



Samodzielnik **Seniora**

czyli gdzie szukać żeby znaleźć

Sfinansowano ze środków
Urzędu Gminy Nadarzyn



Samodzielnik Seniora powstał w oparciu o autorski projekt
Nadarzyńskiego Ośrodka Kultury

Nadarzyn 2014



Bezpieczeństwo	4
Zdrowie	6
Urzędy	9
Pomoc	11
Kościół	16
Kultura	17
Biblioteki, księgarnie	27
Banki i bankomaty	28
Punkty xero	29
Transport publiczny	30
Różne	31

Numery alarmowe

Numer 112 jest numerem alarmowym pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpieczeństwie i będziesz potrzebować pomocy ze strony **policji, straży pożarnej lub pogotowia**. Jest to numer uniwersalny, co oznacza, że możesz pod niego zadzwonić zawsze gdy czujesz się zagrożony/a z jakiegokolwiek powodu

112 – numer alarmowy

991 – Pogotowie Energetyczne

992 – Pogotowie Gazowe

997 – Policja

998 – Straż Pożarna

999 – Pogotowie Ratunkowe

Komisariat Policji w Nadarzynie

ul. Warszawska 13, 05-830 Nadarzyn

tel.(22) 729 81 77

Połączenia telefoniczne po godz. 22.00 z Dyżurnym Powiatowym w Pruszkowie KP Pruszków tel. (22) 604-62-13

Komisariat Policji w Pruszkowie

ul. Kraszewskiego 8, 05-800 Pruszków

tel.(22) 604 62 13; fax (22) 604 62 07

e-mail: kpppruszkow@policja.waw.pl

www.kpppruszkow.policja.waw.pl

Straż Gminna w Nadarzynie

(wejście od strony ronda Armii Krajowej)

Pl. Poniatowskiego 42

05-830 Nadarzyn

tel.(22) 720 08 67; fax(22) 734 10 33

e-mail: strazgminna@nadarzyn.pl

Straż Gminna funkcjonuje w dniach pn.

– pt.: godz. 7:00 – 22:00

Komendant przyjmuje interesantów

w każdy wtorek w godz. 13.00 – 15.00

Ochotnicza Straż Pożarna

Nadarzyn, ul. Warszawska 15

05-830 Nadarzyn

tel. (22) 729 81 83

e-mail: straz@nadarzyn.pl

www.osp.nadarzyn.pl

Młochów, ul. Mazowiecka 3,

05-831 Młochów;

tel.(22) 729 91 99

Gazownia PGNiG – biuro obsługi klienta

ul. Waryńskiego 16, 05-800 Pruszków

tel.(22) 637 46 04

e-mail: bok.pruszkow@pgnig.pl

Elektrownia PGE Konstancin– Jeziorna

Punkt obsługi klienta
ul. Piaseczyńska 52, 05-520 Konstancin
– Jeziorna
tel. (22) 701 32 27 – sekretariat
fax (22) 701 33 03

Przedsiębiorstwo Komunalne Nadarzyn

ul. Graniczna 4, 05-830 Nadarzyn
tel. (22) 739 42 00
fax (22) 739 73 59
e-mail: kontakt@pkn.net.pl
www.pkn.net.pl
Telefony alarmowe (czynne całą dobę)
kanalizacja: 516 378 261
wodociągi: 503 755 217
Dział techniczny
tel. (22) 739 42 02
Dział ekonomiczny
tel. (22) 739 42 05
Rozliczenia za wodę, ścieki, czynsze
tel. (22) 739-42-06



Ośrodek Zdrowia w Nadarzynie

Nadarzyn, ul. Sitarskich 3
05-830 Nadarzyn
tel. (22) 739 48 40
e-mail: kontakt@zoz.nadarzyn.biz
www.zoz.nadarzyn.pl

Ośrodek Zdrowia w Młochowie

Młochów, ul. Mazowiecka 5a
05-831 Młochów
tel. (22) 729 91 46, (22) 729 91 47

Nocna i Świąteczna Pomoc Lekarska

Pruszków, ul. Armii Krajowej 2/4
05-800 Pruszków
tel. (22) 758 67 14
(wezwanie pogotowia numer 999 lub 112 z telefonów komórkowych)

Światowe Centrum Słuchu

Kajetany, ul. Mokra 17
05-830 Nadarzyn
tel. (22) 356 03 66
fax (22) 356 03 67
e-mail: rejestracja@ifps.org.pl
www.ifps.org.pl
informacja i rejestracja: poniedziałek-
piątek w godz. 8.00 – 18.00

NZOZ MILANMED Milanówek

ul. Niezapominajki 10
05-822 Milanówek
tel. 502-422-274
tel. 517-428-918

Ośrodek Zdrowia w Mrokwie

ul. Górskiego 6
05-552 Mroków
tel. (22) 756 15 92

Tarczyńskie Centrum Medyczne

ul. Warszawska 42
05-555 Tarczyn
tel. (022) 727 70 63
zapisy w godzinach 7.00 – 18.00
www.zoztarczyn.pl
e-mail: ozt@poczta.onet.pl
e-mail: zoztarczyn@zoztarczyn.pl

Szpital Kolejowy im. Włodzimierza Roeflera SPZOZ

ul. Warsztatowa 1
05-800 Pruszków
tel. (22) 770 94 44 – izba przyjęć,
tel. (22) 770 93-12
www.szpk.pl

SPZZOZ Szpital Powiatowy w Pruszkowie

ul. Armii Krajowej 2/4, 05-800 Pruszków
(22) 758 60 54/55
www.szpitalnawrzesinie.pl

Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza

Pruszków, ul. Partyzantów 2/4
05-802 Pruszków
tel. (22) 739 14 00 – centrala szpitala
e-mail: sekretariat@tworki.com.pl
www.tworki.eu

Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Szpital Zachodni im. Jana Pawła II

Grodzisk Mazowiecki, ul. Daleka 11
05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. (22) 755 91 05 lub (22) 755 91 07 –
centralna rejestracja;
e-mail: sekretariat@szpitalzachodni.pl
www.szpitalzachodni.pl

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny

Warszawa, ul. Banacha 1a
02-097 Warszawa
e-mail: szpitalbanacha@spcsk.pl
tel. (22) 599 10 00 (centrala)
www.spcsk.amwaw.edu.pl

ARTMEDICUS-Centrum Rehabilitacji

Nadarzyn, ul. Pruszkowska 27 A
05-830 Nadarzyn
tel. (22) 755 48 29
www.artmedicus.pl

NZOZ Medica-Med-rehabilitacja lecznicza

Pruszków, ul. Chopina 2/4
tel. (22) 738 80 00
zapisy na wizytę lekarską:
e-mail: medicamed@medicamed.pl
www.pruszkow.medicamed.pl

NZOZ MILANMED Milanówek przychodnia rehabilitacyjna

ul. Warszawska 18, 05-822 Milanówek
tel. (22) 724 90 75
tel. 504 005 309
e-mail: milanmed@wp.pl
www.milanmed.pl

OPTYK

Salon Optyczny PERFECT VISION
Nadarzyn, Pl. Poniatowskiego 43
05-830 Nadarzyn
tel. (22) 730 04 48

Apteki

Nadarzyn „Cefarm” ul. Sitarskich 1

tel. (22) 729 81 78

godz. otwarcia:

poniedziałek: piątek 8.00 – 20.00

sobota: 8.00 – 15.00

Nadarzyn „Apteka Pod Dębami”

ul. Mszczonowska 58A

tel. (22) 729 96 10

godziny otwarcia:

poniedziałek – piątek 08:00 – 21:00

sobota 08:00-19:00

niedziela 10:00-16:00

apteki.timtur.com.pl

Nadarzyn ul. Błońska 6b

tel. (22) 729 88 31

e-mail: annastawarska.apteka@gmail.com

Apteka Pruszkowska

(CAŁODOBOWA)

ul. Armii Krajowej 44, 05-800 Pruszków

tel. (22) 759 53 84

Apteka Park Handlowy Janki

Pl. Szwedzki 3, 05-090 Janki

tel. (22) 711 33 88

Apteka, Janki, ul. Mszczonowska 3

05-090 Janki

tel.(22) 711 30 60

tel. (22) 711 30 59

Apteka w Pruszkowie

ul. Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej 1

05-800 Pruszków

tel. (22) 730-64-08



Urząd Gminy w Nadarzynie

ul. Mszczonowska 24
 05-830 Nadarzyn
 tel. (22) 729 81 85
 e-mail: gmina@nadarzyn.pl
www.nadarzyn.pl

Referaty (wybrane)

tel. (22) 729 81 85 + numer wewnętrzny

Referat realizacji podatków i opłat
 (wew. 122, 124, 121, 123, 201, 115, 120)

Samodzielne stanowisko ds. funduszy
 zewnętrznych (wew. 198)

Referat urbanistyki i architektury
 (wew. 150, 152, 153, 151)

Urząd Stanu Cywilnego (wew. 131, 132,
 130)

Samodzielne stanowisko ds. obsługi
 Biura Rady Gminy i Archiwum
 (wew. 176)

Samodzielne stanowisko ds. ochrony
 informacji niejawnych, bezpieczeństwa
 informacji oraz obronnych i wojsko-
 wych
 (wew. 197)

Samodzielne stanowiska ds. sekretar-
 skich (wew. 100, 101, 200)

Referat rolnictwa, ochrony środowiska
 i gospodarki (wew. 140, 142, 141, 140,
 143, 144, 145)

Referat Promocji i Rozwoju Gminy
 (wew. 166, 165)

Referat Geodezji i Gospodarki Nieru-
 chomościami (wew. 160, 161, 162, 163)

Referat Działalności Gospodarczej, Filia
 Wydziału Komunikacji Starostwa Powia-
 towego w Pruszkowie (wew. 170, 171,
 172)

Referat Inwestycji (wew. 125, 128, 129,
 126, 127)

Starostwo Powiatowe w Pruszkowie

ul. Drzymały 30, 05-800 Pruszków
 tel. (22) 738-14-00
 fax (22) 728-92-47
 e-mail: sekretariat@powiat.pruszkow.pl
www.powiat.pruszkow.pl

Urząd Skarbowy w Pruszkowie

ul. Staszica 1, 05-800 Pruszków
 tel. (22) 738 09 00, fax (22) 738 07 76
 e-mail: us1421@mz.mofnet.gov.pl

Urzędy pocztowe

Nadarzyn, siedziba Urzędu Gminy

ul. Mszczonowska 24
05-830 Nadarzyn
tel. (22) 729 81 18
czynny pon.- pt.: 08:00 – 18:00

Młochów

ul. Mazowiecka 5a
05-831 Młochów
tel. (22) 729 91 48
czynny poniedziałek-środa 09:30 –
15:00, czwartek-piątek 12:30-18:00

InPost

ul. Mszczonowska 13
05-830 Nadarzyn

Inspektorat ZUS Pruszków Zakład Ubezpieczeń Społecznych;

ul. Ołówkowa 38
05-800 Pruszków
tel. (22) 728 73 40 do 49
fax (22) 758 64 02



GOPS – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Nadarzyn, ul. Mszczonowska 24
05-830 Nadarzyn
tel. (22) 729 81 73 fax (22) 739 73 20
adres e-mail: gopsnad@poczta.onet.pl
www.gops.nadarzyn.pl

Zakres pomocy

- udzielanie informacji o przysługujących świadczeniach i formach pomocy;
- przyznawanie pomocy finansowej w formie zasiłków stałych, okresowych, celowych oraz pomocy rzeczowej np. przekazanie odzieży, żywności;
- pomoc ofiarom przemocy

Telefon działa w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00 – 20.00, we wtorki w godz. 9.00 – 12.00. Dodatkowo we środy w godz. 14.00 – 16.00 ma miejsce dyżur z tematyki choroby Alzheimera.

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123

Zadzwoń! Zaufaj!
Codziennie od 14.00 do 22.00!

Numer jest bezpłatny

Kryzysowy Telefon Zaufania **116 123** powstał z myślą o osobach, które z różnych

powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnosprawnych. Poradnia Telefoniczna **116 123** udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

116 123 – poradnia telefoniczna dla osób w kryzysie emocjonalnym, tu mogą zadzwonić wszyscy dorośli, bez względu na to, jaki mają problem. Telefon działa od poniedziałku do niedzieli, od godziny 14:00 do 22:00. **Połączenie z numerem jest bezpłatne.** Usługa prowadzona jest przez Instytutu Psychologii Zdrowia PTP – www.116123.edu.p

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Nadarzyn, Pl. Poniatowskiego 42
(wejście od strony ronda Armii Krajowej), tel. (22) 729-82-74
Pełnomocnik Wójta ds. uzależnień
Wtorek: 16.15-18.00

Zakres pomocy

- udzielanie rodzinom dotkniętym problemem alkoholowym pomocy psychospołecznej, prawnej, w szczególności ochrony przeciw przemocy w rodzinie;
- prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii;
- wspomaganie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych służących rozwiązywaniu problemów alkoholowych;
- podejmowanie czynności zmierzających do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego.

Grupa Anonimowych Alkoholików „Klemens”

dom parafialny przy Kościele
Św. Klemensa w Nadarzynie
ul. Kościelna 1; 05-830 Nadarzyn
spotkania odbywają się w niedzielę
w godz. 16:00-18.00
tel. (22) 729 83 40

- podczas spotkania mężczyźni i kobiety „dzielą się nawzajem doświadczeniem,

siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu” (Preambuła AA)

Punkt konsultacyjny – psycholog

Nadarzyn, Pl. Poniatowskiego 42 (wejście od strony ronda Armii Krajowej)
tel. (22) 729 81 94

(po umówieniu się osobistym lub telefonicznym)

środa: 17.00 – 19.00

piątek: 10.30 – 12.30

Zakres pomocy

- udzielanie pomocy, wsparcia oraz gdy ktoś z bliskich doświadcza przemocy, jest uzależniony/a od alkoholu, jest związany/a z osobą, która nadużywa alkoholu, ma problem z kontrolowaniem swojej agresji;
- udzielanie pomocy i wsparcia w problemach życiowych.

Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzine

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Nadarzyn, ul. Mszczonowska 24
tel. (22) 729-81-85 wew. 183,184,180
Przewodnicząca Zespołu
tel. (22) 739-73-11

poniedziałek: 9.00 – 17.00
wtorek-piątek: 8.00 – 16.00

Zakres pomocy

- pomoc w przypadku występowania przemocy w domu, pomoc psychologiczna i medyczna;
- interwencje domowe w przypadku zdiagnozowania przemocy;
- uruchamianie procedury „Niebieskiej karty”;
- rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielania pomocy w środowisku lokalnym.

Konsultacje pedagogiczne i psychologiczne dla rodziców, opiekunów, dzieci

GODM „Tęcza”, Nadarzyn, ul. Kościelna 2
tel. (22) 739 73 11

środa i piątek w godz. 9.00 – 11.00

Zakres pomocy

- konsultacje i porady dla dzieci, młodzieży, rodziców, opiekunów prawnych;
- wspieranie i sposoby rozwiązywania problemów wychowawczych;
- warsztaty dotyczące mądrego wychowania dzieci.

CARITAS

przy Parafii św. Klemensa w Nadarzynie
Caritas mieści się w budynku parafialnym, ul. Kościelna 1, 05 -830 Nadarzyn
tel. (22) 728 947 323

Punkt Caritas czynny:

wtorki 10.00 – 12.00

czwartki 12.00 – 17.00

Dom pomocy społecznej im. Matki Florentyny Dymman

Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi dla osób w podeszłym wieku

Kostowiec, ul. Matki F. Dymman 9

05-831 Młochów

tel. (22) 729 94 37, 504 799 191

www.kostowiec.waw.pl

Dom Seniora Pensjonat OSTOJA

ul. Piękna 3, Stara Wieś

05- 830 Nadarzyn

tel. 512 348 230

e-mail: stasiak.g@wp.pl

www.pensjonat-ostoja.pl

Dom Spokojnej Starości w Brwinowie

ul. Kraszewskiego 20a

05-840 Brwinów

tel. kom. 600 111 599

e-mail: curatumbbrwinow@o2.pl

ARIADNA Pielęgniarski Dom Opieki w Milanówku

ul. Podkowieńska 11
05-822 Milanówek
tel. (22) 755 86 07
tel. 793 003 898
e-mail: szlakiemteczy@nadarzyn.pl
www.szlakiemteczy.nadarzyn.pl

Pensjonat „Promyk” Usługi Pielęgniarskie

ul. Podleśna 19
05-805 Otrębusy
tel. 503 357 501, 503 584 086
e-mail: promyk@domyopieki.pl
www.opiekaotrebusy.com.pl

Konsultacje prawne

(pomoc dla klientów GOSP po umówieniu się osobistym lub telefonicznym)
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Nadarzyn, ul. Mszczonowska 24
tel. (22) 729 81 85 w.183,184,180
lub tel. (22) 739 73 20
w godz. 9.00 – 17.00 (poniedziałek)
8.00 – 16.00 (wtorek-piątek)

Gminne Ognisko Dziecięce – Młodzieżowe „Tęcza”

Nadarzyn, ul. Kościelna 2
tel./fax (22) 739 73 11
www.ognisko.nadarzyn.pl
poniedziałek: 9.00 – 17.00
piątek: 11.00 – 17.00
e-mail: ognisko@nadarzyn.pl

Filia: Młochów ul. Mazowiecka 5a
tel. (22) 729 90 47
email: teczamlochow@wp.pl

Zakres pomocy

- prowadzenie zajęć wychowawczych, profilaktycznych, socjoterapeutycznych,
- pomoc w nauce,
- prowadzenie zajęć rozwijających zainteresowania,
- wdrażanie dzieci i młodzieży do przestrzegania zasad współżycia społecznego,
- pomoc w kryzysach szkolnych, rodzinnych, rówieśniczych, osobistych,
- dożywianie

**Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci
i Osób Niepełnosprawnych
„Szlakiem Tęczy”**

ul. Karola Łoniewskiego 11
05-830 Nadarzyn

Powiatowy Rzecznik Konsumentów

Michał Wałachowski
e-mail: rzecznik.konsumentow@powiat.
pruszkow.pl
adres do korespondencji:
ul. Drzymały 30, 05-800 Pruszków
tel. (22) 738 14 50 fax (22) 728 92 47

Miejsce urzędowania: Pruszków,
ul. Drzymały 30, pokój nr 408 (IV piętro)

Przyjęcia interesantów:

poniedziałek : godz. 11.00 – 17.00

wtorek: godz. 11.00 – 15.00

środa: dzień bez przyjęć interesantów

czwartek: godz. 11.00 – 15.00

piątek: godz. 11.00 – 15.00

Komenda Stołeczna Policji

uruchomiła specjalną linię telefoniczną
dla tych osób, które podejrzewają, że
mógł do nich zatelefonować oszust po-
dający się za „wnuczka”, „krewnego” lub
„policjanta-funkcjonariusza CBŚ”:
tel. (22) 60 33 222 czynny CAŁĄ DOBĘ

Parafia Rzymskokatolicka Świętego Klemensa Papieża i Męczennika

ul. Kościelna 1
05-830 Nadarzyn
tel. (22) 729 83 40; fax (22) 729 86 65
e-mail: parafianadarzyn@wp.pl
parafianadarzyn.pl

Parafia Rzymskokatolicka Najświętszej Maryi Panny Wspomożenia Wiernych w Kostowcu

ul. Przemysłowa 95
05-831 Młochów
tel. (22) 729 94 85
e-mail: proboszcz@parafiakostowiec.pl
www.parafiakostowiec.pl

Parafia Rzymskokatolicka Świętego Michała Archanioła w Młochowie

ul. Ks. B. Markiewicza 10
05-831 Młochów
tel. (22) 729 92 40
e-mail: kancelaria@mlochow.michalici.ns48.pl
mlochow.michalici.ns48.pl



ZAJĘCIA DLA SENIORÓW **Nadarzyński Ośrodek Kultury**

Pl. Poniatowskiego 42
05-830 Nadarzyn
tel. (22) 729 89 15
e-mail: nok@nok.pl
www.nok.pl

zajęcia wokalne z instruktorem
poniedziałki i czwartki: 10:00 – 11:00

gimnastyka 60+
wtorki i czwartki: 12.15 – 12.45

Opiekunem Klubu Seniora jest Jolanta Zalesińska-tel. (22) 729 89 15, która udzieli Państwu odpowiedzi na pytania związane z działalnością Klubu.

Świetlice NOK w Parolach, Młochowie, Urzucie, Wolicy, Rozalinie

W każdej świetlicy możecie Państwo samodzielnie skorzystać z Internetu lub poprosić pracownika o pomoc w wyszukiwaniu potrzebnych informacji.

Świetlica w Parolach

Parole 52A
e-mail: swietlicaparole@nok.pl
tel. 605 911 300

Świetlica w Młochowie

ul. Mazowiecka 3
e-mail: swietlicawmlochowie@nok.pl
tel. (22) 729 91 44

Świetlica w Urzucie

Al. Katowicka 360
05-831 Młochów
e-mail: swietlicawurzucie@nok.pl
tel. 605 911 287

Świetlica w Wolicy

ul. Przedszkolna 2
e-mail: swietlicawwolicy@nok.pl
tel. (22) 739 92 33

Świetlica w Rozalinie

ul. Młochowska 59
e-mail: swietlicarozalin@op.pl
tel. 605 911 274

Orkiestra Dęta OSP Nadarzyn

A może chcesz nauczyć się grać na instrumencie?

Nadarzyn, ul. Warszawska 15
05-830 Nadarzyn
tel. 604 067 685 (kapelmistrz Mirosław Chilmanowicz)
e-mail: orkiestra.nadarzyn.com
www.orkiestra.nadarzyn.com

Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim

ul. Spółdzielcza 9
05-825 Grodzisk Mazowiecki
tel. (22) 734 79 00
fax (22) 734 79 01
e-mail: grodzisk@centrumkultury.eu
www.centrumkultury.eu

Kino dla Seniora 1 zł

(filmy z myślą o Seniorach – raz w miesiącu (pierwsze środy nowego miesiąca o godz. 13:30)

Grodziski Klub Filmowy 12 zł

(dyskusyjne spotkania z kinem ambitnym w czwartki o godz. 20:00)

Kino Cinema City Janki

ul. Mszczonowska 3c, 05-090 Janki
tel. (22) 702 40 33
tel. (22) 702 40 00
e-mail: janki@cinema-city.pl
www.cinema-city.pl

Miejski Ośrodek Kultury im. A. Kamińskiego

ul. Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej 5
05-800 Pruszków
tel. (22) 728 39 40/42/44
sekretariat@mok-kamyk.pl
www.mok-kamyk.pl

Milanowskie Centrum Kultury

ul. Kościelna 3, 05-822 Milanówek
tel. (22) 758 32 34
e-mail: sekretariat@mckmilanowek.pl
www.mckmilanowek.pl

Uniwersytet Otwarty „Pokolenia” w Podkowie Leśnej

ul. Świerkowa 1, 05-807 Podkowa Leśna
tel. (22) 758 94 41
tel. 512 425 777

Matecznik Mazowsze

ul. Świerkowa 2 , 05-805 Otrębusy
tel. (22) 208 82 00
tel. (22) 208 88 88
www.mazowsze.waw.pl

Centrum Kultury i Inicjatyw Obywatelskich w Podkowie Leśnej Pałacyk Kasyno

ul. Lilpopa 18, 05-807 Podkowa Leśna
tel. (22) 729 13 84, (22) 759 (22) 20
fax 22 729 13 84 wew. 33
e-mail: info@ckiopodkowa.pl
oraz
ul. Świerkowa 1, 05-807 Podkowa Leśna
tel. (22) 758 94 41, (22) 798 32 20
www.ckiopodkowa.pl

Pruszkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

z siedzibą w Miejskim Ośrodku Kultury „Kamyk” w Pruszkowie
ul. Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej 5,
05-800 Pruszków
tel. (22) 728 39 40, 42, 44
(w czwartkowe przedpołudnia wykłady,
spotkania z osobami ze świata kultury
i sztuki, zajęcia fakultatywne)
Aby zostać słuchaczem PUTW należy
m.in. wnieść opłatę semestralną w wy-
sokości 45 zł – dotychczasowi słuchacze
lub 50 zł – nowi uczestnicy.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim

ul. Jana Kilińskiego 8b
Grodzisk Mazowiecki
tel./fax 508 157 168

Zajęcia z zakresu medycyny, spraw spo-
łecznych, kultury i sztuki, gimnastyka,
kurs komputerowy i samoobrona.
W zajęciach mogą uczestniczyć osoby
w wieku emerytalnym i przedemerytal-
nym pragnące zdobywać wiedzę, nowe
umiejętności oraz aktywnie spędzać
czas. **Większość wykładów ma cha-
rakter otwarty, co oznacza, że mogą**

w nich uczestniczyć wszyscy zaintere-
sowani tematyką mieszkańcy.

Milanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Spacerowa 4
tel. (22) 755 80 71
tel.kom. 509 566 752, 503138867
05- 822 Milanówek
e-mail: *prezes@mu3w.pl sekretariat@
mu3w.pl*
strona: *www.mu3w.pl*
adres do korespondencji: Milanówek
ul. Sosnowa 24
05-822 Milanówek

Podstawowym obowiązkiem słuchaczy
jest zapoznanie się ze statutem MU3W,
opłacanie składek semestralnych: dwu-
krotnie w ciągu roku akademickiego po
50 zł na semestr. Nowi słuchacze wpła-
cają ponadto jednorazowo wpisowe
w wysokości 40 zł
– wykłady
– nauka języków obcych w grupach dla
początkujących i zaawansowanych: nie-
miecki, angielski, francuski
– różne typy gimnastyk usprawniających,
gimnastyka na pływalni w Grodzisku
Mazowieckim, nordic walking

- warsztaty komputerowe
- warsztaty rysunku i malarstwa
- warsztaty teatralne

Korzystanie z wykładów ogólnych, udział w seminariach, spotkaniach w Saloniku Literackim jest nieodpłatne (w ramach wpłaconej składki).

Lektoraty, pływanie, udział w organizowanych wyjazdach turystycznych, koncertach, spektaklach są płatne.

Brwinowski Uniwersytet Każdego Wiek

z siedzibą przy Gminnym Ośrodku Kultury OK
ul. Wilsona 2, 05-840 Brwinów
tel. (22) 729 59 34
www.ok.brwinow.pl

Uniwersytet Trzeciego Wiek w Lesznowoli

z siedzibą przy Gminnym Ośrodku Kultury w Lesznowoli
e-mail: joanna.zielinska@gok-lesznowola.pl

tel. 692 143 536

www.gok.lesznowola.pl

Czesne UTW:

opłata za jeden semestr: 65 zł./os.

dla małżeństw zniżka: 60 zł./os.

Miejsce wykładów i zajęć UTW:
świątlica GOK Lesznowola w Starej Iwicznej ul. Nowa 6 – II piętro

Błński Uniwersytet Trzeciego Wiek

ul. Jana Pawła II 1B

05-870 Błonie

Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel.

Helena Szymańska 794 996 906

Wanda Wójcicka (22) 725 37 39

Agnieszka Kurach 669 051 570

Anna Sawicka 509 735 281

e-mail: elfre@wp.pl

www.utw.blonie.pl

...a może do Warszawy?

Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie

Letnia Rezydencja króla Stanisława
Augusta

Muzeum zaprasza wszystkich aktywnych i pełnych twórczej pasji seniorów na organizowane raz na sezon, półroczne warsztaty tematyczne z dziedzin takich jak podróże, fotografia, historia sztuki, techniki malarskie.

Dla grup zorganizowanych alternatywa tradycyjnego zwiedzania czyli program Muzeum dla seniora.

Więcej informacji o aktualnych wydarzeniach edukacyjnych dla Seniorów:

www.lazienki-krolewskie.pl/edu

www.facebook.com/OEM.LAZIENKI

www.edukacjamuzealna.blogspot.com
lub pod numerem telefonu

(22) 506 00 42, (22) 506 01 02 lub osobiście (Podchorążówka, pokój nr 32)

W sezonie wiosenno-jesiennym w Łazienkach Królewskich odbywają się plenerowe koncerty Chopinowskie-wstęp wolny

Muzeum Narodowe w Warszawie

Aleje Jerozolimskie 3

00-495 Warszawa

Informacja

tel. (22) 629 30 93

w godzinach otwarcia Muzeum tj.

wtorki–niedziele: 10.00–18.00

czwartki: 10.00–21.00

poniedziałki: nieczynne

We wtorki wstęp do Muzeum na ekspozycje stałe jest **nieodpłatny**.

Ponadto:

Muzealne wtorki dedykowane są szczególnie seniorom, ale także

wszystkim tym, którzy są ciekawi kolekcji MNW.

Spotkania odbywają się w każdy wtorek. MNW proponuje zawsze dwa tematy, które powtarzane są o godzinie 13.00 i 14.30.

Zbiórka w holu głównym / wstęp wolny / ok. 40 minut

Muzeum Pałacu Króla Jana III Sobieskiego w Wilanowie

Niedziele – dzień **bezpłatnego** wstępu,
zwiedzanie wyłącznie indywidualne

Poza sezonem turystycznym

(od 27 stycznia do 27 kwietnia oraz
od 29 września do 19 grudnia 2014 r
10.30–16.00 (ostatnie wejście zwiedza-
jących o godz. 15.00). W niedziele wstęp
do pałacu możliwy jest na podstawie
odebranych w kasie biletów bezpłatne-
go wstępu, które umożliwiają wejście
o konkretnej godzinie. Liczba biletów
jest – ze względów konserwatorskich
– ograniczona. Bilety wydawane są
od 10.30 do wyczerpania się puli.

w sezonie turystycznym, czyli od 28
kwietnia do 28 września 2014

10.30–18.00 (ostatnie wejście zwiedza-
jących o godz. 17.00). W niedziele wstęp
do pałacu możliwy jest na podstawie
odebranych w kasie biletów bezpłatne-
go wstępu, które umożliwiają wejście
o konkretnej godzinie. Liczba biletów
jest – ze względów konserwatorskich

– ograniczona. Bilety wydawane są
od 10.30 do wyczerpania się puli.

Muzeum Pałacu Króla Jana III
w Wilanowie

ul. Stanisława Kostki Potockiego 10/16
02-958 Warszawa

tel. (22) 544 27 00

faks (22) 842 31 16

www.wilanow-palac.pl

Bilety do Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie można rezerwować:

telefonicznie: (22) 54 42 850 (od ponie-
działku do piątku w godz. 9-16)

e-mailowo: bilety@muzeum-wilanow.pl

Teatr Dramatyczny

Teatr Przyjazny Seniorom to program,
który umożliwia zakup biletów w cenie
20 zł/szt. na wybrane spektakle w mie-
siącu, na wszystkich scenach Teatru
Dramatycznego.

W każdym miesiącu Teatr udostępnia:

- do 100 biletów na wybrany spektakl

**na Scenie na Woli im. Tadeusza
Łomnickiego, ul. Kasprzaka 22**

- do 100 biletów na wybrany spektakl
**na Scenie im. Gustawa Holoubka,
pl. Defilad 1**

– do 30 biletów na wybrany spektakl
na Scenie im. H. Mikołajskiej,
pl. Defilad 1

– do 30 biletów na wybrany spektakl
na Scenie Przodownik
przy ul. Olesińskiej 21

Odbiór zarezerwowanych wcześniej biletów jest możliwy w Kasach Teatru na podstawie ważnej legitymacji lub dowodu osobistego. W przypadku osób powyżej 65 roku życia na podstawie dowodu osobistego.

Tytuły i terminy wybranych spektakli są publikowane na stronie internetowej oraz na Facebook’u.

Rezerwacja:

Biuro Obsługi Widzów

Biuro jest czynne w godzinach:
poniedziałek – piątek: 9:30 – 17:00

Kontakt:

tel. (22) 632 24 78

fax (22) 862 70 07

e-mail: bilety@teatrdramatyczny.pl

www.dramatyczny.pl

Teatr Narodowy

Dni Seniora

Od 2013 roku Teatr Narodowy prowadzi projekt DNI SENIORA skierowany do emerytów i rencistów. Lista przedstawień objętych promocją jest publikowana na stronie internetowej Teatru Narodowego w dniu rozpoczęcia rezerwacji na określony miesiąc.

Promocja obejmuje wybrane w danym miesiącu przedstawienia.

Aby skorzystać z promocji, wystarczy przy rezerwacji lub w kasie podać hasło *DNI SENIORA*, a przy odbiorze biletów przedstawić legitymację ubezpieczeniową.

Na jedną legitymację przysługują 2 bilety w cenach promocyjnych.

Teatr bez barier:

System dla niedosłyszących

Sala Bogusławskiego wyposażona jest w system elektronicznych urządzeń wspomagających słyszenie. Umożliwiają one osobom niedosłyszącym indywidualny odsłuch akcji scenicznej. Słuchawki do indywidualnego odsłuchu można wypożyczyć u pracowników Obsługi Widowni.

Miejsca dla osób na wózkach inwalidzkich.

Sala Bogusławskiego i scena przy Wierzbowej im. Jerzego Grzegorzewskiego są przystosowane dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Informacje o planowanej wizycie pod numerami telefonów (22) 69 20 604, (22) 69 20 664 lub mailowo na adres: pomoc_bilety@narodowy.pl.

Teatr Narodowy

Pl. Teatralny 3

00-077 Warszawa

Telefoniczna rezerwacja biletów

pon.-pt. w godz. 9.00-19.00

sob. 9.00-19.00

nd. 16.00-19.00

tel. (22) 69 20 604

(22) 69 20 664

fax (22) 69 20 742

www.narodowy.pl

Teatr Powszechny

Program dedykowany seniorom.

W ramach projektu w każdym miesiącu wyznaczane są DNI SENIORA, podczas których seniorzy mogą kupić bilety na wybrane spektakle w specjalnej cenie.

W dniu seniora – bilety na wybrane spektakle w cenie 20 zł*

Informacje o DNIACH SENIORA w każdym miesiącu są publikowane na stronie Teatru Powszechnego w zakładce „ZNIŻKI DLA SENIORÓW” oraz „REPERTUAR”.

www.powszechny.com/znizki_dla_seniorow/
www.powszechny.com/repertuar/

* Bilety w specjalnej cenie można zakupić wyłącznie w Kasie Teatru.

* Liczba biletów w specjalnej cenie jest ograniczona:

- na Scenie Dużej: 50 miejsc
- na Scenie Małej: 25 miejsc
- na Scenie Pracownia: 25 miejsc

* Oferta ważna do odwołania.

Informacja i rezerwacje:

Biuro Obsługi Widzów:

tel. (22) 818 48 19

e-mail: bow@powszechny.com

Kasa biletowa Teatru:

tel. (22) 818 25 16

e-mail: kasa@powszechny.com

Teatr Powszechny

ul. Jana Zamoyskiego 20

03-801 Warszawa

www.powszechny.com

Filharmonia Narodowa

Filharmonia Narodowa

00-950 Warszawa

ul. Jasna 5

Informacja telefoniczna o biletach

(godz. 9.00 – 15.00):

tel. (22) 55 17 127/128/149/188

Informacja internetowa:

e-mail: bilety@filharmonia.pl

www.filharmonia.pl

Kasy biletowe:

od ul. Sienkiewicza (Sala Koncertowa)

otwarte:

pon-sob: 10:00-14:00 i 15:00-19:00

niedziela (przed koncertami dla dzieci):

10:00-14:00

niedziela (przed koncertami wieczornymi): od 16:00 do godziny koncertu

tel. (22) 55 17 130/131

od ul. Moniuszki (Sala Kameralna)

otwarte:

w dniu koncertu od 16:00 do godziny koncertu.

Emeryci i renciści mają prawo do 25% zniżki (z wyjątkiem cyklu „Po prostu... Filharmonia” i koncertów dla dzieci).

Dokument upoważniający do zakupu biletów ze zniżką (legitymacja ZUS,

także międzynarodowa legitymacja studencka ISIC) należy okazywać zarówno przy zakupie biletu w kasie, jak i przed wejściem na koncert.

Och-Teatr

Warszawa, ul. Grójecka 65

02-094 Warszawa

Raz w miesiącu pojawiają się tytuły spektakli, na które obowiązuje specjalna **zniżka dla Seniorów**. Można kupić dowolną liczbę biletów, a rezerwacji dokonać w kasie teatru drogą mailową na adres bilety@ochteatr.com.pl

i bilety@teatrpolonia.pl lub telefoniczną, nr (22) 589 52 00 i (22) 622 21 32.

www.ochteatr.com.pl

Teatr Polonia

ul. Marszałkowska 56

00-545 Warszawa

Raz w miesiącu pojawiają się tytuły spektakli, na które obowiązuje specjalna **zniżka dla Seniorów**. Można kupić dowolną liczbę biletów, a rezerwacji dokonać w kasie teatru drogą mailową na adres bilety@ochteatr.com.pl

i bilety@teatrpolonia.pl lub telefoniczną, nr (22) 589 52 00 i (22) 622 21 32.

www.teatrpolonia.pl

Teatr Polski

ul. Kazimierza Karasia 2

00-327 Warszawa

tel. (centrala) (22) 826 92 71

www.teatrpolski.waw.pl

www.bip2.teatrpolski.waw.pl

Duża Scena: ul. Karasia 2

Scena Kameralna: ul. Sewerynow

Cafe Teatr: ul. Karasia 2

Seniorski poniedziałek

W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w Kasie na Krakowskim Przedmieściu, widzowie 50+ mogą zakupić bilety w specjalnej cenie w dowolnych, ulubionych miejscach na widowni.

Bezpośrednia rezerwacja i sprzedaż:

Kasa Główna przy ul. Krakowskie Przedmieście 6, czynna w godzinach od 10.00 do 19.00.

Kontakt telefoniczny: (22) 826 92 76;

(22) 826 49 18 oraz e-mail: bilety@teatrpolski.waw.pl

Teatr „Scena Prezentacje”

(siedziba na terenie dawnych Zakładów Norblina)

ul. Żelazna 51/53, 00- 841 Warszawa

tel. (22) 620 82 88

e-mail: scena@teatrprezentacje.pl

www.scenaprezentacje.pl

Emeryci i renciści zniżka 30% (przy zakupie jednego biletu)

Bank Spółdzielczy w Nadarzynie

Pl. Poniatowskiego 5 a

05-830 Nadarzyn

tel. (22) 729 81 24

e-mail: centrala@bsnadarzyn.sgb.pl

www.bsnadarzyn.pl

godziny otwarcia:

pn-pt 8.00 – 16.00

kasa 8.00 – 15.30

sobota 8.00 – 13.00

kasa 8.00 – 13.00

Filia „MAXIMUS”

ul. Katowicka 62,

05-830 Nadarzyn

tel. (22) 345 31 20 (022) 345 31 21

e-mail: maximus@bsnadarzyn.sgb.pl

godziny otwarcia:

pn-pt 8.00 – 16.00

kasa 8.00 – 15.45

Bankomaty

Nadarzyn Pl. Poniatowskiego 5A

(Centrala Banku)

Nadarzyn ul. Mszczonowska 24

(Urząd Gminy)

Nadarzyn Al. Katowicka 51

(Centrum Mody)

Nadarzyn Al. Katowicka 62

(Centrum MAXIMUS)

Kajetany ul. Mokra 1

(Centrum Słuchu i Mowy)

Biblioteka Publiczna w Nadarzynie

Pl. Poniatowskiego 42 (wejście od strony ronda Armii Krajowej)
 czynna: poniedziałek, wtorek, środa,
 piątek – 12:00-19:00
 czwartek – 8:00-15:00

„ADA”bis Poligrafia, Pieczątki

Budynek Urzędu Gminy Nadarzyn
 ul. Mszczonowska 24, 05-830 Nadarzyn
 tel./fax (22) 798 95 14, 601 81 44 20
 e-mail: *ada-bis@tlen.pl*
 www.adabis.eu

Fotograf, xero, wizytówki

Paweł Tuszyński

Nadarzyn, ul. Sienkiewicza 7
 tel. 602 830 457
 e-mail: *fotovix@wp.pl*
 czynne poniedziałek-piątek
 w godz. 9.00 – 17.00

Fotografie do paszportu, dowodu (z re-
 tuszem komputerowym od ręki)
 – drukowanie, skanowanie
 – odbitki z aparatów cyfrowych
 – reprodukcje (poprawa starych zdjęć)
 – sesje portretowe
 – obsługa uroczystości FOTO i VIDEO
 – kopiowanie kaset VHS na DVD
 – banery

Linie autobusowe

0 300 300 300 – całodobowa informacja o rozkładach jazdy

PKS:

- www.pks.warszawa.pl
- www.pksgrodzisk.com.pl

Linie autobusowe:

Pruszków PKP-Nadarzyn (przystanek w rynku)

Warszawa Okęcie-Mszczonów (przystanek przy ul. Mszczonowskiej)

Warszawa Okęcie (przez Zaręby) – Skuły (przystanek przy ul. Mszczonowskiej)

PKP:

- www.pkp.pl
- www.mazowieckie.com.pl
- www.wkd.com.pl

ZTM – linia podmiejska (przystanki w rynku):

- 703 (Warszawa Okęcie – Kosów (przez Nadarzyn)
 - 711 (Warszawa Okęcie – Nadarzyn)
 - 733 (Warszawa Okęcie-Młochów)
- www.ztm.waw.pl

MAXIBUS

Informacja o rozkładzie jazdy:
www.waximuscenter.pl



Przychodnia weterynaryjna VETICA

ul. Rolna 103, Kajetany
 05-830 Nadarzyn
 godz. otwarcia:
 poniedziałek-piątek 9.00-20.00
 sobota 10.00-15.00,
 niedziela 10.00-13.00
 tel. (22) 739 88 25, 602 610 607
www.vetica.pl

Przychodnia Weterynaryjna

ul. Mszczonowska 20
 05-830 Nadarzyn
 tel. (22) 729 81 92, 602 153 387
 godziny otwarcia:
 poniedziałek-piątek: 8:00 do 20:00
 sobota: 8.00-14.00
www.przychodniadlazwierzat-nadarzyn

Gabinet weterynaryjny w Nadarzynie Vetimed

ul. Narcyzowa 12
 05-830 Nadarzyn
 tel. (22) 729 86 12, 507 309 929
 e-mail: gabinet@vetimed.pl
 godziny otwarcia
 poniedziałek - piątek 16:00-19:00
 sobota: 10:00-14:00
www.vetimed.pl

Lokalna Grupa Działania „Ziemia Chełmońskiego”

ul. Warszawska 24
 96-321 Żabia Wola
 tel./fax (46) 858 91 51
 czynne: poniedziałek: 9:00-17:00
 wtorek-piątek: 8:00-16:00
 e-mail: biuro@ziemiachelmonskiego.pl
www.ziemiachelmonskiego.pl

Serwis Rowerowy

Nadarzyn ul. Mszczonowska 41
 tel. 602 362 154
 fax (22) 723 89 85
 e-mail: phu_jurek@wp.pl
 godz. otwarcia
 poniedziałek – piątek: 10.00-17.00
 sobota: 10.00-14.00

Jeśli chcesz zamieścić ogłoszenie w Wiadomościach Nadarzyńskich

skontaktuj się z Referatem Promocji Urzędu Gminy w Nadarzynie:
 tel. (22) 729 81 85 wew. 165, 166,
 e-mail: promocja@nadarzyn.pl lub osobiście w UG Nadarzyn.

Przydatne strony internetowe:

www.senior.pl

www.malibracia.org.pl (tu znajdziesz: prawa konsumenta 60+, poradnik

Rzecznika Praw Obywatelskich, usługi finansowe-poradnik dla osób starszych, prawa człowieka i wiele innych)

www.stronadlaseniora.pl

www.seniorsklep.pl

www.seniorgames.pl (sport 45+)

Pływalnia Kapry

Pruszków, ul. Andrzeja 3

05-800 Pruszków, tel. (22) 759-52-56

e-mail: administracja@plywalniakapry.pl

www.plywalniakapry.pl

Specjalny bilet ulgowy dla emerytów i rencistów- 4 zł/godz. (każda następna minuta 0,07) – ważny w dni powszednie w godz.14.00 –16.00

Karta Nadarzyniaka

Bezpłatną Kartę może otrzymać każda dorosła osoba mieszkająca na terenie gminy i płacąca podatki w Urzędzie Skarbowym w Pruszkowie. Posiadacze karty zyskują atrakcyjne rabaty na produkty i usługi w zgłoszonych do programu instytucjach i firmach.

Mieszkańcy uprawnieni do korzystania z Karty Nadarzyniaka mogą składać podpisane wnioski w Kancelarii Urzędu Gminy (parter, pokój 200) lub w sposób elektroniczny – zeskanowany wniosek należy przesłać na adres karta@nadarzyn.pl



Spersonalizowane Karty Nadarzyniaka są wydawane w Urzędzie Gminy Nadarzyn w ciągu 3 dni roboczych od daty złożenia wniosku.

LATARNIK – obsługa Internetu dla osób 50+

Polska Cyfrowa Równych Szans (PCRS) to oddolna inicjatywa, której celem jest wprowadzenie w świat komunikacji cyfrowej oraz usług i treści dostępnych w Internecie-dorosłych Polaków z pokolenia 50+, realizowana przez Stowarzyszenie „Miasta w Internecie” i Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji

Na rzecz włączenia dorosłych w cyfrowy świat działają lokalni animatorzy tzw. Latarnicy Polski Cyfrowej, działający w swych lokalnych środowiskach. W Gminie Nadarzyn działa wolontariusz-latarnik (mieszkaniec Ruśca) pan Jerzy Michna. Prowadzi zajęcia indywidualne lub grupowe. Wszyscy chętni proszeni są o zgłaszanie się telefonicznie do pana Jerzego Michny pod nr. 600 355 944.

Ogólnopolska Karta Dużej Rodziny

przysługuje rodzinom z przynajmniej trójką dzieci, niezależnie od dochodu. Karta jest wydawana bezpłatnie, każdemu członkowi rodziny. Rodzice mogą korzystać z karty dożywotnio, dzieci – do 18 roku życia lub do ukończenia nauki, maksymalnie do osiągnięcia 25 lat. Osoby niepełnosprawne otrzymają kartę na czas trwania orzeczenia o niepełnosprawności.

Karta oferuje system zniżek oraz dodatkowych uprawnień. Jej posiadacze będą mieli możliwość korzystania z katalogu oferty kulturalnej, rekreacyjnej czy transportowej na terenie całego kraju.

Kartę przyznaje wójt, burmistrz lub prezydent miasta na wniosek członka rodziny wielodzietnej.

Infolinia nt. Karty Dużej Rodziny:

(22) 529 06 81, (22) 661 11 99

www.rodzina.gov.pl

Mieszkańcy gminy Nadarzyn wnioski o przyznanie Karty Dużej Rodziny składają w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Urzędzie Gminy w Nadarzynie, pokój 133.



Drogi Seniorze,
Zawsze możesz przyjść do Nadarzyńskiego
Ośrodka Kultury. Spróbujemy pokierować
Cię do odpowiedniej osoby, instytucji,
która zajmie się Twoją sprawą.



**Samodzielnik Seniora powstał w oparciu o autorski projekt
Nadarzyńskiego Ośrodka Kultury**

Dziękujemy wszystkim, którzy znaleźli czas na dodanie do Samodzielnika Seniora swoich uwag i sugestii.

Szanowni Państwo, dołożyliśmy wszelkich starań, żeby informacje zawarte w Samodzielniku Seniora były aktualne. Nie odpowiadamy za treści zawarte na stronach internetowych instytucji, które w dużej mierze były źródłem naszych informacji.

Pomysł, redakcja i realizacja: Nadarzyński Ośrodek Kultury

Adres: Nadarzyński Ośrodek Kultury, Plac Poniatowskiego 42, 05-830 Nadarzyn
tel./fax (22) 729 89 15, e-mail: nok@nok.pl, strona internetowa: www.nok.pl

Opracowanie graficzne: Iwo Kondefer

Sfinansowano ze środków Urzędu Gminy Nadarzyn

