
<p>ВАРШАВА</p>	<p>ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ИММИГРАНТОК</p>		

ВАРШАВА ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ ИММИГРАНТОК

Варшава, 2022

Данное издание было реализовано по заказу Управления столичного города Варшавы, в рамках проекта «Connection – сотрудничество городов в рамках интеграционных действий», совместно финансируемого из средств Фонда получения убежища, миграции и интеграции.



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



UNIA EUROPEJSKA
FUNDUSZ AZYLU,
MIGRACJI I INTEGRACJI

СОДЕРЖАНИЕ

4 О ЧЁМ ДАННЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

5 КАК ПОЯВИЛСЯ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

6 ВАШИ ГИДЫ

7 ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СФЕРЕ УСЛУГ

8 КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПУТЕВОДИТЕЛЕМ

10 КАРТА ВАРШАВЫ

11 ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО ПРИБЫТИИ

15 КВАРТИРА

19 ТРАНСПОРТ

25 РАБОТА

32 ИЗУЧЕНИЕ ЯЗЫКА

34 ОБРАЗОВАНИЕ

38 ЗДОРОВЬЕ

45 ПОСОБИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

50 ВАШИ ПРАВА

57 СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

62 САМЫЕ ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ

Перед вами издание, которое мы подготовили специально для вас, – женщин, иммигранток, прибывающих в Варшаву. Это поможет вам найти себя в новом городе и новой жизни. Это поможет вам справиться с повседневными делами, важными для вас и вашей семьи. Задача данного путеводителя в том, чтобы помочь вам ответить на вопросы:

- как найти квартиру,**
- как пользоваться транспортом в Варшаве,**

→ где искать достойную работу и хорошую школу для детей,

→ куда обратиться к врачу

Это также поможет вам:

→ понять юридические нормы, регулирующие ваш приезд в Варшаву;

→ выполнять другие обязанности, с которыми связано проживание в Варшаве;

→ узнать о своих правах и то, как можно ими пользоваться.

Мы также хотим рассказать о том, как интересно можно проводить свободное время в нашем городе, знакомиться с новыми людьми, развиваться и воплощать в жизнь свои мечты. Мы убедим вас, что Варшава – это зелёный, безопасный и многокультурный город с необычайной энергией, полный возможностей и открытый для вас.

Мы ждём вас! Здесь вы расправите крылья!

КАК ПОЯВИЛСЯ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Создание этого путеводителя поручило Управление столичного города Варшавы. Вместе с иммигрантками его подготовкой занимались исследователи, специалисты по созданию услуг для общественности, должностные лица, а также эксперты из организаций, помогающих иностранцам.

До сих пор ещё не было издано путеводителя, созданного специально для женщин. Поэтому сначала мы опросили тридцать женщин-иммигранток, которые приехали в Варшаву некоторое время назад. Теперь они сами поддерживают других, работают в организациях, в офисах и помогают индивидуально. Мы ознакомились с их опытом, мотивацией, ожиданиями и проблемами, которые связаны с пребыванием в Варшаве. Таким образом, мы смогли сопоставить содержание и форму издания с фактическими потребностями и ожиданиями иммигранток.

Экскурсию по услугам в Варшаве для вас проведут три гида – Мария, Анн и Ясмин.



ВАШИ ГИДЫ

 **Я расскажу вам о своих первых шагах в Варшаве, о том, как позаботиться о своём здоровье, а также о том, какие у вас есть права.**

Она приехала в Польшу уже более 15 лет назад и работает в организации по оказанию помощи иммигрантам. Мария сама пользуется различными руководствами и публикациями, используя найденную информацию и рекомендуя её источники мигрантам, которые приходят и звонят в фонд, где она работает. Мария также помогает женщинам, которые подвергаются насилию и дискриминации.

Когда она приехала в Варшаву, ей пришлось много работать и времени позаботиться о своём здоровье просто не было. Мария не пользовалась профилактическими процедурами, потому что не знала, как это сделать. Она чаще посещала врачей на родине, чем в Польше.

 **Я расскажу вам, как найти работу, как выучить польский язык и о том, как активно проводить свободное время, также с детьми.**

Она приехала в Польшу 7 лет назад, на учёбу. Сначала в городе и в университете ей помогал знакомый, её земляк. Потом поддерживали и другие – подруги из университета, владелица книжного магазина, которая нанимала её на неполный рабочий день, люди из группы на Facebook. После учёбы Анна нашла в Варшаве работу.

Сначала, когда она только приехала в Польшу, ей нужна была поддержка в изучении польского языка. Также было непросто найти дешёвое общежитие. Она не знала, как работает транспорт, действуют различные управления, система здравоохранения. Она понятия не имела, что есть организации по оказанию помощи, и поэтому не искала поддержки с их стороны.

 **Я расскажу вам, как найти жильё, как организовать образование детей и о том, как вы сами можете развиваться. Я также подскажу, какие социальные льготы вы можете использовать и как лучше всего перемещаться по Варшаве.**

Ясмин – 45 лет, она приехала в Польшу 9 лет назад с мужем и двумя детьми. В Польше у неё родился сын. В настоящее время она – мать-одиночка. Несмотря на это, Ясмин всё время профессионально развивается, хочет получить юридическое образование, чтобы поддерживать других иммигранток, которые отстаивают свои права. К сожалению, она сама сталкивается с проявлениями дискриминации.

У Ясмин было много проблем с оформлением социального жилья. Она не знала правил получения пособий для родителей, не знала, как устроить детей в школу и как их поддержать, потому что они плохо говорили по-польски.

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СФЕРЕ УСЛУГ



**Мы начинаем наше путешествие.
Перед вами карта, которая покажет,
как ориентироваться в данном издании.**



В данном издании мы размещаем информацию и советы относительно услуг, которыми вы как прибывшие из другого государства, можете воспользоваться в Варшаве.

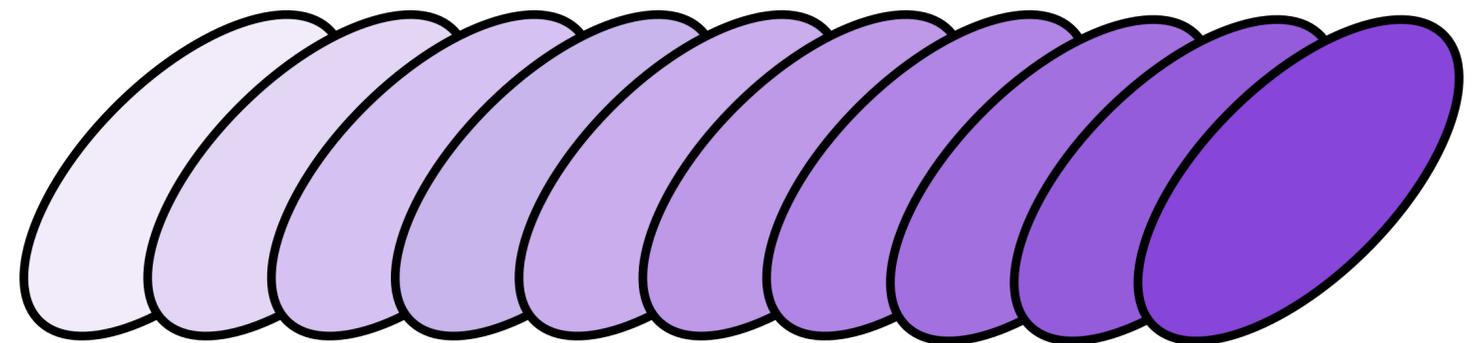
Эти услуги предлагаются различными учреждениями и организациями – как общественными и неправительственными, так и частными. Услуги, которые предлагаются и финансируются Управлением столичного города Варшавы / *Urząd Miasta Stołecznego Warszawy*, а также за которые оно отвечает, мы обозначили символом:



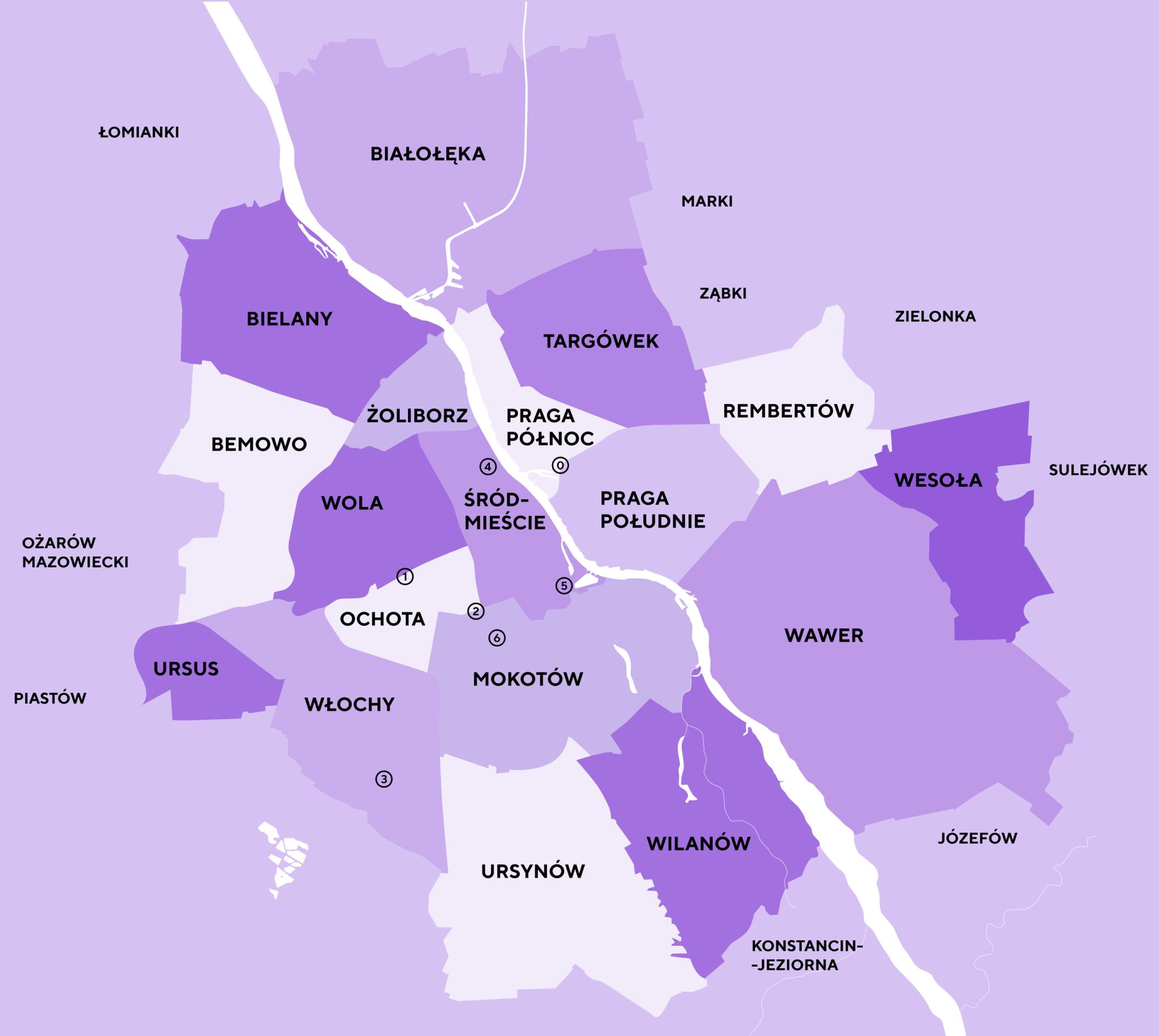
Мы старались, чтобы представленная информация была актуальной на момент выпуска данного путеводителя, то есть на декабрь 2022 года. Поэтому впоследствии очень рекомендуется проверять актуальность данных, представленных в этом издании. Смотрите, пожалуйста, ссылки в отдельных главах.

Кроме того, вы можете использовать более подробные справочники и руководства по конкретным вопросам, которые для вас имеют особое значение. Посещайте сайты и знакомьтесь с публикациями учреждений и неправительственных организаций.

Также имейте в виду, что данный путеводитель издан исключительно в информативных целях, его задачей является подсказать. То, о чём мы здесь пишем, не имеет юридической силы.



КАРТА ВАРШАВЫ



- ① Вокзал Варшава-Восточная
- ② Вокзал Варшава-Западная
- ③ Вокзал Варшава-Центральная
- ④ Аэропорт Окенце
- ⑤ Площадь Старого города
- ⑥ Королевские Лазенки
- ⑦ Мокотовское Поле

ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО ПРИБЫТИИ





Помните, что вы можете легально находиться в Польше в течение ограниченного периода времени, продолжительность которого определяется визой либо согласием на пребывание в рамках безвизового режима. Если вы планируете остаться в Польше дольше, пожалуйста, заранее позаботьтесь о легализации своего пребывания.

Вопросами, касающимися легализации пребывания в Польше, вы будете заниматься в Отделе по делам иностранцев в Мазовецком воеводском управлении / Wydział Spraw Cudzoziemców Mazowiecki Urząd Wojewódzki.

Заявление/Wniosek вы можете подать следующим образом:

→ лично в управлении – записаться на приём через форму на веб-сайте,

→ через канцелярию,
→ отправить традиционной почтой – что, к сожалению, увеличит время ожидания начала процедуры.

Информацию о необходимых формальностях вы получите:

→ на сайте Управления по делам иностранцев / Urząd do Spraw Cudzoziemców: gov.pl/web/uw-mazowiecki/sprawy-cudzoziemcow,

→ с помощью горячей линии Migrant Contact Center – тел. 22 695 67 73. Актуальный номер телефона и часы работы инфолинии можно найти на сайте управления: gov.pl/web/uw-mazowiecki/kontakt-wsc.

Также убедитесь в том, необходимо ли вам разрешение на работу, чтобы вы могли работать в Польше. Информацию об этом вы найдёте на портале «Зеленая линия» / Zielona Linia (закладка «Трудоустройство иностранцев» / Zatrudnianie Cudzoziemców): zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/cudzoziemcy-uprawnieni-do-wykonywania-pracy-na-terytorium-rzeczypospolitej-polskiej-32233 (сайт на польском, английском, украинском и русском языках, возможен также разговор на языке жестов). Кроме этого, вы можете позвонить на так называемую «Зелёную линию Управления труда» / Zielona Linia Urzędu pracy: 19524.

Более подробную информацию вы найдёте также в этом путеводителе, в разделе РАБОТА.



Помните, пожалуйста, о том, что вам нужно прописаться / zameldować się.

Если вы приехали из страны, которая не входит в состав Европейского союза, и планируете провести в Польше более 30 дней, вы обязаны прописаться. Вы должны это сделать в течение 4 дней от начала проживания в определённом месте.

Прописаться вы можете тут:

→ Онлайн, с помощью городского портала электронных услуг «Моя Варшава» / Moja Warszawa: warszawa19115.pl/web/guest/-/zameldowanie-na-pobyt-staly-cudzoziemcow

[oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-i-czlonkow-ich-rodzin-](#) (сайт на польском, английском, украинском и русском языках).
Чтобы это сделать, вам необходим так называемый «доверенный профиль» / profil zaufany (а для его создания нужен номер PESEL);

- В Представительстве офиса администрации и гражданских вопросов / Delegatura Biura Administracji i Spraw Obywatelskich, в офисе управления любого микрорайона Варшавы (через систему бронирования посещений): rezerwacje.um.warszawa.pl.

Информация о документах, необходимых для прописки, предлагается на сайте: [\[i-czlonkow-ich-rodzin\]\(#\) \(сайт на польском и английском языках\).](http://warszawa19115.pl/-/zameldowanie-na-pobyt-czasowy-cudzoziemcow-oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-</p></div><div data-bbox=)

Номер PESEL

В процессе прописки вам автоматически присваивается номер PESEL. Это ваш личный идентификационный номер в Польше. Пожалуйста, сохраните подтверждение о получении номера PESEL. Данное подтверждение вы получите в управлении вместе со справкой о прописке. PESEL важен, потому что он часто необходим для решения различных официальных вопросов, например, налоговых или медицинских.

Подробнее читайте на сайте: gov.pl/web/gov/uzyskaj-numer-pesel-dla-cudzoziemcow (сайт на польском, английском и украинском языках).

«Доверенный профиль» / Profil zaufany

Вы также должны знать, чем является «доверенный профиль». Это защищённый и подтверждённый онлайн-профиль, который содержит ваши данные. Он позволяет и облегчает решение различных административных вопросов через интернет. Помогает, например:

- подать заявку на получение выплат и пособий по

социальному обеспечению,

- зарегистрировать ребёнка в ясли или детский сад,
→ получить доступ к медицинскому страхованию Национального фонда здравоохранения / NFZ.

Свой «доверенный профиль» вы можете создать онлайн (gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany, сайт только на польском языке) либо в так называемом пункте подтверждения.

ВНИМАНИЕ! Не отдавайте никому свой паспорт / удостоверение личности. Служащие различных учреждений просят лишь показать (для проверки) документ, удостоверяющий личность.

Если вы создали онлайн-профиль, вы должны подтвердить его в выбранном вами учреждении, например, в отделении Налоговой инспекции / Urząd Skarbowy, офисе социального страхования / Zakład Ubezpieczeń Społecznych или с помощью своего банка. Для получения дополнительной информации посетите, пожалуйста: pz.gov.pl/pz/index (информация на польском и украинском языках).

Телефон и Интернет

В начале своего пребывания в Польше вам необходимо приобрести местную SIM-карту. Благодаря тому, что у вас будет телефон и Интернет, вам будет легче заниматься административными вопросами. Вы можете купить SIM-карту в любой точке, торгующей прессой. При покупке SIM-карты необходимо её зарегистрировать. Это значит, что продавец попросит у вас удостоверение личности, что является результатом законодательных

норм и не имеет ничего общего с вашим статусом местопребывания.

В Варшаве также работает бесплатная городская сеть Wi-Fi. Точки доступа в Интернет / Hot Spoty есть в десятках мест по всему городу – в офисах, библиотеках и городских достопримечательностях.

Важные контакты и ссылки

Официальный портал города Варшавы

um.warszawa.pl

Городской контактный центр «Варшава 19115»

warszawa19115.pl либо по телефону по номеру 19115

В разделе «**САМЫЕ ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ**» в конце этого путеводителя вы найдёте список экстренных контактов, включая номера в полицию, скорую помощь, пожарную службу и список учреждений, в которых вы получите информацию и поддержку. Вы также найдёте список организаций, поддерживающих иммигрантов в Варшаве.

КВАРТИРА





Когда я приехала в Варшаву, самое главное было найти квартиру для себя и своей семьи. Некоторое время я жила у друзей. Несмотря на их гостеприимство, я хотела как можно скорее переехать на свою территорию. Это было нелегко. Сейчас мы снимаем квартиру, а наша мечта – купить свою собственную. В этой главе я хочу рассказать вам, как лучше искать квартиру, какие у вас есть возможности и какие права.



Город имеет определённое количество квартир из городских ресурсов – это так называемые коммунальные квартиры. Пожалуйста, спросите об этом соответствующих чиновников.



За помощью в поиске жилья вы можете обратиться также в Варшавский центр помощи семье.

Вы также можете арендовать комнату или квартиру у частных лиц – ищите объявления на проверенных интернет-порталах или с помощью групп в социальных сетях, объединяющих иностранцев.

Иногда объявления вывешиваются непосредственно на зданиях и на досках объявлений в неправительственных организациях и учебных учреждениях.

Скажите друзьям, что вы ищете квартиру, разместите объявление в социальных сетях, например, в группах, помогающих иммигранткам.

Вы также можете воспользоваться платными услугами частных агентств недвижимости. Выбирайте проверенные и рекомендуемые агентства, спросите про комиссионные и ознакомьтесь с контрактом.

Также рекомендуем воспользоваться помощью и опытом неправительственных организаций Варшавы. Они помогут вам правильно понять содержание договора аренды, позаботиться о ваших правах. Они консультируют по вопросам расположения и возможности использования коммунальных квартир. Вы также можете воспользоваться бесплатной юридической помощью, предлагаемой некоторыми организациями.

В будущем, если вы захотите купить квартиру, помните, что для иностранцев действуют специальные правила.

Что предлагает город?



Город имеет определённое количество квартир из городских ресурсов, это так называемые коммунальные или социальные квартиры. На коммунальную квартиру обычно могут рассчитывать те, кто не может позволить себе купить или арендовать квартиру в условиях свободного рынка. На социальное жильё может претендовать лицо или семья, находящиеся в крайне тяжёлом материальном положении, и обычно оно предоставляется временно. Всю информацию вы можете получить в управлении вашего микрорайона или на сайте: warszawa19115.pl/-/najem-lokalu-mieszkalnego-z-zasobu-miasta- (сайт на польском и украинском языках).

Помощь в поиске жилья для людей со статусом беженцев либо с дополнительной защитой предлагает также Варшавский центр помощи

семье. О критериях и условиях, которые необходимо соблюсти, чтобы получить помощь, читайте на сайте: wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy/wspocie-mieszkanie (информация на польском, английском и русском языках).

Другая помощь в получении жилья

Помощь людям, находящимся в трудной жилищной ситуации, оказывают и неправительственные организации. Если вам нужно жильё на более короткий срок, вы можете спросить про места в ночлежных помещениях. Такую информацию вы найдёте в Варшавском многокультурном центре и в неправительственных организациях. Ознакомьтесь со списком учреждений и организаций в конце этого путеводителя.

При определении условий аренды обратите внимание на следующие нюансы:

- Что именно входит в стоимость аренды. Какие дополнительные счета вам придётся оплатить? Какие условия оплаты аренды и дополнительных счетов?
- Требуется ли арендодателю внести залог. Это определённая сумма, которую арендодатель может потребовать от вас, чтобы покрыть возможный ущерб или недоплату, связанную с арендной платой, счетами за электричество и воду. Размер залога является договорным.
- Является ли арендодатель владельцем квартиры либо у него есть права на субаренду?
- Как выглядит договор? Согласуйте срок расторжения договора, и кто должен делать мелкий ремонт в квартире и за него платить?
- К договору прилагается протокол сдачи и приёма, то есть описание состояния, в котором находится квартира, вместе с данными, списанными со счётчиков. Это позволит избежать споров при возврате залога за квартиру.

Аренда квартиры

Другой возможностью является:

- аренда квартиры у частного лица,
- обращение к услугам агентства недвижимости.



Ваши права

Если арендодатель ведёт себя нечестно, вы сомневаетесь в его действиях или положениях договора, вы можете воспользоваться бесплатной юридической помощью. Её предлагает Управление города / Urząd Miasta также для иностранцев: um.warszawa.pl/nieodplatnapomocprawna (сайт на польском, английском, украинском и русском языках). Вы также можете обратиться за юридической помощью в некоторые неправительственные организации. Их список находится в конце путеводителя.



О чём ещё надо помнить?

Сортируйте мусор

Проживая в Варшаве, вы должны сортировать отходы. Как это сделать, вы узнаете из руководства на сайте: warszawa19115.pl/-/zasady-segregacji (сайт предлагается на польском, английском и украинском языках). Помните, что электроотходы (старые холодильники, телефоны, батарейки) нужно сдавать в особые пункты сбора отходов. Можно также бесплатно заказать машину, которая приедет за вашими габаритными отходами, подробности – по этой ссылке: <https://warszawa19115.pl/-/informacja-o-elektroodpadach>.

Вода из крана в Варшаве

Вода в Варшаве пригодна для питья прямо из крана. Вода – это очень ценный ресурс! В рамках акции «Береги воду!» Варшава призывает к экономии этого природного богатства.

ТРАНСПОРТ





Вы не знаете, как лучше передвигаться по Варшаве? Где купить билет, и какие у вас есть скидки? У меня тоже были такие вопросы, когда я сюда приехала.

Как передвигаться по городу на общественном транспорте?

Варшава разделена на зоны. Обратите внимание на то, что билет действителен исключительно в определённой зоне (1 или 2). Есть также временные билеты – они действительны в течение определённого количества минут или дней, либо ежемесячные билеты, а также специальные билеты для многодетных семей и пожилых людей. Кроме того, в Варшаве, например, дети и студенты пользуются льготами. Подробное описание видов билетов и скидок на проезд вы найдёте в пунктах обслуживания пассажиров или на

сайте Варшавского общественного транспорта / Warszawski Transport Publiczny: wtp.waw.pl/ulgi-znizki (сайт предлагается на польском и английском языках).

Где можно купить билет?

Вы купите билет:

- В Пунктах обслуживания пассажиров / Punkty Obsługi Pasażera, которые расположены на крупных железнодорожных станциях и станциях метро, а также в

В Варшаве на ваш выбор представлены следующие виды транспорта:



→ Метро, автобус, трамвай, так называемая Скоростная городская железная дорога / SKM или Szybka Kolej Miejska – это транспорт, который предлагается Управлением городского транспорта (ZTM или Zarząd Transportu Miejskiego);



→ Городской велосипед Veturilo;

→ Мазовецкая железная дорога / Koleje Mazowieckie (KM) и Варшавская пригородная железная дорога / Warszawska Kolej Dojazdowa (WKD) – на эти средства транспорта вам необходимо купить отдельный билет, если вы не ездите по тарифу «Общий билет ZTM-KM-WKD» / „Wspólny bilet ZTM-KM-WKD”;

→ Автобусы и поезда в другие города, которые отправляются с нескольких вокзалов Варшавы;

→ Частные такси, прокат автомобилей, велосипедов и электрических скутеров;

→ По Варшаве вы также можете ездить на автомобиле, который соответствует определённым требованиям – например, имеет действительную страховку.

некоторых торговых центрах;

→ В «билетоматах», которые находятся в большей части автобусов, трамваев, на станциях метро, в поездах SKM. В основном, оплата везде осуществляется банковской картой, только в некоторых устройствах ещё можно заплатить наличными (монетами);

→ На страницах других железных дорог, обслуживающих Варшаву (Мазовецкие железные дороги / Koleje Mazowieckie и Варшавская пригородная железная дорога / Warszawska Kolej Dojazdowa (WKD)) – ссылки на сайты вы найдёте в конце главы);

→ В кассах и «билетоматах» Мазовецких железных дорог и WKD;

→ С помощью различных мобильных приложений, список

которых вы найдёте здесь:

wtp.waw.pl/gdzie-kupic-bilet

(сайт имеет польскую и английскую языковые версии)

Другие средства транспорта



По Варшаве с весны до осени вы можете ездить на городском велосипеде

Veturilo – 7 дней в неделю, 24 часа в сутки. Первые 20 минут – бесплатно. Как это сделать? Зарегистрируйтесь на сайте, внесите минимальную сумму (оплату за пользование велосипедом). Список станций и дополнительную информацию можно найти на сайте Veturilo: veturilo.waw.pl.

Также ознакомьтесь, пожалуйста, с различными приложениями, которые предлагают почасовую аренду автомобиля, скутера или велосипеда.

Вы также можете пользоваться частными такси. Такси, которые

Внимание

Пробить билет необходимо:

- сразу после входа в трамвай, автобус или поезд SKM,
- в метро – во входных воротах на платформу либо в специальном устройстве около лифта.

Коляски следует перевозить в отведённом для этого месте, в автобусах и трамваях заходите второй дверью, считая от кабины водителя. Если вы едете с ребёнком в коляске, у вас есть приоритет в том, чтобы занять отведённое место до того, как это сделают другие пассажиры с велосипедами.

В поездах метро и SKM к месту для колясок вы пройдёте, входя через первую или последнюю дверь состава.

Безопасный проезд людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата обеспечивается выделенным местом со специальной спинкой и ремнями безопасности.

имеют лицензию, выданную мэрией, обозначены гербом Варшавы. В любом варшавском такси должны быть видимы следующие обозначения:

- жёлто-красная полоса на передних дверях,
- боковой номер,
- табличка с информацией о ценах (стекло правой задней двери),
- удостоверение водителя такси (внутри автомобиля, в видимом для пассажира месте).

ВНИМАНИЕ! Прежде чем начать поездку, спросите, пожалуйста, об ориентировочной стоимости, чтобы избежать мошенничества либо других недоразумений.

В Варшаве также есть несколько вокзалов, которые обслуживают междугородние сообщения, в том

числе автобусы и поезда дальнего следования. Наиболее важными станциями являются: Варшава-Центральная, Варшава-Западная, Варшава-Восточная. Информацию о поездах можно найти на сайтах перевозчиков (например, PKP Intercity). Это не городской транспорт, хотя некоторые билеты дают вам право также пользоваться транспортом в Варшаве. Спросите об этой возможности при покупке билета.

Автомобиль в Варшаве

Если вы приехали в Польшу своим автомобилем, купленным за границей, вам необходимо:

- Иметь действительную страховку ОС – в Польше она является обязательной,
- Если ваше пребывание в Варшаве продлилось, зарегистрируйте этот автомобиль в Варшаве.



Если вы покупаете или продаёте автомобиль в Польше, помните, что необходимо:

- Сообщить о покупке или продаже в управлении микрорайона / urząd dzielnicy,

в котором вы проживаете;

- Зарегистрировать или аннулировать регистрацию автомобиля;
- Заплатить налог – если вы продали автомобиль.



Во время школьных каникул Варшава предлагает, например, поездки на исторических трамваях и автобусах, что является интересной достопримечательностью для детей и взрослых, а также развивающей формой проведения свободного времени. Вы также можете воспользоваться паромными переправами через Вислу и отправиться на лодке в Сероцк. Подробнее об этом мы расскажем в главе о досуге.

Для получения дополнительной информации на эту тему посетите, пожалуйста: warszawa19115.pl/-/rejestracja-pojazdu-uzywanego-zakupionego-w-polsce (информация на польском, английском и украинском языках). Вы также можете задать все вопросы в управлении микрорайона, в котором вы проживаете. Контакты и ссылки вы найдёте в конце этой главы и в конце путеводителя.

Водительские права / Prawo jazdy

Помните также, что если вы приехали из страны, которая не входит в состав Европейского союза, ваши водительские права действительны в течение 6 месяцев, начиная со дня вашего постоянного или временного пребывания в Польше. Поэтому не ждите до последнего момента, а заранее подайте заявление в управление микрорайона и поменяйте водительские права на польские. В момент получения польского документа вы лишаетесь водительских прав, выданных на родине.

Важные ссылки



Сайт главной городской транспортной системы –
Варшавского городского транспорта / **Warszawski
Transport Miejski:**

wtp.waw.pl

(сайт на польском, английском и частично на украинском языке).

Другие виды железнодорожного сообщения в Варшаве:

– **Мазовецкие железные дороги / Koleje Mazowieckie:**

mazowieckie.com.pl

(информация на польском и английском языках)

– **Варшавская пригородная железная дорога / Warszawska
Kolej Dojazdowa (WKD):**

wkd.com.pl/o-wkd

(сайт на польском и английском языках),

Поезда дальнего следования / Pociągi dalekobieżne:

pkr.pl/pl/home

(сайт на польском и английском языках),

Приложение: «Как доехать» / Jak dojadę

jakdojade.pl/warszawa/trasa

(сайт на польском и английском языках).

РАБОТА





Когда я приехала в Варшаву, я хотела как можно быстрее стать финансово независимой. Однако некоторое время я не могла найти работу, из-за этого у меня упала самооценка. Я сидела дома и не общалась с людьми. Я надеюсь, что мой опыт поможет вам найти себя на варшавском рынке труда. Ниже несколько советов.

Убедитесь в том, что вы можете работать в Польше

Если вы хотите работать в Польше, то вам, как гражданке иностранного государства, необходимо разрешение на работу. Это правило не распространяется на граждан стран Европейского союза, Европейской экономической зоны и Швейцарии. Чтобы получить такое разрешение, ваш работодатель должен подать заявление в управление на получение разрешения на ваше трудоустройство,

включая определённую должность и конкретные условия.

Информация об этом представлена по следующим ссылкам:



→ На сайте Управления труда столичного города Варшавы: warszawa.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-cudzoziemcow (информация на польском, английском, белорусском, русском и

украинском языках);

→ На портале «Зелёная линия» (закладка «Трудоустройство иностранцев»): zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/cudzoziemcy-uprawnieni-do-wykonywania-pracy-na-terytorium-rzeczypospolitej-polskiej-32233 (информация на польском, английском, русском и украинском языках).

Подготовьтесь к поиску работы

Прежде чем искать или менять работу, стоит:

→ Определить потребности рынка труда в Варшаве, например, какие профессии и навыки наиболее востребованы на рынке труда на данный момент;

→ Узнать свои собственные

возможности и компетенции;

→ Подготовить своё профессиональное портфолио, в том числе, например, сокращённое резюме (1 страница) и полное резюме – подробное, со всем опытом работы, где бы вы ни находились. Вы также можете записать короткое видео о своём опыте работы и загрузить его вместе с резюме.

Также узнайте или напомните себе, в какой области вы действительно что-то можете, и выделите это в своём резюме. В этом вам смогут помочь, например:



→ Чтобы получить профессиональную консультацию, зарегистрируйтесь, пожалуйста, по телефону 22 648 11 11 или лично в пункте регистрации центра, более подробную информацию можно найти на

сайте: centrumwielokulturowe.waw.pl/doradztwo-zawodowe (страница на польском, английском, украинском и русском языках).



→ Специалисты и специалистки Пункта профессиональной информации для иностранцев, который совместно финансируется столичным городом Варшавой и возглавляется Фондом социально-экономических инициатив FISE в партнёрстве с Польским миграционным форумом. К услугам гостей профессиональные консультации, коучинг, юридические консультации, специализированная информация в области легализации работы и сотрудничества с работодателями, поддержка в

организации формальностей, связанных с признанием образования и квалификации. Дополнительная информация по номеру телефона (+48) 730 623 658 либо (+48) 730 623 779, либо на сайте: fise.org.pl/programy/punkt-informacji-zawodowej-dla-cudzoziemcow.

→ Сотрудники и сотрудницы управлений труда поветов, а также центров информации и планирования карьеры, работающих в воеводских управлениях труда. Ссылки представлены в конце главы.

→ Другие программы по профориентации, которые предлагают различные организации по поддержке мигрантов в Варшаве, список организаций находится в конце данного путеводителя.

→ Портал «Моя миграция». Его создали учёные одного из варшавских университетов. Там вы получите ответную информацию, касающуюся ваших компетенций. Вы можете использовать эту информацию при составлении резюме (описания вашего опыта) и собеседовании. Ссылка на портал: mojamigracja.org (информация на польском, английском и украинском языках).

Начните искать работу

→ Запустите сеть своих контактов, в том числе и в социальных сетях, сообщите друзьям, что вы ищете работу, определите свои требования и попросите рекомендации.



→ Подать заявку в Управление труда ст. г.

Варшавы – в зависимости от правового статуса вы можете, например:

- Пользоваться поддержкой в поиске либо смене работы,
- Пройти сертифицированные профессиональные курсы и тренинги по развитию новых компетенций,
- Получить дофинансирование для ведения собственного бизнеса.

→ Воспользуйтесь проверенными базами и порталами, предлагающими работу, включая Центральную базу вакансий, например, oferty.praca.gov.pl (информация на польском, английском, белорусском, русском и украинском языках).

→ Вы также можете найти платную поддержку в процессе поиска

работы в агентствах по трудовому посредничеству. Обратитесь к списку зарегистрированных агентств по трудоустройству: psz.praca.gov.pl/-/913737-krajowy-rejestr-agencji-zatrudnienia (сайт на польском, украинском, русском и белорусском языках).

- Помощь в поиске работы также предлагают организации по поддержке мигрантов – их список вы найдёте в конце путеводителя.
- Если вы учитесь, обратитесь в центр карьерного роста своего ВУЗа. Обычно такие центры и ВУЗы предлагают курсы, обучение, консультации и помощь в поиске работы.
- Подумайте об открытии своего собственного бизнеса.
- Подумайте о формальном признании диплома, полученного на родине. В Польше этот процесс называется

нострификацией диплома. Для получения дополнительной информации посетите, пожалуйста, сайт Национального агентства академического обмена: nawa.gov.pl/uznawalnosc/informacje-dla-uczelni/nostryfikacja-dyplomow (сайт на английском и украинском языках). Также воспользуйтесь рекомендациями, предлагаемыми организациями по оказанию помощи (на разных языках).

- Подумайте, можете ли вы совместить обучение с работой. Повышение квалификации, в том числе языковой, повысит шансы найти работу в соответствии с вашими возможностями.
- Будьте терпеливы, участвуйте в собеседованиях, развивайтесь, учитесь в любой ситуации и знакомьтесь с рынком труда Варшавы. Вы получите опыт и ценную информацию.

Во время собеседования

Спросите про тип трудового договора, который предлагает вам работодатель, а также про зарплату.

ВНИМАНИЕ! Помните, что только легальное трудоустройство даёт вам возможность застраховаться и получить бесплатное медицинское обслуживание в Польше. Не принимайте условий устных соглашений. Всегда требуйте договор в письменной форме. Читайте договор. Если его содержание для вас не совсем понятно, попросите больше времени на его подписание и обратитесь за поддержкой, например, в неправительственные организации или в бесплатные пункты юридических консультаций.

Формальности и обязанности работодателя

- Подпишите договор с работодателем.
- Ваш работодатель обратится в управление за разрешением на ваше трудоустройство.
- Работодатель займётся для вас организацией медицинского и социального страхования и будет вносить взносы в Фонд социального обеспечения (ZUS). Вы также можете добавить в страховой полис своих детей или других ближайших родственников.
- В ZUS вы также можете проверить, выполняет ли ваш работодатель обязанности по взносам (например, с помощью Платформы электронных услуг ZUS, в своём аккаунте).

Платите налоги

Как человек, легально трудоустроенный в Польше, вы должны платить налоги. Раз в год (до конца апреля) необходимо уплатить налог за прошедший год. Речь идёт о подаче так называемого PIT(a), т.е. налоговой декларации.

 Заполнить налоговую декларацию вам поможет бухгалтер или кто-то из организации, помогающей иностранцам. Налоговая система также может рассчитать ваши налоги автоматически, либо вы сами должны заполнить PIT в налоговой инспекции, соответствующей микрорайону, в котором вы проживали в прошлом году. Обязательно проверьте, какие льготы и скидки вы имеете, например, льготы для одиноких матерей. О льготах спросите:

→ В налоговой инспекции,

- Сотрудника, который занимается бухгалтерией (бухгалтер),
- Выбранную негосударственную организацию.

Ваши налоги, уплаченные в Варшаве, помогают поддерживать других иммигрантов и развивать общественное пространство – новые дороги, транспорт, ясли и детские сады. Именно за средства жителей и жительниц развивается наш город.

 Если вы рассчитываете свои налоги в Варшаве, вы можете воспользоваться многочисленными льготами в рамках программы «Карта жителя Варшавы» / Karta Warszawiaka:

- Вы будете платить меньше за долгосрочные билеты в общественный транспорт.
- Вы получите бонусные баллы при зачислении детей в ясли, детский сад или начальную школу

Более подробную информацию вы найдёте по ссылке:

um.warszawa.pl/-/place-podatki-w-warszawie-bo-tu-mieszkam

(сайт на польском, английском, украинском и русском языках).

Что делать, если у вас нет работы, либо вы её потеряли?

Как гражданка иностранного государства вы можете зарегистрироваться в управлении труда, чтобы получить статус безработного лица. Это вам позволит получить медицинскую страховку. Можете ли вы и как зарегистрироваться в управлении труда, какие документы необходимы для регистрации, ваши права и обязанности как безработной, вы узнаете на портале «Зелёная линия»: zielonalinia.gov.pl/warunki-nabycia-statusu-osoby-bezrobotnej-przez-cudzoziemca-41537 (информация на польском, английском, русском и украинском языках).

Как вы можете открыть свой собственный бизнес?

Если вы легально проживаете в Польше, вы можете создать и вести так называемую экономическую деятельность. Это значит, что вы можете зарегистрировать свой собственный бизнес.

Варшава уделяет большое внимание развитию предпринимательства. О том, как создать собственную компанию, и какую форму деятельности выбрать, вы можете спросить, например, в Варшавском центре предпринимательства Смольна или в офисе своего микрорайона, например, в Предпринимательском интеграторе на Белянах. Предпринимательские центры также предлагают возможность воспользоваться офисными помещениями и бесплатными юридическими и бухгалтерскими консультациями. Вы также можете обратиться за

помощью к негосударственным организациям, предлагающим такие услуги, вы найдёте их список в конце данного путеводителя.

Варшавский центр предпринимательства Смольна / Warszawskie Centrum Przedsiębiorczości Smolna:
biznes.um.warszawa.pl/-/o-nas
(сайт на польском языке).

Ваши права

Помните, что у вас есть право на:

- соответствующее вознаграждение за труд (то есть оно должно быть адекватным и справедливым, исходя из выполняемой работы);
- равное вознаграждение за аналогичную и равноценную работу, т.е. такое же, как и у других сотрудников вашей компании;

→ достойное обращение.

Кроме того, в Польше обязывает минимальная заработная плата. Если у вас есть трудовой договор, вы также имеете право на:

- дополнительную оплату за сверхурочную работу, а также в ночное время и в нерабочие дни (воскресенье и праздники);
- оплачиваемый отпуск;
- оплачиваемый больничный отпуск;
- защиту от расторжения трудового договора, если вы находитесь на больничном, в отпуске, в предпенсионном возрасте или беременны.

Вы можете также проверить своего работодателя в:

- Реестре REGON:
wyszukiwarkaregon.stat.gov.pl/appBIR/index.aspx

→ Государственном судебном реестре: ekrs.ms.gov.pl/web/wyszukiwarka-krs/strona-glowna/index.html.

Если вы чувствуете, что ваш работодатель нечестен по отношению к вам, не платит зарплату, не платит взносы, обратитесь за помощью. Вам помогут в Государственной инспекции труда, Государственной санитарной инспекции, Информационно-консультативном центре служб занятости «Зелёная линия», в посольстве и консульстве вашего государства, кроме этого, вы можете обратиться в трудовой суд.

Бесплатную юридическую помощь оказывают и отдельные неправительственные организации. Их адреса вы найдёте в конце путеводителя. Более подробно можно прочесть в главе **МОИ ПРАВА**.

Кто займётся вашими детьми?

Обычно в рабочее время родителей дети ходят в ясли, детские сады и школы. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок возвращался со школы, пока вы на работе, вы должны подать на это письменное согласие в школе.

Если вам не удалось получить место для ребёнка в яслях или детском саду, пожалуйста, обратитесь за помощью в негосударственные организации. Некоторые из них создают клубы и игровые залы для детей, чьи родители находятся на работе.

Группа иммигранток также может создать свой детский клуб – в том числе в качестве собственного бизнеса.

Важные ссылки и адреса

Руководство по трудоустройству иностранцев, подготовленное службами занятости:

zielonalinia.gov.pl/-/zatrudnianie-cudzoziemcow-32145

Сайт государственных служб занятости:

psz.praca.gov.pl

(сайт предлагается на польском, украинском, русском и белорусском языках).

Управления труда в Варшаве:

warszawa.praca.gov.pl

(ищите один из 3 офисов, который соответствует вашему микрорайону. Сайт на польском, украинском, русском и белорусском языках).

Окружной инспекторат труда в Варшаве, адрес:

ул. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa

Налоговые инспекции в Варшаве:

warszawa19115.pl/-/wykaz-urzedow-skarbowych

(ищите офис, соответствующий вашему микрорайону, сайт только на польском языке).

Учреждения Фонда социального страхования (ZUS):

zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe

(ищите офис, соответствующий вашему микрорайону, сайт только на польском языке).

Национальный реестр агентств по трудоустройству:

psz.praca.gov.pl/-/913737-krajowy-rejestr-agencji-zatrudnienia

Центральный учёт и информация о предпринимательской деятельности (CEIDG):

prod.ceidg.gov.pl/ceidg.cms.engine

(сайт на польском языке).



ИЗУЧЕНИЕ ЯЗЫКА



Сразу после приезда я очень ощущала языковой барьер. Мне было трудно заполнять бланки. Я не могла общаться в школе моего ребёнка и с соседями. Может, у вас тоже так? Я расскажу вам, где вы можете выучить польский язык и чувствовать себя более уверенно в общении с другими людьми.

Польский язык является языком администрации в Польше. Во многих местах можно также договориться и на других языках, например, на английском или украинском.

Вы можете изучать польский язык на бесплатных курсах, организованных различными организациями. Их список вы найдёте в конце путеводителя (в разделе **САМЫЕ ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ**). Вы также можете записаться в частную языковую школу или на индивидуальные уроки с учителем польского языка.

Вы также найдёте множество материалов в онлайн-форме, которые можно использовать самостоятельно.

Хороший способ выучить иностранный язык – это находиться среди людей, которые на нём говорят. Изучение нового языка может быть сложной задачей, но дерзайте и пытайтесь говорить на нём, и вам не придётся долго ожидать результатов.

Важны ссылки – материалы для изучения польского языка

На польском по Польше / Po polsku po Polsce:

popolskupopolsce.edu.pl

(сайт на польском и английском языках).

Управление по делам иностранцев / Urząd do spraw Cudzoziemców:

gov.pl/web/udsc/materialy-dydaktyczne-do-nauki-jezyka-polskiego-dla-doroslych

(сайт на польском, английском и русском языках).

ОБРАЗОВАНИЕ





У вас в стране, скорее всего, организация обучения отличается от польской. Хотите узнать, в какую школу могут ходить ваши дети, как общаться с учителями? Или вы хотели бы сами приобретать знания и новые навыки? Я расскажу вам, как функционируют различные этапы образования, и чем они отличаются друг от друга.

Уход за маленькими детьми



Маленькие дети в возрасте до 3 лет могут посещать ясли, детские клубы или пользоваться услугами дневного опекуна. Общественные детские сады и пункты дневного опекуна в Варшаве проводят набор детей через городскую систему приёма. Информацию о сроках, адресах и условиях принятия детей можно найти на сайте Группы яслей столичного города Варшавы:

zlobki.waw.pl (сайт предлагается на польском языке).

Дети в возрасте от 3 до 6 лет могут ходить в детский сад. Информацию о сроках и правилах приёма можно найти на официальном сайте города: edukacja.um.warszawa.pl/przedszkola (сайт предлагается на польском языке).

В детских садах и яслях отдельно оплачивается питание – можно получить дофинансирование.

- Государственные школы, детские сады и ясли являются бесплатными.
- Уход за маленькими детьми в яслях, детских клубах, пунктах дневного ухода и детских садах не является обязательным.
- Но школьная обязанность существует для детей в возрасте 7-15 лет. Обучение начинается с обязательной дошкольной подготовки, то есть так называемого нулевого образования.
- Школьная обязанность также распространяется на молодёжь в возрасте 15-18 лет. Он может быть реализован в школе или за её пределами (например, посредством профессиональной подготовки у работодателя).
- Высшие учебные заведения – это, например, университеты, политехнические институты, академии, они предлагают различные интересные программы обучения, некоторые специально для иностранцев.
- Стоит учиться и приобретать новые знания и навыки на протяжении всей жизни!

Время до школы

В Польше дети в возрасте 6 лет обязаны проходить годичную дошкольную подготовку (это так называемая «нулёвка»). Обучение является обязательным для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

- Государственные школы являются бесплатными.
- В начальной школе дети учатся с 1 по 8 класс.
- Начальные школы являются районными, то есть существует установленная территория микрорайона, в которую входит данная школа.
- Школа не может отказать в приёме ребёнка, проживающего в данном микрорайоне.



Информацию о зачислении в школы вы найдёте на сайте об

образовании в Варшаве: edukacja.um.warszawa.pl/szkoly-podstawowe (сайт предлагается на польском языке).

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в последнюю пятницу июня следующего года.

Занятия проводятся 5 дней в неделю, с понедельника по пятницу.

Расписание занятий может быть организовано по сменам, поэтому ваш ребёнок в любой день недели начинает и заканчивает школу в одно и то же время.

В течение учебного года есть перерывы в обучении, связанные с праздниками, и каникулы – зимние и летние. В это время уроков нет.

Школы в Варшаве обеспечивают уход за младшими детьми во время школьных каникул – это так называемые «Зима в городе» и «Лето в городе». Точные даты акций для каждого учебного

года устанавливаются заранее. Вы получите информацию в учреждении, которое посещает ваш ребёнок.

Общение между родителями, учителями и школой в онлайн-форме осуществляется с помощью электронного журнала – Librus: portal.librus.pl (сайт предлагается на польском языке). Вы можете ознакомиться с информацией о присутствии ребёнка на уроках, его оценках, запланированных родительских собраниях, а также написать личное сообщение тем людям, которые работают в школе.



В Варшаве дети также могут посещать негосударственные школы. Правила приёма, условия и оплата за обучение в этих учреждениях значительно отличаются. Свяжитесь с выбранной вами школой, чтобы узнать подробнее.

Поддержка в школе

Дети иммигрантов:

- Имеют право на дополнительное бесплатное изучение польского языка в виде дополнительных занятий;
- Могут в течение 12 месяцев использовать дополнительные компенсационные занятия по данному предмету.

В каждой государственной школе работают психологи, а также школьные педагоги. Они знают, как помочь детям и подросткам в трудных жизненных ситуациях, как поддержать их обучение и развитие. Вы можете связаться со специалистом, работающим в вашей школе, если у вас или вашего ребёнка возникают трудности в отношениях и нахождении себя в новом месте.

В некоторых школах созданы подготовительные отделения, которые

занимаются подготовкой детей-иммигрантов к обучению в польской школе. Кроме того, некоторые образовательные учреждения поддерживают специалисты по культурному образованию.



В Варшаве также есть психологическо-педагогические клиники, которые занимаются поддержкой развития детей и молодёжи. Адреса клиник размещены на сайте: edukacja.um.warszawa.pl/-/wykaz-publicznych-poradni-psychologiczno-pedagogicznych-w-warszawie (сайт предлагается на польском языке).

«Лето в городе» и «Зима в городе»

Во время зимних и летних каникул дети, обучающиеся в государственных начальных школах, могут пользоваться услугами по присмотру

и развивающими занятиями в школах. Подробнее о «Зиме в городе» и «Лете в городе» читайте здесь: edukacja.um.warszawa.pl/lato-i-zima-w-miescie (сайт предлагается на польском языке).



Средние школы

Средние школы отличаются различным профилем обучения, у учеников есть выбор:

- общеобразовательные школы,
- техникумы,
- профессиональные школы.

Информацию о средних учебных заведениях в Варшаве вы найдёте в справочнике «Выбери для себя школу» / „Wybierz szkołę dla siebie”, доступном на сайте: edukacja.um.warszawa.pl/-/wybierz-szkole-dla-siebie-informator-o-warszawskich-szkolach-ponadpodstawowych-na-rok-szkolny-2021-2022 (на польском языке).

Высшие учебные заведения

Варшава – это город студентов. Здесь находится множество высших учебных заведений – государственных и негосударственных, где идёт обучение в области гуманитарных, инженерно-технических, медицинских и наук о здоровье человека, социальных, точных и природоведческих наук, педагогики, физического воспитания, искусства и теологии.

Государственные ВУЗы, среди которых Варшавский университет, Варшавский политехнический университет, Главная школа сельского хозяйства, Академия специальной педагогики, Главная торговая школа, Варшавский медицинский университет, Академия физического воспитания и Академия изящных искусств.

ВУЗы имеют различные образовательные программы и

разные условия приёма. Многие из них предлагают обучение на английском языке. Поэтому посетите, пожалуйста, сайт выбранного вами ВУЗа, чтобы узнать подробнее.

ЗДОРОВЬЕ





В суматохе, связанной с прибытием и обустройством жизни в Варшаве, вы можете легко забыть о своём здоровье. Позаботьтесь о нём. Сначала вы можете не знать, как работает польская система здравоохранения, можете ли вы пользоваться медицинскими услугами бесплатно, что делать, если ваш ребёнок заболел. На эти и другие вопросы, которые я тоже себе задавала, вы найдёте ответы в этой главе. Однако поданную информацию вам ещё надо проверить на сайтах поликлиники либо Национального фонда здравоохранения / Narodowy Fundusz Zdrowia / NFZ. Вам также могут помочь неправительственные организации.

- Польская система здравоохранения делится на государственную и частную.
- Государственное здравоохранение – бесплатно, им могут пользоваться люди, застрахованные в ZUS (Zakład Ubezpieczeń Społecznych / Фонд социального страхования).
- Медицинская помощь в первую очередь предоставляется семейными врачами, а также педиатрами в поликлиниках Первичной медико-санитарной помощи (Podstawowa Opieka Zdrowotna / POZ).
- В специализированных клиниках (в рамках амбулаторной специализированной помощи) можно обратиться за консультацией к врачам-специалистам (например, офтальмологам, гастронологам, гинекологам, хирургам).
- Больницы предназначены для тех, кто нуждается в поддержке, которая не может быть оказана в поликлиниках.
- В опасных для жизни ситуациях звоните по общему телефону службы экстренной помощи – 112 или непосредственно в службу скорой помощи по тел. 999.

Частное или государственное здравоохранение?

Прежде всего, вам надо знать, что здравоохранение в Польше функционирует в двух форматах – государственном и частном.

Услуги в рамках государственного здравоохранения являются бесплатными. Однако чтобы ими воспользоваться, вам следует застраховаться в ZUS (Zakład Ubezpieczeń Społecznych / Фонд социального страхования).

Частное здравоохранение – на платной основе. Это значит, что вы сами будете платить за каждую услугу из собственного кошелька либо с помощью частной страховки, если она у вас есть (крупные фирмы часто предоставляют её своим сотрудникам).

Частную страховку можно купить также самостоятельно. На рынке присутствует целая масса страховых

компаний. Прежде чем подписать контракт, проверьте, пожалуйста, какие услуги покрывает ваш страховой полис (те, которые учитывают стационарное лечение, могут быть дорогими, и даже они не покрывают всех процедур).

Клиники, кабинеты и больницы имеют частных владельцев (например, частных лиц, компании) или государственных (например, гмины, поветы, воеводства). Однако работает ли учреждение в рамках общественного здравоохранения, определяется не типом владельца, а тем, имеет ли он контракт с Национальным фондом здравоохранения / Narodowy Fundusz Zdrowia / NFZ.

Такие учреждения всегда можно узнать по голубому логотипу NFZ, размещённому на фасадах зданий. Иногда контракт с NFZ охватывает только часть услуг, предлагаемых в данном учреждении. Если те, которые вас интересуют, не

- Помощь психиатров и психологов предоставляется в рамках комплексной медицинской помощи. Стоит также ознакомиться с предложениями центров социальной помощи, Варшавского центра кризисной интервенции и неправительственных организаций.
- Люди с ограниченными возможностями могут обратиться за информацией и поддержкой в информационно-координационный центр для людей с ограниченными возможностями.

являются бесплатными, вы можете поискать в другом месте, которое имеет соответствующий договор с NFZ (всегда лучше спросить об этом в регистратуре).

Как начать пользоваться услугами общественного здравоохранения?

Вместе с легальным трудоустройством в Польше вы в обязательном порядке начнёте платить медицинские взносы (это делает за вас работодатель либо вы сами, если создадите собственную компанию). Таким образом, вы получите полное право пользоваться общественным здравоохранением. Важно отметить, что вы также можете включить других неработающих членов семьи, включая детей, в страховку.

Если вы не работаете, а находитесь в Польше на законных основаниях, у вас есть другие варианты. Вы можете подать заявление на так называемое добровольное медицинское страхование и самостоятельно ежемесячно платить страховой взнос. Здесь вы узнаете, как это сделать: nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawe-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie (информация предлагается на польском языке).

Вы также можете зарегистрироваться в качестве безработного в Управлении труда повета (Powiatowy urząd pracy (PUP)) – там вы также узнаете, соответствуете ли вы критериям для регистрации в качестве безработного. Если это так, то PUP заплатит за вас страховые взносы. Подробнее читайте здесь: warszawa.praca.gov.pl (информация на польском, английском, белорусском, русском и украинском языках).

Если ваше пребывание в Польше не подтверждено документами, вы не можете, к сожалению, застраховаться в государственной системе. За медицинское обслуживание вам придётся платить из собственных средств. Однако в экстренных случаях вам будет оказана медицинская помощь. Если это связано с необходимостью госпитализации, вы должны считаться с тем, что больница выставит вам счёт.

В Варшаве работает организация «Врачи надежды» / Lekarze Nadziei, которая оказывает безвозмездную медицинскую помощь людям, которые волею судеб оказались бездомными. Организация также не отказывается от поддержки незастрахованных иностранцев. Перед посещением стоит сначала позвонить и уточнить возможность консультации: lekarzenadziei.waw.pl (страница на польском языке).

Виды услуг здравоохранения

Как пациентка, вы, вероятно, будете чаще всего пользоваться поликлиниками Первичной медико-санитарной помощи / **Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ)**. Всякий раз, когда вы заболели или замечаете какие-либо тревожные симптомы у себя либо своего ребёнка, именно сюда вы должны обратиться прежде всего. В клинике врачи первичного контакта (обычно семейные врачи и педиатры) окажут вам помощь. Если они не смогут этого сделать, вас направят к врачу-специалисту (например, неврологу или гастрологу).

Поликлиники POZ работают в рабочие дни с 8:00 до 18:00 часов.

Если вам нужна помощь ночью, в выходные или праздничные дни, вы можете обратиться в любой **пункт услуг здравоохранения в ночное время и праздничные дни / punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej**.

Для получения дополнительной информации посетите, пожалуйста: warszawa19115.pl/-/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna (информация на польском языке).

Врачи-специалисты (например, гинекологи, дерматологи) также предоставляют помощь в специализированных консультациях (это так называемая Амбулаторная специализированная помощь / **Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna**). Если их помощь должна быть бесплатной, в большинстве случаев вам необходимо направление от врача POZ. Вам не требуется направление к психиатру, онкологу, венерологу, стоматологу и гинекологу.

Вы должны знать, что иногда, чтобы попасть на приём к врачу-специалисту в рамках государственной системы здравоохранения, приходится долго ждать. Поэтому поляки часто обращаются к услугам частных медицинских учреждений. Но помните,

что вы можете обратиться к любому врачу-специалисту. Текущие очереди, в том числе в Варшаве, вы можете проверить на сайте NFZ по этому адресу: terminyleczenia.nfz.gov.pl (страница на польском языке).

Больницы (стационарное лечение) – предназначены для людей, которым для улучшения состояния здоровья недостаточно помощи, оказываемой в поликлиниках. Чтобы быть госпитализированным (вне чрезвычайных ситуаций), вам нужно направление. Оформить его может любой врач, даже если у него нет контракта с NFZ. В Варшаве работает много больниц, их список можно найти на сайте: warszawa19115.pl/-/wykaz-szpitali (страница на польском языке).

Что делать в чрезвычайных ситуациях?

В ситуациях, которые могут быть особо опасны для жизни, вызывайте

скорую помощь. Наберите один из **номеров экстренных служб: 112** (общий) или **999** (скорая помощь).

Когда ваше здоровье находится под угрозой, отправляйтесь в **Отделение неотложной помощи больницы / Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)**. Однако подумайте, нужно ли это, и не лучше ли воспользоваться пунктом услуг здравоохранения в ночное время и праздничные дни (обычно там есть небольшие очереди). Список больничных отделений неотложной помощи можно найти на сайте: nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/szpitalne-oddzialy-ratunkowe (страница на польском языке).

Беременность

В этот период времени следует особенно позаботиться о своём здоровье и здоровье ребёнка. Если вы подозреваете, что беременны, обратитесь к врачу или акушерке.

Сделать это лучше всего до 10 недели беременности.

Помните, что вы имеете право выбрать врача гинеколога. Этот специалист поведёт вашу беременность, он позаботится о вашем здоровье, а также о здоровье вашего будущего малыша. Контрольные посещения очень важны, вы также пройдёте много обследований.

Чтобы хорошо подготовиться к родам и последующему уходу за ребёнком, воспользуйтесь предложением одной из школ родов. Такие школы обычно организованы при больницах.

Больше информации о сроках беременности и воспитании детей вы получите от своего врача. Вы можете также воспользоваться публикациями негосударственных организаций, они предлагают подробную информацию о беременности, семье в Польше и профилактике здоровья для иммигрантов.

Что делать, если заболел ваш ребёнок?

Вы должны поступать точно так же, как и в случае с больным взрослым.

- В первую очередь обратитесь к семейному врачу или педиатру в своей поликлинике POZ.
- Если вам нужна помощь ночью или в праздничные дни, обратитесь в **пункт услуг здравоохранения в ночное время и праздничные дни**.
- В экстренных и особо тревожных ситуациях вызовите скорую помощь либо поезжайте в Отделение неотложной помощи больницы / Szpitalny Oddział Ratunkowy, желательно детской (хотя это не принципиально).

Кто вам поможет, когда жизненных проблем слишком много?

Если вы чувствуете, что у вас психологический кризис, обязательно обратитесь за помощью к психологу или психиатру.

Свой первый визит в NFZ вам, вероятно всего, придётся подождать. Однако помните, что вы можете обратиться к любому специалисту. Также проверьте очереди на веб-сайте (ссылка в рамке ниже).

Психологическую помощь оказывают центры социальной помощи, а также Варшавский центр кризисной интервенции / *Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej* (контакт с ними см. в разделе *Świadczenia i pomoc społeczna* / «Пособия и социальная помощь»).

Стоит ознакомиться с предложениями негосударственных организаций, которые помогают как детям, так и взрослым.

Детям в особо трудных жизненных ситуациях, в том числе жертвам преступлений, помогает Варшавская сеть помощи детям / *Warszawska Sieć Pomocy Dzieciom*: fdds.pl/placowki-wspd (информация на польском языке).

800 100 100 – это номер телефона для родителей и учителей. Там можно поговорить о безопасности детей.

116 111 – номер телефона доверия для детей и подростков.

Если у вас ограниченные физические возможности (инвалидность)

Помните, что вы имеете право на различную поддержку, в том числе на:

- дополнительные денежные пособия и услуги,
- дофинансирование медицинского оборудования,
- скидки на проезд в общественном транспорте.

Однако чтобы воспользоваться поддержкой, упомянутой выше, вы должны получить **решение об инвалидности**. Как это сделать, и какую помощь можно получить, вы узнаете в городском Информационно-координационном пункте для людей с ограниченными возможностями / *Punkt Informacyjny-Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami (PIKON)*: wcp.pl/pikon (информация на польском языке).

Основные ссылки

Сайт Национального фонда здравоохранения
/ **Narodowego Funduszu Zdrowia:**

nfz.gov.pl

а также его мазовецкого отделения:

nfz-warszawa.pl

(сайт на польском языке).

Чтобы проверить наличие очереди к врачу:

terminyleczenia.nfz.gov.pl

(польский язык).

Государственный информационный портал о пациентах,
включая доступ к Учётной онлайн-записи пациента /
Internetowe Konto Pacjenta (информация о лечении,
электронные направления и электронные рецепты):

pacjent.gov.pl

(языки – польский и украинский).

«Врачи надежды» / Lekarze nadziei – бесплатная
медицинская помощь людям, не имеющим медицинской
страховки

lekarzenadziei.waw.pl

(сайт предлагается на польском языке).

**Информационно-координационный пункт для людей с
ограниченными возможностями / Punkt Informacyjno-
Koordynacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami**

wscr.pl/pikon

(сайт предлагается на польском языке).



ПОСОБИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ



Многие из нас, иммигранток, имеют под своей опекой детей. Мы также поддерживаем близких нам людей, которые финансово от нас зависимы. Мы сталкиваемся со многими проблемами каждый день – финансовыми, эмоциональными и организационными.

Если вы находитесь в сложной ситуации, вам нужна помощь. В рамках системы социальной помощи в Польше вы можете получить материальную поддержку и воспользоваться различными услугами.



В каждом микрорайоне Варшавы есть Центр социальной помощи / ośrodek pomocy społecznej (OPS), который помогает нуждающимся людям, в том числе иностранцам, которые находятся в Польше:

→ На основании разрешения на постоянное местопребывание /

статус резидента / разрешения на временное местопребывание либо в связи с получением в Польше статуса беженца, а также дополнительной защиты;

→ На основании разрешения на проживание по гуманитарным причинам или разрешения на

- В зависимости от вашего юридического статуса вы можете рассчитывать на материальную поддержку и помощь в виде услуг, которые помогут вам справиться с проблемами.
- Если вы имеете право на получение социальной помощи, вы имеете право на те же льготы, что и польские граждане. Обязательным условием является соблюдение критериев оказания помощи, которые применяются учреждениями социальной помощи.
- Если вы оказались в очень сложной ситуации, вы можете получить помощь в центрах кризисного вмешательства. Там специалисты и специалистки помогут вам справиться с проблемами.
- Если ваш ребёнок или член семьи является инвалидом, вы можете подать заявление на получение решения об инвалидности. Благодаря этому у вас будет доступ ко многим льготам, специальным услугам, финансовой и материальной помощи.

допустимое местопребывание – в виде жилья, еды, необходимой одежды и целевого пособия.

В любом случае, если вы будете обращаться за помощью в OPS, социальный работник:

- проведёт с вами собеседование в том месте, где вы живёте/пребываете,
- проверит, соответствуете ли вы условиям предоставления помощи,
- скажет вам, какую помощь вы можете получить.

В центре социальной помощи вы можете обратиться за помощью в переводе разговора с сотрудником.

В рамках помощи семьям вы можете получать различные пособия, например:

- **Семейное пособие и дополнения к семейному пособию** – это денежная помощь. Размер пособия зависит от возраста ребёнка. Заявление и информация о пособии предоставляются в Управлении столичного города Варшавы / *Urząd m. st. Warszawy* либо на веб-сайте: warszawa19115.pl/-/przyznanie-zasilku-rodzinnego.
- **Единовременное пособие в связи с рождением ребёнка** (так называемое *becikowe* / «на конверт для новорождённых»). Помощь предоставляется матери, отцу либо законному опекуну ребёнка. Чтобы получить эту помощь, необходимо соответствовать критериям дохода и предъявить справку о пребывании матери ребёнка под наблюдением врачей не позднее 10 недели беременности и до дня родов. Такую справку может выдать врач или акушерка.

Вы можете подать заявление в управление микрорайона по месту жительства. На эти действия у вас есть 12 месяцев со дня рождения ребёнка. Заявление и информация о пособии предоставляются в управлении города (управлении микрорайона) либо на веб-сайте: warszawa19115.pl/-/przyznanie-jednorazowej-zapomogi-z-tytulu-urodzenia-sie-dziecka.

- **Пособие по уходу / świadczenie pielęgnacyjne** в связи с увольнением с места работы либо лишением другого источника дохода. Заявление и информация о пособии предоставляются в управлении города (управлении микрорайона) либо на веб-сайте: warszawa19115.pl/-/przyznanie-swadczenia-pielegnacyjnego.
- **Дотация по уходу / zasiłek pielęgnacyjny** предоставляется для частичного покрытия

расходов, возникающих из-за необходимости предоставления опеки и помощи лицу, неспособному к самостоятельному существованию. Размер дотации по уходу составляет 215,84 зл в месяц. Заявление и информация о дотации предоставляются в управлении города (управлении микрорайона) либо на веб-сайте: warszawa19115.pl/-/przyznanie-zasilku-pielegnacyjnego.

- **Родительское пособие / świadczenie rodzicielskie** – это пособие, выплачиваемое в связи с рождением ребёнка. Его можно получать в период от 52 до 71 недели, независимо от критериев дохода. Пособие предоставляется матери или отцу ребёнка, фактическому опекуну ребёнка, приёмной семье. Заявку можно подать через портал Empatia: gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#rodzina-

[i-malzenstwo](#). Вы также можете подать заявление лично в управление микрорайона, где проживает лицо, имеющее право на это пособие. Заявление и информация о дотации предоставляются в управлении города (управлении микрорайона) либо на веб-сайте: warszawa19115.pl/-/przyznanie-prawa-do-swadczenia-rodzicielskiego.

- **Пособие на воспитание / świadczenie wychowawcze** (часто называемое пособием 500+) используется для частичного покрытия расходов, связанных с воспитанием ребёнка. Пособие в размере 500 зл в месяц выплачивается каждому ребёнку – до тех пор, пока ему не исполнится 18 лет.

ВНИМАНИЕ! Специальное заявление на пособие «500+» на украинском языке вы можете подать только

в электронном виде с помощью Платформы электронных услуг / Platforma Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. В учреждениях Фонда социального страхования (ZUS) вы узнаете, как создать учётную запись в этой системе.

- **Пособие «Хороший старт» / świadczenie „Dobry start”** – раз в год на каждого ребёнка начисляется сумма в размере 300 зл (этим занимается Фонд социального страхования (ZUS)).

Поддержка Варшавского центра помощи семье / Warszawski Centrum Pomocy Rodzinie (WCPR)

Информация о деятельности WCPR представлена здесь: wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy (сайт предлагается на польском, английском и русском языках).

Чтобы получить поддержку, вы должны подать заявку на интеграционную помощь. Чтобы подать это заявление, у вас есть только 60 дней, начиная от даты получения решения о предоставлении международной защиты.

Центр предлагает поддержку в течение 12 месяцев в рамках индивидуальной программы интеграции для людей, которые находятся в Польше и получили:

- статус беженца либо
- дополнительную защиту, либо
- разрешение на временное местопребывание с целью объединения с семьёй.

Предлагаемая поддержка основана на:

- предоставлении пособий на содержание,
- уплате страховых взносов,
- социальной и

- психологической помощи, помощи в решении вопросов в административных учреждениях, а также связанных со здоровьем и образованием.

Кроме того, сотрудники и сотрудницы WCPR помогут и направят вас в соответствующее учреждение или к специалисту, если вы находитесь в сложной жизненной ситуации, например, живёте в хроническом стрессе, имеете проблемы с воспитанием детей, стали жертвами насилия. **Поддержка является бесплатной и предоставляется независимо от вашего дохода.**

Что сделать, чтобы в кризисной ситуации срочно обратиться к специалистам?

Вы можете воспользоваться поддержкой Пункта вмешательства / Punkt Interwencyjny. Специалисты и специалистки оказывают психологическую, психиатрическую и юридическую помощь взрослым:

- которые находятся в состоянии психологического кризиса,
- которые являются жертвами насилия или применяют насилие.

Вы можете записаться на приём по телефону или прийти лично. Пункт вмешательства находится в центре города, на площади Й. Домбровского, 7 / Plac J. Dąbrowskiego 7.

Помощь может быть продолжена в Клинике по противодействию насилию в семье / Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.

Там вы можете посещать:

- занятия по индивидуальной и групповой психотерапии,
- группы поддержки,
- образовательные семинары,
- юридические консультации,
- психиатрические консультации.

Подробнее читайте в следующей главе **ВАШИ ПРАВА**.

ВАШИ ПРАВА





Вы чувствуете себя потерянной в новой культуре? У вас иногда возникает ощущение, что с вами обращаются по-другому? Или вы беспокоитесь, что ваш ребёнок не находит себя в школе, потому что другие дети обращаются с ним несоответствующим образом? Наверное, так же, как и я, потому как воспитана с убеждением, что так бывает, и я должна с этим справиться.

Мне тоже так казалось, пока я не узнала, что это плохо, что так не должно быть, и я могу найти поддержку и уважение. Поэтому я расскажу вам о ваших правах и о том, как вы можете ими пользоваться



- В каждом микрорайоне города есть информационно-консультативный пункт, в который вы можете обратиться за поддержкой в случае насилия или кризиса.
- В случае насилия в семье существует процедура так называемой «Голубой карты» / *Niebieska Karta*.
- В Варшаве действует сеть пунктов и неправительственных организаций, которые помогают в случае дискриминации, поддерживают женщин в связи с насилием в семье или насилием в отношении детей.
- Вы можете записаться на юридическую или психологическую консультацию, а также воспользоваться бесплатными семинарами по развитию.

Ваши права

Право на равное обращение

Неравное обращение по причине какой-либо конкретной характерной черты, например, пола, возраста, вероисповедания, цвета кожи или происхождения, называется дискриминацией. В Польше за равным обращением и доступностью государственных услуг следит Представительство уполномоченного по гражданским правам. В офисе работает горячая линия, куда можно позвонить по номеру 800 676 676 (обслуживание на польском языке).

Равное обращение по месту работы

В соответствии с Трудовым кодексом Польши работодателю не разрешается дискриминировать подчинённых по признаку пола, внешности либо этнической принадлежности. Если с вами обращаются хуже, чем с людьми, с которыми вы работаете,

вы можете обратиться в суд или Государственную инспекцию труда / Państwowa Inspekcja Pracy. Если в организации, где вы работаете, действует профсоюз, вы можете поговорить с его представителями/представительницами и обратиться за поддержкой.

Равное обращение в школе, административном учреждении и кабинете врача.

Вы заслуживаете уважения, независимо от того, кто вы и как выглядите, также в государственных и частных центрах услуг. Такие ситуации, как, например:

- высмеивание вашего ребёнка в школе,
- отказ от продажи определённых товаров в магазине из-за предубеждений, связанных с цветом кожи или акцентом,

- отказ больницы в определённой диете, которая по религиозным причинам является для вас существенной,

являются неприемлемыми и представляют собой основания для обращения в суд или соответствующие учреждения.

Права детей

Дети также имеют право, чтобы все окружающие относились к ним одинаково и не дискриминировали по какой-либо причине.

Дети имеют право также на:

- уважение их достоинства,
- выражение своих взглядов и право на информацию.

Родители обязаны обеспечить ребёнку соответствующие условия развития.

ВНИМАНИЕ! В Польше запрещено физическое насилие в отношении детей, в том числе «шлепки».

Чтобы узнать подробнее о том, как поддерживать детей либо что такое насилие в отношении детей, пожалуйста, ознакомьтесь с:

- сайтом Уполномоченного по правам детей,
- предложением фонда «Мы даём детям силу» / Dajemy Dzieciom Siłę,
- Комитетом по защите прав ребёнка / Komitet Ochrony Praw Dziecka.

Если вы либо ваш ребёнок являетесь жертвами неравного обращения либо насилия, вам может показаться, что это исключительно ваша проблема. Но это неправда. **Помните, что вы не одиноки, и многие люди сталкиваются с подобными проблемами.** В Варшаве работают учреждения, организации и люди,

которые знают, что делать именно в такой ситуации и работают, чтобы поддержать вас. Информация о них и соответствующие номера телефонов находятся в конце этого раздела.

Насилие в семье

Насилие в семье – это ситуация, когда один член семьи причиняет вред или унижает личное достоинство другого члена семьи. Насилие может быть:

- физическое (например, удары, «шлепки»),
- сексуальное (принуждение к половому акту или изнасилование),
- психологическое (зависимость, например, от алкоголя, крики либо унижение, шантаж),
- экономичное (контроль расходов, отключение электричества, отнимание денег).

Это всего лишь несколько примеров. Если вы подозреваете, что можете испытывать насилие в семье, прежде всего, помните одно – **это не ваша вина**. Этого не должно быть, и вы имеете право жить без насилия и связанного с ним стресса.

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие является особо интимной формой насилия, и может принимать следующие формы:

- сексуального домогательства, т. е. комментарии с сексуальным подтекстом,
- обнажения рядом с вами, когда вы этого не хотите,
- принуждения к половому акту либо изнасилованию.

Если вы столкнулись с такими ситуациями, пожалуйста, сообщите об этом в полицию. Вы имеете право

на правосудие. Если вы подозреваете, что ситуация связана с торговлей людьми, сообщите в полицию или позвоните по национальному телефону доверия: (+48)22 628 01 20. Более подробная информация доступна по следующей ссылке: gov.pl/web/handel-ludzmi/telefon-zaufania-dla-ofiar-i-swiadkow-handlu-ludzmi (сайт предлагается на польском языке). Вы также можете связаться, например, с фондом La Strada.

Если вы оказались жертвой насилия, что вы можете сделать?

Для поддержки семей, в которых происходит насилие, в Польше действует так называемая процедура «Голубой карты». Её может начать человек, который работает в полиции, центре социального обеспечения, школе, системе здравоохранения либо в комиссии гмины по решению проблем с алкоголем. Он сделает это,

если заподозрит, что имеет дело с насилием в семье либо когда получит информацию о проблеме такого рода. Вы тоже можете сообщить, что являетесь жертвой насилия, и попросить начать процедуру «Голубой карты». Помните о главном, вы не являетесь бессильной!

Благодаря этому команда специалистов – например, социальный работник, школьный педагог, полицейский, представитель соответствующей неправительственной организации – окружают вас и ваших близких вниманием, чтобы обеспечить вам безопасность и помочь в решении проблем. Благодаря этому вы можете получить юридическую и психологическую помощь, а также социальную поддержку. Хорошо, если рядом с вами будет кто-то, кто сможет помочь с переводом или сможет посещать с вами административные учреждения.

Помните, что в Польше запрещается применять физические наказания в отношении детей. Если вы не знаете, что делать, либо нуждаетесь в психологической консультации для себя либо детей, обратитесь за поддержкой в информационно-консалтинговый центр микрорайона либо негосударственные организации. **Помните, что самое главное – это ваша безопасность и безопасность ваших детей.** Вы всегда и неоднократно можете обращаться за помощью. Вам не нужно бояться.

Неправительственные организации проводят большое количество мероприятий для людей, которые являются либо явились жертвами насилия. Вы можете воспользоваться помощью психолога (как мужчины, так и женщины), групп поддержки и различных семинаров. Вы также можете участвовать в различных местных мероприятиях – некоторые организации, например,

предлагают группы для женщин-иммигранток и мам с детьми.

Что вы можете сделать, если вам негде укрыться?

 Под управлением Варшавского центра кризисной интервенции / **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej (WOIK)** находится круглосуточный хостел для людей, подвергшихся насилию в семье, и других лиц, оказавшихся в чрезвычайной ситуации, – если этим людям требуется временное пребывание за пределами места жительства.

 За помощью можно обращаться круглосуточно и без направления. Хостел находится в микрорайоне Урсынув / **Ursynów** в главном офисе **WOIK**, по адресу: ул. 6-go Sierpnia 1/5. Для

Ważne linki i kontakty



Городские информационно-консультативные пункты:
warszawa19115.pl/-/punkty-informacyjno-konsultacyjne-w-dzielnicach
(сайт предлагается на польском языке).



Городская страница, посвящённая также детям и семье, борьбе с насилием, людям, находящимся в кризисе бездомности либо зависимости:
wsparcie.um.warszawa.pl/przeciwdzialanie-przemocy
(сайт предлагается на польском языке).



Варшавский центр кризисной интервенции / **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**, круглосуточный номер телефона – 22 855 44 32 (сайт на польском языке).

Советы, как справиться с чрезвычайными ситуациями для жертв насилия в семье, подготовленные Представительством уполномоченного по гражданским вопросам в сотрудничестве с варшавскими общественными организациями:
bip.brpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-pomoc-w-epidemii
(на польском языке).

Телефон доверия полиции по борьбе с насилием в семье:
800 120 226 (на польском языке)
– с понедельника по пятницу, с 9:30 до 15:30.

получения дополнительной информации посетите: woik.waw.pl (сайт предлагается только на польском языке).

Кроме того, если вы беременны либо воспитываете детей и живёте в Варшаве, но в результате проблемных ситуаций не можете жить на прежнем месте, то вы можете воспользоваться предложением временного убежища и особой поддержкой в Центре поддержки женщин с детьми и беременных женщин «Этезия» / Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Dziećmi i Kobiet w Ciężu „Etezja”. Вы можете подать заявление в центр социальной помощи в том микрорайоне, где живёте. Для получения дополнительной информации посетите: owkid.waw.pl (сайт только на польском языке).

Для получения дополнительной информации о том, куда можно обратиться за помощью, если вы стали жертвой либо свидетелем

насилия, посетите, пожалуйста: wsparcie.um.warszawa.pl/przeciwdzialanie-przemocy.



Варшава для женщин

Варшава популяризирует идею равных возможностей для женщин. С 2019 года в нашем городе действует Варшавский женский совет / Warszawska Rada Kobiet, назначаемый на временный срок. В его состав входят местные активистки, художницы, женщины-юристы и профессора.

В столице также проводится ежегодный плебисцит «Варшавянка года». Это мероприятие, проходящее в честь женщин, которые своими профессиональными и социальными действиями влияют на то, каким городом является Варшава. Среди номинированных – также женщины-иммигрантки, которые в своей ежедневной работе помогают и

поддерживают других женщин, выбравших Польшу своей второй родиной, например, Мирослава Керык и Лейла Эльсанова.

Инфолинии неправительственных организаций и учреждений, в том числе:

Телефон Национальной скорой помощи для жертв насилия в семье «Голубая линия» / **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia**: 800 120 002 – звонки бесплатные, линия работает круглосуточно, 7 дней в неделю, круглый год (в том числе и в праздничные дни), email: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Телефонное консультирование Национальной скорой помощи для жертв насилия в семье «Голубая линия» / **Poradnia telefoniczna Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia (IPZ PTP 22)**: 668 70 00
– работает с 12:00 до 18:00, email: poradnia@niebieskalinia.pl

«Феминотека»

888 88 33 88 (по-польски и по-английски) – звонить можно с понедельника по пятницу, с 11:00 до 19:00. Вы также можете поговорить и на украинском языке – тел. 888 88 79 88
– с понедельника по пятницу, с 14:00 до 17:00.

Центр прав женщин:

22 622 25 17 (на польском языке) – с понедельника по пятницу, с 9:00 до 17:00, телефон интервенции: 600 070 717 (на польском языке) – работает круглосуточно.

Фонд «Мы даём детям силу» / Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę:
22 826 88 62 (на польском языке)

– с понедельника по пятницу, с 8:00 до 18:00.

Комитет по защите прав детей – онлайн-контакт с экспертами:
kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line

Фонд-проект «Пожилые» / Fundacja Projekt Starsi:

537 375 505 – телефон фонда, который занимается борьбой с насилием в отношении пожилых людей – с понедельника по пятницу, с 12:00 до 16:00, email: fundacja@projektstarsi.pl

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ





Вы, наверное, хотели бы познакомиться с новыми людьми и активно провести с ними время? А может, вы хотели бы поделиться с другими своим хобби, интересными идеями, дать что-то людям? Иногда вас беспокоит то, что ваши дети не встречаются с друзьями? Вы скучаете по своей семье, по бывшему дому и пытаетесь преодолеть это ощущение?

Сначала жизнь в Варшаве для меня тоже не была лёгкой. Мне помогло пребывание среди людей и время для себя.

Я расскажу вам, как много мест и способов хорошо провести время в Варшаве.



Варшава кипит жизнью

Каждый день проводится масса мероприятий, в которых вы можете принять участие. От концертов, выставок, лекций до семинаров, встреч, ярмарок и многого другого. Загляните на сайт Управления города / Urząd miasta, где вашему вниманию представлен целый календарь городских мероприятий: um.warszawa.pl/kalendarz (сайт на польском, английском, украинском и русском языках).

Многие мероприятия являются бесплатными. В определённый день недели вход в некоторые культурные заведения (например, музеи) также бесплатный – вы узнаете больше, перейдя на страницу выбранного учреждения.

Многокультурный центр открыт для всех жителей и жительниц Варшавы. Это место встреч,

семинаров, изучения языка и личного развития. Здесь вы найдёте юридическую поддержку и помощь других иммигранток, которые живут в Варшаве. Информация о центре: centrumwielokulturowe.waw.pl/o-nas (сайт предлагается на польском и английском языках).

В Пунктах местной активности / Miejsca Aktywności Lokalnej (MAL) соседи и соседки могут вместе проводить время, реализовывать свои идеи и увлечения. Загляните в MAL своего микрорайона, чтобы познакомиться с соседями, поговорить с ними либо реализовать какую-то идею: um.warszawa.pl/waw/sasiedzka/lista-mal.

В каждом микрорайоне есть **дом культуры**, который является центром культурных и общественных мероприятий. Здесь также проводятся регулярные занятия для людей разного возраста. Предложения каждого дома

культуры разные, поэтому загляните на сайт этого учреждения в своём микрорайоне. Здесь можно узнать подробнее: nadajemykulture.pl (сайт предлагается на польском языке).

Большое количество мероприятий, встреч и семинаров для женщин предлагают **местные организации** – вы найдёте их список в конце путеводителя.

В каждом микрорайоне также есть **библиотека**, где вы можете взять книги и журналы на дом или почитать их на месте. В некоторых библиотеках есть компакт-диски, аудиокниги, фильмы и компьютерные места с доступом в Интернет. В городе есть также **читальные залы**, где вы можете воспользоваться wybranymi материалами на месте. Информацию о городских библиотеках можно найти на сайте: bibliotekiwarszawy.pl (сайт предлагается на польском языке).



Календарь городских событий / Kalendarz wydarzeń miejskich – здесь вы найдёте информацию на каждый день: о концертах, фильмах, семинарах и других мероприятиях.



Парки, скверы, бульвары на берегу Вислы и городские лесные массивы – это пространство не только для прогулок и отдыха, но и активного времяпрепровождения. Там вы также можете часто встречать других иммигранток.



Пункты местной активности / Miejsca Aktywności Lokalnej (MAL) и дома культуры предлагают массу возможностей для развития своих увлечений, а также бесплатные мероприятия в вашем микрорайоне.



Многокультурный центр столичного город Варшавы / Centrum Wielokulturowe m. st. Warszawy – это пространство, созданное совместно с иммигрантками. Здесь вы познакомитесь с представителями других культур, соседями и соседками из Варшавы, примете участие в интересных и важных событиях, в том числе с детьми.



Спорт и физическая активность в городе – это множество мероприятий, организованных для местных жителей, включая детей и подростков.

Различные культурные учреждения и варшавские неправительственные организации предлагают целый ряд бесплатных мероприятий, в том числе для женщин и детей.

Занятия для детей и молодёжи

В Варшаве также есть много учреждений внешкольного воспитания, которые проводят для детей занятия, развивающие их способности и интересы. Подробнее читайте на сайте электронной системы приёма: warszawa-pozaszkolne.pzo.edu.pl (сайт предлагается на польском языке).

В разделе **ОБРАЗОВАНИЕ** вы найдёте информацию о занятиях для школьников в рамках акций «Лето в городе» и «Зима в городе».

Варшава для пожилых

Варшавские пенсионеры не жалуются на скуку. У города и для них есть предложения. **Центр активности разных поколений / Centrum Aktywności Międzypokoleniowej** – это место для развития и интересного проведения времени для людей разных

возрастов. Подробности вы узнаете здесь: wsparcie.um.warszawa.pl/seniorzy (сайт предлагается на польском языке).

На свежем воздухе

Приходите в **Ботанический сад** Варшавского университета (он находится рядом с садом «Королевские Лазенки») и в ботанический сад PAN (Польской академии наук) – Центр сохранения биоразнообразия в Повсине / Centrum Zachowania Różnorodności Biologicznej w Powsinie. Там есть замечательная возможность спокойно пройтись в окружении экзотических растений. Информация о садах представлена на их страницах.

Семьи с детьми часто посещают **Варшавский зоопарк**.

Замечательное пространство для прогулок и отдыха – это также **берега Вислы**. Красивые городские бульвары Вислы – это так называемый

микрорайон Висла, а через реку – «дикая тропа» и пляжи. Летом между берегами Вислы курсируют бесплатные водные трамваи.

В непосредственной близости от центра города находятся **лесные массивы**, Кампиноская пуца и Мазовецкий ландшафтный парк. В лесах есть не только инфраструктура для прогулок, пикников, велосипедных маршрутов и скандинавской ходьбы, а даже точки, предназначенные для ночёвки в лесу. Информацию вы найдёте на сайте: lasymiejskie.waw.pl (сайт на польском языке).

Свободное время можно занять и **физической активностью**. В многочисленных парках и скверах есть оздоровительные дорожки и тренажёрные залы на открытом воздухе. Многие микрорайоны предлагают бесплатные спортивные мероприятия не только для людей разного возраста, но и для целых семей. Кроме того, стоит запланировать

посещение Центра спорта и рекреации (OSiR) по своему выбору. Более подробная информация находится на сайте: sport.um.warszawa.pl (сайт на польском языке).

Музеи, театры, концерты

На территории нашего города расположено большое количество культурных учреждений, например, музеи, театры, концертные залы, филармония, оперный театр. Их список вы найдёте на сайте kultura.um.warszawa.pl/miejsca-kultury (сайт на польском языке). В свою очередь, на сайте выбранного учреждения, например театра, вы ознакомитесь с текущим репертуаром.

В Музее Варшавы в Старом городе вы узнаете историю нашего города и его жителей. Варшава теперь тоже и ваш город.



Летом ещё больше интересного

В летний сезон вы можете воспользоваться Варшавскими туристическими линиями, паромными переправами через Вислу и лодочными экскурсиями в Сероцк. Здесь вы найдёте больше информации: wtp.waw.pl/warszawskie-linie-turystyczne (сайт предлагается на польском и английском языках).

Летом в саду «Королевские Лазенки» проходят бесплатные Шопеновские концерты. Они проводятся каждое воскресенье в парке, перед памятником Фредерику Шопену.

В праздничные дни вы также можете прокатиться по Варшаве на старинных трамваях и автобусах.



А может волонтириат?

Вы тоже можете поддерживать важные инициативы и делиться своими знаниями, навыками и временем с другими. В Варшаве работает платформа «Варшавские добровольцы» / **Ochotnicy Warszawscy**, на которой вы найдёте предложения о деятельности в качестве волонтера. Подробности смотрите на сайте: ochotnicy.waw.pl (сайт предлагается на польском языке).



САМЫЕ ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

112 — Общий номер экстренной помощи

997 — Полиция

998 — Пожарная служба

999 — Скорая помощь

986 — Городская полиция

19115 — Инфолиния Городского контактного центра «Варшава 19115» (информация об услугах, проблемах и полезных идеях)



ССЫЛКИ

Управление столичного города
Варшавы / **Urząd Miasta st. Warszawy**
um.warszawa.pl

Городской контактный центр / **Miejskie Centrum Kontaktu**
warszawa19115.pl

Управления микрорайоно
bip.warszawa.pl/Menu_podmiotowe/dzielnice/default.htm

ЗАГС / Urząd Stanu Cywilnego
um.warszawa.pl/waw/usc

Налоговые инспекции / **Urzędy skarbowe w Warszawie**
warszawa19115.pl/-/wykaz-urzedow-skarbowych



УЧРЕЖДЕНИЯ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ИММИГРАНТОВ

Варшавский центр помощи семье /
Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie
wcpr.pl

Центры социальной помощи / **Ośrodki Pomocy Społecznej**
wsparcie.um.warszawa.pl/osrodki-pomocy-spoecznej3

Варшавский центр кризисной
интервенции / **Warszawski Ośrodek**

Interwencji Kryzysowej
woik.waw.pl

ОРГАНИЗАЦИИ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ИММИГРАНТОВ

Многокультурный центр
centrumwielokulturowe.waw.pl

Фонд «Польский
миграционный форум»
forummigracyjne.org

Фонд «Наш выбор»
naszwybor.org.pl

Фонд «Спасение»
ocalenie.org.pl

Фонд **ADRA POLSKA**
adra.pl

Фонд для мигрантов
«Хороший старт»
fds.org.pl

Фонд **Humanosh**
humanosh.org

Фонд «На пути к диалогу»
fundacjawstronedialogu.pl

Фонд «Развития без границ» (FROG)
facebook.com/fundacjafrog

Варшавская сеть помощи детям
fdds.pl/placowki-wspd

Ассоциация «Врачи надежды»
lekarzenadziei.waw.pl

Фонд **La Strada**
strada.org.pl

Фонд «Феминотека»
feminoteka.pl

Центр по правам женщин
crpk.org.pl

Фонд «Мы даём детям силу»
fdds.pl

Комитет по защите прав ребёнка
kopd.pl

**Польское общество
антидискриминационного права**
ptpa.org.pl

**Национальная скорая помощь для
жертв насилия в семье «Голубая линия»**
niebieskalinia.pl

Фонд-проект «Пожилые»
projektstarsi.pl

Фонд «Для свободы»
fundacjadlawolnosci.org

Фонд «Другое пространство»
innaprzestrzen.pl

**Фонд «Институт общественных
вопросов»**
isp.org.pl

**Фонд «Для социального
разнообразия»**
frs.org.pl

Фонд «Над этим»
ponad.org

**Фонд «Украинский
информационный центр»**
facebook.com/FUCIpl

**Фонд «Содействия интеграции
вьетнамцев в Польше»**
wiwpl.org

Хельсинкский фонд прав человека
hfhr.pl

**Центр мусульманской культуры в
Варшаве**
okmwarszawa.pl

**Польская ассоциация исследований
Европейского сообщества**
pecsa.edu.pl

**Ассоциация юридического
вмешательства**
interwencjaprawna.pl

Центр белорусской солидарности
belaruscenter.eu

Фонд-инициатива «Открытый дом»
domotwarty.org

**Европейский фонд образования,
профилактики и воспитания NORMA**
fundacjanorma.org

**Ассоциация устойчивого развития PRO
UKRAINA**
proukraina.org

Фонд путешественниц
kobietywedrowne.org

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

**Фонд украинского образовательного
центра**
ukranska-shkola-materinka.mozello.com

**Фонд транскультуры и
межкультурного диалога**

**Международная организация по
вопросам миграции**
poland.iom.int

**Информационная платформа для
мигрантов**
migrant.info.pl

Более подробную информацию о
неправительственных организациях
в Варшаве вы найдёте на сайте:
um.warszawa.pl/waw/ngo.

Если вы хотите связаться с другими
неправительственными организациями,
входящими в Отраслевую комиссию по
социальному диалогу и действующими
в офисах Управления столичного
города Варшавы, вы можете найти их
на сайте Управления: [um.warszawa.pl/
waw/ngo/komisje-dialogu-spolecznego](http://um.warszawa.pl/waw/ngo/komisje-dialogu-spolecznego)
(информация на польском языке).

Тематика данного путеводителя совместно с иммигрантками разрабатывалась целой группой исследователей, специалистов по созданию услуг для населения, должностных лиц, а также экспертов организаций, поддерживающих иностранцев. Весь процесс, по заказу Управления столичного города Варшавы, курировался EGO – Evaluation for Government Organizations: evaluation.pl.

Коллектив редакторов: Камилла Червиньская, Мария Попелавская, Бартош Ледзён.
Авторы глав: Камилла Червиньская, Мария Попелавская, Йоанна Абрамович, Зофья Полянская, Наталья Скочилас.

Помощь в создании проекта: профессор д-р Изабелла Грабовская, CRASH – Центр исследований мобильности и социальных изменений, Академия Леона Козьмиского.

Графический дизайн: Йоанна Кунерт

Перевод на русский язык: Лариса Стригачёва

Фотографии:

Карта Варшавы, Райнер Лесневски, загружено с сайта shutterstock.com

Остальные фотографии в путеводителе: Управление столичного города Варшавы

