
<b>ВАРШАВА</b>	<b>ПУТІВНИК ДЛЯ МІГРАНТОК</b>		

# ВАРШАВА ПУТІВНИК ДЛЯ МІГРАНТОК

---

Варшава, 2022

Путівник зrealізовано на замовлення Управління столичного міста Варшава, в рамках проєкту «Connection – співпраця міст для інтеграційної діяльності», що співфінансується за рахунок коштів Фонду азилу, міграції та інтеграції.



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA



UNIA EUROPEJSKA  
FUNDUSZ AZYLU,  
MIGRACJI I INTEGRACJI

---

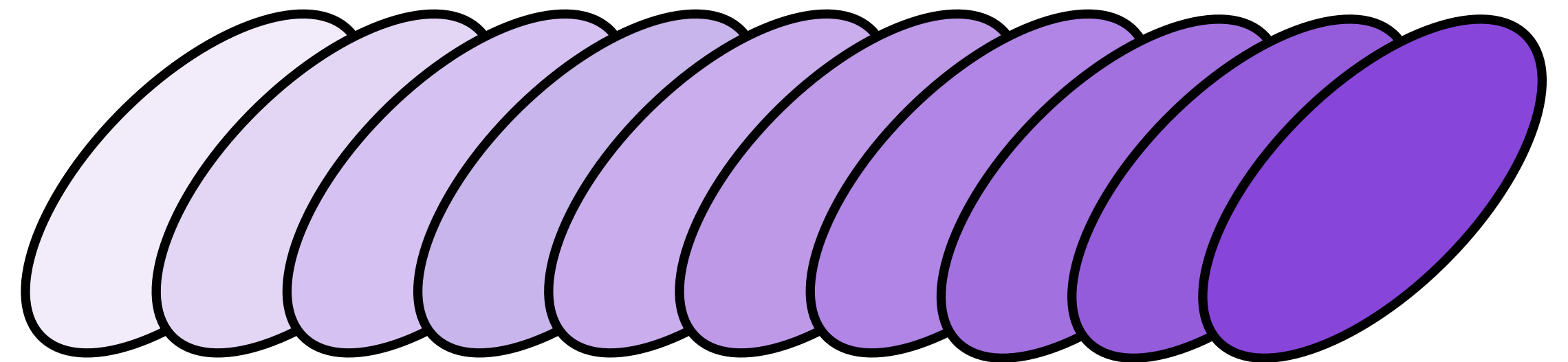
ЗМІСТ	18	ТРАНСПОРТ
4	23	РОБОТА
5	30	ВИВЧЕННЯ МОВИ
6	32	ОСВІТА
7	36	ЗДОРОВ'Я
8	42	ПІЛЬГИ ТА СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА
9	47	ТВОЇ ПРАВА
10	54	ДОЗВІЛЛЯ
14	59	НАЙВАЖЛИВІШИЙ КОНТАКТИ

**Це путівник, який ми підготували саме для тебе – жінки, мігрантки, що прибуває до Варшави. Він допоможе тобі орієнтуватися в новому місті та новому житті. Допоможе організувати повсякденні справи, важливі для тебе і твоєї родини, зокрема:**

- як знайти житло,**
- як користуватися транспортом Варшави,**
- де шукати гідну роботу та хорошу школу для дітей,**
- куди звернутися до лікаря.**

**Також допоможе тобі:**

- розуміти вимоги законодавства щодо твого приїзду у Варшаву,**
- виконати інші зобов'язання, пов'язані з проживанням у Варшаві,**
- дізнатися про свої права та способи їхньої реалізації.**



**Також ми хочемо показати тобі, як можна у Варшаві цікаво провести вільний час, познайомитися з новими людьми, розвиватися та втілювати в життя свої мрії. Ми переконаємо тебе, що Варшава – це зелене, безпечне, мультикультурне місто з надзвичайною енергією, сповнене можливостей і відкрите для тебе.**

**Ми чекаємо тебе. Тут ти розправиш крила.**

## ЯК СТВОРЮВАВСЯ ПУТІВНИК


Створення цього путівника замовило Управління столичного міста Варшава. Разом з мігрантками його підготували дослідниці, експертки зі створення державних послуг, службовці, а також спеціалістки організацій, що допомагають іноземцям. Перелік цих організацій ти знайдеш в кінці путівника.

Досі не було жодного путівника, орієнтованого на жінок. Тому перш за все ми провели опитування серед тридцятьох мігранток. Це жінки, які деякий час тому приїхали у Варшаву. Тепер вони самі допомагають іншим, працюють в організаціях, в управліннях або підтримують інших індивідуально. Ми ознайомилися з їхнім досвідом, мотивацією, очікуваннями та викликами, які пов'язані з перебуванням у Варшаві. Завдяки цьому нам вдалося адаптувати зміст і форму путівника до реальних потреб та очікувань жінок – мігранток.

Про послуги у Варшаві тобі розкажуть три гіді – Марія, Ан та Ясмін.




ТВОЇ ГІДИ

 **Я розкажу тобі про перші кроки у Варшаві, про те, як дбати про здоров'я, а також які ти маєш права.**


Вона приїхала у Польщу більш ніж 15 років тому. Працює в організації допомоги мігрантам. Вона сама користується різними путівниками та виданнями, і черпає з них інформацію, рекомендує мігрантам, які приходять або телефонують до її фонду. Також діє у справах жінок, які зазнали насильства або дискримінації.

Коли вона приїхала у Варшаву, багато працювала і не мала часу займатися власним здоров'ям. Не користалася профілактикою, тому що не зовсім знала, як це робити. Частіше відвідувала лікарів у своїй країні, ніж у Польщі.

 **Я розкажу тобі, як знайти роботу, вивчити польську і активно провести вільний час, в тому числі з дітьми.**

Приїхала у Польщу 7 років тому на навчання. Ознайомитися з містом та університетом їй допоміг приятель з її країни. Пізніше їй також допомагали інші – друзі з університету, працівниця книгарні, яка прийняла дівчину на підробіток, люди з групи у Facebook. Після закінчення навчання Ан знайшла роботу у Варшаві.


Початково, коли Ан приїхала у Польщу, їй потрібна була допомога у вивченні польської. Знайти дешевий гуртожиток також не було легко. Вона не знала, як функціонують: транспорт, інстанції, охорона здоров'я. Навіть не підозрювала, що існують організації з надання допомоги, тому й не шукала підтримки з їхнього боку.

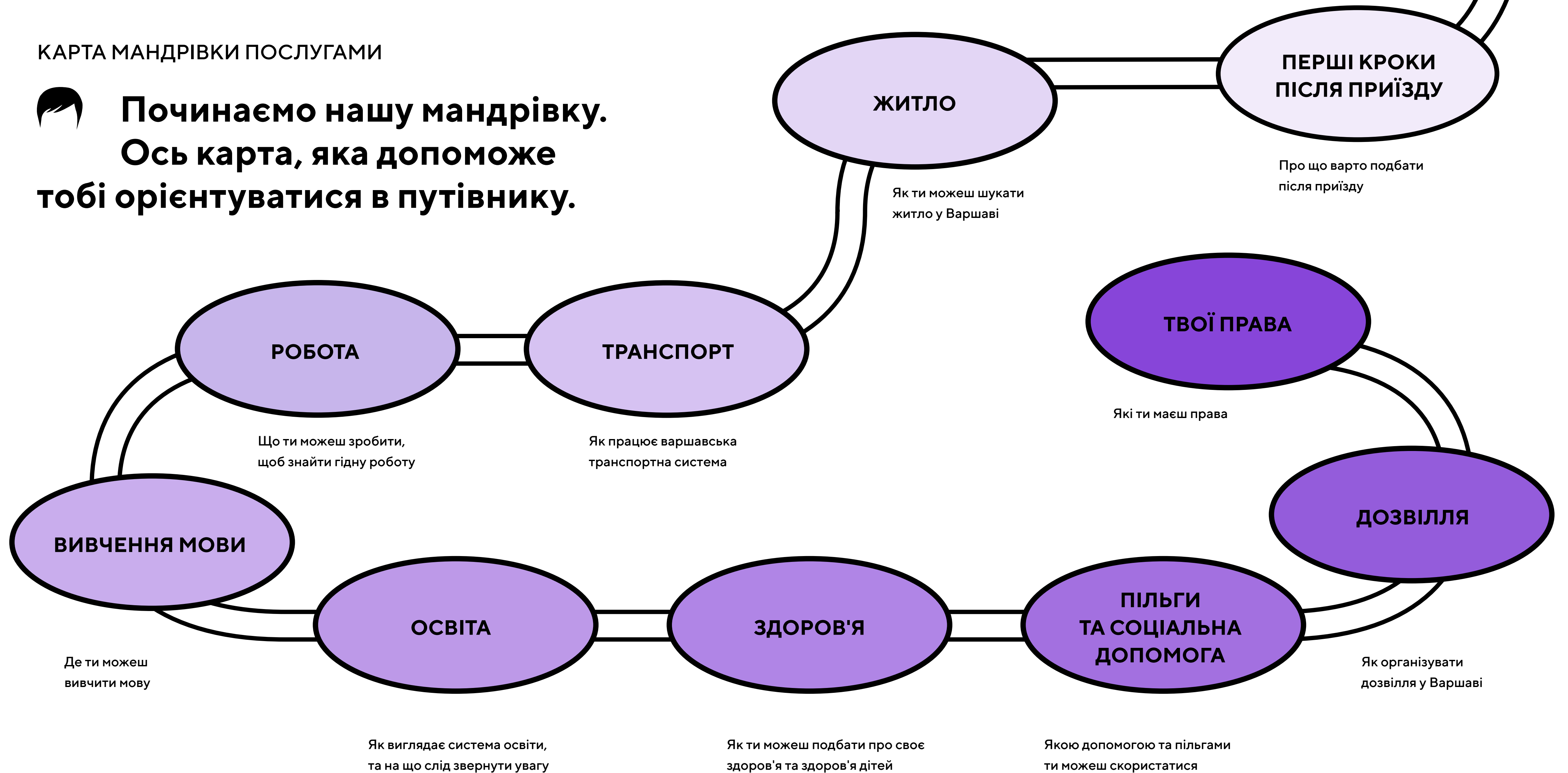
 **Я розповім тобі, як знайти житло, про освіту твоїх дітей і про те, як ти сама можеш розвиватися. Також я скажу, якими соціальними пільгами ти можеш скористатися та як зручно пересуватися Варшавою.**

Ясмін 45 років і вона приїхала в Польщу 9 років тому з чоловіком та двома дітьми. Тут вона народила ще одного сина. Проте тепер вона мати-одиначка. Незважаючи на це, постійно розвиває свої компетенції, хоче отримати юридичну освіту, щоб підтримати інших іноземців у забезпеченні дотримання своїх прав. На жаль, вона сама стикається з проявами дискримінації.

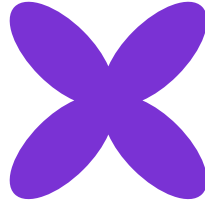
Ясмін зазнала багато труднощів з отриманням соціального житла. Вона не знала, як діють пільги для батьків, як записати дітей у школу та яким чином їх підтримувати – коли вони ще погано володіли польською.

КАРТА МАНДРІВКИ ПОСЛУГАМИ

 **Починаємо нашу мандрівку.  
Ось карта, яка допоможе  
тобі орієнтуватися в путівнику.**



**У путівнику ми розміщуємо інформацію та поради щодо послуг, якими ти можеш скористатися у Варшаві як іноземка.**

**Ці послуги надають різноманітні установи та організації – як державні, неурядові, так і приватні. Послуги, які пропонує та фінансує (і за які відповідає Управління столичного міста Варшава), позначені символом: **

**Ми намагалися, щоб на момент випуску цього путівника, тобто в грудні 2022 року, інформація була актуальною. Однак ситуація та вимоги законодавства щодо іноземців, як і обсяг послуг,**

**часто змінюються. Тому кожного разу перевіряйте, чи актуальне те, про що ми пишемо. Для цього дивіться посилання в окремих розділах.**

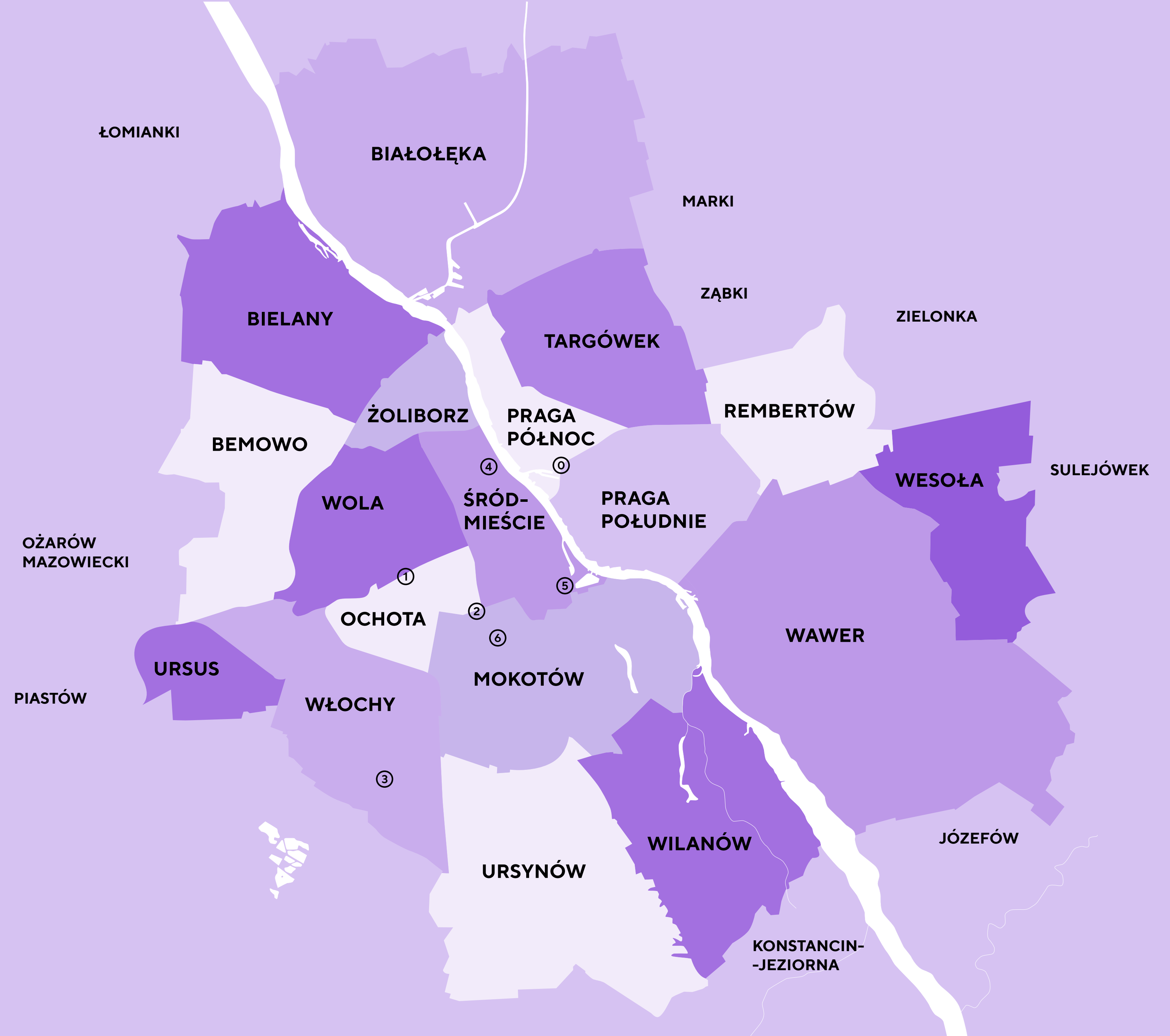
**Крім того, ти можеш скористатися більш детальнішими інформаторами та посібниками з конкретних питань, важливих для мігрантів. Перевір веб-сайти та публікації установ і неурядових організацій.**

**Також пам'ятай, що цей путівник призначений лише для того, щоб інформувати, підказувати. Те, що ми тут пишемо, не є джерелом закону.**



# КАРТА ВАРШАВИ

- ① Вокзал Варшава Східна  
(Warszawa Wschodnia)
- ② Вокзал Варшава Західна  
(Warszawa Zachodnia)
- ③ Вокзал Варшава Центральна  
(Warszawa Centralna)
- ④ Аеропорт Окенце (Оке́cie)
- ⑤ Центральна площа Старого Міста
- ⑥ Королівські Лазенки
- ⑦ Мокотовське Поле





# ПЕРШІ КРОКИ ПІСЛЯ ПРИЇЗДУ

# Пам'ятай, що ти можеш легально перебувати в Польщі впродовж обмеженого часу. Він визначається візою або згодою на перебування в рамках безвізового режиму. Якщо ти плануєш залишатися в Польщі на довший період, подбай про легалізацію свого перебування заздалегідь.

Питання щодо легалізації твого перебування в Польщі можна вирішити у Відділі у справах іноземців (Wydział Spraw Cudzoziemców) у Мазовецькому воєводському управлінні (Mazowiecki Urząd Wojewódzki).

Заяву можна:

- подати особисто в управлінні – запишись на прийом через онлайн-форму,
- подати через канцелярію,

- надіслати поштою – однак це збільшує час очікування на початок процедури.

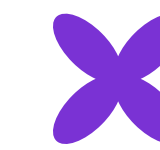
Інформацію про необхідні формальності ти отримаєш:

- на веб-сайті Управління у справах іноземців (Urząd do Spraw Cudzoziemców): [gov.pl/web/uw-mazowiecki/sprawy-cudzoziemcow](http://gov.pl/web/uw-mazowiecki/sprawy-cudzoziemcow),

- на гарячій лінії Контакт-центру для мігрантів (Migrant Contact Center): тел. 22 695 67 73. Актуальний номер телефону та графік роботи гарячої лінії можна знайти на веб-сайті управління: [gov.pl/web/uw-mazowiecki/kontakt-wsc](http://gov.pl/web/uw-mazowiecki/kontakt-wsc).

Також переконайтеся, чи тобі потрібен дозвіл на роботу в Польщі. Інформацію про це ти знайдеш м. ін. на веб-сайті Зелена Лінія (Zielona Linia) (вкладка Працевлаштування Іноземців (Zatrudnianie Cudzoziemców)): [zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/cudzoziemcy-uprawnieni-do-wykonywania-pracy-na-terytorium-rzeczypospolitej-polskiej-32233](http://zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/cudzoziemcy-uprawnieni-do-wykonywania-pracy-na-terytorium-rzeczypospolitej-polskiej-32233) (веб-сайт польською, англійською, українською та російською, а також можлива розмова мовою жестів). Крім того, ти можеш зателефонувати на т. зв. Зелену лінію Управління зайнятості (Zielona Linia Urzędu Pracy): 19524.

Більш детальну інформацію ти знайдеш в цьому путівнику, у розділі «РОБОТА».



**Також не забудь прописатися**

Якщо ти приїхала з країни, яка не є членом Європейського Союзу і плануєш провести в Польщі більш ніж 30 днів, ти зобов'язана прописатися. Ти повинна це зробити протягом 4 днів від початку проживання в даному місці.

Ти можеш прописатися:

- онлайн через міський портал електронних послуг Моя Варшава (Moja Warszawa): [warszawa19115.pl/web/guest/-/zameldowanie-na-pobyt-staly-cudzoziemcow-oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-i-czlonkow-ich-rodzin](http://warszawa19115.pl/web/guest/-/zameldowanie-na-pobyt-staly-cudzoziemcow-oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-i-czlonkow-ich-rodzin) (веб-сайт польською, англійською, українською

та російською). Щоб мати можливість це зробити, потрібен т. зв. довірений профіль (profil zaufany) (а для його реєстрації необхідно мати номер PESEL),

→ у Представництві Управління Адміністрації та Цивільних Справ у будь-якому районному управлінні в Варшаві (ти можеш забронювати візит в управлінні через систему бронювання): [rezerwacje.um.warszawa.pl](https://rezerwacje.um.warszawa.pl).

Інформацію про документи необхідні для прописки ти знайдеш за посиланням: [warszawa19115.pl/-/zameldowanie-na-pobyt-czasowy-cudzoziemcow-oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-i-czlonkow-ich-rodzin](https://warszawa19115.pl/-/zameldowanie-na-pobyt-czasowy-cudzoziemcow-oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-i-czlonkow-ich-rodzin) (веб-сайт доступний польською та англійською).

## Номер PESEL

Під час прописки тобі автоматично буде надано номер PESEL. Це твій персональний ідентифікаційний номер у Польщі. Збережи посвідчення про присвоєння тобі номера PESEL. Ти отримаєш посвідчення в управлінні разом з пропискою. PESEL є важливим, оскільки часто потрібен для вирішення різних офіційних питань, напр., податкових чи медичних.

Більш детальну інформацію ти знайдеш на веб-сайті: [gov.pl/web/gov/uzyskaj-numer-pesel-dla-cudzoziemcow](https://gov.pl/web/gov/uzyskaj-numer-pesel-dla-cudzoziemcow) (веб-сайт польською, англійською та українською).

## Довірений профіль (Profil zaufany)

Також варто знати, що існує таке поняття, як довірений профіль. Це захищений і перевірений онлайн-профіль, який містить твої дані. Він

дозволяє та полегшує вирішення різних офіційних питань через Інтернет. Наприклад, допомагає:

- подати заяву на отримання пільг та допомоги ZUS (ZUS - Управління соціального страхування),
- оформити дитину в ясла або дитячий садок,
- отримати доступ до медичного страхування NFZ (NFZ - Національний фонд охорони здоров'я).

Довірений профіль ти можеш створити онлайн ([gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany](https://gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany) веб-сайт виключно польською) або в так званому пункті підтвердження. Якщо ти створюєш профіль онлайн, його слід підтвердити у вибраній тобою установі, наприклад, у відділі Податкової інспекції (Urząd Skarbowy), Управління соціального страхування (Zakład Ubezpieczeń Społecznych) або через свій банк. Більш детальну інформацію ти знайдеш на веб-сайті: [pz.gov.pl/pz/index](https://pz.gov.pl/pz/index) (інформація польською та українською).

**УВАГА! Нікому не віддавай свій паспорт чи документ, що посвідчує особу. В установах просять лише показати документ (для перевірки).**

## Телефон та Інтернет

На початку перебування в Польщі придбай місцеву SIM-карту. Завдяки тому, що ти матимеш телефон та Інтернет, буде легше вирішувати офіційні справи. SIM-карту ти можеш купити в будь-якій точці з пресою. Купуючи SIM-карту, її необхідно зареєструвати. Це означає, що продавець попросить у тебе документ, що посвідчує особу. Це пов'язано з вимогами законодавства і не має нічого спільного з твоїм статусом перебування.

Також у Варшаві діє безкоштовна міська мережа Wi-Fi. Гарячі точки (Hot Spot) доступні в десятках місць міста - напр. в установах, бібліотеках та туристичних місцях.

### Важливі посилання та контакти

Офіційний веб-сайт міста Варшава

[um.warszawa.pl](http://um.warszawa.pl)

Міський контактний центр Варшава 19115

[warszawa19115.pl](http://warszawa19115.pl) або за телефоном 19115.

У розділі **НАЙВАЖЛИВІШІ КОНТАКТИ** в кінці цього путівника ти знайдеш перелік важливих контактів, зокрема номери в поліцію, швидку допомогу, пожежну службу, а також список установ, де можна отримати інформацію й підтримку. Тут ти також знайдеш перелік організацій, які підтримують мігрантів у Варшаві.

# ЖИТЛО





**Коли я приїхала у Варшаву, найважливішим було знайти житло для мене та моєї сім'ї. Деякий час я жила у знайомих. Незважаючи на їхню гостинність, мені хотілося якомога швидше мати своє власне місце. Це було нелегко. Зараз ми знімаємо квартиру і мріємо придбати власну. У цьому розділі я хочу розповісти, як ти можеш підійти до пошуку житла, які є варіанти та які ти маєш права.**



Місто має певну кількість квартир із комунальних ресурсів – це т. зв комунальне житло. Запитай про це відповідних чиновників.



По допомогу у пошуку житла можна звернутися у Варшавський центр підтримки сім'ї (Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie).

Крім того, ти можеш орендувати кімнату або квартиру у приватних осіб – шукай оголошень на перевірених порталах або через групи в соціальних мережах, які об'єднують іноземців.

Іноді оголошення розміщують прямо на будівлях і дошках оголошень в неурядових організаціях чи університетах.

Скажи друзям, що ти шукаєш житло, виклади оголошення в соціальних мережах, напр. у групах, що допомагають мігранткам.

Також ти можеш скористатися платними послугами приватних агентств нерухомості. Вибирай перевірені та рекомендовані фірми, запитай про комісію та ознайомся з договором.

Крім того, скористайся допомогою та досвідом неурядових організацій у Варшаві. Вони допоможуть зрозуміти договір оренди, подбати про твої права. Працівники проконсультують тебе щодо розташування та можливості скористатися соціальним житлом. Також ти можеш скористатися безкоштовною юридичною допомогою, яку надають деякі організації.

Якщо в майбутньому ти схочеш придбати житло, пам'ятай, що відносно іноземців діють особливі правила.

## Що пропонує місто?



Місто має певну кількість квартир із комунальних ресурсів – це т. зв. комунальне житло. На комунальну квартиру зазвичай можуть розраховувати ті, хто не може собі дозволити купити або орендувати житло за ринковими цінами. На соціальне житло може претендувати особа або сім'я, яка перебуває у винятково скрутному матеріальному становищі, і, як правило, воно надається на тимчасовій основі. Всю інформацію можна отримати в управлінні твого району або на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/najem-lokalu-mieszkalnego-z-zasobu-miasta-](http://warszawa19115.pl/-/najem-lokalu-mieszkalnego-z-zasobu-miasta-) (веб-сайт польською або українською).

Допомогу у пошуку житла для осіб, які мають статус біженця чи додаткового захисту, також пропонує Варшавський центр підтримки сім'ї (Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie). Про критерії та умови, яким необхідно відповідати, ти можеш прочитати на веб-сайті:

[wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy/wspcie-mieszkanie](http://wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy/wspcie-mieszkanie) (інформація польською, англійською та російською).

## Інша житлова допомога

Допомогу особам, які опинилися у складній житловій ситуації надають і неурядові організації. Якщо тобі потрібне житло на короткий термін, можеш запитати про місце в нічліжці. Цю інформацію ти знайдеш у Варшавському мультикультурному центрі (Warszawskie Centrum Wielokulturowe) та в неурядових організаціях. Перевір перелік установ та організацій у кінці цього путівника.

## Оренда квартири

Інша можливість це:

- оренда квартири у приватної особи,
- допомога агентства нерухомості.

Під час визначення умов оренди перевір:

- Що входить у вартість оренди? Які додаткові рахунки тобі доведеться платити? Які умови оплати оренди та додаткових платежів?
- Чи орендодавець вимагає внесення застави? Це певна сума, яку орендодавець може вимагати від тебе, щоб покрити можливі збитки або недоплату, пов'язану з орендною платою, або рахунки за електроенергію та воду. Ти можеш обговорювати розмір застави.
- Чи орендодавець є власником житла або, чи має він право на суборенду?
- Як виглядає договір? Домовся про період розірвання договору. Хто буде робити дрібний ремонт у квартирі та його оплачувати?
- Чи до договору додається акт приймання-передачі, тобто опис стану, в якому знаходиться квартира, разом із записом показань лічильників? Це дозволить уникнути суперечок при поверненні завдатку за житло.





## Твої права

Якщо орендодавець поводиться нечесно, ти сумніваєшся в його діях або записах договору, можеш скористатися безкоштовною юридичною допомогою. Її пропонує Міська рада (Urząd Miasta), в тому числі для іноземців: [um.warszawa.pl/nieodplatnapomocprawna](https://um.warszawa.pl/nieodplatnapomocprawna) (веб-сайт доступний польською, англійською, українською та російською). Крім того, ти можеш звернутися за юридичною допомогою у деякі неурядові організації. Їх перелік наведено в кінці путівника.



## Про що ще варто пам'ятати?

### Сортуй сміття

Мешкаючи у Варшаві, необхідно сортувати відходи. Про те, як це зробити ти дізнаєшся з посібника на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/zasady-segregacji](https://warszawa19115.pl/-/zasady-segregacji) (інформація польською, англійською та українською). Пам'ятай про те, що електричні відходи (старі холодильники, телефони, батарейки) необхідно здавати в спеціальні пункти прийому.

### Варшавська водопровідна вода

Вода у Варшаві придатна для пиття прямо з крана. Вона є цінним ресурсом. У рамках акції «Поважай воду» Варшава закликає до її економії.

# ТРАНСПОРТ





## Ти не знаєш, як пересуватися Варшавою? Де купити квиток і на які знижки ти маєш право? У мене виникали подібні питання коли я сама сюди приїхала.

### Як пересуватися містом на громадському транспорті?

Варшава поділена на зони. Зверни увагу, що квиток є дійсним для певної зони (1 або 2). Є також квитки на визначений час – дійсні протягом певної кількості хвилин або днів, щомісячні, спеціальні квитки для багатодітних сімей або людей похилого віку. Крім того, у Варшаві, наприклад, діти та студенти користуються пільгами. З детальним описом видів квитків та пільг на проїзд можна ознайомитись у Пунктах обслуговування пасажирів (Punkt Obsługi Pasażera) або на веб-сайті Варшавського

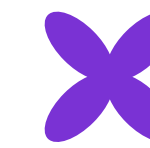
громадського транспорту (Warszawski Transport Publiczny): [wtp.waw.pl/ulgi-znizki](http://wtp.waw.pl/ulgi-znizki) (веб-сайт доступний польською і англійською).

### Де можна купити квиток?

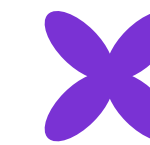
Купити квиток ти можеш

→ в пунктах обслуговування пасажирів (Punkt Obsługi Pasażera), які розташовані на більших залізничних станціях і станціях метро, а також у деяких торгових центрах,

У Варшаві ти можеш вибрати серед наступних видів транспорту:



→ метро, автобус, трамвай, т. зв. SKM (Szybka Kolej Miejska – Швидкісна міська залізниця) – це транспорт, який пропонує Управління міського транспорту (ZTM – Zarząd Transportu Miejskiego),



→ міський велосипед Veturilo,

→ Мазовецька залізниця – (Koleje Mazowieckie (KM)) і Варшавська приміська залізниця (Warszawska Kolej Dojazdowa (WKD)) – на них слід купувати окремий квиток, якщо ти не їдиш ними у рамках тарифу «Загальний квиток ZTM-KM-WKD» (Wspólny bilet ZTM-KM-WKD),


→ автобуси та поїзди до інших міст, які відправляються з кількох вокзалів Варшави,

→ приватні таксі, прокат автомобілів, велосипедів та електричних самокатів,

→ по Варшаві також можна їздити автівкою, яка відповідає певним вимогам – напр., має дійсну страховку.

→ в автоматах з продажу квитків, які ти знайдеш в більшості автобусів, трамваїв, на станціях метро та в поїздах SKM. У них ти можеш платити картою, і тільки в деяких ще можна розрахуватися готівкою (монетами),

→ на веб-сайтах інших залізниць, що обслуговують Варшаву (Koleje Mazowieckie та Warszawska Kolej Dojazdowa (WKD)) – посилання на веб-сайти знаходяться в кінці розділу),

 → в касах і автоматах з продажу квитків Мазовецької залізниці – (Koleje Mazowieckie (KM)) та Варшавської приміської залізниці (Warszawska Kolej Dojazdowa (WKD)),

→ через різні мобільні додатки, перелік яких ти знайдеш тут: [wtp.waw.pl/gdzie-kupic-bilet](http://wtp.waw.pl/gdzie-kupic-bilet) (веб-сайт доступний польською та англійською).

## Інші види транспорту

З весни до осені ти можеш їздити по Варшаві міським велосипедом **Veturilo** – 7 днів на тиждень, 24 години на добу. Перші 20 хвилин безкоштовні. Як це робити? Зареєструйся на веб-сайті, внеси мінімальну суму (оплата за користування велосипедом). Перелік станцій та додаткову інформацію ти знайдеш за адресою: Veturilo [veturilo.waw.pl](http://veturilo.waw.pl).

Також ознайомся з різними **додатками**, які пропонують погодинну оренду автомобіля, самоката чи велосипеда.

Крім того, можна скористатися **приватними таксі**. Таксі, які мають ліцензію Міської ради, позначені гербом Варшави. У кожному варшавському таксі повинно бути видно:

→ жовто-червону смугу на передніх дверях,

→ бортовий (бічний) номер,

## Увага! Прокомпостуй квиток:

→ відразу після входу в трамвай, автобус або поїзд SKM,

→ в метро – у вхідних воротах на платформу або у компостері біля ліфта.

Дитячі візки слід перевозити у відведеному для цього місці. В автобуси і трамваї заходь другими дверима – рахуючи від кабіни водія. Якщо ти їдеш з дитиною в колясці, то маєш пріоритет зайняти це місце перед іншими пасажирами та велосипедами.

У поїздах метро та SKM у відповідне місце для дитячих візків ти увійдеш через перші або останні двері.

Безпечне пересування людей з обмеженими фізичними можливостями забезпечується спеціально відведеним місцем з особливою спинкою та ременями безпеки.

- табличку з інформацією про ціни (скло правої задньої двері),
- ідентифікатор водія таксі (в центрі автомобіля, у видимому для пасажирів місці).


**УВАГА!** Перш ніж розпочати поїздку, щоб уникнути шахрайства чи інших непорозумінь, запитай про очікувану ціну.

У Варшаві також є декілька вокзалів, які обслуговують міжміські сполучення, включаючи автобуси та поїзди далекого прямування. Найважливіші вокзали: Центральна Варшава (Warszawa Centralna), Західна Варшава (Warszawa Zachodnia), Східна Варшава (Warszawa Wschodnia). Інформацію про сполучення ти знайдеш на веб-сайтах перевізників (напр. PKP Intercity). Це не міський транспорт, хоча деякі квитки дають тобі право також скористатися транспортом у Варшаві. Запитай про цю можливість, купуючи квиток.

## Автомобіль у Варшаві

Якщо ти приїхала до Польщі на власному автомобілі, купленому за кордоном, тобі необхідно:

- мати діючу страховку цивільно-правової відповідальності (ОС) – яка є обов'язковою в Польщі,
- зареєструвати цей автомобіль у Варшаві – якщо залишишся тут довше.

 Якщо ти купуєш або продаєш автомобіль у Польщі, пам'ятай, що тобі необхідно:

- повідомити управління району, в якому ти проживаєш, про купівлю або продаж,
- зареєструвати або зняти автомобіль з обліку,
- заплатити податок – якщо ти продала машину.



Більш детальну інформацію на цю тему можна знайти на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/rejestracja-pojazdu-uzywanego-zakupionego-w-polsce](https://warszawa19115.pl/-/rejestracja-pojazdu-uzywanego-zakupionego-w-polsce) (інформація польською, англійською та українською).



**Упродовж літа у Варшаві також є можливість проїхатись напр., на старовинних трамваях або автобусах, що може бути гарною розвагою для дітей і дорослих й цікавим способом провести вільний час. Також можна скористатися поромними переправами через річку Вісла та відправитися в рейс до Сероцька. Детальніше про це ми розповімо тобі в розділі про дозвілля.**

Також можеш про все запитати в управлінні району, де ти проживаєш. Контакти та посилання знайдеш в кінці цього розділу та путівника.

## Посвідчення водія

Крім того, пам'ятай, що якщо ти приїхала з країни, яка не є членом Європейського Союзу, твоє посвідчення водія дійсне лише протягом 6 місяців з дня початку твого постійного або тимчасового перебування в Польщі. Тому не чекай до останнього дня, а заздалегідь звернись до управління району й обміняй його на польське. Отримавши польський документ, ти втратиш посвідчення водія, видане у твоїй країні.

## Важливі посилання



Веб-сайт головної міської транспортної системи  
- Варшавського міського транспорту  
(Warszawski Transport Miejski)

[wtp.waw.pl](http://wtp.waw.pl)

(веб-сайт доступний польською, англійською та частково українською)

Інші види залізниці, що курсують у Варшаві

— **Мазовецька залізниця (Koleje Mazowieckie)**

[mazowieckie.com.pl](http://mazowieckie.com.pl)

(інформація польською та англійською)

— **Варшавська приміська залізниця  
(Warszawska Kolej Dojazdowa)**

[wkd.com.pl/o-wkd](http://wkd.com.pl/o-wkd)

(веб-сайт польською та англійською)

**Потяги далекого прямування**

[pkr.pl/pl/home](http://pkr.pl/pl/home)

(веб-сайт польською та англійською)

**Додаток: Як доїду (Jak dojadę)**

[jakdojade.pl/warszawa/trasa](http://jakdojade.pl/warszawa/trasa)

(інформація польською та англійською)

# РОБОТА





**Коли я приїхала у Варшаву, я хотіла швидше стати на ноги.**

**Однак, протягом певного часу, я не могла знайти роботу. Через це впала моя самооцінка, оскільки я лише сиділа вдома і не спілкувалася з людьми. Сподіваюся, що мій досвід допоможе тобі знайти своє місце на варшавському ринку праці. Нижче кілька порад.**

### **Перевір, чи ти можеш працювати в Польщі**

Якщо ти бажаєш працевлаштуватись в Польщі, тобі, як іноземці, потрібен дозвіл на роботу. Це правило не поширюється на громадян країн Європейського Союзу, Європейської економічної зони та Швейцарії. Щоб його отримати, твій роботодавець повинен подати заявку в Управління

на отримання дозволу на твою роботу на певній посаді та умовах.



Інформацію про це, ти знайдеш, між іншим,

→ на веб-сайті Управління зайнятості столичного міста Варшава: [warszawa.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-](http://warszawa.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-)

[cudzoziemcow](#) (інформація польською, англійською, білоруською, українською та російською),

→ на сайті Зелена лінія (вкладка Працевлаштування іноземців: [zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/cudzoziemcy-uprawnieni-do-wykonywania-pracy-na-terytorium-rzeczypospolitej-polskiej-32233](http://zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/cudzoziemcy-uprawnieni-do-wykonywania-pracy-na-terytorium-rzeczypospolitej-polskiej-32233) (інформація польською, англійською, українською та російською).

### **Будь готова до пошуку роботи**

Перш ніж шукати або змінювати роботу, варто:

→ Дізнатися про вимоги варшавського ринку праці, наприклад, чого він потребує на даний момент, які професії та навички.

- Встановити свої ресурси та компетенції.
- Підготувати своє професійне портфоліо: включаючи, наприклад, коротке резюме (1 сторінка) і довге резюме - детальне, з досвідом роботи, всюди, де ти працювала. Також ти можеш записати коротке відео про свій професійний досвід та надіслати його разом із резюме.

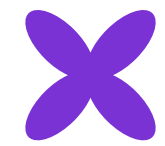
Дізнайся або пригадай свої міцні сторони та виділи їх в своєму резюме. У цьому тобі допоможуть, між іншим:



→ Координатори та координаторки консультування з питань кар'єри Варшавського мультикультурного центру. Щоб отримати консультацію, слід записатися за телефоном 22 648 11 11 або особисто в приймальні центру, детальніше на веб-сайті:



[centrumwielokulturowe.waw.pl/doradztwo-zawodowe](http://centrumwielokulturowe.waw.pl/doradztwo-zawodowe) (веб-сайт польською, англійською, українською та російською).



→ Експерти та експертки Центру професійної інформації для іноземців (Punkt Informacji Zawodowej dla Cudzoziemców), що співфінансується столичним містом Варшава, керується Фондом соціально-економічних ініціатив (FISE - Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych) у партнерстві з Польським міграційним форумом (Polskie Forum Migracyjne). Серед іншого, він пропонує: професійні консультації, коучинг, а також юридичні консультації, консультації спеціалістів у сфері легалізації праці та контактів із роботодавцями, підтримку в оформленні формальностей, пов'язаних із визнанням освіти й

кваліфікацій. Більш детальну інформацію ти отримаєш за телефоном (+48) 730 623 658 або (+48) 730 623 779 або відвідуючи веб-сайт: [fise.org.pl/programy/punkt-informacji-zawodowej-dla-cudzoziemcow](http://fise.org.pl/programy/punkt-informacji-zawodowej-dla-cudzoziemcow).

→ Працівники та працівниці повітових (районних) управлінь праці та центрів інформації й планування кар'єри, що діють у воєводських управліннях праці. Посилання ти знайдеш в кінці розділу.

→ Інші програми професійного консультування, які реалізують різні організації, що підтримують мігрантів у Варшаві. Їх перелік ти знайдеш в кінці цього путівника.

→ Портал Моя міграція (Moja Migracja). Його створили жінки-науковці одного з варшавських вищих навчальних закладів.

Там ти отримаєш зворотний зв'язок про свої компетенції та навички. Цю інформацію ти можеш використати під час складання резюме (опису свого досвіду) та співбесід. Посилання на портал: [moiamihratsiia.org](http://moiamihratsiia.org), (інформація польською, англійською та українською).



## Почни шукати роботу

→ Запусти свої контакти, в тому числі в соціальних мережах, скажи друзям, що шукаєш роботу, визнач свої вимоги та попроси рекомендацій.

Звернись до Управління праці столичного міста Варшава - залежно від свого правового статусу ти можеш, наприклад:

— користатися підтримкою в пошуку або зміні роботи,

— прийняти участь у сертифікованих професійних курсах і тренінгах, які розвиватимуть нові компетенції,

— скористатися фінансовою допомогою для ведення власного бізнесу,

→ Скористайся перевіреними базами даних або порталами, які пропонують роботу, включаючи Центральну базу вакансій (Centralna Baza Ofert Pracy): [oferty.praca.gov.pl](http://oferty.praca.gov.pl) (інформація польською, англійською, білоруською, українською та російською).

→ Крім того, ти можеш знайти підтримку у пошуку роботи в платних агентствах з працевлаштування. Перевір перелік зареєстрованих агентств з працевлаштування:

[psz.praca.gov.pl/-/913737-krajowy-rejestr-agencji-zatrudnienia](https://psz.praca.gov.pl/-/913737-krajowy-rejestr-agencji-zatrudnienia) (веб-сайт доступний польською, українською, російською та білоруською).

- Допомогу в пошуку працевлаштування пропонують також організації, які підтримують мігрантів – їх перелік ти знайдеш в кінці путівника.
- Якщо ти студентка, звернись до Бюро кар'єри (Biuro karier) у своєму навчальному закладі. Як правило, такі бюро та університети проводять курси, тренінги, консультації та надають допомогу в пошуку роботи.
- Подумай про відкриття власного бізнесу.
- Потурбуйся про офіційне визнання своєї освіти у країні походження. У Польщі цей процес називається визнанням (нострифікацією) диплома.

Більше інформації ти знайдеш на веб-сайті Польського національного агентства з питань академічного обміну (Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej): [nawa.gov.pl/uznawalnosc/informacje-dla-uczelninostryfikacja-dyplomow](https://nawa.gov.pl/uznawalnosc/informacje-dla-uczelninostryfikacja-dyplomow) (веб-сайт англійською та українською). Скористайся посібники, які пропонують організації з надання допомоги (доступні різними мовами).

- Подумай, чи ти зможеш поєднати навчання з роботою. Підвищення кваліфікації, в тому числі мовних, збільшить твої шанси знайти роботу відповідно до твоїх можливостей.
- Наберись терпіння: приймай участь у співбесідах, розвивайся, вчись у кожній ситуації та познайомся з варшавським ринком праці. Ти отримаєш досвід і цінну інформацію.

## Під час співбесіди

Запитай про тип договору, який пропонує тобі роботодавець і свою зарплату.

**УВАГА!** Пам'ятай, що лише легальне працевлаштування дає можливість застрахуватися та отримати безкоштовне медичне обслуговування в Польщі. Не погоджуйся на усні домовленості. Завжди вимагай договору у паперовій формі. Прочитай договір. Якщо ти не розумієш його змісту, попроси більше часу на його підписання і звернись за підтримкою, наприклад, до неурядової організації або пункту безкоштовного юридичного консультування.

## Формальності та обов'язки роботодавця

- Підпиши договір з роботодавцем.
- Роботодавець подає заявку на отримання дозволу на твоє працевлаштування.
- Твій роботодавець реєструє тебе для отримання медичного та соціального страхування та сплачує внески до Управління соціального страхування (ZUS). До страхування ти можеш долучити своїх дітей або інших членів найближчої родини.
- У ZUS ти також можеш перевірити, чи твій роботодавець виконує свої обов'язки щодо внесків (наприклад, на платформі електронних послуг ZUS, у твоєму обліковому записі).

## Сплачуй податки



Як особа, яка легально працює в Польщі, ти повинна сплачувати податки. Раз на рік (до кінця квітня) необхідно внести податок за попередній рік. Йдеться про складання так званого PIT – податкової декларації.

Скласти цей документ тобі допоможе бухгалтер або хтось із організації, яка допомагає іноземцям. Крім того, податкова система може розраховувати тебе автоматично, або ж ти повинна самостійно скласти PIT в податковій інспекції, відповідній для району, в якому ти проживала в минулому році. Обов'язково перевір, на які пільги та звільнення від податків ти маєш право, наприклад, пільги для матерів-одиначок. Про пільги ти можеш запитати:

- в податковому управлінні,
- бухгалтера,
- окремі неурядові організації.

Твої податки, що сплачуються у Варшаві, допомагають підтримувати інших мігрантів та розвивати громадський простір – нові дороги, транспорт, ясла та дитячі садки. Саме з коштів варшав'янок та варшав'ян місто розвивається.



Якщо ти сплачуєш податки у Варшаві, можеш скористатися багатьма послугами в рамках програми Карта Варшав'янина (Karta Warszawiaka):

- ти платитимеш менше за довгострокові квитки в громадському транспорті,
- отримаєш додаткові бали при зарахуванні дітей в ясла, дитячий садочок або початкову школу.

Більше інформації ти знайдеш тут: [um.warszawa.pl/-/place-podatki-w-warszawie-bo-tu-mieszkam](https://um.warszawa.pl/-/place-podatki-w-warszawie-bo-tu-mieszkam) (веб-сайт доступний польською, українською, російською та англійською).

## Що робити, якщо ти безробітна або втратила роботу?

Як іноземка, ти можеш зареєструватися в управлінні зайнятості для отримання статусу безробітного. Це дозволить тобі отримати медичне страхування. Чи можеш зареєструватися в управлінні зайнятості, як це зробити, які документи потрібні для реєстрації, про свої права та обов'язки як безробітної – про це ти дізнаєшся з порталу Зелена лінія (Zielona Linia): [zielonalinia.gov.pl/warunki-nabycia-statusu-osoby-bezrobotnej-przez-cudzoziemca-41537](https://zielonalinia.gov.pl/warunki-nabycia-statusu-osoby-bezrobotnej-przez-cudzoziemca-41537) (інформація польською, англійською, українською та російською).

## Як відкрити власну справу?



Якщо ти легально перебуваєш у Польщі, то можеш відкрити та здійснювати т. зв. господарську діяльність. Тобто ти можеш зареєструвати власну фірму.

Варшава приділяє велику увагу розвитку підприємництва. Про те, як відкрити власну компанію, яку форму діяльності вибрати, ти можеш запитати, наприклад, у Варшавському центрі підприємництва Смольна (Warszawskie Centrum Przedsiębiorczości Smolna) або своєму районному управлінні, наприклад, Белянському інтеграторі підприємництва (Integrator Przedsiębiorczych na Bielanych). Центри підприємництва також пропонують офісні приміщення або безкоштовні юридичні чи бухгалтерські консультації. Крім того, існує можливість скористатися допомогою неурядових організацій, які надають такі послуги. Перелік ти знайдеш в кінці цього путівника.

**Белянський інтегратор підприємництва Смольна:** [biznes.um.warszawa.pl/-/o-nas](https://biznes.um.warszawa.pl/-/o-nas) (веб-сайт польською).

## Твої права

Пам'ятай, що ти маєш право на:

- гідну винагороду за працю (тобто вона має бути адекватною до роботи, що виконується, та справедливою),
- рівну оплату за рівну роботу, або роботу рівної цінності, як і інших працівників твоєї компанії,
- гідне ставлення.

Крім того, в Польщі застосовується мінімальна заробітна плата.

Якщо ти маєш трудовий договір, то маєш право на:

- додаткову винагороду за надурочну роботу, роботу в нічний час або у неробочі дні (неділя та святкові дні),
- оплачувану відпустку,
- лікарняні,
- захист від розірвання договору,

коли ти перебуваєш на лікарняному, у відпустці, або ти є особою у передпенсійному віці чи вагітна.

Крім того, ти можеш перевірити свого роботодавця в:

- Реєстрі REGON: [wyszukiwarkaregon.stat.gov.pl/appBIR/index.aspx](http://wyszukiwarkaregon.stat.gov.pl/appBIR/index.aspx)
- Національному судовому реєстрі (Krajowy Rejestr Sądowy): [ekrs.ms.gov.pl/web/wyszukiwarka-krs/strona-glowna/index.html](http://ekrs.ms.gov.pl/web/wyszukiwarka-krs/strona-glowna/index.html).

Якщо ти відчуваєш, що роботодавець ставиться до тебе несправедливо, запізнюється із виплатою заробітної плати, не сплачує внески, звернись за допомогою. Ти можеш її отримати в Державній інспекції праці (Państwowa Inspekcja Pracy), Державній санітарній інспекції

(Państwowa Inspekcja Sanitarna), Інформаційно-консультаційному центрі служби зайнятості «Зелена лінія» (Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia), у посольстві та консульстві своєї країни або можеш звернутися до трудового суду (sąd pracy).

Безкоштовну юридичну допомогу надають також окремі неурядові організації. Їхні адреси ти знайдеш у кінці путівника. Більш детально ти прочитаєш про це у розділі **МОЇ ПРАВА**.

## Хто подбає про твоїх дітей?

Як правило, поки батьки працюють, діти ходять у ясла, дитячі садки та школи. Якщо ти хочеш, щоб твоя дитина поверталася додому зі школи сама, поки ти ще на роботі, тобі необхідно надати школі письмову згоду.

Якщо ти не змогла влаштувати дитину в ясла чи дитсадок, звернись по допомогу до громадських організацій. Деякі з них ведуть дитячі клуби чи ігрові кімнати для дітей, батьки яких працюють.

Група мігранток також може самостійно створити дитячий клуб – так, як і власне підприємство.

## Важливі посилання та адреси

**Довідник – працевлаштування іноземця,  
підготовлений службами зайнятості**

[zielonalinia.gov.pl/-/zatrudnianie-cudzoziemcow-32145](http://zielonalinia.gov.pl/-/zatrudnianie-cudzoziemcow-32145)

**Портал Державної служби зайнятості  
(Publiczne Służby Zatrudnienia)**

[psz.praca.gov.pl](http://psz.praca.gov.pl)

(веб-сайт доступний польською, українською,  
російською та білоруською)

**Управління зайнятості у Варшаві**

[warszawa.praca.gov.pl](http://warszawa.praca.gov.pl)

(шукай управління відповідне для твого району; веб-сайт  
доступний польською, українською, російською та білоруською)

**Районна інспекція праці (Okręgowy Inspektorat Pracy)**

у Варшаві вул. Płocka 11/13, 01-231 Варшава

**Податкові управління у Варшаві**

[warszawa19115.pl/-/wykaz-urzedow-skarbowych](http://warszawa19115.pl/-/wykaz-urzedow-skarbowych)

(шукай управління відповідне для твого району;  
веб-сайт виключно польською)

**Установи Управління соціального страхування**

[zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe](http://zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe)

(шукай управління відповідне для твого району;  
веб-сайт виключно польською)

**Національний реєстр агентств зайнятості**

**(Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia)**

[psz.praca.gov.pl/-/913737-krajowy-rejestr-agencji-zatrudnienia](http://psz.praca.gov.pl/-/913737-krajowy-rejestr-agencji-zatrudnienia)

**Центральний облік та інформація про підприємницьку діяльність**

**(CEIDG - Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności  
Gospodarczej)**

[prod.ceidg.gov.pl/ceidg.cms.engine](http://prod.ceidg.gov.pl/ceidg.cms.engine)

(веб-сайт польською)

# ВИВЧЕННЯ МОВИ





**Відразу після приїзду я дуже сильно відчувала мовний бар'єр. Мені було складно заповнювати бланки. Я не могла порозумітися в школі своєї дитини та з сусідами. Може і у тебе така ж проблема?**

**Я покажу, де ти можеш вивчити польську та почуватися впевненіше у спілкуванні з іншими людьми.**

Польська є офіційною мовою в Польщі. У багатьох місцях ти також можеш спілкуватися іншими мовами, напр. англійською чи українською.

Вивчити польську можна на безкоштовних курсах, що проводяться різними організаціями. Їх перелік ти знайдеш в кінці путівника (у розділі **НАЙВАЖЛИВІШІ КОНТАКТИ**).

Також ти можеш записатися в приватну мовну школу або на індивідуальні заняття з вчителем чи вчителькою.

Крім того, в Інтернеті ти знайдеш багато матеріалів, якими можеш користуватися самостійно.

Хороший спосіб вивчити іншу мову – це знаходитися серед людей, які нею

розмовляють. Вивчення нової мови може бути складним завданням, але наберись сміливості та спробуй, і тобі не доведеться довго чекати результатів.

#### **Важливі посилання – матеріали для вивчення польської**

**Польською по Польщі (Po polsku po Polsce)**

[popolskupopolsce.edu.pl](http://popolskupopolsce.edu.pl)

(веб-сайт доступний польською та англійською)

**Управління у справах іноземців (Urząd do spraw Cudzoziemców)**


[gov.pl/web/udsc/materialy-dydaktyczne-do-nauki-jezyka-polskiego-dla-doroslych](http://gov.pl/web/udsc/materialy-dydaktyczne-do-nauki-jezyka-polskiego-dla-doroslych)

(веб-сайт польською, англійською, російською)

# ОСВІТА





 **Можливо, що спосіб організації освіти у твоїй країні відрізняється від польського. Хочеш дізнатися, в яку школу можуть ходити твої діти, як спілкуватися з вчителями? А може ти сама хотіла б здобувати знання і нові навички? Я покажу тобі, як функціонують різні етапи навчання і чим вони відрізняються один від одного.**

 **Догляд за маленькими дітьми**

Маленькі діти віком до 3 років можуть відвідувати ясла, дитячий клуб або дошкільні установи. Державні ясла та дошкільні установи у Варшаві проводять набір дітей через муніципальну систему прийому. Інформацію про терміни, адреси та правила прийому дітей ти знайдеш

на веб-сайті Комплексу ясел столичного міста Варшава (Zespół Żłobków m. st. Warszawy) [zlobki.waw.pl](http://zlobki.waw.pl) (веб-сайт доступний польською).

Діти віком від 3 до 6 років можуть ходити в садочок. Інформацію про дати та правила набору ти знайдеш на офіційному веб-сайті міста: [edukacja.um.warszawa.pl/przedszkola](http://edukacja.um.warszawa.pl/przedszkola) (веб-сайт доступний польською).

- Державні школи, дитячі садки та ясла є безкоштовними.
- Догляд за маленькими дітьми в яслах, дитячих клубах, дошкільних установах і дитячих садках не є обов'язковим.
- У Польщі шкільний обов'язок розповсюджується на дітей віком 7–15 років. Навчання починається з обов'язкової дошкільної підготовки, тобто так званої «нульовки».
- Молодь у віці 15–18 років також зобов'язана вчитися. Це можна реалізувати в школі або поза її межами (напр., через професійну підготовку у роботодавця).
- Вищі навчальні заклади – тобто напр., університети, політехнічні інститути, академії пропонують різні цікаві програми навчання, а деякі призначені спеціально для іноземців.
- Варто вчитися та здобувати нові навички упродовж всього життя!

Харчування у дитячих садках і яслах платне – ти можеш отримати субсидію.

## Час у школу

У Польщі діти віком 6 років зобов'язані пройти річну дошкільну підготовку (тобто так звану «нульовку»).

Для тих, кому від 7 до 18 років навчання є обов'язковим.

- Державні школи є безкоштовними.
- У початковій школі діти навчаються з 1 по 8 клас.
- Початкові школи є районними, тобто існує заздалегідь визначена територія округу, який охоплює дана школа.
- Школа не може відмовити у прийнятті дитини, яка проживає у цьому районі.



Інформацію про набір до шкіл ти знайдеш на веб-сайті про освіту у Варшаві: [edukacja.um.warszawa.pl/szkoly-podstawowe](http://edukacja.um.warszawa.pl/szkoly-podstawowe) (веб-сайт доступний польською).

- Навчальний рік починається 1 вересня і закінчується в останню п'ятницю червня наступного року.
- Уроки проводяться 5 днів на тиждень, з понеділка по п'ятницю.
- Розклад уроків може організуватися позмінно, тому це не означає, що твоя дитина буде починати та закінчувати школу в один і той самий час кожного дня тижня.
- Упродовж навчального року є святкові вихідні та канікули – зимові й літні. У цей час уроки не проводяться.

Школи у Варшаві забезпечують догляд за молодшими дітьми під час шкільних канікул – це так звані «Зима в місті» та «Літо в місті». Точні дати кожного навчального року встановлюються заздалегідь. Інформацію про них ти отримаєш у закладі, який відвідує твоя дитина.

Спілкування між батьками, вчителями та школою в он-лайн режимі здійснюється через електронний журнал (dziennik elektroniczny – Лібрус: [portal.librus.pl](http://portal.librus.pl) (веб-сайт доступний польською). Тут ти знайдеш інформацію про присутність твоєї дитини на уроках, оцінки, заплановані зустрічі з батьками, а також можеш написати пряме повідомлення працівникам школи.

У Варшаві діти також можуть відвідувати приватні школи. Правила прийому, умови та оплата в цих установах різні. Звернись до обраної тобою школи, щоб дізнатися більше.



## Підтримка в школі


Діти мігрантів:

- мають право на додаткове безкоштовне вивчення польської у вигляді допоміжних занять,
- упродовж 12 місяців вони можуть скористатися додатковими компенсуючими заняттями з даного предмету.

У кожній державній школі є психолог або психологиня, а також педагог чи педагогиня. Вони знають, як допомагати дітям і підліткам у складних життєвих ситуаціях, як підтримати їх навчання та розвиток. Ти можеш зв'язатися з людиною, яка працює у твоїй школі, якщо у тебе або твоєї дитини виникнуть труднощі у відносинах та адаптацією до нового місця.

У деяких школах є підготовчі відділення, які готують дітей мігрантів до навчання в польській школі. Крім того, у


певних освітніх установах у навчанні допомагають міжкультурні помічники.

 У Варшаві ти знайдеш психолого-педагогічні консультації (Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne), які сприяють розвитку дітей та молоді. Адреси консультацій ти знайдеш за адресами: [edukacja.um.warszawa.pl/-/wykaz-publicznych-poradni-psychologiczno-pedagogicznych-w-warszawie](http://edukacja.um.warszawa.pl/-/wykaz-publicznych-poradni-psychologiczno-pedagogicznych-w-warszawie) (веб-сайт польською).

### **Літо в місті та Зима в місті**

Під час зимових та літніх канікул діти, які навчаються в державних початкових школах, можуть скористатися з пропозиції догляду та занять у школах. Детальніше про програму «Зима в місті» та «Літо в місті» ти можеш прочитати тут: [edukacja.um.warszawa.pl/lato-i-zima-w-miescie](http://edukacja.um.warszawa.pl/lato-i-zima-w-miescie) (веб-сайт доступний польською).

### **Середні школи (після 8 класу)**

 Середні школи мають різні профілі, а учні можуть вибрати:

- загальноосвітні школи,
- технічні загальноосвітні школи,
- професійні школи I-го ступеня.

Інформацію про середні школи у Варшаві ти знайдеш в довіднику «Обери школу для себе», доступному на веб-сайті: [edukacja.um.warszawa.pl/-/wybierz-szkole-dla-siebie-informator-o-warszawskich-szkolach-ponadpodstawowych-na-rok-szkolny-2021-2022](http://edukacja.um.warszawa.pl/-/wybierz-szkole-dla-siebie-informator-o-warszawskich-szkolach-ponadpodstawowych-na-rok-szkolny-2021-2022) (польською).

### **Вищі навчальні заклади (ВНЗ)**

Варшава – це місто університетів. Тут знаходиться безліч вищих навчальних закладів – державних і недержавних, які надають освіту в галузі гуманітарних, інженерно-

технічних, медичних і наук про здоров'я, суспільних, точних й природничих наук, педагогіки, фізичного виховання, мистецтва чи теології.


Державні вищі навчальні заклади – це між іншим: Варшавський університет (Uniwersytet Warszawski), Варшавський політехнічний університет (Politechnika Warszawska), Варшавський університет сільського господарства (Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego), Академія спеціальної педагогіки (Akademia Pedagogiki Specjalnej), Варшавська школа економіки (Szkoła Główna Handlowa), Варшавський медичний університет (Warszawski Uniwersytet Medyczny), Академія фізичного виховання (Akademia Wychowania Fizycznego) або Академія образотворчих мистецтв (Akademia Sztuk Pięknych).

Вони мають різні освітні пропозиції та правила вступу. Багато з

них пропонують навчання англійською, тому відвідай веб-сайт обраного навчального закладу, щоб дізнатися більше.

# ЗДОРОВ'Я



 **Серед безлічі справ пов'язаних з приїздом і облаштуванням життя у Варшаві, можна легко забути про своє здоров'я. Подбай про нього. Спочатку ти можеш не знати, як працює система охорони здоров'я в Польщі, чи можна користуватися нею безкоштовно, що робити, коли захворіє твоя дитина?**

**На ці та інші питання, які і я собі задавала, ти знайдеш відповідь у цьому розділі. Проте, тобі все одно доведеться перевірити їх на веб-сайтах медичних установ чи Національного фонду охорони здоров'я (NFZ - Narodowy Fundusz Zdrowia). Також тобі можуть допомогти неурядові організації.**

- Польська система охорони здоров'я ділиться на державну та приватну.
- Державна охорона здоров'я є безкоштовною, нею можуть користуватися особи, які застраховані в ZUS (ZUS - Управління соціального страхування).
- В першу чергу медичну допомогу надають сімейні лікарі та сімейні лікарки й педіатри в поліклініках первинної медичної допомоги (POZ) (Podstawowa Opieka Zdrowotna).
- У спеціалізованих поліклініках (в рамках амбулаторно-поліклінічної допомоги) можна отримати консультації спеціалістів (напр., офтальмологів, гастроентерологів, гінекологів, хірургів).
- Лікарні призначені для тих, хто вимагає допомоги, яку неможливо надати в амбулаторних умовах.
- У ситуаціях, що загрожують життю, телефонуй за загальним номером екстреної допомоги: 112 або безпосередньо до служби швидкої допомоги: 999.

## Державна чи приватна охорона здоров'я?

Для початку тобі потрібно знати, що охорона здоров'я в Польщі діє у двох формах: державній та приватній.

**Послуги в рамках державної системи є безкоштовними.** Однак, щоб ними скористатися, тобі необхідно бути застрахованим в ZUS (Управління соціального страхування).

**Приватна охорона здоров'я є платною.** Це означає, що за кожну послугу ти платитимеш самостійно – зі своєї кишені або з приватної страховки, якщо вона є (більші компанії часто надають її своїм працівникам).

Крім того, ти можеш придбати приватну страховку самостійно. На ринку існує безліч страхових компаній. Перед підписанням договору перевір, які послуги покриває страховий пакет (ті, що включають стаціонарне лікування,

можуть бути дорогими, а навіть вони не включають усі процедури).

Поліклініки, кабінети та лікарні мають приватних (напр., приватні особи, компанії) або державних (напр., гміни, повіти, воєводства) власників. Проте те, чи дана установа діє в рамках державної охорони здоров'я, залежить не від форми власника, а від наявності у неї договору з Національним фондом охорони здоров'я (NFZ). Такі установи ти впізнаєш по синьому логотипу «NFZ», розміщеному, серед іншого, на фасадах будівель. Інколи договір з NFZ охоплює лише частину послуг, які надаються в даному закладі. Якщо ті, які тобі необхідні, не є безкоштовними, можеш пошукати інше місце, що має відповідний договір з Національним фондом охорони здоров'я (про це краще запитати в реєстрації).

- Допомога психіатрів і психологинь надається в рамках державної охорони здоров'я. Варто також перевірити послуги центрів соціальної допомоги, Варшавського центру кризових ситуацій (Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej) та неурядових організацій.
- Люди з обмеженими можливостями можуть звернутися за інформацією та допомогою в Інформаційно-координаційний пункт для осіб з інвалідністю (Punkt Informacyjno-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami).

## Як почати користуватися послугами системи державної охорони здоров'я?

Як тільки ти почнеш легально працювати в Польщі, відтоді в обов'язковому порядку будеш оплачувати внески на медичне страхування (це зробить за тебе роботодавець або ти сама, якщо відкриєш власну фірму). Таким

чином, ти отримаєш повне право користуватися державною медичною допомогою. Важливо згадати, що це страхування можна оформити й для інших непрацюючих членів сім'ї, у тому числі дітей.

Якщо ти не працюєш і перебуваєш в Польщі легально, у тебе є інші варіанти. Можеш подати заявку на т. зв. добровільне медичне

страхування та щомісяця самостійно сплачувати внесок. Тут ти дізнаєшся, як це зробити: [nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawe-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie](https://nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawe-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie) (інформація польською). Також можеш зареєструватися в якості безробітної особи у Районному управлінні праці (PUP – Powiatowy Urząd Pracy) – там ти також дізнаєшся, чи відповідаєш критеріям реєстрації як безробітна. Якщо так, PUP сплачуватиме внески за медичне страхування за тебе. Детальніше ти прочитаєш тут: [warszawa.praca.gov.pl](https://warszawa.praca.gov.pl) (інформація польською, англійською, білоруською, українською та російською).

Якщо твоє перебування в Польщі не задокументовано, на жаль, ти не можеш приєднатися до страхування в державній системі. За медичне обслуговування тобі доведеться платити самостійно. Однак у екстрених випадках тобі буде надана медична допомога. Якщо це буде пов'язано з необхідністю госпіталізації, слід враховувати, що лікарня виставить тобі рахунок.

У Варшаві діє організація «Лікарі надії», яка надає безкоштовну медичну допомогу людям у кризі безпритульності. Організація не відмовляє в підтримці також незастрахованим іноземцям. Перед візитом варто зателефонувати та перевірити можливість консультації: [lekarzenadziei.waw.pl](https://lekarzenadziei.waw.pl) (веб-сайт польською).

## Види медичної допомоги

Ймовірно, у якості пацієнта частіш за все ти будеш користуватися установами, які входять у склад **Первинної медичної допомоги (Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ))**. Щоразу, коли ти захворієш або помітиш будь-які тривожні симптоми у себе чи дитини, саме сюди в першу чергу ти повинна звернутися. У поліклініці, лікарки або лікарі т. зв. первинної медичної допомоги (як правило, сімейні лікарі та педіатри) нададуть тобі допомогу. Якщо вони не зможуть цього зробити, направлять тебе до лікаря-спеціаліста (наприклад, неврологині або гастроентеролога).

Поліклініки POZ працюють у робочі дні з 8:00 до 18:00.

Якщо тобі потрібна допомога вночі, у вихідні дні чи свята, можеш звернутися до будь-якого з **пунктів нічного та святкового медичного обслуговування (punkt nocnej**

**i świątecznej opieki zdrowotnej)**. Більше інформації ти знайдеш на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna](https://warszawa19115.pl/-/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna) (інформація польською та українською).

**Лікарки та лікарі-спеціалісти** (наприклад, гінекологині, дерматологи) також приймають в спеціалізованих центрах (це т. зв. Спеціалізована амбулаторна допомога – Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna). Щоб їхня консультація була безкоштовна, в більшості випадків, тобі потрібно направлення від лікарки або лікаря POZ. Направлення не є обов'язковим лише до: психіатра, онколога, венеролога, стоматолога та гінеколога.

Ти повинна знати, що, можливо, на прийом у лікаря-спеціаліста в рамках державної системи доведеться довго чекати, тому поляки часто користуються приватними послугами. Однак пам'ятай, що ти можеш звернутися до будь-якого лікаря та лікаря-спеціаліста. Поточні черги,

в тому числі у Варшаві, ти можеш перевірити на веб-сайті NFZ за цією адресою: [terminyleczenia.nfz.gov.pl](http://terminyleczenia.nfz.gov.pl) (веб-сайт польською).

**Лікарні** (стаціонарне лікування) призначені для тих, кому для одужання недостатньо допомоги, що надається в поліклініках. Для госпіталізації (крім екстрених випадків) потрібне направлення. Його може видати будь-який лікар, навіть якщо у нього немає договору з NFZ. У Варшаві діє багато лікарень, а їх перелік ти знайдеш на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/wykaz-szpitali](http://warszawa19115.pl/-/wykaz-szpitali) (сторінка польською).

### **Що робити в екстрених ситуаціях?**

В особливо тривожних ситуаціях, які можуть становити загрозу для життя, викликай швидку допомогу. Набери один із номерів екстрених служб: **112** (загальний) або **999** (швидка допомога).

Коли твоє здоров'я під загрозою, відправляйтеся у Відділення екстреної медичної допомоги (SOR - Szpitalny Oddział Ratunkowy). Однак подумай, чи це дійсно необхідно і, чи не краще скористатися пунктом нічного та святкового медичного обслуговування (як правило, там коротші черги). Перелік відділень екстреної медичної допомоги ти знайдеш на веб-сайті: [nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/szpitalne-oddzialy-ratunkowe](http://nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/szpitalne-oddzialy-ratunkowe) (веб-сайт польською).

### **Коли ти вагітна**

Будь особливо уважна до свого здоров'я та здоров'я твого малюка. Якщо ти припускаєш, що вагітна, звернись до лікаря або акушерки. Бажано це зробити до 10-го тижня вагітності.

Пам'ятай, що ти маєш право вибирати лікаря чи гінеколога. Цей фахівець буде вести вагітність – подбає про твоє здоров'я та твоєї майбутньої дитини.

Дуже важливі контрольні візити, також тобі зроблять багато аналізів.

Щоб добре підготуватися до пологів та догляду за немовлям, скористайся пропозицією однієї зі шкіл підготовки до пологів. Як правило, вони діють при лікарнях.

Більш детальну інформацію про період вагітності і батьківство ти отримаєш від своїх лікарки чи лікаря. Також ти можеш скористатися публікаціями польських неурядових організацій – вони надають багато інформації про вагітність, батьківство в Польщі чи профілактику здоров'я для мігрантів.

### **Що робити, коли захворіє твоя дитина?**

Ти повинна діяти так само, як і у разі хвороби дорослої особи.

В першу чергу звернись до сімейної лікарки/сімейного лікаря

чи педіатра в установі POZ.

Якщо тобі потрібна допомога вночі чи у святкові дні, відправся у пункт нічного та святкового медичного обслуговування.

У екстрених і особливо тривожних ситуаціях виклич швидку допомогу або звернись у відділення екстреної медичної допомоги (SOR), бажано при дитячій лікарні (хоча необов'язково).

### **Хто допоможе, коли тебе пригнічують життєві проблеми?**

Якщо відчуваєш, що тебе наздоганяє психологічна криза, обов'язково звернись за допомогою до психолога або психіатра.

Ймовірно, на перший прийом в рамках Національного фонду охорони здоров'я тобі доведеться почекати. Однак пам'ятайте, що ти можеш вибрати будь-яку спеціалістку або



спеціаліста. Також перевір черги на веб-сайті (посилання у полі нижче).

До того ж, психологічну допомогу надають центри соціального захисту та Варшавський центр кризових ситуацій (Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej) (контактні дані ти знайдеш у розділі «ПІЛЬГИ ТА СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА»).

Варто перевірити пропозицію неурядових організацій, які допомагають як дітям, так і дорослим.

Дітям, які опинилися в особливо важкій ситуації, в тому числі стали жертвами злочинів, допомагає Варшавська мережа допомоги дітям (Warszawska Sieć Pomocy Dzieciom): [fdds.pl/placowki-wspd](https://fdds.pl/placowki-wspd) (інформація польською).

**800 100 100** – це телефон для батьків та вчителів. Тут ти поговориш про безпеку дітей.

**116 111** – телефон довіри для дітей та молоді.

## Якщо ти маєш інвалідність

Пам'ятай, що ти маєш право на різноманітну підтримку, зокрема:

- додаткові грошові виплати або послуги,
- співфінансування медичного обладнання,
- знижки на проїзд у громадському транспорті.

Однак, щоб нею скористатися ти повинна отримати рішення про встановлення інвалідності. Як це зробити та яку допомогу можна отримати ти дізнаєшся в міському Інформаційно-координаційному пункті для людей з інвалідністю (PIKON – Punkt Informacyjny-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami): [wcp.pl/pikon](https://wcp.pl/pikon), (інформація польською).

## Важливі посилання

Веб-сайт Національного фонду охорони здоров'я

[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)

та його мазовецького відділу

[nfz-warszawa.pl](https://nfz-warszawa.pl)

(доступний польською)

Перевір черги до лікаря

[terminyleczenia.nfz.gov.pl](https://terminyleczenia.nfz.gov.pl)

(польською)

Державна служба інформації для пацієнтів включаючи

доступ до онлайн-облікового запису пацієнта (Internetowe Konto Pacjenta) (інформація про лікування, електронні направлення та електронні рецепти)

[pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)

(польською та українською)

Лікарі надії – безкоштовна медична допомога особам без

медичного страхування

[lekarzenadziei.waw.pl](https://lekarzenadziei.waw.pl)

(веб-сайт польською)

Інформаційно-координаційний пункт


для людей з інвалідністю

[wcp.pl/pikon](https://wcp.pl/pikon)


(веб-сайт польською)



# ПІЛЬГИ ТА СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА

 **Багато хто з нас, мігранток, має дітей. До того ж ми підтримуємо близьких, що перебувають на нашому утриманні. Щодня стикаємося з багатьма викликами – фінансовими, емоційними та організаційними.**

**Якщо ти опинилась у складній ситуації, то маєш право на допомогу. В рамках польської системи соціальної допомоги ти можеш отримати матеріальну підтримку та скористатися різними послугами.**

 У кожному районі Варшави ти знайдеш центр соціальної допомоги (OPS – Ośrodek Pomocy Społecznej). Його працівники покращують долю тих, хто потребує допомоги, в тому числі іноземців, які перебувають в Польщі:

→ на підставі дозволу на постійне перебування/перебування резидента/дозволу на тимчасове перебування або у зв'язку з отриманням в Польщі статусу біженця чи додаткового захисту,

- Залежно від твого правового статусу ти можеш розраховувати на матеріальну підтримку або допомогу у вигляді послуг, які стануть у пригоді у боротьбі з труднощами.
- Якщо ти маєш право на соціальну допомогу, то отримаєш ті самі пільги, що й громадянки Польщі. Умовою є відповідність критеріям підтримки, які застосовуються установами соціального захисту.
- Якщо твоя ситуація особливо складна, ти можеш отримати допомогу в центрах кризових ситуацій. Там спеціалістки та спеціалісти допоможуть тобі впоратися з проблемами.
- Якщо твоя дитина або член сім'ї є людиною з інвалідністю, ти можеш подати заявку на отримання рішення про інвалідність. Завдяки цьому зможеш скористатися багатьма привілеями, спеціальними послугами, фінансовою та матеріальною допомогою.

→ тому що отримали дозвіл на перебування з гуманітарних міркувань або дозвіл на толерантне перебування – у вигляді прихистку, харчів, необхідного одягу та цільової допомоги.

У будь-якому разі, якщо ти звернешся за допомогою до OPS, соціальний працівник:

- проведе з тобою соціальне інтерв'ю, тобто розмову в тому місці, де ти живеш/перебуваєш,
- перевірить, чи ти відповідаєш умовам надання підтримки,
- підкаже, яку допомогу ти можеш отримати.

**У центрі соціального захисту можна звернутися за допомогою в перекладі розмови зі службовою особою.**

У рамках допомоги сім'ям ти можеш отримати різні пільги, наприклад:

- **сімейну допомогу та доплату до сімейної допомоги (zasiłek rodzinny, dodatki do zasiłku rodzinnego)** – це означає матеріальну допомогу. Її розмір залежить від віку дитини. Заявку та інформацію про пільгу ти можеш знайти в Управлінні столичного міста Варшава або на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/przyznanie-zasilku-rodzinnego](https://warszawa19115.pl/-/przyznanie-zasilku-rodzinnego),
- **одноразову допомогу у зв'язку з народженням дитини** (так зване «бечікове» (becikowe)). Допомога надається матері, батькові дитини або її законному опікуну. Щоб отримати цю допомогу необхідно відповідати критерію доходу та надати довідку про те, що мати дитини залишалася під медичним наглядом не пізніше 10-го тижня вагітності до дати пологів. Таку довідку може видати лікар або акушерка. Заявку можна подати в управлінні району за місцем проживання

уповноваженої особи. На це у тебе є 12 місяців з дня народження дитини. Заявку та інформацію про пільгу ти знайдеш в Міській раді (управлінні району) або на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/przyznanie-jednorazowej-zapomogi-z-tytulu-urodzenia-sie-dziecka](https://warszawa19115.pl/-/przyznanie-jednorazowej-zapomogi-z-tytulu-urodzenia-sie-dziecka),

- **пільга по догляду за дитиною (świadczenie pielęgnacyjne)** внаслідок відмови від роботи чи іншого оплачуваного заняття. Заявку та інформацію про пільгу ти можеш знайти в Міській раді (управлінні району) або на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/przyznanie-swadczenia-pielegnacyjnego](https://warszawa19115.pl/-/przyznanie-swadczenia-pielegnacyjnego),
- **допомога на догляд (zasiłek pielęgnacyjny)** надається для часткового покриття витрат, пов'язаних з необхідністю догляду та допомоги особі, нездатній до самостійного

існування. Розмір допомоги на догляд становить 215,84 злотих на місяць. Заяву та інформацію про пільгу можна отримати в Міській раді (управлінні району) або на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/przyznanie-zasilku-pielegnacyjnego](https://warszawa19115.pl/-/przyznanie-zasilku-pielegnacyjnego),

- **допомога для батьків (świadczenie rodzicielskie)** – це субсидія, яка виплачується у зв'язку з народженням дитини. Її можна отримувати упродовж 52 до 71 тижнів, незалежно від критерію доходу. Допомога надається матері або батькові дитини, фактичному опікуну, прийомній сім'ї. Заявку можна подати через портал Empatia [gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#rodzina-i-malzenstwo](https://gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#rodzina-i-malzenstwo). Також ти можеш подати заявку особисто в управлінні району, де проживає особа, яка має право на цю допомогу. Заявку та необхідну інформацію ти знайдеш

у Міській раді (управлінні району)  
або на веб-сайті: [warszawa19115.pl/-/przyznanie-prawa-do-swadczenia-rodzicielskiego](https://warszawa19115.pl/-/przyznanie-prawa-do-swadczenia-rodzicielskiego),

- **допомога на виховання дитини (świadczenie wychowawcze)**  
(часто називається пільгою 500+) – призначена для часткового покриття витрат, пов'язаних з вихованням дитини. Щомісячна допомога в розмірі 500 злотих виплачується на кожну дитину, до тих пір, поки їй не виповниться 18 років.

**УВАГА!** Спеціальну заявку на отримання пільги 500+ українською мовою ти можеш подати виключно в електронному вигляді за допомогою Платформи електронних послуг ZUS (PUE). У відділах Управління соціального страхування (ZUS) ти дізнаєшся про те, як створити обліковий запис у цій системі.

- **пільга «Вдалиий старт» (świadczenie „Dobry start”)**  
– один раз на рік на кожну дитину виплачується сума в розмірі 300 злотих (цим займається Управління соціального страхування).



### **Допомога Варшавського Центру Підтримки Сім'ї (WCPR – Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie)**

Інформацію про діяльність WCPR ти знайдеш тут: [wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy](https://wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy) (веб-сайт доступний польською, російською та англійською).

Щоб отримати цю підтримку, ти повинна подати заявку на інтеграційну допомогу. На це в тебе є лише 6 днів з моменту отримання рішення про надання міжнародного захисту.

Центр надає підтримку протягом 12 місяців в рамках індивідуальної програми інтеграції для осіб, які залишаються в Польщі та отримали:

- статус біженця, або
- додатковий захист, або
- дозвіл на тимчасове перебування, виданий з метою возз'єднання сім'ї.

Пропонована підтримка полягає в:

- наданні допомоги на утримання,
- сплаті внесків на медичне страхування,
- соціально-психологічному супроводі,
- допомоги у вирішенні питань в управліннях справ у сфері охорони здоров'я та освіти.

Крім того, спеціалістки та спеціалісти WCPR допоможуть або направлять тебе у потрібне місце чи до фахівця,

якщо ти знаходишся у складній життєвій ситуації, наприклад, живеш у хронічному стресі, маєш проблеми з вихованням дітей чи зазнала насильства. **Підтримка є безкоштовною і приділяється незалежно від твого доходу.**

### **Що робити, щоб терміново звернутися до фахівців у кризовій ситуації?**

Ти можеш скористатися допомогою Пункту кризових ситуацій. Спеціалістки та спеціалісти надають психологічну, психіатричну та юридичну допомогу дорослим:

- які переживають стан психологічної кризи,
- які зазнають або застосовують насильство.

Ти можеш записатися по телефону або прийти особисто. Пункт кризових ситуацій розташований у центрі міста за адресою вул. Plac J. Dąbrowskiego 7.


Продовжити допомогу можна в Консультації протидії насильству в сім'ї (Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie). Там ти можеш скористатися:

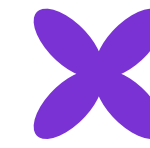
- індивідуальною або груповою психотерапією,
- групою підтримки,
- освітніми семінарами,
- юридичними консультаціями,
- психіатричними консультаціями.

Детальніше про це див. наступний розділ **ТВОЇ ПРАВА**.

# ТВОЇ ПРАВА



 **Ти відчуваєш себе загубленою у новому культурному просторі? Чи у тебе іноді не виникає відчуття, що до тебе ставляться інакше? А може, ти переживаєш через те, що твоїй дитині некомфортно в школі, діти погано до неї ставляться? Скоріш за все, ти, як і я, винесла з дому переконання, що так повинно бути і ти впораєшся з цим самотійно. Я також так думала, поки не зрозуміла, що так бути зовсім не повинно і я можу знайти підтримку та повагу. Тому я розповім про твої права та про те, як можна ними скористатися.**



→ В кожному районі міста є інформаційно-консультаційний пункт, куди ти можеш звернутися за підтримкою в ситуації насильства чи кризи.

→ У випадку домашнього насильства існує процедура, яка називається **Блакитна карта (Niebieska Karta)**.

→ У Варшаві діє мережа пунктів і неурядових організацій, які допомагають у ситуаціях дискримінації, підтримують жінок у зв'язку з домашнім насильством або насильством над дітьми.

→ Ти можеш домовитися про юридичні або психологічні консультації, а також скористатися безкоштовними розвиваючими майстер-класами.



## Пізнай свої права

### Право на рівне ставлення

Нерівне ставлення за певною ознакою, такою як стать, вік, віросповідання, колір шкіри чи походження, називається дискримінацією. У Польщі рівне ставлення та доступність державних послуг контролює офіс омбудсмена (Rzecznik Praw Obywatelskich). У офісі працює гаряча лінія: 800 676 676 (польською).

### Рівне ставлення на роботі

Відповідно до польського Трудового кодексу роботодавці не мають права дискримінувати підлеглих за ознакою статі, зовнішності чи етнічної приналежності. Якщо до тебе ставляться гірше, ніж до людей, з якими ти працюєш, можеш звернутися до суду або Державної інспекції праці (Państwowy Inspekcja Pracy). Якщо у місці твоєї роботи діє профспілка, ти можеш поговорити з її

представницями чи представниками та попросити підтримки.

### Рівне ставлення в школі, управлінні чи лікарні

Незалежно від того, хто ти і як виглядаєш, ти заслуговуєш на повагу в місцях, де надаються державні чи приватні послуги. Такі ситуації, як:

- глузування з твоєї дитини в школі,
- відмова від продажу певних товарів у магазині через упередження щодо кольору шкіри або акценту,
- відмова в лікарні застосування певної дієти, важливої для тебе з релігійних міркувань,

– неприпустимі та є підставою для звернення до суду або відповідних установ.

## Права дітей

Діти також мають право на рівне ставлення й на те, щоб не зазнавати дискримінації з будь-якої причини.

Діти, серед іншого, мають право на:

- повагу їх гідності,
- висловлювання власних поглядів та на інформацію.

Батьки зобов'язані забезпечити дитині належні умови для розвитку.

**УВАГА!** У Польщі фізичне насильство над дітьми заборонено, включно «шльопки».

Щоб дізнатися більше про те, як підтримувати наймолодших або що таке жорстоке поводження з дітьми, перевір:

- веб-сайт Уповноваженого з прав дітей (Rzecznik Praw Dziecka),
- послуги Фонду Даємо дітям силу (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę).

→ Комітет захисту прав дитини.

Коли ти чи твоя дитина зазнає нерівного ставлення або насильства, може здаватися, що це виключно ваша проблема. Але це неправда. **Пам'ятай, що ти не одна і багато людей стикаються з подібним досвідом.** У Варшаві є установи, організації та люди, які знають, що робити в такій ситуації, і діють, щоб тебе підтримати. Інформацію про них та відповідні номери ти знайдеш в кінці цього розділу.

## Домашнє насильство

Домашнє насильство – це ситуація, в якій один із членів сім'ї завдає шкоди або порушує особисту гідність іншої особи в сім'ї. Насильство може бути:

- фізичне (як удар, «ляпас, шльопки»),
- сексуальне (примус до статевого акту або зґвалтування),

- психічне (залежність, наприклад, від алкоголю, крик або приниження, шантаж),
- економічне (контролювання витрат, відключення електроенергії, віднімання грошей).

Це лише декілька прикладів. Якщо ти підозрюєш, що можеш зазнавати домашнього насильства, перш за все, пам'ятай одне: **це не твоя вина**. Так бути не повинно і ти маєш право жити без насильства та пов'язаного з ним стресу.

## Сексуальне насильство

Сексуальне насильство є особливо інтимною формою насильства. Воно може приймати форму:

- сексуальних домагань, або коментарів з сексуальним підтекстом,
- оголювання у твоїй присутності,

коли ти цього не хочеш,  
→ примушування до статевого акту або зґвалтування.

Якщо ти пережила такий інцидент, повідом про це поліцію. Ти маєш право на правосуддя. Якщо підозрюєш, що ситуація стосується торгівлі людьми, повідом поліцію або зателефонуй на загальнонаціональний телефон довіри: (+48) 22 628 01 20. Більш детальну інформацію ти знайдеш тут: [gov.pl/web/handel-ludzmi/telefon-zaufania-dla-ofiar-i-swiadkow-handlu-ludzmi](http://gov.pl/web/handel-ludzmi/telefon-zaufania-dla-ofiar-i-swiadkow-handlu-ludzmi) (веб-сайт виключно польською). Також ти можеш звернутися напр. у Фонд Ла Страда (Fundacja La Strada).

## Що ти можеш зробити, коли зазнаєш насильства?

З метою підтримки сімей, в яких сталося насильство, у Польщі існує т. зв. процедура Блакитної карти (Niebieska Karta). Її може відкрити особа, яка

працює в: поліції, центрі соціального захисту, школі, медичній установі чи гмінній (районній) комісії з вирішення проблем з алкоголем. Вона зробить це, коли запідозрить, що має справу з ситуацією домашнього насильства, або коли хтось повідомить її про таку проблему. Також ти самостійно можеш сповістити, що зазнаєш насильства, і попросити відкрити Блакитну карту. Пам'ятай, ти не безсила.

Завдяки цьому команда фахівців – наприклад, соціальний працівник, шкільний педагог, поліцейський, представник відповідної неурядової організації – подбає про тебе та твоїх близьких, щоб забезпечити вам безпеку та допомогти у вирішенні проблем. Таким чином, ти можеш отримати юридичну та психологічну допомогу, а також соціальну підтримку. Бажано, щоб поруч з тобою був хтось, хто забезпечить переклад чи компанію в контакті з установами.

Пам'ятай, що застосування фізичних покарань щодо дітей у Польщі заборонено. Якщо ти не знаєш, що робити, або потребуєш психологічної консультації для себе чи дітей, скористайся підтримкою районного інформаційно-консультаційного пункту чи громадських організацій. **Пам'ятай, що найголовніше – це твоя безпека та безпека твоїх дітей.** Ти завжди, неодноразово, можеш попросити про допомогу. Тобі не потрібно боятися.

Неурядові організації проводять безліч занять для тих, хто зазнає чи зазнав насильства. Ти можеш скористатися допомогою психологині або психолога, групами підтримки або різними майстер-класами. Крім того, тобі може допомогти участь у різних місцевих заходах – напр., деякі організації пропонують групи для мігранток і матерів з дітьми.



## Що зробити, якщо тобі ніде сховатись?

У Варшавському центрі кризових ситуацій (WOIK) діє цілодобовий хостел для осіб, які зазнають домашнього насильства, та інших, що опинилися в кризовій ситуації – якщо ці люди потребують тимчасового перебування поза місцем проживання. Звернутися за допомогою можна цілодобово і без направлення. Хостел знаходиться в районі Урсинув при головному офісі WOIK, вул. 6-go Sierpnia 1/5. Більш детальну інформацію ти знайдеш на веб-сайті: [woik.waw.pl](http://woik.waw.pl) (веб-сайт виключно польською).

Крім того, якщо ти проживаєш у Варшаві, виховуєш дітей або вагітна та внаслідок життєвих труднощів не можеш проживати у попередньому місці, можеш скористатися послугами тимчасового прихистку та професійної підтримки в Центрі підтримки для

жінок з дітьми та вагітних «Етезія» (Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Dziećmi i Kobiet w Ciężu „Etezja”). Подати заявку можна в центрі соціального захисту в районі за місцем проживання. Більш детальну інформацію ти знайдеш за адресою: [owkid.waw.pl](http://owkid.waw.pl) (веб-сайт виключно польською).

Додаткову інформацію про те, куди звернутися за допомогою, якщо ти стала свідком або зазнала насильства, знайдеш на веб-сайті: [wsparcie.um.warszawa.pl/przeciwdzialanie-przemocy](http://wsparcie.um.warszawa.pl/przeciwdzialanie-przemocy).



## Варшава для жінок

Варшава пропагує ідею рівних можливостей для жінок. З 2019 р. діє Варшавська жіноча рада (Warszawska Rada Kobiet), що вибирається на тимчасовий термін. До її складу входять місцеві активістки, артистки, юристки та професорки.

Крім того, у столиці проходить щорічний плебісцит «Варшав'янка року». Нею вшановують жінок, які своєю професійною чи громадською діяльністю впливають на те, яким містом є Варшава. Серед номінованих також є мігрантки, які діють в інтересах інших мігранток, як напр., Мирослава Керик та Лейла Ельсанова.

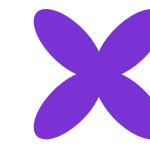
## Важливі посилання, адреси, телефони



**Міські інформаційно-консультаційні пункти (Miejskie punkty informacyjno-konsultacyjne)**

[warszawa19115.pl/-/punkty-informacyjno-konsultacyjne-w-dzielnicach](http://warszawa19115.pl/-/punkty-informacyjno-konsultacyjne-w-dzielnicach)

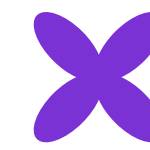
(веб-сайт доступний польською)



Міський веб-сайт присвячений, серед іншим, дітям та сім'ї, протидії насильству, людям в кризі безпритульності чи залежності:

[wsparcie.um.warszawa.pl/przeciwdzialanie-przemocy](http://wsparcie.um.warszawa.pl/przeciwdzialanie-przemocy)

(веб-сайт доступний польською)



**Варшавський центр кризових ситуацій (Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej)** цілодобовий номер

тел. 22 855 44 32 (польською)

Перелік порад щодо надзвичайних ситуацій для осіб, які зазнають домашнього насильства, підготовлений офісом омбудсмена у співпраці з громадськими організаціями Варшави:

[bip.brpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-romoc-w-epidemii](http://bip.brpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-romoc-w-epidemii)

(польською)

**Телефон довіри поліції з питань протидії домашньому насильству**

800 120 226 (польською) – понеділок – п'ятниця, з 9:30 до 15:30

## **Гарячі лінії установ та громадських організацій, в тому числі**

телефон Національної служби допомоги жертвам домашнього насильства «Блакитна лінія» (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia)  
800 120 002 – дзвінок безкоштовний, цілодобово, 7 днів на тиждень, цілий рік (включаючи свята), email: niebieskalinia@niebieskalinia.info

**Телефонна консультація Національної служби допомоги жертвам домашнього насильства «Блакитна лінія» (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia) (IPZ PTP 22) 668 70 00 – працює з 12:00 до 18:00, email: poradnia@niebieskalinia.pl**

### **Фемінотека (Feminoteka)**

888 88 33 88 (польською та англійською) – можна телефонувати з понеділка по п'ятницю, з 11:00 до 19:00. Можеш розмовляти українською – тел. 888 88 79 88 – понеділок – п'ятниця, з 14:00 до 17:00

### **Центр прав жінок (Centrum Praw Kobiet)**

22 622 25 17 (польською) – понеділок-п'ятниця, з 9:00 до 17:00, гаряча лінія: 600 070 717 (польською) – працює цілодобово

**Фонд Даємо дітям силу (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)**  
22 826 88 62 (польською) – понеділок – п'ятниця, 8:00-18:00

**Комітет захисту прав дитини (Komitet Ochrony Praw Dziecka)**  
онлайн-контакт з експертом/експерткою  
[kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line](http://kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line)

### **Фонд Проєкт старші (Fundacja Projekt Starsi)**

537 375 505 – телефон фонду, який займається протидією насильству над людьми похилого віку – з понеділка по п'ятницю, з 12:00 до 16:00, email: fundacja@projektstarsi.pl

# ДОЗВІЛЛЯ





**Чи ти хотіла б познайомитися з новими людьми та активно провести з ними час? А може, ти хотіла б поділитися своїми захопленнями, ідеями, дати щось іншим? Іноді ти переживаєш, що твої діти не зустрічаються зі своїми друзями та подругами? Ти сумуєш за своєю родиною, старим домом і шукаєш спосіб із цим впоратися?**

**Для мене початок перебування у Варшаві також був важким. Мені допомогло спілкування з іншими людьми та час для себе. Я покажу тобі місця та способи гарно провести час у Варшаві.**



### **У Варшаві бурлить життя**

Кожного дня ти знайдеш безліч подій, в яких можеш взяти участь. Від концертів, виставок, лекцій по майстер-класи, зустрічі, ярмарки тощо. Відвідай веб-сайт Міської ради, де ти знайдеш календар подій у місті: [um.warszawa.pl/kalendarz](http://um.warszawa.pl/kalendarz) (веб-сайт доступний польською, англійською, українською та російською).

Багато заходів **безкоштовні**. Вхід до деяких культурних установ (наприклад, музеїв) у вибрані дні тижня вільний – дізнатися більше ти можеш відвідавши веб-сайт вибраного об'єкту.

**Мультикультурний центр (Centrum Wielokulturowe)** – відкритий для всіх мешканок та мешканців Варшави. Це місце зустрічей, майстер-класів, вивчення мови та особистого розвитку. Крім того, ти отримаєш тут юридичну підтримку та допомогу від інших мігранток, які живуть у

Варшаві. Інформація про центр: [centrumwielokulturowe.waw.pl/o-nas](http://centrumwielokulturowe.waw.pl/o-nas) (веб-сайт доступний польською та англійською).

В Міцях локальної активності (MAL) сусіди та сусідки можуть проводити разом час, реалізовувати свої ідеї та захоплення. Відвідай MAL у своєму районі, щоб зустрітися, поспілкуватися з або втілювати свої задуми.

У кожному районі є **будинок культури**, який є місцем культурних та громадських заходів. Також тут проводяться регулярні заняття для людей різного віку. Пропозиції кожного дому культури різні, тому перевір веб-сайт закладу у своєму районі. Дізнатися більше – тут: [nadajemykulture.pl](http://nadajemykulture.pl) (веб-сайт доступний польською).

Багато подій, семінарів для жінок і зустрічей пропонують **місцеві організації** – їх перелік ти знайдеш в кінці путівника.

У кожному районі також є **бібліотека**, де ти можеш позичити або почитати книги та журнали на місці. У деяких бібліотеках ти знайдеш компакт-диски, аудіокниги, фільми або комп'ютер із доступом до Інтернету. Крім того, у місті є **читальні зали**, де можна скористатися вибраними матеріалами на місці. Інформацію про міські бібліотеки знайдеш за адресою: [bibliotekiwarszawy.pl](http://bibliotekiwarszawy.pl) (сторінка польською)

### **Заняття для дітей та молоді**

У Варшаві є багато закладів позашкільної освіти, які ведуть заняття, що розвивають інтереси та таланти дітей. Детальніше ти можеш прочитати на сайті електронної системи набору: [warszawa-pozaszkolne.pzo.edu.pl](http://warszawa-pozaszkolne.pzo.edu.pl) (веб-сайт доступний польською).

У розділі **ОСВІТА** ти знайдеш інформацію про заняття для

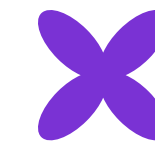
школярів в рамках заходів «Літо в місті» та «Зима в місті».

### **Варшава для людей похилого віку**

Варшавські пенсіонери не можуть скаржитися на нудьгу. Місто підготувало можливості і для них. Центр міжгенераційної діяльності (Centrum Aktywności Międzypokoleniowej) – це місце розвитку та гарного проведення часу для людей будь-якого віку. Детальну інформацію ти знайдеш тут: [wsparcie.um.warszawa.pl/seniorzy](http://wsparcie.um.warszawa.pl/seniorzy) (веб-сайт доступний польською).

### **На свіжому повітрі**

Варшава – це зелене місто. У центрі знаходяться парки та сквери, які є просторим для відпочинку, оздоровлення та проведення часу на свіжому повітрі.



**Календар міських подій** – тут ти знайдеш інформацію на кожен день: про концерти, фільми, майстер-класи та інші події.



**Парки, сквери, бульвари Вісли та міські ліси** це місце для прогулянок, відпочинку, але й активного проведення часу. Також ти часто можеш зустріти там інших мігранток.



**Місця локальної активності (MAL) і будинки культури** пропонують багато можливостей для розвитку твоїх хобі та безкоштовних заходів у твоєму районі.



**Мультикультурний центр столичного міста Варшава (Centrum Wielokulturowe m. st. Warszawy)** – це місце, що створюється разом з мігрантками. Тут ти зустрінеш людей з інших культур, сусідів та сусідок з Варшави, візьмеш участь у цікавих і важливих подіях, в тому числі з дітьми.



**Спорт і фізична активність** – у місті проводиться багато занять для мешканок і мешканців, в тому числі дітей та підлітків

Різноманітні культурні установи та варшавські неурядові організації пропонують безкоштовні заняття та заходи, у тім для жінок й дітей.



→ Прийди у **Ботанічний сад (Ogród Botaniczny)** Варшавського університету (розташований поруч із парком Королівські Лазенки (Łazienki Królewskie)) та Ботанічний сад Польської Академії Наук (Ogród Botaniczny PAN) – Центр збереження біологічного різноманіття в Повсіні. Там ти спокійно прогуляєшся в оточенні незвичайних рослин. Інформацію ти знайдеш на веб-сайтах обох садів.

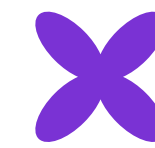
→ Сім'ї з дітьми часто відвідують **Варшавський зоопарк (Warszawski Ogród Zoologiczny)**.

→ Місцями для прогулянок та відпочинку є також обидва **береги Вісли**. Красиві міські Бульвари Вісли – так званий район Вісла, а на іншому березі річки – «дика стежка» та пляжі. Влітку між ними курсують безкоштовні водні трамваї.

→ Поблизу центру міста ти знайдеш ліси, Кампіноський і Мазовецький ландшафтні парки. Тут є інфраструктура для прогулянок, пікніків, велосипедні маршрути, стежки для скандинавської ходьби, а навіть пункти призначені для ночівлі в лісі. Інформацію ти знайдеш на веб-сайті: [lasymiejskie.waw.pl](http://lasymiejskie.waw.pl) (веб-сайт доступний польською).

→ Свій вільний час ти можеш провести активно. У численних парках і скверах є доріжки здоров'я та тренажерні площадки на відкритому повітрі. Багато районів організує безкоштовні спортивні заняття для людей різного віку та сімей. Заплануй відвідати обраний Спортивно-оздоровчий центр (OSiR – Ośrodek Sportu i Rekreacji). Більше можеш дізнатися тут:

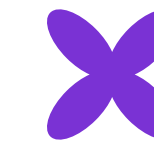
[sport.um.warszawa.pl](http://sport.um.warszawa.pl) (веб-сайт доступний польською).



## Музеї, театри, концерти

У місті знаходиться безліч культурних установ, таких як музеї, театри, концертні зали, філармонія, оперний театр. Їх перелік ти можеш знайти на веб-сайті: [kultura.um.warszawa.pl/miejsca-kultury](http://kultura.um.warszawa.pl/miejsca-kultury) (веб-сайт доступний польською). У свою чергу, на веб-сайті конкретної установи, наприклад театру, ти ознайомишся з поточним репертуаром.

**Музей Варшави (Muzeum Warszawy) в Старому місті наблизить тобі її історію та минуле мешканок і мешканців міста. Тепер Варшава це також твоє місто.**



## Влітку ще більше цікавого

Упродовж літа ти можеш скористатися Варшавськими туристичними лініями (Warszawskie Linie Turystyczne), поромними переправами через Віслу або рейсами до Сероцька. Більше інформації ти знайдеш: [wtp.waw.pl/warszawskie-linie-turystyczne](http://wtp.waw.pl/warszawskie-linie-turystyczne) (веб-сайт доступний польською та англійською).

Влітку у Парку Королівські Лазенки проводяться безкоштовні концерти Шопена. Вони відбуваються щонеділі, перед пам'ятником Фридеріку Шопену.

Упродовж літнього сезону ти можеш покататися по Варшаві на старовинних трамваях і автобусах.



## А може волонтерство?

Ти можеш підтримати важливі ініціативи та ділитися своїми навичками, знаннями та часом з іншими. У Варшаві діє платформа Варшавські волонтери (Ochotnicy Warszawscy), де ти знайдеш пропозиції діяльності в якості волонтера. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сайті: [ochotnicy.waw.pl](http://ochotnicy.waw.pl) (веб-сайт доступний польською).

# НАЙВАЖЛИВІШИЙ КОНТАКТИ



## ЕКСТРЕНІ НОМЕРИ ТЕЛЕФОНУ

**112** — загальний номер телефону екстреної допомоги

**997** — поліція

**998** — державна пожежна служба

**999** — служба екстреної медичної допомоги

**986** — муніципальна поліція

**19115** — гаряча лінія Міського контактного центру Варшава 19115 (інформація про послуги, повідомлення про проблему чи ідею)



## ПОСИЛАННЯ

Міська рада столичного міста Варшава  
[um.warszawa.pl](http://um.warszawa.pl)

Міський контактний центр  
[warszawa19115.pl](http://warszawa19115.pl)

Управління районів  
[bip.warszawa.pl/Menu\\_podmiotowe/dzielnice/default.htm](http://bip.warszawa.pl/Menu_podmiotowe/dzielnice/default.htm)

ЗАГС  
[um.warszawa.pl/waw/usc](http://um.warszawa.pl/waw/usc)

Податкові управління Варшави  
[warszawa19115.pl/-/wykaz-urzedow-skarbowych](http://warszawa19115.pl/-/wykaz-urzedow-skarbowych)



## УСТАНОВИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ МІГРАНТОК ТА МІГРАНТІВ

Варшавський Центр допомоги сім'ї  
[wcpr.pl](http://wcpr.pl)

Центри соціального захисту  
[wsparcie.um.warszawa.pl/osrodki-pomocy-spolecznej3](http://wsparcie.um.warszawa.pl/osrodki-pomocy-spolecznej3)

Варшавський центр кризових ситуацій  
[woik.waw.pl](http://woik.waw.pl)

## ОРГАНІЗАЦІЇ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ МІГРАНТОК І МІГРАНТІВ

Мультикультурний центр  
[centrumwielokulturowe.waw.pl](http://centrumwielokulturowe.waw.pl)

Фонд Польський міграційний форум  
[forummigracyjne.org](http://forummigracyjne.org)

Фонд Наш вибір  
[naszwybor.org.pl](http://naszwybor.org.pl)

Фонд Порятунк  
[ocalenie.org.pl](http://ocalenie.org.pl)

Фонд АДРА ПОЛЬЩА  
[adra.pl](http://adra.pl)

Фонд для мігрантів ДОБРИЙ СТАРТ  
[fds.org.pl](http://fds.org.pl)

Фонд Гуманош  
[humanosh.org](http://humanosh.org)

Фонд Назустріч діалогу  
[fundacjawstronedialogu.pl](http://fundacjawstronedialogu.pl)

FROG – Фонд розвитку за межами кордонів  
[facebook.com/fundacjafrog](https://facebook.com/fundacjafrog)

Варшавська мережа допомоги дітям  
[fdds.pl/placowki-wspd](http://fdds.pl/placowki-wspd)

Асоціація Лікарі надії  
[lekarzenadziei.waw.pl](http://lekarzenadziei.waw.pl)

Фонд Ла Страда  
[strada.org.pl](http://strada.org.pl)

Фонд Фемінотека  
[feminoteka.pl](http://feminoteka.pl)

Центр прав жінок  
[crpk.org.pl](http://crpk.org.pl)

Фонд Даємо дітям силу  
[fdds.pl](http://fdds.pl)

Комітет з питань захисту прав дитини  
kopd.pl

Польське товариство  
антидискримінаційного права  
ptpa.org.pl

Національна служба швидкої допомоги  
постраждалим від домашнього  
насильства «Блакитна лінія»  
niebieskalinia.pl

Фонд Проєкт старші  
projektstarsi.pl

Фонд для свободи  
fundacjadlawolnosci.org

Фонд Інший простір  
innaprzestrzen.pl

Фонд Інститут громадських справ  
isp.org.pl

Фонд для Соціальної  
різноманітності  
frs.org.pl

Фонд Крім Того  
ponad.org

Фонд Український  
інформаційний центр  
facebook.com/FUCIpl

Фонд Сприяння інтеграції  
в'єтнамців у Польщі  
wiwpl.org

Гельсінський фонд з прав людини  
hfhr.pl

Центр мусульманської  
культури у Варшаві  
okmwarszawa.pl

Польська асоціація досліджень  
Європейської спільноти  
pecsa.edu.pl

Асоціація Юридичної інтервенції  
interwencjaprawna.pl

Центр білоруської солідарності  
belaruscenter.eu

Фонд Ініціатива Відкритий дім  
domotwarty.org

Європейський Фонд для освіти,  
профілактики та виховання НОРМА  
fundacjanorma.org

Асоціація для Зрівноваженого  
розвитку ПРО УКРАЇНА  
proukraina.org

Фонд Мандрівні жінки  
kobietywedrowne.org

Фонд Educational Center  
Children of Ukraine  
facebook.com/childrenofukraine.edu

Фонд Український освітній центр  
ukranska-shkola-materinka.mozello.com

Фонд Транскультура та  
міжкультурний діалог

Міжнародна організація  
з питань міграції  
poland.iom.int

Інформаційна платформа для мігрантів  
migrant.info.pl

Більш детальну інформацію  
про неурядові організації у  
Варшаві ти знайдеш на веб-сайті:  
[um.warszawa.pl/waw/ngo](http://um.warszawa.pl/waw/ngo).

Якщо ти хочеш зв'язатися з іншими  
неурядовими організаціями, що  
входять до складу Галузевих комісій  
громадського діалогу, які діють при  
офісах Управління столичного міста  
Варшава, можеш знайти їх на веб-  
сайті Управління: [um.warszawa.pl/  
waw/ngo/komisje-dialogu-spolecznego](http://um.warszawa.pl/waw/ngo/komisje-dialogu-spolecznego)  
(інформація польською).

Тематичний обсяг путівника разом із мігрантками розробили дослідниці і дослідники, експертки зі створення державних послуг, державні службовці, а також експертки та експерти організацій, що підтримують іноземців. Весь проєкт, за дорученням Управління столичного міста Варшава, контролювався EGO – Evaluation for Government Organizations: [evaluation.pl](http://evaluation.pl).

Редакція: Каміла Червінська, Марія Попелавська, Бартош Ледзьон

Авторки розділів: Каміла Червінська, Марія Попелавська,  
Йоанна Абрамович, Зофія Полянська, Наталія Скорчильс

Науковий контроль над проєктом: проф. доктор наук Ізабела Грабовська,  
CRASH – Центр дослідження соціальних змін і мобільності, Університет Козьмінського

Графічний дизайн: Йоанна Кунерт

Переклад на українську: Лена Поліщук-Земінська

Фотографії:

Карта Варшави, Райнер Лесневський, завантажена з веб-сайту [shutterstock.com](http://shutterstock.com)

Інші фотографії в путівнику: Управління столичного міста Варшава

