji oraz dokumentów audiowizualnych udostępnionych w bibliotekach cyfrowych, takich jak **Wolne Lektury** <https://www.bpwlochy.waw.pl/index.php/aktualnosci/komunikaty/761-wolne-lektury> czy **Mazowiecka Biblioteka Cyfrowa** <http://mbc.cyfrowemazowsze.pl/dlibra>.
- **Aktualne informacje** – w naszych mediach społecznościowych <https://www.facebook.com/bibliotekawlochy/>, codziennie udostępniamy szereg ciekawych wiadomo-

ści i linków do wydarzeń, zaś nasi bibliotekarze czytają Wam książki, a także polecają te tytuły, które naprawdę warto przeczytać.

• **Wirtualny Klub Książki Latinoamerykańskiej** - w ramach działań pod hasłem **#NieZostawiamCzytelnika** na Facebooku działa dyskusyjny klub książki, do którego może dołączyć każdy, kto tylko poczuje taką potrzebę.

• **Porady, podpowiedzi i sugestie** – od tego jesteśmy, aby nasi Czytelnicy nie pozostawali z pytaniami bez odpowiedzi – i tu również bogata oferta pomysłów na spędzenie czasu w domu, systematycznie publikowana na Facebooku, a oprócz tego czekamy na Wasze maile i telefony.

Dbamy o naszych Czytelników, bo są dla nas najważniejsi! Bez nich z całą pewnością nasza praca nie przynosiłaby aż tak wielkiej satysfakcji.

Zachęcamy wszystkich, aby pozostali z nami nawet w tych niecodziennych okolicznościach, kiedy nie można wyjść z domu i poszperać wśród książek dostępnych na bibliotecznych półkach. Zapewniamy również o tym, że nieustannie rozwijamy i opracowujemy nasz księgozbiór z nadzieją na szybki powrót do normalnej działalności.

Budżet obywatelski – głosowanie na jesieni

Warszawscy radni zdecydowali o zmianie harmonogramu obecnej edycji budżetu obywatelskiego. Przedłużono czas na ocenę projektów zgłoszonych przez mieszkańców, a głosowanie zostało przeniesione na wrzesień.

Epidemia uniemożliwia realizację budżetu Rada m.st. Warszawy zdecydowała o zmianie uchwały nr XI/218/2019 w sprawie konsultacji społecznych z mieszkańcami w formie budżetu obywatelskiego. W związku z decyzją radnych harmonogram przebiegu bieżącej, 7. edycji budżetu obywatelskiego, został zaktualizowany.

Harmonogram obecnej edycji budżetu obywatelskiego

Etap oceny projektów został wydłużony do 24 czerwca br., aby umożliwić przeprowadzenie rzetelnej oceny zgłoszonych projektów. Rozpatrywanie odwołań od negatywnej oceny projektów, zgodnie

z nowych harmonogramem, przypada od 24 czerwca do 14 sierpnia br. Z kolei głosowanie odbędzie się w dniach 1–15 września br., a wyniki ogłosimy 30 września br.

Projekty wybrane w tej edycji będą realizowane w 2021 roku, o ile sytuacja formalno-prawna i faktyczna, umożliwi ich pełną realizację. Pozostałe zasady, regulujące przebieg budżetu obywatelskiego w Warszawie, nie zmieniły się.

Realizacja budżetu obywatelskiego w Warszawie jest obowiązkowa i wynika z zapisów ustawy o samorządzie gminnym. W bieżącej edycji budżetu obywatelskiego na realizację projektów mieszkańców przeznaczono ponad 83 mln zł.

um.warszawa.pl



HARMONOGRAM



Zgłaszanie projektów

Od 3 grudnia 2019 r. do 21 stycznia 2020 r.



Ocena zgłoszonych projektów

Od 22 stycznia do 24 czerwca 2020 r.



Odwołania od oceny negatywnej

Od 24 czerwca do 14 sierpnia 2020 r.



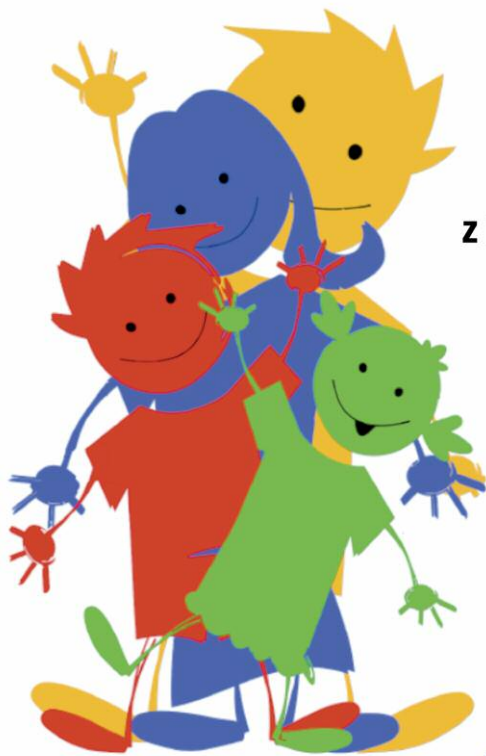
Głosowanie na projekty

Od 1 do 15 września 2020 r.



Ogłoszenie wyników

30 września 2020 r.



#zostańwdomu

z instruktorami Domu Kultury „Włochy”

Dołącz w kwietniu na Facebooku!

W maju ruszają zajęcia on-line!



Dom Kultury Włochy



ARTYSTYCZNY DOM ANIMACJI



sala widowiskowa

Dom Kultury „Włochy” zaprasza na spotkanie online

Drodzy Państwo, w dalszym ciągu, na polecenie Prezydenta Miasta st. Warszawy, NIE ORGANIZUJEMY stacjonarnych WYDARZEŃ ARTYSTYCZNYCH ANI ZAJĘĆ, aż do odwołania.

Zapraszamy na nasz Facebook, gdzie instruktorzy Domu Kultury „Włochy” oraz naszych filii dzielą się z Państwem swoimi pomysłami.

W kwietniu zaczęliśmy cykl warsztatów, wykładów, spotkań i audycji

W maju ruszamy z zajęciami online!

Wszystkie filmy dostępne są na:

https://www.facebook.com/pg/dkwlochy/videos/?ref=page_internal

oraz

https://www.facebook.com/pg/salawidowiskowa/videos/?ref=page_internal

W maju uruchamiamy odpłatne zajęcia online. Startujemy 5 maja!

Zapisy przez www.strefazajec.pl

► **ONLINE Muzosensorki - zmysły w ruch**

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19431>

Startujemy 5 maja godzina 10.00.

Filmy będą udostępniane we wtorki i czwartki o godzinie 10.00 i dostępne przez cały miesiąc.

Zajęcia ONLINE sensomotoryczne z elementami gimnastyki.

Zajęcia „MUZO-SENSORKI” - zmysły w ruch! to przede wszystkim świetna zabawa, rozładowanie napięć, kształtowanie sprawności fizycznej, wspieranie rozwoju psy-

chomotorycznego, pobudzanie zmysłów, wzmocnienie mięśni, stymulowanie integracji sensorycznej.

instruktor Izabela Targaszewska

Opłata: 60 złotych

Informacje: tel. 515-644-405

mail: blizejdz dziecka.edu@gmail.com

► **ONLINE Capoeira - zajęcia muzyczno-ruchowe od 10 lat**

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19440>

Startujemy 5 maja. Filmy będą udostępniane we wtorki i czwartki o godz. 18.00

Zajęcia online za pośrednictwem platformy ZOOM dla dzieci 10-12 lat i dorosłych.

Capoeira jest to brazylijska sztuka walki połączona z muzyką. Wykorzystuje kopnięcia, elementy akrobatyczne oraz elementy tańca, dzięki czemu jest sztuką dynamiczną i widowiskową. Capoeira pozwala na kompletny rozwój psychofizyczny trenującego. Regularne zajęcia rozwijają kondycję fizyczną, gibkość, siłę i szybkość, a także refleks i koncentrację. Opłata miesięczna (zajęcia 1 h/dwa razy w tygodniu)

Dzieci 10-12 lat 70 zł, a dorośli 30 zł

Różnica cen wynika ze zróżnicowania zaangażowania się i samodzielności uczestników w takiej formie zajęć.

► **ONLINE Capoeira - zajęcia muzyczno-ruchowe 4-9 lat**

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19439>

Zajęcia online za pośrednictwem platformy ZOOM dla dzieci 4-9 lat.

Wtorki i czwartki godzina 17.00

Capoeira jest to brazylijska sztuka walki połączona z muzyką. Wykorzystuje kopnięcia, elementy akrobatyczne oraz elementy tańca, dzięki czemu jest sztuką dynamiczną i widowiskową. Capoeira pozwala na kompletny rozwój psychofizyczny trenującego.

Regularne zajęcia rozwijają kondycję fizyczną, gibkość, siłę i szybkość, a także refleks i koncentrację.

Opłata miesięczna (zajęcia 1h/dwa razy w tygodniu)

Dzieci 4-6 latnie 30 zł,

Dzieci 7-9 latnie 70 zł

Różnica cen wynika ze zróżnicowania zaangażowania się i samodzielności uczestników w takiej formie zajęć.

► **ONLINE Joga ogólna**

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19432>

Startujemy 7 maja.

Czwartki godz. 18.30-19.25

Joga ogólna – to zajęcia skoncentrowane na odzyskaniu dobrego samopoczucia i równowagi między ciałem i umysłem. Zajęcia łączą elementy łagodnego treningu wzmacniającego, pozycje wykorzystywane w jodze i techniki mindfulness, czyli ćwiczenia uważności.

Instruktor: Barbara Baranowska

Opłata: 60 zł/m-c (1x tyg. 55 min.)

► ONLINE Joga od podstaw

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19433>

Startujemy 7 maja. Czwartek godz. 19.30
Joga od podstaw – to zajęcia skoncentrowane na odzyskaniu dobrego samopoczucia i równowagi między ciałem i umysłem. Zajęcia łączą elementy łagodnego treningu wzmacniającego, pozycje wykorzystywane w jodze i techniki mindfulness – czyli ćwiczenia uważności.

Instruktor: Barbara Baranowska.

Opłata: 60 zł/m-c (1x tyg. 55 min.)

► ONLINE Aikido dla dzieci

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19441>

Startujemy 5 maja. Wtorki godzina 16.00
Podczas treningów dla dzieci szczególnie duża waga przykładana jest do ćwiczeń ogólnorozwojowych, poprawiających kondycję i zdrowie. Dzieci podczas treningów przede wszystkim dobrze się bawią, rozwijając przy okazji zarówno sprawność fizyczną jak i koordynację.

Opłata - 80 złotych

► ONLINE Mali Odkrywcy - Robotyka - Programowanie Photon - Eksperymenty

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19442>

Zajęcia online za pośrednictwem platformy ZOOM

Startujemy 5 maja.

Wtorki godz. 16.00 - 17.30

Robotyka Lego Edukation Wedo 2.0 -Na zajęciach Mali Odkrywcy budują, konstruują, programują i wprawiają w ruch roboty, wykorzystując zaawansowany zestaw klocków LEGO WEDO 2.

Programowanie:Zajęcia oparte są na podstawie programowej MEN. Mali Odkrywcy uczą się programowania razem z robotem Photon. Jest to najbardziej zaawansowany technologicznie robot edukacyjny na rynku. Photon rozwija się razem z dzieckiem. To dzieci pomagają mu uczyć się wszystkiego od podstaw – kierunków, kolorów oraz reagowania na bodźce.

Instruktor: Szymon Krupa

Opłata: 100 zł/m-c (1x tyg. 90 min.)

► ONLINE Programowanie skryptów, gier, aplikacji, animacji komputerowych

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19446>

Zajęcia online prowadzone przez platformę ZOOM.

Startujemy 7 maja.

Czwartki godz. 17.00.-18.30

Podczas każdego warsztatu realizowany jest określony projekt, otwierający przed dziećmi świat programowania. Może to być wciągająca gra komputerowa, aplikacja na smartfon czy program pomagający wykonać obliczenia matematyczne.

Obecnie możemy zaprogramować praktycznie każde urządzenie elektroniczne, które nas otacza. Na naszych zajęciach tworzymy różnorodne projekty, aby odpowiednio wprowadzić młodych inżynierów do programowania.

Zajęcia rozpoczynają się od prezentacji połączonej z dyskusją na temat wykonania zadania.

Zajęcia przeznaczone są dla dzieci od 7 do 14 lat.

Opłata: 180 zł/m-c (1x tyg. 90 min.)

► ONLINE - Sprawny kręgosłup - kultura zdrowego stylu życia

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19430>

Startujemy 5 maja godzina 10.00.

Wtorki i czwartki, godz. 10.00

Filmy z ćwiczeniami będą udostępniane we wtorki i czwartki o godzinie 10.00 i dostępne przez cały miesiąc.

Gimnastyka z elementami pilatesu, prowadzone przy muzyce. Obejmują: ćwiczenia wszystkich grup mięśniowych, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia mięśni głębokich, ćwiczenia zapobiegające bólom kręgosłupa, ćwiczenia usprawniające układ ruchu, ćwiczenia przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej.

Instruktor: Anna Urban

Opłata: 70 złotych

► ONLINE - Pracownia Ceramiki

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/19470>

Gлина jako surowiec naturalny jest ekologicznie czysta i przyjazna człowiekowi. Bezkształtną bryłę każdy może uformować w naczynie czy rzeźbę. Nadać jej jedyny, niepowtarzalny kształt. Każda forma jest dobra. Daje powód do przeżywania radości. Wyzwała pozytywne emocje podczas doświadczeń twórczych. Ma też inne zalety. Przygotowanie gliny, jej formowanie, zdobienie i wypalanie przybliży wiedzę na temat kultury, sztuki, estetyki, wycucia bryły, rysunku i malarstwa. Wokół pracowni gromadzą się różne grupy: dzieci, młodzież, dorośli.

Instruktor Małgorzata Kosko

Opłata 70 zł - za 2xw tygodniu (bez gliny)
100 zł za 1x w tygodniu (udostępniamy glinę).

Cykliczne zajęcia online z instruktorami Domu Kultury „Włochy”

► Kamil Jaros #zostańwdomu pracuj z głosem. (poniedziałki i piątki godz. 15.00)

• Odcinek 1. Siła oddechu

<https://youtu.be/3d5iQa7Q4A0>

Zapraszamy na cykl spotkań z naszym instruktorem Kamil Jaros - trener wokalny, logopeda #zostańwdomu pracuj z głosem.
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/230805824707477/>

• Odcinek 2. Pobudzanie rezonatorów

<https://youtu.be/STY2lxyaTVs>

Ćwicz z nami! Drugi odcinek cyklu
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/3118390078192353/>

• Odcinek 3. Rozśpiewka

<https://youtu.be/9537zv8dVuU>

Dziś ćwiczenia wokalne zwiększające brzmienie głosu, rozgrzewka, oddechowa ciuchcia, wprawki wokalne i wiele innych!
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/877859622682387/>

• Odcinek 4. Rozgrzewka aparatu mowy

<https://youtu.be/XzzRDSV3BOc>

Dziś ćwiczenia rozgrzewające mięśnie narządów artykulacyjnych
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/256954378644123/>

• Odcinek 5. Appoggio

<https://youtu.be/tRUytlulcoU>

Dziś usłyszymy o appoggio. Co to takiego?

Podparcie oddechowe głosu.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/581434666052514/>

• Odcinek 6. Samogłoski

Dziś dowiemy się o emisji głosu w oparciu o pracę z samogłoskami.

<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/173287950472325/>

• Odcinek 7. Akcent

O znaczeniu akcentu w muzyce i mowie oraz o regułach akcentowania. Pojawi się też parę słów o wyjątkach w akcentowaniu.
<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/3661984527177019/>

► Dorota Wrońska. Warsztat rękodzieła. (środy, godz. 10.00)

● Odcinek 1. Papierowa Wiklina

#inspiracje #zostańwdomu

Robimy koszyki!

Warsztat rękodzieła – papierowa wiklina. Wyroby z papierowej wikliny stają się coraz bardziej popularne. Można z niej robić m. in. ozdoby, koszyki, a nawet torebki. Przedmioty wykonane z papierowej wikliny są nadspodziewanie wytrzymałe, a przy drobnym nakładzie pracy mogą być naprawdę piękne.

Warsztat prowadzi Dorota Wrońska - opiekunka Okęckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Okęcka Sala Widowiskowa

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/3089907741077076/>

● Odcinek 2. Tkamy dywanik

Warsztat rękodzieła. Wiosenne czystki w szafie? Czemu nie?! Potrzebujemy T-shirtów i koszul.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/798905404229701/>

● Odcinek 3. Lampiony

Zostały Wam puste słoiki? A trochę sznurka, moliny lub bawełnianej włóczki? Świetnie! Połączymy je metodą makramy.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/227376765149827/>

● Odcinek 4. Zwariowane haftowanie

Zwariowane haftowanie. Warsztat rękodzieła.

Zastanawialiście się kiedyś jak spersonalizować np. książkę, notes, ubrania czy ręczniki? Oto odpowiedź! Zwariowane haftowanie!

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/277950756562250/>

● Odcinek 5. Podstawki z kolorowych pomponów.

Stwórzmy podstawki z kolorowych pomponików np. pod kubek z gorącą herbatą, czy wazę z gorącą zupą. Uwaga! Używamy wełny, bawełny, ponieważ sztuczne włókna pod wpływem gorąca mogą się stopić.

<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/242765113592788/>

► Dorota Wrońska. Wykłady dla Okęckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (środy, godz. 12.00)

● 1. Wycieczka po Wilnie

Wycieczka po Wilnie dla słuchaczy Okęckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i nie tylko! Wykład i wirtualne oprowadzanie przygotowała Dorota Wrońska.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/526767548022494/>

● 2. Całun Turyński fałszerstwo, czy prawda? Wirtualna wystawa Artystki Oryszyn pt. Private Spaces, Jan III Sobieski – Portret Króla.

<https://www.facebook.com/370081769734735/videos/544181636528033/>

Zapraszamy na drugi wykład w ramach Okęckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tematy: Całun Turyński fałszerstwo, czy prawda? Wirtualna wystawa Artystki Oryszyn pt. Private Spaces, Jan III Sobieski – Portret Króla. Linki do trzech nagrań znajdują się w komentarzach pod tym filmem.

Całun Turyński fałszerstwo, czy prawda?

Źródło: kanał informacyjny fakt24.pl

<https://www.youtube.com/watch?v=F94fn3T0e2Y>

Wirtualna wystawa Artystki Oryszyn pt. Private Spaces

Źródło: fotoblog Janusza Sobolewskiego.

Film zrealizowany wspólnie przez Janusza Sobolewskiego i artystkę ORYSZYN

<https://www.facebook.com/1069860746488953/videos/1144823115863802/>

Jan III Sobieski - Portret Króla

Źródło: Kanał Muzeum Pałacu Króla Jana III Sobieskiego w Wilanowie na YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=Hj6yg3li10&t=104s>

● 3. Odżywianie

Nowe trendy w odżywianiu. Zbilansowana

dieta dla seniorów i nie tylko. Pierwsze kroki. Pamiętaj! Zmieniając dietę skontaktuj się z lekarzem i sprawdź wyniki badań. Zdrowia drodzy Państwo.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/222053199070154/>

● 4. Japonizm w sztuce europejskiej

Wykłady dla Okęckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i nie tylko. Japonizm w sztuce europejskiej. Pani Dorota zachęca uczestników Okęckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i wszystkich zainteresowanych do wysłuchania wykładu Przemysław Głowackiego „Japonizm w sztuce europejskiej”.

<https://tiny.pl/7xk4t>

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/673090443466928/>

► Edyta Łukawska-Janowska #zostańwdomu i nie zwariuj! Jak sobie odpuścić? (czwartki, godz. 12.00)

● Odcinek 1. Jak nie oczekiwać od siebie wyrobienia 200% normy podczas kwadrantany

Zapraszamy na cykl porad psychologicznych na temat: jak być wyrozumiałym dla siebie i innych? Jak radzić sobie z nadmiernymi oczekiwaniami (własnymi i cudzymi)?

Linki i bibliografia:

Marek Graczyk, „ABC radzenia sobie z koronastresem w sporcie”

<https://tiny.pl/7h7kl>

Paulina Czapska, Narodowe Centrum Kultury, „Ćwiczenia z czasem. Jak mądrze

pracować z domu?”

<https://tiny.pl/7h7k4>

Aplikacje do prowadzenia dziennika uczuć: na przykład „Dziennik Potrzeb” 4needsproject

Kamil Jaros, „#zostańwdomu pracuj z głosem”

- odc. 1: <https://tiny.pl/7h7k8>

- odc. 2: <https://tiny.pl/7h7ks>

Aplikacje do nauki języków – na przykład Duolingo

Fabrice Midal, „Odpuść sobie i żyj”, Buchmann, Warszawa 2018

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/514260759479861/>

● Odcinek 2 Jak mniej się zamartwiać

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/3127264380654762/>

● Odcinek 3. Jak radzić sobie ze stresem. Jak wyjść ze spirali stresu przewlekłego i jak znowu zacząć odczuwać przyjemność

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/525988898282092/>

● Odcinek 4. Jak polubić stres? I po co?

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/893872074425838/>

► Warsztaty plastyczne. (wtorki, godz. 18.00 oraz czwartki, godz. 17.00)

• odc.1 Rysunek nadmorski w technice suchych pasteli.

Warsztaty plastyczne przygotowane przez Pana Piotra z Okęcka Sala Widowiskowa Wyzwanie na dziś.... Rysunek nadmorski w technice suchych pasteli krok po kroku! Jesteście gotowi? Zaczynamy

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/3188820637817434/>

• odc.2 Zajęczek

Choć już po świętach, ale możemy sobie przypomnieć jak zrobić zajęczka wielkanocnego! Jesteście gotowi? Zaczynamy. Kic, kic, kic...

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/261843508175037/>

• odc.3. Pisanki

Przypominamy sobie jak zrobić kolorowe pisanki! Wersje łatwiejsze i trudniejsze. Dla dzieci młodszych i starszych.

0:00 - pisanka 1

4:11 - pisanka 2

8:27 - pisanka 3

13:07 - pisanka 4 - kurczaczek

<https://www.facebook.com/370081769734735/videos/795609434261167/>

• odc. 4 Minionek

Warsztaty plastyczne online. Jak narysować Mionka krok po kroku!

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/225771918740531/>

• odc.5 Pacynki

Wyzwanie na dziś...domowy teatrzyk pacynek krok po kroku!

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/636958147155063/>

► Cykl spotkań „O śpiewaniu słów kilka”/warsztaty/ćwiczenia (piątki, godz. 12.00)

Prowadzenie: Edyta Ciechomska - instruktorka zajęć wokalnych w Okęckiej Sali Widowiskowej

O tradycji i obyczajach słów kilka

Pani Edyta Ciechomska przygotowała nam mini słuchowisko o tradycji wielkanocnej. Zapraszamy

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/239849587199353/>

• Odcinek 1. O śpiewaniu słów kilka.

<https://youtu.be/bVWgWkx9jB0>

Edyta Ciechomska instruktorka zajęć wokalnych opowiada czym jest głos i jaką powinniśmy mieć postawę przy śpiewaniu. Poczuj głos!

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/210234936905728/>

• Odcinek 2. O śpiewaniu słów kilka

https://youtu.be/Sla3E_5M6xk

Pani Edyta Ciechomska przedstawia ćwiczenia wokalne. Zapraszamy do rozgrzewki rozluźniająco relaksującej

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/155250365814804/>

• Odcinek 3. O śpiewaniu słów kilka

Pani Edyta przygotowała nagranie o oddychaniu. Niestety problemy techniczne ze sprzętem do tego odcinka uniemożliwiły nagranie filmu. Zachęcamy do posłuchania piosenek, a nuż głos pani Edyty Was ukoi

<https://www.facebook.com/370081769734735/videos/1127565854251715/>

• Odcinek 4. O śpiewaniu słów kilka

Edyta Ciechomska instruktorka zajęć wokalnych w Okęcka Sala Widowiskowa opowie dziś o rezonatorach oraz tremie, która towarzyszy artyście niemal przed każdym występem. W pierwszej części filmu usłyszymy ciekawostki dot. rezonatorów, druga część to ćwiczenia z panią Edytą, trzeciej części dowiemy się o TRE-MIE! No kto jej nie ma?

<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/233568371188291/>

► Waldemar Wielgosz #zostańwdomu z tańcem towarzyskim. (środy, godz. 15.00 i piątki, godz. 10.00)

• Lekcja 1. Walc angielski

Podstawy tańca towarzyskiego przybliży Waldemar Wielgosz - pedagog i choreograf tańca, instruktor i międzynarodowy sędzia tańca towarzyskiego. Dom Kultury Włochy. W tym cyklu wprowadzeniu dowiemy się jak rozumieć muzykę i czym charakteryzują się różne style taneczne. Poznamy też krok „podstawowy” walca angielskiego. Zatańczymy?

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/740099260144513/>

• Lekcja 2. Walc angielski cd

Dziś szlifujemy technikę taneczną - elementy muzyczne. Trochę teorii.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/179137396387360/>

• Lekcja 3. Walc angielski cd

W spotkaniu bierzemy na warsztat technikę taneczną w kontekście jakości tańca. Obrót w prawo.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/556990908271290/>

• Lekcja 4. Walc angielski cd

Tworzymy prostą choreografię.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/578189996121685/>

• Lekcja 5. Walc angielski cd

Choreografia cd. Zawirujemy?

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/2692796407658371/>

• Lekcja 6. Walc angielski cd

Utrwalamy kroki partnera.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/563132694327515/>

• Lekcja 7. Walc angielski cd

Utrwalamy kroki partnerki.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/692928801509571/>

► Katarzyna Jakóbiak #zostańwdomu i śmieję się dla zdrowia! (soboty, godz. 12.00)

• Odcinek 1. Świetnie, Świetnie, Hej!

Joga śmiechu uwalnia od napięć, poprawia samopoczucie, pogłębia oddech, dotlenia, relaksuje, integruje... Prowadzenie: Katarzyna Jakóbiak, Dom Kultury Włochy
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/250438346132164/>

• Odcinek 2. Uchachane zwierzaki

Śmieję się dla zdrowia z uchachanymi zwierzakami.
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/614876475734006/>

• Odcinek 3. Problem z głową

Śmieję się dla zdrowia i miej problem z głową.
<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/507673103236231/>

► #zostańwdomu z Dobrusiowymi czytankami (niedziele, godz. 12.00)

• Czytanie 1.

Stefek Burczymucha - klasyka poezji dla dzieci, o zuchu nad zuchy!
 Zapraszamy w niedziele o godz. 12.00
 Czyta Zbigniew Dobruś, Dom Kultury Włochy

źródła: Ten utwór nie jest objęty majątkowym prawem autorskim i znajduje się w domenie publicznej, co oznacza że możesz go swobodnie wykorzystywać, publikować i rozpowszechniać. Jeśli utwór opatrzony jest dodatkowymi materiałami (przypisy, motywy literackie etc.), które podlegają prawu autorskiemu, to te dodatkowe materiały udostępnione są na licencji Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 3.0.

Zasób opracowany na podstawie: Maria Konopnicka, Poezje dla dzieci do lat 10, część II, Wydawnictwo M. Arcta, Warszawa 1922.

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Wolne Lektury (<http://wolnelektury.pl>) na podstawie tekstu dostępnego w serwisie Wikiźródła (<http://pl.wikisource.org>). Redakcję techniczną wykonała Paulina Choromańska, a korektę ze źródłem wikiskrybowie. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Wydawca: Fundacja Nowoczesna Polska. Obraz AD_Images z Pixabay
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/152799609393075/>

• Czytanie 2.

Dziś Paweł i Gaweł. Wierszowana bajka autorstwa Aleksandra Fredry o dwóch jegomościach i wzajemnym szacunku.
 źródła: Zasób opracowany na podstawie tekstu dostępnego w serwisie Wikiźródła (<http://pl.wikisource.org>) Pochodzenie: Dzieła Aleksandra Fredry tom IV Pan Jowialski Data wydania 1880, Wydawnictwo Gebethner i Wolff Drukarz Wł. L. Anczyk i Spółka, Warszawa Źródło Skany na Commons Tekst jest własnością publiczną (public domain). Szczegóły licencji na stronie autora: Aleksander Fredro. Obraz janrye z Pixabay
<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/1101986420172464/>

► Małgorzata Kosko #zostańwdomu polep sobie (wtorki, środy, godz. 10.00)

• Odcinek 1. Formowanie z bryły.

Figurka baranka.

#zostańwdomu polep sobie z Małgorzatą Kosko z Pracowni Ceramiki Lepianka w Domu Kultury Włochy, Pracownia Ceramiki ADA - Artystyczny Dom Animacji ADA). Cykl spotkań na temat podstawowych technik formowania gliny. Uczestników zajęć ceramicznych i wszystkich zainteresowanych zachęcamy do przygotowania baranków w domu. Kiedy ruszą znowu zajęcia, będzie można wypalić wasze prace w piecu
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/562307151339407/>

• Odcinek 2. Sowa

W drugim spotkaniu zajmiemy się formowaniem gliny z plastra. Tym sposobem

zrobimy np. figurkę sowy, zajączka, jajo, kurkę i wiele wiele innych wspaniałości! Zapraszamy do wspólnego lepienia!
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/801255120397937/>

• Odcinek 3. Taśmy, wstęgi

W trzecim spotkaniu zajmiemy się formowaniem gliny z taśm i wstęg. Tym sposobem zrobimy np. naczynie z uszkami
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/152774976112544/>

• Odcinek 4. Wałeczki

Cykl spotkań na temat podstawowych technik formowania gliny. Odcinek poświęcony jest formowaniu gliny z wałeczków. Z tego będzie można zrobić np. filiżankę, kubeczek lub miseczkę.

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/230665511613757/>

• Odcinek 5. Wałeczki cz.2

Pudełko z gliny z wałeczków. Z filmiku dowiesz się, jak metodą wałeczków z gliny zrobić pudełko z pokrywką. Może Ci służyć za szkatułkę, puzderko na skarby, pojemnik na przyprawy
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/523241005226413/>

• Odcinek 6. Plastry

Odcinek 6 jest o formowaniu gliny z plastrów, z którego można zrobić np. wazonik z kwiatkami. Udanej zabawy!
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/651889795663238/>

► Paweł Czajkowski #zostańwdomu ćwiczenia z rysunku i nie tylko (czwartki, godz. 15.00)

• Odcinek 1. Wielkanocne inspiracje

Paweł Czajkowski (Pracownia Spektrum Domu Kultury Włochy). Ćwiczenia z rysunku i nie tylko. Cykl ekspresji i eksperymentów artystycznych. W pierwszym odcinku - techniki zdobienia. Co można zrobić z prostych materiałów w kontekście

nadchodzących świąt

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/649519722276265/>

• Odcinek 2. Wprowadzenie

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/1352894011564355/>

• Odcinek 3. Portret/Autoportret

Portret/Autoportret jako próba zmierzenia się z samym sobą
<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/223824298725248/>

► Małgorzata Kielczwska #zostańwdomu zrób origami (wtorki, godz. 15.00)

• Odcinek 1. Motyl i lilia wodna

<https://youtu.be/VbWGIFjcb5E>

Czy wiesz skąd pochodzi origami? Małgorzata Kielczwska (Dom Kultury Włochy, ADA Kino Studyjne) zaskoczy Cię historią papierowych składanek. Do dzieła!

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/2669231990020467/>

• Odcinek 2. Pudelko na skarby i żuraw

<https://youtu.be/iYbJwjfbWQ>

Zapraszamy do złożenia pudełka na skarby i żurawia. Do dzieła! Dołączcie w komentarzach swoje składanki

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/3623308664355293/>

Załącznik: W filmie możecie zobaczyć, jaki potencjał drzemie w origami!
https://www.ted.com/.../robert_lang_the_math_and_magic_of_ori...

• Odcinek 3. Tulipany i Pajarita

Wiosna za oknem i w kwietnikach. Zapraszamy do złożenia bukietu tulipanów. A miłośników serialu „Dom z papieru” do wykonania hiszpańskiej figurki Pajarita. Działamy?

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/222588035856419/>

► #zostańwdomu Kulinarnie Naturalnie (piątki, godz. 17.00)

• Odcinek 1.

W pierwszym odcinku Basia z Artystycznego Domu Animacji zachęcała nas do naturalnego kolorowania jajek wielkanocnych. Czy wiecie w jakich kolorach będą jajka ugotowane w pokrzywach lub pietruszce? A w czerwonej kapuście? Jaki kolor da kurkuma albo łupinki cebuli? Podpowiedzi znajdziecie w filmie

<https://www.facebook.com/138780602814081/videos/564230757776256/>

• Odcinek 2.

Basia zachęca nas do wspólnego pieczenia ciasta marchewkowego. Co potrzebujemy Rąk do pomocy dwie szklanki mąki pszennej, szklankę oleju, trzy starte duże marchewki, szklankę cukru, cztery jajka, łyżeczkę sody oczyszczonej, łyżeczkę proszku do pieczenia, dwie łyżeczki cynamonu. Zawijamy rękawy i do dzieła! Pokaż mniej

<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/155313702526913/>

• Odcinek 3.

Basia zaprasza nas na pieczarkową polanę. Co będzie nam potrzebne?

Pieczarki, szczyporek, marchewki, ziemniaki, papryka, pierś z kurczaka, ogórek kiszony, kukurydza, majonez, sól, pieprz i... zapal do pracy! To zawijamy rękawy i do dzieła!

<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/694893527924831/>

► Joanna Chrzan – instruktorka zajęć baletowych i rekreacyjnych (wtorki i czwartki, godz. 10.00)

Zapraszamy na spotkania z Joanną Chrzan – instruktorką zajęć baletowych i rekreacyjnych w Okęckiej Sali Widowiskowej

• Odcinek 1. Rozciągnij się. Sprawny kręgosłup

Pani Asia zaprasza do wspólnych ćwiczeń rozluźniająco - rozciągających.

Usuwanie bólu pleców

<https://www.facebook.com/dkwlochy/videos/242765113592788/>

Wszystkie filmy z cyklicznymi zajęciami z instruktorami Domu Kultury „Włochy” dostępne na:

► https://www.facebook.com/pg/dkwlochy/videos/?ref=page_internal

► https://www.facebook.com/pg/salawidowiskowa/videos/?ref=page_internal

Ankieta Domu Kultury „Włochy”

Ankieta. Trzy pytania.

Będziemy wdzięczni za odpowiedzi na trzy pytania, które pomogą nam lepiej dostosować się do Waszych oczekiwań.

Odpowiedzi prosimy zamieszczać w komentarzach na FB lub na dkw@dkwlochy.pl

1.Które nasze posty i filmy najbardziej Wam się podobają?

2.Co robicie w domu związanego z kulturą?

3.Jakich zajęć i wydarzeń, które odbywały się stacjonarnie

w Domu Kultury „Włochy” przy ul. B. Chrobrego 27,

w Artystycznym Domu Animacji przy ul. ks. J. Chrościckiego 14

i w Okęckiej Sali Widowiskowej przy ul.1 Sierpnia 36 A, brakuje Wam najbardziej?

Dziękujemy za uwagę i odpowiedzi! Pozdrawiamy Państwa serdecznie!

Link na FB: <https://www.facebook.com/138780602814081/videos/217519926178107/>

Dom Kultury „Włochy”

Tęsknimy za Wami!



www.dkwlochy.pl

 /dkwlochy

(na)ku!turę
dajemy
sieć warszawskich domów kultury



 /salawidowiskowa

 /okeckasalawidowiskowa



 /artystycznydomanimacji

 /kinoada



Jesteśmy online

Tarcza Antykryzysowa – Rolnictwo

NOWELIZACJA USTAWY O COVID-19

CO PRZYNOSI ROLNIKOM?



Zasiłek opiekuńczy dla rolników

Przysługuje:

- przez okres nie dłuższy niż 14 dni;
- rodzicom dzieci o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności do lat 18 lub dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego.

Stawka dzienna to 1/30 z kwoty emerytury podstawowej KRUS.
Obecnie środki do rozdysponowania to około 80 milionów złotych - przeznaczone tylko na pierwsze 14 dni.



Zwolnienie z opłacania składek KRUS

- Wszystkie osoby objęte ubezpieczeniem emerytalno-rentowym zostają zwolnione z opłacania składek KRUS za okres 3 miesięcy (II kwartał).
- Składki zostaną opłacone przez budżet państwa - 340 mln zł.
- Nie trzeba składać żadnych dodatkowych wniosków, składki zostaną naliczone automatycznie.



Wydłużenie ważności orzeczeń

- Posiadasz orzeczenie o niezdolności do pracy, którego ważność upływa w czasie trwania stanu epidemii lub 30 dni po jego zakończeniu?

Dobra wiadomość!

- Orzeczenia o częściowej i całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji zachowują ważność przez okres kolejnych 3 miesięcy od dnia upływu terminu ważności.



Zawieszenie postępowań

Zostaje zawieszony bieg terminów w postępowaniach:

- sądowych,
- sądownoadministracyjnych,
- egzekucyjnych,
- karnych,
- karnych skarbowych,
- w sprawach o wykroczenia,
- administracyjnych i innych.

Szczegółowe informacje znajdziesz na gov.pl/sprawiedliwość



Ceny maksymalne i maksymalne marże hurtowe i detaliczne

- Możliwość ustalenia ceny maksymalnej i marży na produkty o istotnym znaczeniu dla ochrony zdrowia, bezpieczeństwa oraz utrzymania gospodarstw domowych.
- Kontrole przeprowadzać będą: Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych, Inspekcja Farmaceutyczna, Inspekcja Sanitarna oraz Inspekcja Handlowa.
- Kary pieniężne od 5 000 zł do 5 000 000 zł
- Kara do 10% obrotu za rok poprzedzający rok nałożenia kary - w przypadku wielokrotnego naruszania przepisów.



Ulgi podatkowe CIT, PIT, od nieruchomości

- Przesunięcia zaliczek na CIT.
- Odpisanie strat za COVID-19 w rozliczeniu PIT.
- Możliwość uzyskania zwolnienia lub odroczenia opłat za podatek od nieruchomości.
- Najmujący lub dzierżawcy lokale publiczne - rolnicy lub spółdzielnie - mogą ubiegać się o odroczenie lub umorzenie czynszu.



Wsparcie dla rolników zatrudniających pracowników

- Zwolnienie z obowiązku opłacania składek ZUS za pracowników do 30 czerwca 2020 r.
- Wydłużenie zezwoleń na pobyt i pracę dla cudzoziemców na cały czas trwania stanu epidemii, a także o kolejne 30 dni po jego zakończeniu.
- Pracownicy powracający do Polski, po odbyciu kwarantanny, będą mogli wrócić do pracy w gospodarstwach.



Korzystanie z usług e-administracji UŁATWIENIA

Z myślą o osobach, które nie posiadają podpisu zaufanego lub podpisu osobistego oraz podpisów elektronicznych, wprowadza się przepisy, które pozwolą na wydanie takim osobom tymczasowego środka identyfikacji elektronicznej, jakim będzie „tymczasowy profil zaufany”.

„Tymczasowy profil zaufany”:

- wydawany w usłudze online,
- bez konieczności osobistego stawiennictwa w urzędzie,
- bez konieczności opuszczania miejsca zamieszkania,
- ułatwi kontakt z organami administracji publicznej.



Rolników dotyczą takie same formy wsparcia co przedsiębiorców

Odroczenie rat spłaty kredytów, pokrycie składek do KRUS/ZUS, kredyty i pożyczki preferencyjne, gospodarstwa agroturystyczne mają 180 dni na zwrot środków z odwołanych rezerwacji i wiele innych form wsparcia skierowanych do mikro/małych/średnich/dużych gospodarstw rolnych.

Więcej informacji na: www.gov.pl/web/rolnictwo