
<p>WARSZAWA</p>	<p>PRZEWODNIK DLA MIGRANTEK</p>		

WARSZAWA PRZEWODNIK DLA MIGRANTEK

Warszawa, 2022

Przewodnik zostały zrealizowany na zlecenie Urzędu m.st. Warszawy, w ramach projektu „Connection - współpraca miast na rzecz działań integracyjnych”, współfinansowanego ze środków Funduszu Azylu, Migracji i Integracji.



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



UNIA EUROPEJSKA
FUNDUSZ AZYLU,
MIGRACJI I INTEGRACJI

SPIS TREŚCI

4 O CZYM JEST TEN PRZEWODNIK

5 JAK POWSTAWAŁ PRZEWODNIK

6 TWOJE PRZEWODNICZKI

7 MAPA PODRÓŻY PO USŁUGACH

8 JAK KORZYSTAĆ Z PRZEWODNIKA

9 MAPA WARSZAWY

10 PIERWSZE KROKI PO PRZYJEŹDZIE

14 MIESZKANIE

18 TRANSPORT

23 PRACA

30 NAUKA JĘZYKA

32 EDUKACJA

36 ZDROWIE

42 ŚWIADCZENIA I POMOC SPOŁECZNA

47 TWOJE PRAWA

53 CZAS WOLNY

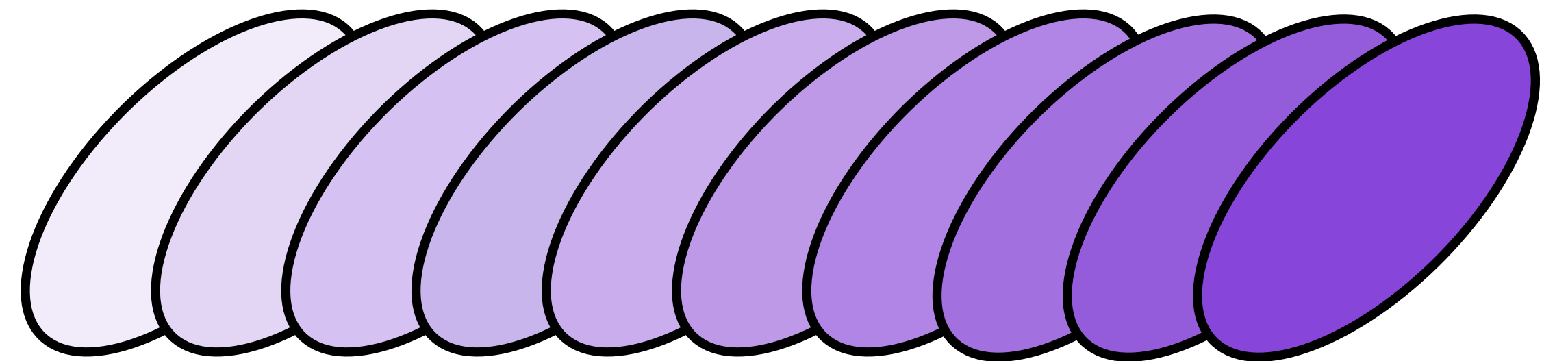
57 NAJWAŻNEJSZE KONTAKTY

Przed Tobą przewodnik, który przygotowaliśmy właśnie dla Ciebie – kobiety, migrantki przybywającej do Warszawy. Pomoże Ci odnaleźć się w nowym mieście i nowym życiu. Pomoże zorganizować codzienne sprawy ważne dla Ciebie i Twojej rodziny, m.in.:

- **jak znaleźć mieszkanie,**
- **jak korzystać z warszawskiego transportu,**
- **gdzie szukać godnej pracy i dobrej szkoły dla dzieci,**
- **gdzie iść do lekarza.**

Pomoże Ci także:

- **zrozumieć przepisy dotyczące Twojego przyjazdu do Warszawy,**
- **dopełnić inne obowiązki, jakie niesie za sobą mieszkanie w Warszawie,**
- **poznać Twoje prawa i to, jak możesz z nich korzystać.**



Chcemy pokazać Ci także, jak możesz w Warszawie ciekawie spędzać czas wolny, poznawać nowych ludzi, rozwijać się i spełniać swoje marzenia. Przekonamy Cię, że Warszawa to miasto zielone, bezpieczne, wielokulturowe, o niezwykłej energii, pełne możliwości i otwarte na Ciebie.

**Czekamy na Ciebie.
Tu rozwiniiesz skrzydła.**

JAK POWSTAWAŁ PRZEWODNIK


Powstanie tego przewodnika zlecił Urząd Miasta Stołecznego Warszawy. Zakres tematyczny przewodnika wspólnie z migrantkami wypracowały badaczki i badacze, ekspertki od tworzenia usług publicznych, urzędniczki i urzędnicy, a także ekspertki i eksperci z organizacji wspierających cudzoziemców.

Do tej pory nie było przewodnika skierowanego do kobiet. Dlatego najpierw przeprowadziliśmy wywiady z trzydziestoma migrantkami. Są to kobiety, które przyjechały do Warszawy jakiś czas temu. Teraz same pomagają innym, pracują w organizacjach, w urzędach lub pomagają indywidualnie. Poznaliśmy ich doświadczenia, motywacje, oczekiwania i wyzwania, które wiążą się z pobytem w Warszawie. Dzięki temu mogliśmy dopasować treść i formę przewodnika do faktycznych potrzeb i oczekiwań kobiet – migrantek.

Po usługach w Warszawie oprowadzą Cię trzy przewodniczki – Maria, An i Yasmin.




TWOJE PRZEWODNICZKI

 **Opowiem Ci o pierwszych krokach w Warszawie, o tym, jak dbać o zdrowie, a także jakie masz prawa.**


Maria przyjechała do Polski już ponad 15 lat temu. Pracuje w organizacji pomocowej dla migrantów. Sama korzysta z różnych przewodników i publikacji, i czerpie z nich informacje, poleca je migrantom, którzy przychodzą lub dzwonią do jej fundacji. Działa też na rzecz kobiet, które doświadczają przemocy lub są dyskryminowane.

Gdy przyjechała do Warszawy, bardzo dużo pracowała, nie miała czasu na zadbanie o własne zdrowie. Nie korzystała z profilaktyki, bo nie do końca wiedziała, jak to zrobić. Częściej odwiedzała lekarzy i lekarki we własnym kraju niż w Polsce.

 **Opowiem Ci, jak znaleźć pracę, gdzie uczyć się języka polskiego i jak aktywnie spędzać czas wolny, także z dziećmi.**

An przyjechała do Polski 7 lat temu, na studia. W poznaniu miasta i na uczelni pomagał jej kolega z jej kraju. Potem pomagali też inni ludzie – koleżanki ze studiów, pani z księgarni, która ją zatrudniła do dorywczej pracy, osoby z grupy na Facebooku. Po studiach An znalazła w Warszawie pracę.


Na początku, gdy przyjechała do Polski, potrzebowała wsparcia w nauce języka polskiego. Wyzwaniem było też znalezienie taniego akademika. Nie wiedziała, jak działają: transport, urzędy, opieka zdrowotna. Nie miała pojęcia, że są organizacje pomocowe, dlatego nie szukała wsparcia z ich strony.

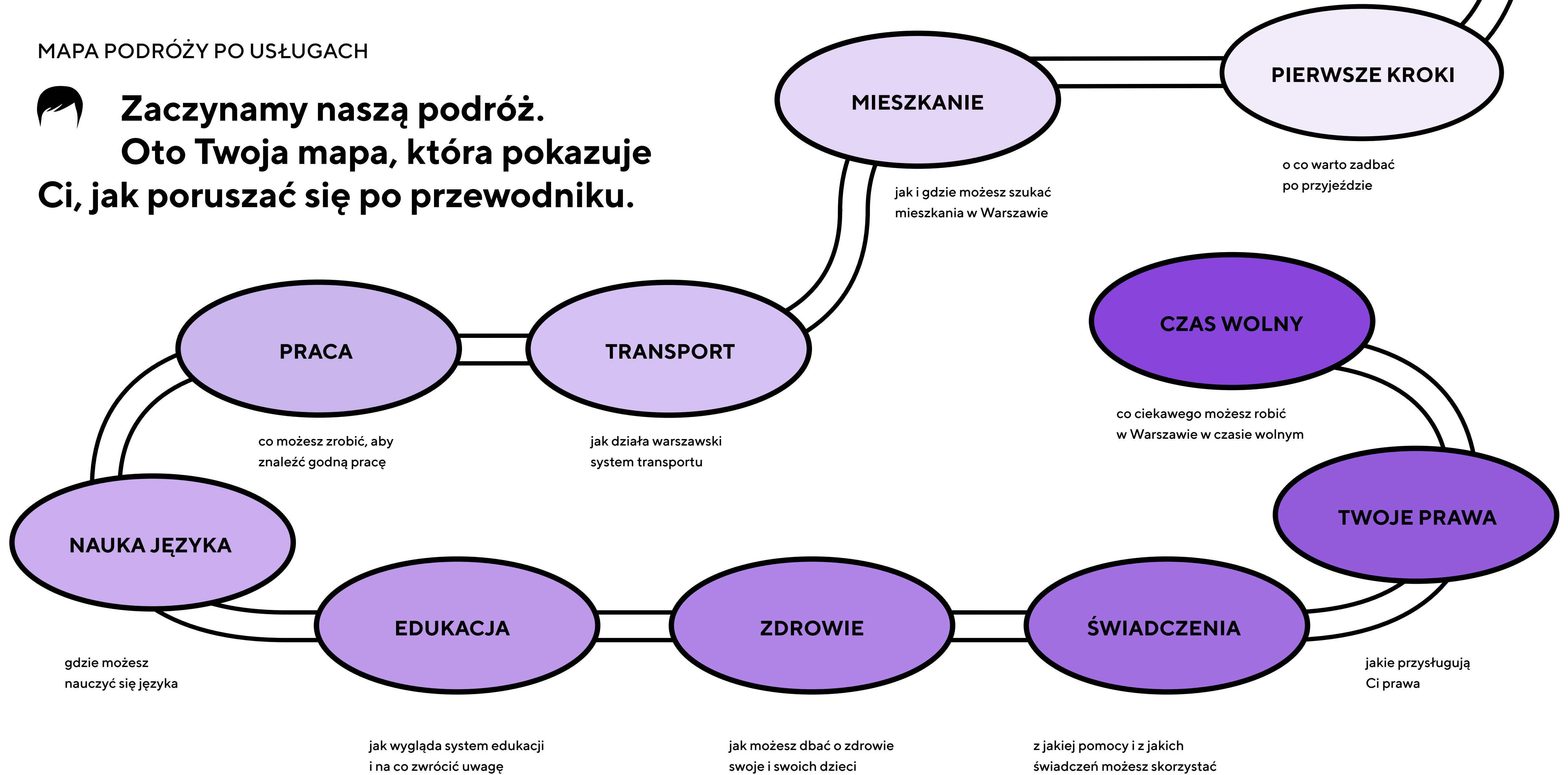
 **Opowiem Ci, jak znaleźć mieszkanie, o edukacji dla Twoich dzieci i o tym, jak Ty możesz się rozwijać. Podpowiem też, z jakich świadczeń socjalnych możesz korzystać, i jak sprawnie poruszać się po Warszawie.**

Yasmin ma 45 lat, do Polski przyjechała 9 lat temu z mężem i dwójką dzieci. W Polsce urodziła jeszcze syna. Obecnie jednak jest samotną matką. Mimo to cały czas rozwija kompetencje, chce podjąć studia prawnicze, żeby wspierać inne cudzoziemki w egzekwowaniu swoich praw. Sama niestety spotyka się z przejawami dyskryminacji.

Yasmin miała wiele trudności z załatwieniem mieszkania socjalnego. Nie wiedziała, jak działają świadczenia dla rodziców, jak zapisać dzieci do szkoły i jak je wspierać – gdy nie znały dobrze polskiego.

MAPA PODRÓŻY PO USŁUGACH

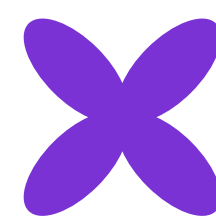
 **Zaczynamy naszą podróż.
Oto Twoja mapa, która pokazuje
Ci, jak poruszać się po przewodniku.**



W przewodniku umieszczamy informacje i wskazówki dotyczące usług, z których możesz – jako cudzoziemka – korzystać w Warszawie.

Usługi te oferują różne instytucje i organizacje – zarówno publiczne, pozarządowe, jak i prywatne.

Usługi, które oferuje i finansuje (i za które odpowiada) Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, oznaczyliśmy symbolem.



Staraliśmy się, żeby informacje były aktualne w momencie wydania tego przewodnika – czyli w grudniu 2022 roku.

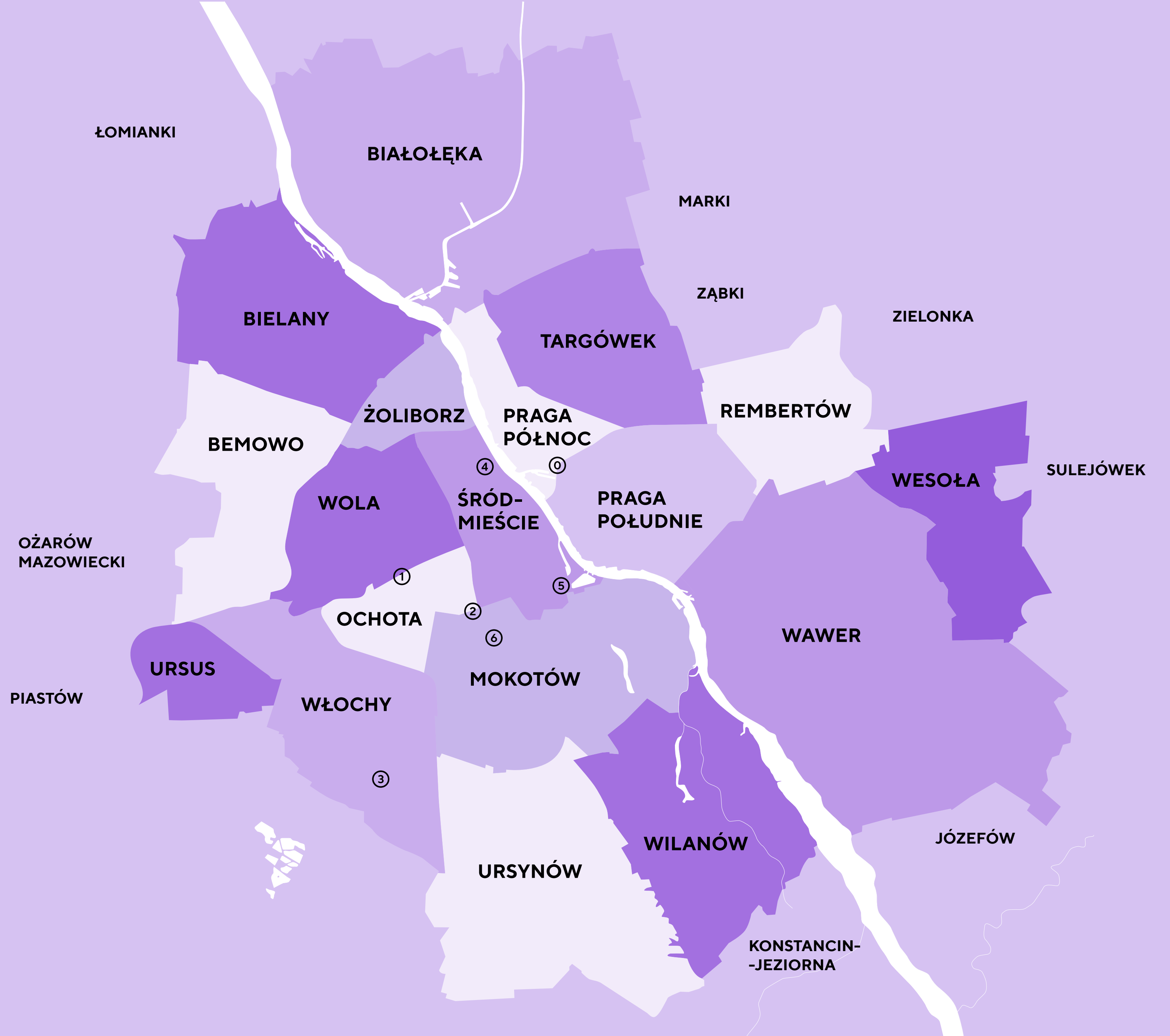
Jednak sytuacja i przepisy dotyczące cudzoziemców oraz zakres usług, często się zmieniają. Dlatego za każdym razem sprawdź, czy to, o czym tu piszemy, wciąż jest aktualne. Żeby to zrobić, zajrzyj do odnośników w poszczególnych rozdziałach.

Dodatkowo możesz korzystać z bardziej szczegółowych informatorów i poradników dotyczących konkretnych spraw ważnych dla migrantów. Sprawdź strony i publikacje instytucji oraz organizacji pozarządowych.

Pamiętaj także, że ten przewodnik ma jedynie informować, podpowiadać. To, co tu piszemy, nie jest źródłem prawa.

MAPA WARSZAWY

- ⑥ Dworzec Warszawa Wschodnia
- ① Dworzec Warszawa Zachodnia
- ② Dworzec Warszawa Centralna
- ③ Lotnisko Okęcie
- ④ Rynek Starego Miasta
- ⑤ Łazienki Królewskie
- ⑥ Pole Mokotowskie



PIERWSZE KROKI PO PRZYJEŹDZIE



Pamiętaj, że w Polsce możesz przebywać legalnie przez ograniczony czas. Określa go wiza czy zgoda na pobyt w ramach ruchu bezwizowego. Jeśli planujesz zostać w Polsce dłużej, odpowiednio wcześniej zadбай o legalizację swojego pobytu.

Sprawy dotyczące legalizacji pobytu w Polsce załatwisz w **Wydziale Spraw Cudzoziemców w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim**.

Wniosek możesz:

- złożyć osobiście w urzędzie – umów się na wizytę przez formularz internetowy,
- złożyć przez kancelarię,
- przesłać pocztą – wydłuża to jednak czas oczekiwania na wszczęcie procedury.

Informacje o koniecznych formalnościach uzyskasz:

- na stronie **Urzędu do Spraw Cudzoziemców**: gov.pl/web/uw-mazowiecki/sprawy-cudzoziemcow,
- na infolinii **Migrant Contact Center**: nr tel. 22 695 67 73. Aktualny telefon i godziny otwarcia infolinii znajdziesz na stronie urzędu: gov.pl/web/uw-mazowiecki/kontakt-wsc.

Upewnij się również, czy potrzebne Ci jest **zezwolenie, żebyś mogła pracować w Polsce**. Informacje o tym znajdziesz m.in. na: portalu **Zielona Linia** (zakładka **Zatrudnianie Cudzoziemców**: zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/cudzoziemcy-uprawnieni-do-wykonywania-pracy-na-terytorium-rzeczypospolitej-polskiej-32233 (strona po polsku, angielsku, ukraińsku i rosyjsku, a także możliwa rozmowa w języku migowym). Możesz zadzwonić także na tzw. **Zieloną Linie** urzędu pracy: 19524.

Więcej informacji znajdziesz w tym przewodniku, w rozdziale **PRACA**.



Pamiętaj też, żeby się zameldować

Jeśli pochodzisz z kraju spoza Unii Europejskiej i planujesz spędzić w Polsce więcej niż 30 dni, masz obowiązek się zameldować.

Musisz to zrobić w ciągu 4 dni od zamieszkania w danym miejscu.

Zameldować możesz się:

- online poprzez miejski portal e-usług **Moja Warszawa** warszawa19115.pl/web/guest/-/zameldowanie-na-pobyt-staly-cudzoziemcow-oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-i-czlonkow-ich-rodzin (strona po polsku, angielsku, rosyjsku i ukraińsku). Żeby móc to zrobić, potrzebujesz tzw. profilu zaufanego (a do jego założenia niezbędny jest numer PESEL),
- w **Delegaturze Biura Administracji i Spraw Obywatelskich** w dowolnym urzędzie dzielnicy w Warszawie (możesz zarezerwować wizytę w urzędzie poprzez system rezerwacji wizyt: rezerwacje.um.warszawa.pl).

Informacje o dokumentach, które są potrzebne do meldunku, znajdziesz na stronie: warszawa19115.pl/-/zameldowanie-na-pobyt-czasowy-cudzoziemcow-oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-i-czlonkow-ich-rodzin (strona dostępna w języku polskim i angielskim).

Numer PESEL

Podczas meldunku automatycznie zostanie nadany Ci numer PESEL. To Twój osobisty numer identyfikacyjny w Polsce. Zachowaj zaświadczenie o nadanym Ci numerze PESEL. Zaświadczenie dostaniesz w urzędzie razem z meldunkiem. PESEL jest ważny, ponieważ często jest potrzebny do załatwienia różnych spraw urzędowych, np. podatkowych czy zdrowotnych.

Więcej informacji przeczytasz na stronie: gov.pl/web/gov/uzyskaj-numer-pesel-dla-cudzoziemcow (strona po polsku, angielsku i ukraińsku).

Profil zaufany

Warto, byś także wiedziała, że jest coś takiego jak profil zaufany. To zabezpieczony i potwierdzony profil online, który zawiera Twoje dane. Umożliwia i ułatwia załatwianie różnych spraw urzędowych przez internet. Pomaga na przykład:

- ubiegać się o świadczenia i zasiłki ZUS,
- zapisać dziecko do żłobka czy przedszkola,
- uzyskać dostęp do ubezpieczenia zdrowotnego NFZ.

Profil zaufany możesz założyć online (gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany, strona tylko po polsku) lub w tak zwanym punkcie potwierdzającym. Jeśli założysz profil online, musisz go potem potwierdzić w wybranej przez Ciebie placówce, np. w oddziale urzędu skarbowego, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych lub poprzez Twój bank.

Więcej informacji znajdziesz na stronie: pz.gov.pl/pz/index (informacje po polsku i ukraińsku).

Telefon i internet

Na początku pobytu w Polsce zaopatrzyć się też w lokalną kartę SIM. Dzięki temu, że będziesz miała telefon i internet, łatwiej Ci będzie załatwiać sprawy urzędowe. Kartę SIM możesz kupić w każdym punkcie z prasą. Przy

zakupie karty SIM konieczna jest jej rejestracja. Oznacza to, że sprzedawca poprosi Cię o dokument tożsamości. Wynika to z przepisów prawa, nie ma nic wspólnego z Twoim statusem pobytu.



W Warszawie działa także miejska, bezpłatna sieć Wi-Fi. Hot Spoty dostępne są w kilkudziesięciu miejscach w mieście – m.in. w urzędach, bibliotekach oraz w miejscach turystycznych.

UWAGA! Nie oddawaj nikomu Twojego paszportu czy dokumentu tożsamości. Urzędy proszą tylko o pokazanie (do wglądu) dokumentu tożsamości.

Ważne linki i kontakty

Oficjalny portal miasta Warszawa

um.warszawa.pl


Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115

warszawa19115.pl lub telefonicznie pod numerem 19115

W rozdziale **NAJWAŻNIEJSZE KONTAKTY** na końcu tego przewodnika znajdziesz listę ważnych kontaktów, w tym numery na policję, na pogotowie, straż pożarną, oraz listę instytucji, w których otrzymasz informacje i wsparcie. Znajdziesz tam również listę organizacji wspierających migrantów w Warszawie.

MIESZKANIE



 **Kiedy przyjechałam do Warszawy, najważniejsze było znaleźć mieszkanie dla mnie i dla mojej rodziny. Przez chwilę mieszkałam u znajomych. Mimo ich gościnności chciałam jak najszybciej mieć własny kąt. To nie było łatwe. Teraz wynajmujemy mieszkanie, a naszym marzeniem jest kupno własnego. W tym rozdziale chcę Ci opowiedzieć, jak możesz podejść do szukania mieszkania, jakie masz możliwości i jakie są Twoje**



Miasto dysponuje pewną liczbą mieszkań z zasobów miejskich – to tzw. mieszkania komunalne. Zapytaj o to odpowiednich urzędników.



O pomoc w znalezieniu mieszkania możesz zwrócić się do Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie.

Możesz wynająć także pokój lub mieszkanie od osób prywatnych – ogłoszeń szukaj na sprawdzonych portalach lub poprzez grupy w mediach społecznościowych zrzeszające cudzoziemców.

Czasem ogłoszenia wywieszane są bezpośrednio na budynkach i na tablicach ogłoszeń w organizacjach pozarządowych czy na uczelniach.

Powiedz znajomym, że szukasz mieszkania, zamieść ogłoszenie w portalach społecznościowych, np. w grupach pomagającym migrantkom.

Możesz też skorzystać z płatnych usług prywatnych agencji nieruchomości. Wybieraj sprawdzone i polecane agencje, dopytaj o prowizję i zapoznaj się z umową.

Skorzystaj także z pomocy i wiedzy organizacji pozarządowych w Warszawie. Pomogą Ci zrozumieć umowę najmu, zadbać o Twoje prawa. Doradzą w kwestiach lokalizacji czy możliwości skorzystania z mieszkań komunalnych. Możesz skorzystać też z bezpłatnej pomocy prawnej oferowanej przez niektóre organizacje.

Jeśli w przyszłości chciałabyś kupić mieszkanie, pamiętaj, że cudzoziemców obowiązują specjalne przepisy.

Co oferuje miasto?



Miasto dysponuje pewną liczbą mieszkań z zasobów miejskich – to tzw. mieszkania komunalne lub socjalne. Na mieszkanie komunalne mogą liczyć zazwyczaj ci, których nie stać na kupno czy wynajem mieszkania na rynku. O mieszkanie socjalne może ubiegać się osoba lub rodzina w wyjątkowo trudnej sytuacji materialnej i jest ono zazwyczaj przyznawane tymczasowo. Wszelkie informacje znajdziesz w urzędzie w Twojej dzielnicy lub na stronie: warszawa19115.pl/-/najem-lokalu-mieszkalnego-z-zasobu-miasta- (strona po polsku lub ukraińsku).

Pomoc w znalezieniu mieszkania dla osób ze statusem uchodźcy lub ochroną uzupełniającą oferuje także **Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie**. O kryteriach i warunkach, jakie trzeba spełnić, przeczytasz na stronie: wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy/wspocie-mieszkaniowe (informacje po polsku, angielsku i rosyjsku).

Inna pomoc mieszkaniowa

Pomoc dla osób w trudnej sytuacji mieszkaniowej oferują też organizacje pozarządowe. Jeżeli potrzebujesz noclegu na krótszy okres, możesz zapytać o miejsca w noclegowniach. Informacje takie znajdziesz w **Warszawskim Centrum Wielokulturowym** oraz w organizacjach pozarządowych. Sprawdź listę instytucji i organizacji na końcu tego przewodnika.

Wynajęcie mieszkania

Inną możliwością jest:

- wynajęcie mieszkania od osoby prywatnej,
- skorzystanie z pomocy agencji nieruchomości.

Podczas ustalania warunków najmu, sprawdź:

- co zawiera cena najmu. Jakie dodatkowe rachunki będziesz musiała zapłacić? Jakie są warunki płatności czynszu i opłat dodatkowych,
- czy wynajmujący wymaga wpłacenia kaucji. Jest to pewna kwota, którą osoba wynajmująca może wymagać od Ciebie, aby pokryć ewentualne szkody lub niedopłaty związane z czynszem, lub rachunkami za prąd i wodę. Wysokość kaucji możesz negocjować,
- czy osoba wynajmująca jest właścicielem mieszkania lub czy ma prawo do podnajmowania,
- jak wygląda umowa. Uzgodnij okres wypowiedzenia umowy czy to, kto ma dokonywać drobnych napraw w mieszkaniu i za nie płacić,
- do umowy dołączony jest protokół zdawczo-odbiorczy, czyli opis stanu, w jakim znajduje się mieszkanie, wraz ze spisaniem stanem liczników. Pozwoli Ci to uniknąć sporów przy zwrocie kaucji za mieszkanie.



Twoje prawa

Jeśli wynajmująca osoba zachowuje się nieuczciwie, masz wątpliwości co do jej działań lub postanowień umowy, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy prawnej. Oferuje ją **Urząd m.st. Warszawy** także dla cudzoziemców: um.warszawa.pl/nieodplatnapomocprawna (strona dostępna po polsku, angielsku, ukraińsku i rosyjsku). Możesz też szukać pomocy prawnej w niektórych organizacjach pozarządowych. Ich lista znajduje się na końcu przewodnika.



O czym jeszcze warto pamiętać?

Segreguj śmieci

Mieszkając w Warszawie, musisz segregować odpady. Jak to robić, dowiesz się z poradnika na stronie: warszawa19115.pl/-/zasady-segregacji (informacje po polsku, angielsku i ukraińsku). Pamiętaj, że elektrośmieci (stare lodówki, telefony, baterie) musisz przekazać do specjalnych punktów zbiórki.

Warszawska kranówka

Woda w Warszawie nadaje się do picia prosto z kranu. Woda to cenny zasób. W ramach akcji „Szanuj Wodę” Warszawa zachęca do jej oszczędzania.

TRANSPORT



Nie wiesz, jak możesz się poruszać po Warszawie? Gdzie kupić bilet i jakie przysługują Ci zniżki? Sama, kiedy tu przyjechałam, miałam podobne pytania.

Jak poruszać się po mieście transportem publicznym?



Warszawa podzielona jest strefy. Pamiętaj, że bilet jest ważny w określonej strefie (1 lub 2). Są też bilety czasowe – ważne przez określoną liczbę minut lub dni, lub bilety miesięczne, specjalne bilety dla rodzin wielodzietnych czy seniorów. Dodatkowo w Warszawie na przykład dzieci i studenci korzystają z ulg. Szczegółowy opis rodzajów biletów i zniżek na przejazdy znajdziesz w Punktach Obsługi Pasażera lub na stronie Warszawskiego Transportu Publicznego: wtp.waw.pl/ulgi-znizki (strona dostępna w języku polskim i angielskim).

Gdzie możesz kupić bilet?

Bilet kupisz:

- w Punktach Obsługi Pasażera, które znajdują się na większych stacjach kolejowych i metra, a także w niektórych centrach handlowych,
- w biletomatach, które znajdziesz w większości autobusów, tramwajów, na stacjach metra, w pociągach SKM. Zapłacisz w nich kartą, tylko w niektórych można jeszcze płacić gotówką (monetami),

W Warszawie masz do wyboru następujące środki transportu:

-  → metro, autobus, tramwaj, tzw. kolejkę SKM (Szybką Kolej Miejską) – to transport, który oferuje Zarząd Transportu Miejskiego (ZTM),
-  → rower miejski Veturilo,
- Koleje Mazowieckie (KM) i Warszawską Kolej Dojazdową (WKD) – musisz na nie kupić oddzielny bilet, chyba że dojeżdżasz nimi w ramach taryfy „Wspólny bilet ZTM-KM-WKD”,
- autobusy i pociągi do innych miast, które odjeżdżają z kilku dworców w Warszawie,
- prywatne taksówki, wypożyczalnie samochodów, rowerów i hulajnóg elektrycznych,
- po Warszawie możesz także jeździć samochodem, który spełnia określone wymagania – np. ma ważne ubezpieczenie.

- na stronach innych kolei obsługujących Warszawę (Koleje Mazowieckie i Warszawska Kolej Dojazdowa (WKD)) – linki do stron znajdziesz na końcu rozdziału,
- w kasach i biletomatach Kolei Mazowieckich i WKD,
- poprzez różne aplikacje mobilne, których listę znajdziesz tutaj: wtp.waw.pl/gdzie-kupic-bilet (strona dostępna po polsku i angielsku).

Inne środki transportu

Od wiosny do jesieni po Warszawie możesz jeździć **rowerem miejskim Veturilo** – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę. Pierwsze 20 minut jest bezpłatne. Jak to zrobić? Zarejestruj się na stronie, wpłać minimalną kwotę (opłatę za korzystanie z roweru). Listę stacji oraz więcej informacji znajdziesz na stronie Veturilo: veturilo.waw.pl.

Zapoznaj się także z różnymi **aplikacjami**, które oferują wynajęcie na godziny samochodu, hulajnogi czy roweru.

Możesz również skorzystać z **prywatnych taksówek**. Taksówki, które mają licencję wydaną przez Urząd m.st. Warszawy, oznaczone są herbem Warszawy. W każdej warszawskiej taksówce powinny być widoczne:

- żółto-czerwony pas na przednich drzwiach,
- numer boczny,
- tabliczka z informacją o cenach (szyba prawych tylnych drzwi),
- identyfikator kierowcy taksówki (w środku samochodu, w widocznym dla pasażera miejscu).

UWAGA! Zanim rozpoczniesz przejazd, zapytaj o spodziewaną cenę, aby uniknąć oszustwa czy innych nieporozumień.

UWAGA! Skasuj bilet:

- od razu po wejściu do tramwaju, autobusu lub pociągu SKM,
- w metrze – w bramce wejściowej na peron lub w kasowniku przy windzie.

Wózki powinnaś przewozić w przestrzeni do tego przeznaczonej, w autobusach i tramwajach wejdź drugimi drzwiami – licząc od kabiny prowadzącego. Jeśli jedziesz z dzieckiem w wózku, masz pierwszeństwo w zajęciu tego miejsca przed innymi pasażerami i rowerami.

W pociągach metra i SKM do odpowiedniego miejsca dla wózków wejdiesz pierwszymi lub ostatnimi drzwiami składu.

Bezpieczne podróżowanie osobom z niepełnością ruchową zapewnia wyznaczone miejsce ze specjalnym oparciem oraz pasami bezpieczeństwa.

W Warszawie jest też kilka **dworców**, które obsługują połączenia międzymiastowe, w tym autobusy i pociągi dalekobieżne. Najważniejsze dworce to: Warszawa Centralna, Warszawa Zachodnia, Warszawa Wschodnia. Informacje o pociągach znajdziesz na stronach przewoźników (np. PKP Intercity). To nie jest transport miejski, choć niektóre bilety dają Ci prawo skorzystania także z transportu w Warszawie. Zapytaj o taką możliwość podczas kupowania biletu.


Samochód w Warszawie

Jeśli przyjechałaś do Polski własnym samochodem, kupionym za granicą, musisz:

- mieć ważne ubezpieczenie OC – w Polsce jest ono obowiązkowe,
- zarejestrować ten samochód w Warszawie – jeśli dłużej tu przebywasz.

Jeżeli kupujesz lub sprzedajesz samochód w Polsce, pamiętaj, że musisz:

- zgłosić kupno lub sprzedaż w urzędzie dzielnicy, w której mieszkasz,
- zarejestrować lub wyrejestrować samochód,
- zapłacić podatek – jeśli sprzedałaś samochód.

 Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie: warszawa19115.pl/-/rejestracja-pojazdu-uzywanego-zakupionego-w-polsce (informacje po polsku, angielsku i ukraińsku). Możesz też o wszystko zapytać w urzędzie dzielnicy, w której mieszkasz. Kontakty i linki znajdziesz na końcu tego rozdziału i na końcu przewodnika.



Prawo jazdy

Pamiętaj także, że jeśli przybywasz z państwa spoza Unii Europejskiej, Twoje prawo jazdy jest ważne przez 6 miesięcy od dnia rozpoczęcia stałego lub czasowego pobytu w Polsce.

Dlatego nie czekaj do ostatniego dnia, tylko odpowiednio wcześniej zgłoś się w urzędzie dzielnicy i wymień prawo jazdy na polskie. W momencie uzyskania polskiego dokumentu, utracisz prawo jazdy wydane w Twoim kraju.



W wakacje Warszawa oferuje też np. przejazdy zabytkowymi tramwajami czy autobusami, co jest fajną atrakcją dla dzieci i dorosłych oraz ciekawą formą spędzenia wolnego czasu. Można także korzystać z przepraw promowych przez Wisłę oraz wybrać się statkiem na rejs do Serocka. Więcej o tym opowiemy Ci w rozdziale o czasie wolnym.

Ważne linki i kontakty



Strona głównego systemu miejskiego transportu

- **Warszawskiego Transportu Miejskiego**

wtp.waw.pl

(dostępna po polsku, angielsku i część po ukraińsku)

Inne koleje kursujące w Warszawie

– **Koleje Mazowieckie**

mazowieckie.com.pl

(informacje po polsku i angielsku)

– **Warszawska Kolej Dojazdowa (WKD)**

wkd.com.pl/o-wkd

(strona po polsku i angielsku)

Pociągi dalekobieżne

pkp.pl/pl/home

(strona po polsku i angielsku)

Aplikacja **Jak dojadę**

jakdojade.pl/warszawa/trasa

(informacje po polsku i angielsku)

PRACA





Kiedy przyjechałam do Warszawy, chciałam szybko stanąć na własnych nogach. Jednak przez jakiś czas nie mogłam znaleźć pracy. Z tego powodu spadło moje poczucie własnej wartości. Siedziałam w domu i nie miałam kontaktu z ludźmi.

Mam nadzieję, że moje doświadczenia pomogą Ci odnaleźć się na warszawskim rynku pracy. Poniżej kilka rad.

Sprawdź, czy możesz pracować w Polsce

Jeśli chcesz pracować w Polsce, to jako cudzoziemka potrzebujesz zezwolenia na podjęcie pracy. Ta zasada nie dotyczy obywateli krajów Unii Europejskiej, Europejskiego Obszaru Gospodarczego oraz Szwajcarii. Żebyś mogła uzyskać

takie pozwolenie, Twój pracodawca musi złożyć w urzędzie wniosek o zezwolenie na Twoją pracę na określonym stanowisku i na określonych warunkach.

Informacje o tym znajdziesz m.in.



→ Na stronie **Urzędu Pracy m.st. Warszawy:**

[warszawa.praca.gov.pl/ dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-cudzoziemcow](https://warszawa.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-cudzoziemcow)

(informacje po polsku, angielsku, białorusku, rosyjsku i ukraińsku),

→ na portalu **Zielona Linia** (zakładka Zatrudnianie Cudzoziemców: zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/cudzoziemcy-uprawnieni-do-wykonywania-pracy-na-terytorium-rzeczypospolitej-polskiej-32233 (informacje po polsku, angielsku, rosyjsku i ukraińsku).

Przygotuj się do szukania pracy

Przed poszukiwaniem lub zmianą pracy, warto:

→ rozeznaczyć się w potrzebach warszawskiego rynku pracy, np. czego rynek potrzebuje w danym momencie, jakich zawodów i umiejętności,

- poznać swoje zasoby i kompetencje,
- przygotować swoje portfolio zawodowe, w tym np.: CV krótkie (1 strona) i CV długie – dokładne ze wszystkimi doświadczeniami zawodowymi, gdziekolwiek byłeś. Możesz też nagrać krótki film o swoich doświadczeniach zawodowych i przesyłać wraz z CV.

Dowiedz się też lub sobie przypomnij, w czym jesteś dobra i podkreśl to w swoim CV. Pomogą Ci w tym np.:



→ koordynatorzy i koordynatorki doradztwa zawodowego z **Warszawskiego Centrum Wielokulturowego**. Aby uzyskać poradę zawodową, należy zapisać się telefonicznie pod numerem 22 648 11 11 lub osobiście w recepcji centrum, więcej informacji na stronie: centrumwielokulturowe.waw.pl/doradztwo-zawodowe (strona

po polsku, angielsku, ukraińsku i rosyjsku).



→ ekspertki i eksperci z **Punktu Informacji**

Zawodowej dla

Cudzoziemców,

współfinansowanego przez m.st. Warszawę, prowadzonego przez Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych FISE w partnerstwie z Polskim Forum Migracyjnym. Oferuje on m.in. doradztwo zawodowe, coaching, ale także doradztwo prawne, doradztwo specjalistyczne w obszarze legalizacji pracy i w kontaktach z pracodawcami, wsparcie w przeprowadzeniu formalności związanych z uznaniem wykształcenia i kwalifikacji. Więcej informacji pod numerem telefonu (+48) 730 623 658 lub (+48) 730 623 779 lub na stronie: fise.org.pl/programy/punkt-informacji-zawodowej-dla-cudzoziemcow

→ pracownicy i pracowniczki powiatowych urzędów pracy i centrów informacji i planowania kariery zawodowej działających w wojewódzkich urzędach pracy. Linki znajdziesz na końcu rozdziału.

→ inne programy doradztwa zawodowego, jakie oferują różne organizacje wspierające migrantów w Warszawie. Listę organizacji znajdziesz na końcu tego przewodnika.

→ **portal Moja Migracja.** Stworzyły go naukowczynie z jednej z warszawskich uczelni. Dostaniesz tam informację zwrotną dotyczącą Twoich kompetencji. Możesz ją wykorzystać podczas tworzenia CV (opisu Twojego doświadczenia) i rozmów o pracę. Link do portalu: mojamigracja.org (informacje po polsku, angielsku i ukraińsku).

Zacznij szukać pracy

→ uruchom sieć swoich kontaktów, także w mediach społecznościowych, powiedz znajomym, że szukasz pracy, określ swoje wymagania i poproś o polecenia.



→ zgłoś się do **Urzędu Pracy m. st. Warszawy** – w zależności od statusu prawnego możesz np.:

- korzystać ze wsparcia w znalezieniu lub zmianie pracy,
 - wziąć udział w certyfikowanych kursach zawodowych i szkoleniach rozwijających nowe kompetencje,
 - skorzystać z dofinansowania na prowadzenie własnej działalności gospodarczej.
- skorzystaj ze sprawdzonych baz czy portali oferujących

pracę, w tym **Centralnej Bazy Ofert Pracy:** oferty.praca.gov.pl (informacje po polsku, angielsku, białorusku, rosyjsku i ukraińsku),

→ możesz także znaleźć płatne wsparcie w poszukiwaniu pracy w agencjach pośrednictwa pracy. Sprawdź listę zarejestrowanych agencji zatrudnienia:

psz.praca.gov.pl/-/913737-krajowy-rejestr-agencji-zatrudnienia (strona dostępna w języku polskim, ukraińskim, rosyjskim i białoruskim).

→ pomoc w zakresie znalezienia pracy oferują też organizacje wspierające migrantów – ich listę znajdziesz na końcu przewodnika.

→ jeśli studiujesz, zgłoś się do biura karier na Twojej uczelni. Zwykle takie biura i uczelnie oferują kursy, szkolenia, doradztwo i pomoc w znalezieniu pracy.

- Rozważ założenie własnej działalności gospodarczej.
- Pomyśl o formalnym uznaniu Twojego dyplomu z kraju pochodzenia. W Polsce ten proces to tak zwana nostryfikacja dyplomu. Więcej informacji znajdziesz na stronie **Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej**: nawa.gov.pl/uznawalnosc/informacje-dla-uczelninostryfikacja-dyplomow (strona w języku angielskim i ukraińskim). Skorzystaj też z poradników oferowanych przez organizacje pomocowe (dostępnych w różnych językach).
- Rozważ, czy możesz połączyć uczenie się z pracą. Podwyższanie kwalifikacji, także językowych, zwiększy Twoje szanse na znalezienie pracy zgodnie z Twoimi możliwościami.
- Bądź cierpliwa: uczestnicz w rozmowach o pracę, rozwijaj

się, ucz się w każdej sytuacji i poznawaj warszawski rynek pracy. Zdobędziesz doświadczenie i cenne informacje.

W trakcie rozmowy

Zapytaj o typ umowy, jaki oferuje Ci pracodawca oraz o wynagrodzenie.

UWAGA! Pamiętaj, że tylko legalna praca daje Ci możliwość ubezpieczenia i korzystania z bezpłatnej opieki zdrowotnej w Polsce. Nie akceptuj umów ustnych. Zawsze proś o umowę na papierze. Czytaj umowę. Jeśli jej nie rozumiesz, poproś o dłuższy czas do podpisania i poproś o wsparcie np. w organizacjach pozarządowych lub w bezpłatnych punktach porad prawnych.

Formalności oraz obowiązki pracodawcy

- Podpisz umowę z pracodawcą.
- Twój pracodawca wystąpi o pozwolenie na Twoją pracę.
- Twój pracodawca zgłosi Cię do ubezpieczenia zdrowotnego i społecznego, i będzie odprowadzał składki do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Do ubezpieczenia możesz zgłosić także swoje dzieci lub innych członków najbliższej rodziny.
- W ZUS możesz także sprawdzić, czy Twój pracodawca wywiązuje się z obowiązków dotyczących składek (np. w Platformie Usług Elektronicznych ZUS, na swoim koncie).

Płać podatki

Jako osoba zatrudniona legalnie w Polsce musisz płacić podatki. Raz w roku (do końca kwietnia) konieczne jest rozliczenie podatku za miniony rok. Chodzi o złożenie tak zwanego PIT-u – zeznania podatkowego.

Wypełnić PIT pomoże Ci księgowa lub ktoś w organizacji pomagającej obcokrajowcom. System skarbowy może też rozliczyć Cię automatycznie albo musisz samodzielnie rozliczyć swój PIT w urzędzie skarbowym właściwym dla dzielnicy, w której mieszkałaś w ostatnim roku. Koniecznie sprawdź, jakie przysługują Ci ulgi i zwolnienia, np. ulgi dla samotnych matek. O ulgi zapytaj:

- w urzędzie skarbowym,
- osobę prowadzącą księgowość (księgową),
- wybrane organizacje pozarządowe.

Twoje podatki płacone w Warszawie pomagają wspierać innych migrantów i rozwijać przestrzeń publiczną – nowe drogi, transport, żłobki i przedszkola. To z pieniędzy warszawiaków i warszawianek rozwija się miasto.



Jeśli rozliczysz swoje podatki w Warszawie, możesz skorzystać z wielu udogodnień w ramach programu **Karta Warszawiaka:**

- zapłacisz mniej za bilety długookresowe w komunikacji miejskiej,
- otrzymasz dodatkowe punkty przy zapisie dzieci do żłobka, przedszkola czy szkoły podstawowej.

Więcej informacji znajdziesz tutaj: um.warszawa.pl/-/place-podatki-w-warszawie-bo-tu-mieszkam (strona dostępna po polsku, ukraińsku, rosyjsku i angielsku).

Co zrobić, jeśli nie masz pracy lub ją straciłaś?

Jako cudzoziemka możesz zarejestrować się w urzędzie pracy, by zdobyć status osoby bezrobotnej. Pozwala to na objęcie Cię ubezpieczeniem zdrowotnym. Czy możesz i jak możesz zarejestrować się w urzędzie pracy, jakie są dokumenty potrzebne do rejestracji, Twoje prawa i obowiązki jako osoby bezrobotnej, dowiesz się z portalu Zielona Linia: zielonalinia.gov.pl/warunki-nabycia-statusu-osoby-bezrobotnej-przez-cudzoziemca-41537 (informacje po polsku, angielsku, rosyjsku i ukraińsku).

Jak możesz założyć własną firmę?

Jeśli legalnie przebywasz w Polsce, możesz założyć i prowadzić tzw. działalność gospodarczą. To znaczy, możesz zarejestrować własną firmę. Warszawa przywiązuje dużą wagę do rozwoju przedsiębiorczości.

O to, jak założyć własną firmę, jaką formę działalności wybrać, możesz zapytać np. w Warszawskim Centrum Przedsiębiorczości Smolna lub w urzędzie Twojej dzielnicy, np. w Integratorze Przedsiębiorczych na Bielanach. Centra przedsiębiorczości oferują także możliwość skorzystania z przestrzeni biurowej czy nieodpłatnych porad prawnych i księgowych. Możesz także skorzystać z pomocy organizacji pozarządowych oferujących takie usługi – ich listę znajdziesz na końcu tego przewodnika.



Warszawskie Centrum Przedsiębiorczości Smolna:
biznes.um.warszawa.pl/-/o-nas
(strona po polsku).

Twoje prawa

Pamiętaj, że masz prawo do:

- godziwego wynagrodzenia za pracę (to znaczy musi być ono

odpowiednie do wykonywanej pracy i uczciwe),

- jednakowego wynagrodzenia za jednakową pracę lub za pracę o jednakowej wartości jak inni pracownicy w Twojej firmie,
- godnego traktowania.

Dodatkowo w Polsce obowiązuje **wynagrodzenie minimalne**. Jeśli masz umowę o pracę, masz także prawo do:

- dodatkowego wynagrodzenia za pracę w godzinach nadliczbowych, nocnych lub w dni wolne od pracy (niedziele i święta),
- płatnego urlopu wypoczynkowego,
- wynagrodzenia za okres choroby,
- ochrony przed rozwiązaniem umowy, gdy przebywasz na zwolnieniu chorobowym, jesteś w trakcie urlopu, w wieku przedemerytalnym lub w ciąży.

Możesz także sprawdzić
Twojego pracodawcę w:

- Rejestrze REGON:
wyszukiwarkaregon.stat.gov.pl/appBIR/index.aspx
- Krajowym Rejestrze Sądowym:
ekrs.ms.gov.pl/web/wyszukiwarka-krs/strona-glowna/index.html.

Jeśli czujesz, że Twój pracodawca traktuje Cię nieuczciwie, zalega z wynagrodzeniem, nie opłaca składek, szukaj pomocy. Możesz ją znaleźć w Państwowej Inspekcji Pracy, Państwowej Inspekcji Sanitarnej, Centrum Informacyjno-Konsultacyjnym Służb Zatrudnienia Zielona Linia, w ambasadzie i konsulacie Twojego państwa lub możesz wnieść sprawę do sądu pracy.

Bezpłatną pomoc prawną oferują także wybrane organizacje pozarządowe. Ich adresy znajdziesz na końcu przewodnika. Więcej przeczytasz także w rozdziale **MOJE PRAWA**.

Kto zaopiekuje się Twoimi dziećmi?

Zwykle w czasie pracy rodziców dzieci chodzą do żłobków, przedszkoli i szkół. Jeśli chcesz, żeby Twoje dziecko samo wracało ze szkoły do domu wtedy, gdy Ty jesteś w pracy, musisz w szkole złożyć pisemną zgodę.

Jeżeli nie udało Ci się uzyskać miejsca dla dziecka w żłobku lub przedszkolu, zapytaj o pomoc w organizacjach pozarządowych. Niektóre prowadzą kluby lub sale zabaw dla dzieci, których rodzice pracują.

Grupa migrantek może także sama założyć klub dziecięcy – także jako własną działalność gospodarczą.

Ważne linki i kontakty

Poradnik – zatrudnienie cudzoziemca, przygotowany przez służby zatrudnienia:

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

Wortal Publicznych Służb Zatrudnienia

psz.praca.gov.pl

(strona dostępna w języku polskim, ukraińskim, rosyjskim i białoruskim)

Urzędy pracy w Warszawie

warszawa.praca.gov.pl

(poszukaj urzędu właściwego dla Twojej dzielnicy; strona dostępna w języku polskim, ukraińskim, rosyjskim i białoruskim)

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa

Urzędy skarbowe w Warszawie

warszawa19115.pl/-/wykaz-urzedow-skarbowych

(poszukaj urzędu właściwego dla Twojej dzielnicy; strony tylko w języku polskim)

Placówki Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

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

(poszukaj urzędu właściwego dla Twojej dzielnicy; strona tylko po polsku)

Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia

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

Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności Gospodarczej (CEIDG)

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

(strona po polsku)

NAUKA JĘZYKA





Zaraz po przyjeździe bardzo odczuwałam barierę językową. Miałam trudności z wypełnieniem formularzy. Nie potrafiłam porozumieć się w szkole mojego dziecka i z sąsiadami. Może też tak masz?

Pokażę Ci, gdzie możesz nauczyć się języka polskiego i poczuć się pewniej w kontaktach z innymi osobami.

Język polski jest językiem urzędowym w Polsce. W wielu miejscach możesz porozumieć się również w innych językach, np. po angielsku czy ukraińsku.

Języka polskiego możesz uczyć się na bezpłatnych kursach organizowanych przez różne organizacje. Ich listę znajdziesz na końcu przewodnika (w rozdziale

NAJWAŻNIEJSZE KONTAKTY).

Możesz też zapisać się do prywatnej szkoły językowej lub na indywidualne lekcje z nauczycielem lub nauczycielką języka.

Znajdziesz też wiele materiałów w formie online, z których możesz korzystać samodzielnie.

Dobrym sposobem na naukę innego języka jest przebywanie wśród osób, które się nim posługują. Nauka nowego języka może być wyzwaniem, ale odważ się i próbuj w nim mówić, a na efekty nie trzeba będzie długo czekać.

Ważne linki – materiały do nauki języka polskiego

Po polsku po Polsce

popolskupolsce.edu.pl

(strona dostępna w języku polskim i angielskim)


Urząd do spraw Cudzoziemców

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

(strona w języku polskim, angielskim, rosyjskim)

EDUKACJA



 **Pewnie sposób organizacji edukacji w Twoim kraju jest inny od tego w Polsce. Chciałabyś dowiedzieć się, do jakiej szkoły mogą chodzić Twoje dzieci, jak komunikować się z nauczycielami? A może chciałabyś sama zdobywać wiedzę i nowe umiejętności? Pokażę Ci, jak funkcjonują i czym różnią się między sobą różne etapy edukacji.**

 **Opieka dla małych dzieci**

Małe dzieci w wieku **do 3 lat** mogą uczęszczać do żłobka, klubu dziecięcego lub korzystać z opieki dziennego opiekuna. Publiczne żłobki i punkty dziennego opiekuna w Warszawie prowadzą nabór dzieci przez miejski system rekrutacyjny. Informację na temat terminów, adresów i warunków zapisu

dzieci znajdziesz na stronie Zespołu Żłobków m.st. Warszawy: zlobki.waw.pl (strona dostępna w języku polskim).

Dzieci w wieku **od 3 do 6 roku życia** mogą chodzić do przedszkola. Informacje o terminach i zasadach rekrutacji znajdziesz na oficjalnej stronie miejskiej: edukacja.um.warszawa.pl/przedszkola (strona dostępna w języku polskim).


- Publiczne **szkoły, przedszkola i żłobki** są bezpłatne.
- Opieka dla małych dzieci w żłobkach, klubach dziecięcych, punktach dziennego opiekuna i przedszkolach nie jest obowiązkowa.
- W Polsce jest **obowiązek szkolny dla dzieci w wieku 7-15 lat**. Edukację rozpoczyna obowiązkowe przygotowanie przedszkolne, czyli tak zwana zerówka.
- **Młodzież w wieku 15-18 lat także objęta jest obowiązkiem nauki**. Można realizować go w szkole lub poza nią (np. poprzez przygotowanie zawodowe u pracodawcy).
- **Uczelnie wyższe** to np. uniwersytety, politechniki, akademie, oferują różne, ciekawe programy studiów, niektóre specjalnie z myślą o obcokrajowcach.
- **Warto uczyć się i zdobywać nowe kompetencje przez całe życie!**

W przedszkolach i żłobkach płaci się za jedzenie – można otrzymać dofinansowanie.

Czas do szkoły

W Polsce dzieci w wieku 6 lat objęte są obowiązkiem rocznego przygotowania przedszkolnego (to tzw. zerówka). Nauka jest obowiązkowa dla dzieci w wieku od 7 do 18 lat.

- Szkoły publiczne są bezpłatne.
- W szkole podstawowej dzieci uczą się w klasach 1–8.
- Szkoły podstawowe są rejonowe, to znaczy, że jest ustalony obszar dzielnicy, który obejmuje dana szkoła.
- Szkoła nie może odmówić przyjęcia dziecka mieszkającego w rejonie.

 Informacje o rekrutacji do szkół znajdziesz na stronie o edukacji w Warszawie: edukacja.um.warszawa.pl/szkoly-podstawowe (strona dostępna w języku polskim).

- Rok szkolny rozpoczyna się 1 września, a kończy w ostatni piątek czerwca kolejnego roku.
- Lekcje odbywają się przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku.
- Plan lekcji może być organizowany na zmiany, dlatego niekoniecznie Twoje dziecko w każdym dniu tygodnia zaczyna i kończy szkołę o tej samej porze.
- W trakcie roku szkolnego są przerwy świąteczne oraz ferie – zimowe i letnie. W tym czasie nie ma lekcji.

Szkoły w Warszawie zapewniają opiekę dla młodszych dzieci w trakcie dni wolnych od nauki – to tak zwana Zima w Mieście i Lato w Mieście. Dokładne daty na każdy rok szkolny są ustalane z wyprzedzeniem. Informację dostaniesz w placówce, do której uczęszcza Twoje dziecko.

Komunikacja między rodzicami, nauczycielami a szkołą, w formie online odbywa się online przez dziennik elektroniczny – Librus: portal.librus.pl (strona dostępna w języku polskim). Znajdziesz tu informacje o obecności dziecka na lekcjach, ocenach, planowanych spotkaniach dla rodziców, możesz też napisać bezpośrednią wiadomość do osób pracujących w szkole.

W Warszawie dzieci mogą uczęszczać także do szkół niepublicznych. Zasady rekrutacji, warunki i opłaty w tych placówkach są różne. Skontaktuj się z wybraną szkołą, aby dowiedzieć się więcej.



Wsparcie w szkole

Dzieci migrantów:

- mają prawo do dodatkowej, bezpłatnej nauki języka polskiego w formie dodatkowych zajęć lekcyjnych,

- mogą przez 12 miesięcy korzystać z dodatkowych zajęć wyrównawczych z danego przedmiotu.

W każdej szkole publicznej pracuje psycholog lub psycholożka oraz pedagog lub pedagożka szkolna. Wiedzą, jak pomagać dzieciom i młodzieży w trudnych sytuacjach, jak wspierać ich naukę i rozwój. Możesz skontaktować się z osobą pracującą w Twojej szkole, jeśli Ty lub Twoje dziecko macie trudności w relacjach i odnalezieniu się w nowym miejscu.

W niektórych szkołach tworzone są oddziały przygotowawcze, przygotowujące dzieci migrantów do nauki w polskiej szkole. Oprócz tego, w niektórych placówkach edukację wspierają asystenci kulturowi.

W Warszawie znajdziesz Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną, które zajmują się wspieraniem rozwoju dzieci i młodzieży.

Adresy poradni znajdziesz na stronie:

edukacja.um.warszawa.pl/-/wykaz-publicznych-poradni-psychologiczno-pedagogicznych-w-warszawie

(strona w języku polskim).



Lato w Mieście i Zima w Mieście

W trakcie zimowych ferii oraz wakacji dzieci uczące się w publicznych szkołach podstawowych mogą korzystać z oferty opieki i zajęć w szkołach.

Więcej o akcji Zima w Mieście i Lato w Mieście przeczytasz tutaj: edukacja.um.warszawa.pl/lato-i-zima-w-miescie (strona dostępna w języku polskim).



Szkoły ponadpodstawowe

Szkoły ponadpodstawowe mają różne profile, uczniowie mają do wyboru:

→ szkoły ogólnokształcące,

→ technika,

→ szkoły zawodowe.

Informacje na temat szkół ponadpodstawowych w Warszawie znajdziesz w Informatorze „Wybierz szkołę dla siebie” dostępnym na stronie: edukacja.um.warszawa.pl/-/wybierz-szkole-dla-siebie-informator-o-warszawskich-szkolach-ponadpodstawowych-na-rok-szkolny-2021-2022 (w języku polskim).

Uczelnie wyższe

Warszawa to miasto akademickie. Znajduje się tu wiele uczelni wyższych – publicznych i niepublicznych, które kształcą w zakresie nauk humanistycznych, technicznych, medycznych i nauk o zdrowiu, społecznych, ścisłych i przyrodniczych, pedagogiki, wychowania fizycznego, sztuki czy teologii.


Uczelnie publiczne to m.in. Uniwersytet Warszawski, Politechnika Warszawska,

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Akademia Pedagogiki Specjalnej, Szkoła Główna Handlowa, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Akademia Wychowania Fizycznego czy Akademia Sztuk Pięknych.

Uczelnie mają różną ofertę edukacyjną i różne zasady rekrutacji. Wiele z nich oferuje studia w języku angielskim. Dlatego wejdź na stronę wybranej uczelni, aby dowiedzieć się więcej.

ZDROWIE



 **W natłoku spraw związanych z przyjazdem i urządzaniem życia w Warszawie łatwo możesz zapomnieć o zdrowiu. Zadbaj o nie. Na początku możesz nie wiedzieć, jak działa system opieki zdrowotnej w Polsce, czy możesz korzystać z niego bezpłatnie, co zrobić, gdy zachoruje Twoje dziecko.**

Na te i inne pytania, które ja też sobie zadawałam, znajdziesz odpowiedzi w tym rozdziale. Będziesz musiała je jednak jeszcze zweryfikować na stronach przychodni zdrowia lub Narodowego Funduszu Zdrowia. Pomóc mogą Ci także organizacje pozarządowe.

- System opieki zdrowotnej w Polsce dzielimy na publiczny i prywatny.
- Publiczna opieka zdrowotna jest bezpłatna, mogą z niej korzystać osoby ubezpieczone w ZUS (Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych).
- Pomoc medyczną w pierwszej kolejności świadczą lekarze rodzinni i lekarki rodzinne oraz pediatrzy w przychodniach Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ).
- W przychodniach specjalistycznych (w ramach Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej) można skorzystać z konsultacji lekarzy specjalistów (np. okulistów, gastroložek, ginekoložek, chirurgów).
- Szpitale przeznaczone są dla osób wymagających wsparcia, którego nie da się zapewnić w przychodniach.
- W sytuacjach zagrażających życiu dzwoń na ogólny telefon alarmowy: 112 lub bezpośrednio na pogotowie ratunkowe: 999.

Publiczna czy prywatna opieka zdrowotna?

Na początku musisz wiedzieć, że opieka zdrowotna w Polsce funkcjonuje w dwóch formułach: publicznej i prywatnej.

Świadczenia w ramach systemu publicznego są bezpłatne. Aby z nich skorzystać, musisz być jednak ubezpieczona w ZUS (Zakład Ubezpieczeń Społecznych).

Opieka prywatna jest płatna. Oznacza to, że za każdą usługę zapłacisz sama – z własnej kieszeni lub z ubezpieczenia prywatnego, jeśli je masz (często swoim pracownikom zapewniają je większe firmy).

Ubezpieczenie prywatne możesz wykupić też sama. Na rynku dostępna jest oferta wielu ubezpieczycieli.

Przed podpisaniem umowy sprawdź, jaki zakres świadczeń pokrywa pakiet ubezpieczeniowy (te uwzględniające opiekę szpitalną mogą być drogie, a nawet one nie obejmują wszystkich procedur).

Przychodnie, gabinety i szpitale mają właścicieli prywatnych (np. osoby prywatne, spółki) lub publicznych (np. gminy, powiaty, województwa). Jednak o tym, czy dana placówka działa w ramach publicznej opieki zdrowotnej, nie decyduje rodzaj właściciela, lecz to, czy ma kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Takie placówki rozpoznasz po niebieskim logo „NFZ” umieszczanym m.in. na fasadach budynków. Czasami, kontrakt z NFZ obejmuje tylko część usług dostępnych w danej placówce. Jeżeli te, na których Ci zleży, akurat nie są bezpłatne, możesz poszukać innego miejsca, które ma odpowiednią umowę z NFZ (zawsze najlepiej zapytać o to w rejestracji).

Jak zacząć korzystać z publicznej opieki zdrowotnej?

Wraz z podjęciem legalnej pracy w Polsce, zaczniesz obowiązkowo opłacać składki zdrowotne (zrobi to za Ciebie pracodawca, lub Ty sama, jeśli założysz własną firmę). Tym samym

- Pomoc psychiatrów i psycholożek dostępna jest w ramach publicznej opieki zdrowotnej. Warto sprawdzić także ofertę ośrodków pomocy społecznej, Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej oraz organizacji pozarządowych.
- Osoby z niepełnosprawnościami mogą zgłosić się po informacje i wsparcie do Punktu Informacyjno-Koordynacyjnego dla Osób z Niepełnosprawnościami.

zyskasz pełne prawo do korzystania z publicznej opieki zdrowotnej.

Co ważne, do ubezpieczenia możesz zgłosić także innych niepracujących członków rodziny, w tym dzieci.

Jeśli nie masz pracy, a przebywasz w Polsce legalnie, masz jeszcze inne rozwiązania. Możesz zgłosić się do tzw. dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego i sama co miesiąc opłacać składkę. Tutaj sprawdzisz, jak to zrobić:

nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawe-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie (informacje po polsku). Możesz także zarejestrować się jako osoba bezrobotna w powiatowym urzędzie pracy (PUP) – tam też dowiesz się, czy spełniasz kryteria do rejestracji jako osoba bezrobotna. Jeśli tak, to PUP opłaci za Ciebie składki zdrowotne. Więcej przeczytasz tutaj: warszawa.praca.gov.pl (informacje w języku polskim, angielskim, białoruskim, rosyjskim i ukraińskim).

Jeżeli Twój pobyt w Polsce nie jest udokumentowany, nie możesz niestety ubezpieczyć się w systemie publicznym. Za opiekę zdrowotną będziesz musiała zapłacić z własnych pieniędzy. Jednak w przypadkach nagłych otrzymasz pomoc medyczną. Jeśli będzie się to wiązało z koniecznością hospitalizacji, musisz się liczyć z tym, że szpital wystawi Ci rachunek.

W Warszawie działa organizacja **Lekarze Nadziei**, która udziela bezpłatnej pomocy medycznej osobom w kryzysie bezdomności. Organizacja nie odmawia wsparcia także nieubezpieczonym cudzoziemcom. Przed wizytą warto najpierw zadzwonić i sprawdzić możliwość konsultacji: lekarzenadziei.waw.pl (strona w języku polskim).

Rodzaje opieki zdrowotnej

Jako pacjentka będziesz zapewne najczęściej korzystać z przychodni zdrowia należących do Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ). Ilekroć zachorujesz albo zauważysz jakieś niepokojące objawy u siebie lub swojego dziecka, właśnie tutaj powinnaś iść najpierw. W przychodni, lekarki lub lekarze tzw. pierwszego kontaktu (zazwyczaj lekarze rodzinni i pediatrzy) udzielą Ci pomocy. Jeśli nie będą w stanie tego zrobić, skierują Cię do lekarza specjalisty (np. neurologi albo gastrologa).

Przychodnie POZ działają w dni robocze, w godzinach od 8:00 do 18:00.

Jeśli potrzebujesz pomocy w nocy, w weekend lub w święta, możesz zgłosić się do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Więcej informacji znajdziesz na stronie: warszawa19115.pl/-/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna (informacje w języku polskim).

Lekarki i lekarze specjaliści (np. ginekolożki, dermatolodzy) także udzielają konsultacji w poradniach specjalistycznych (jest to tzw. Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna). Jeżeli ich opieka ma być bezpłatna, w większości przypadków potrzebujesz skierowania od lekarki lub lekarza POZ. Nie potrzebujesz skierowania do: psychiatry, onkologa, wenerologa, stomatologa i ginekologa.

Musisz wiedzieć, że na wizytę u lekarza specjalisty w ramach systemu publicznego trzeba czasem długo czekać. Dlatego Polacy często korzystają z prywatnej opieki. Pamiętaj jednak, że możesz udać się do dowolnej lekarki i lekarza specjalisty. Aktualne kolejki, także w Warszawie, możesz sprawdzić na stronie NFZ, pod tym adresem: terminyleczenia.nfz.gov.pl (strona w języku polskim).

Szpitale (leczenie szpitalne) przeznaczone są dla osób, którym opieka w przychodniach nie wystarczy, aby ich zdrowie się poprawiło. Żeby zostać przyjętą do szpitala (poza sytuacjami

nagłymi), potrzebujesz skierowania. Może je wystawić dowolny lekarz i lekarka, nawet jeśli nie ma kontraktu z NFZ. W Warszawie działa wiele szpitali, ich listę znajdziesz na stronie: warszawa19115.pl/-/wykaz-szpitali (strona w języku polskim).

Co robić w sytuacjach nagłych?

W sytuacjach szczególnie niepokojących, które mogą zagrażać życiu, dzwoń na pogotowie ratunkowe. Wybierz jeden z numerów telefonów alarmowych: 112 (ogólny) lub 999 (pogotowie ratunkowe).

Gdy zagrożone jest Twoje zdrowie, jedź do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR). Zastanów się jednak, czy jest to konieczne, i czy nie lepiej skorzystać z punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (zazwyczaj są tam mniejsze kolejki). Wykaz Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych znajdziesz na stronie: nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/szpitalne-oddzialy-ratunkowe (strona w języku polskim).

Gdy jesteś w ciąży

Zadbaj szczególnie o zdrowie swoje i dziecka. Jeśli podejrzewasz, że jesteś w ciąży, zgłoś się do lekarza lub położnej. Zrób to najlepiej przed 10 tygodniem ciąży.

Pamiętaj, że masz prawo wybrać lekarkę lub lekarza ginekologa. Taki specjalista lub taka specjalistka poprowadzi Twoją ciążę – zadba o zdrowie Twoje i Twojego przyszłego dziecka. Ważne są wizyty kontrolne, przejdziesz też wiele badań.

Alby dobrze przygotować się do porodu i opieki nad niemowlęciem, skorzystaj z oferty jednej ze szkół rodzenia. Takie szkoły zazwyczaj prowadzone są przy szpitalach.

Więcej informacji o okresie ciąży, rodzicielstwie uzyskasz od swojej lekarki lub swojego lekarza. Możesz także skorzystać z publikacji polskich organizacji pozarządowych – oferują

one szczegółowe informacje o ciąży, byciu rodzicem w Polsce czy profilaktyce zdrowotnej dla migrantów.

Co robić, gdy zachoruje Twoje dziecko?

Powinnaś postępować dokładnie tak samo, jak w przypadku chorej osoby dorosłej.

W pierwszej kolejności zgłoś się do lekarki rodzinnej/ lekarza rodzinnego lub pediatry w swojej przychodni POZ.

Jeśli potrzebujecie pomocy w nocy lub w święta, skieruj się do punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

W sytuacjach nagłych i szczególnie niepokojących zadzwoń po karetkę lub jedź do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, najlepiej przy szpitalu dziecięcym (choć nie jest to konieczne).

Kto Ci pomoże, gdy przytłoczą Cię problemy życiowe?

Jeśli czujesz, że dopada Cię kryzys psychiczny, koniecznie skorzystaj z pomocy psychologa lub psychiatry.

Na pierwszą wizytę w ramach NFZ zapewne będziesz musiała poczekać. Pamiętaj jednak, że możesz zgłosić się do dowolnej specjalistki czy dowolnego specjalisty. Sprawdź też kolejki na stronie internetowej.

Pomoc psychologiczną zapewniają także ośrodki pomocy społecznej oraz Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej (kontakt do nich znajdziesz w rozdziale **ŚWIADCZENIA I POMOC SPOŁECZNA**).

Warto sprawdzić ofertę organizacji pozarządowych, które pomagają zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

Dzieciom w szczególnie trudnej sytuacji, w tym ofiarom przestępstw, pomaga Warszawska Sieć Pomocy Dzieciom: fdds.pl/placowki-wspd (informacja w języku polskim).

800 100 100 – to numer telefonu dla rodziców i nauczycieli. Porozmawiasz tam o bezpieczeństwie dzieci.

116 111 – numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży.

Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością

Pamiętaj, że przysługuje Ci różnorodne wsparcie, m.in.:

- dodatkowe świadczenia pieniężne albo usługi,
- dofinansowanie do sprzętu medycznego,
- zniżki na transport publiczny.

Aby z nich skorzystać, musisz jednak uzyskać **orzeczenie o niepełnosprawności**. Jak to zrobić i jaką pomoc możesz dostać, dowiesz się w miejskim Punkcie Informacyjno-Koordinacyjnym dla Osób z Niepełnosprawnościami (PIKON): wcpr.pl/pikon, (informacje w języku polskim).

Ważne linki i kontakty

Strona Narodowego Funduszu Zdrowia

nfz.gov.pl

oraz jego mazowieckiego oddziału

nfz-warszawa.pl

(dostępne w języku polskim)

Sprawdź kolejki do lekarza

terminyleczenia.nfz.gov.pl

(język polski)

Rządowy serwis informacyjny dla pacjentów, w tym dostęp do **Internetowego Konta Pacjenta** (informacje o leczeniu, e-skierowania i e-recepty)

pacjent.gov.pl

(język polski i ukraiński)

Lekarze Nadziei – bezpłatna pomoc medyczna dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego

lekarzenadziei.waw.pl

(strona w języku polskim)


Punkt Informacyjno-Koordinacyjny dla Osób z Niepełnosprawnościami


wcpr.pl/pikon

(strona w języku polskim)



ŚWIADCZENIA I POMOC SPOŁECZNA

 **Wiele z nas, migrantek, ma pod swoją opieką dzieci. Wspieramy też bliskie nam osoby niesamodzielne. Mierzymy się z wieloma wyzwaniami na co dzień – finansowymi, emocjonalnymi i organizacyjnymi. Jeśli znajdujesz się w trudnej sytuacji, należy Ci się pomoc. W ramach polskiego systemu pomocy społecznej możesz uzyskać wsparcie materialne oraz możesz skorzystać z różnych usług.**

 W każdej dzielnicy Warszawy znajdziesz **ośrodek pomocy społecznej (OPS)**, który pomaga osobom potrzebującym – także cudzoziemcom przebywającym w Polsce:

→ na podstawie zezwolenia na pobyt stały/ pobyt rezydenta/ zezwolenia na pobyt czasowy lub w związku

z uzyskaniem w Polsce statusu uchodźcy, lub ochrony uzupełniającej,

→ ponieważ uzyskali zgodę na pobyt ze względów humanitarnych lub zgodę na pobyt tolerowany – w formie schronienia, posiłku, niezbędnego ubrania oraz zasiłku celowego.

- W zależności od Twojego statusu prawnego możesz liczyć na wsparcie materialne lub pomoc w postaci usług, które pomogą Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.
- Jeżeli jesteś uprawniona do korzystania z pomocy społecznej, przysługują Ci te same świadczenia co obywatelkom Polski. Warunkiem jest spełnianie kryteriów wsparcia, które stosują instytucje pomocy społecznej.
- Jeśli Twoja sytuacja jest szczególnie trudna, możesz uzyskać pomoc w ośrodkach interwencji kryzysowej. Tam specjalistki i specjaliści pomogą Ci poradzić sobie z problemami.
- Jeśli Twoje dziecko lub osoba z rodziny jest osobą z niepełnosprawnością, możesz wystąpić o orzeczenie o niepełnosprawności. Dzięki temu będziesz mieć dostęp do wielu przywilejów, specjalnych usług, pomocy finansowej i materialnej.

W każdym przypadku, jeśli będziesz ubiegać się o pomoc z OPS, pracownik socjalny:

- przeprowadzi z Tobą wywiad środowiskowy, czyli rozmowę w miejscu, gdzie mieszkasz/przebywasz,
- sprawdzi, czy spełniasz warunki przyznania wsparcia,
- powie Ci, jaki rodzaj pomocy możesz otrzymać.

W ośrodku pomocy społecznej możesz poprosić o pomoc w tłumaczeniu rozmowy z urzędnikiem.

W ramach pomocy rodzinom możesz uzyskać różne świadczenia, np.:

- **zasiłek rodzinny oraz dodatki do zasiłku rodzinnego** – to oznacza pomoc pieniężną. Wysokość zasiłku zależy od wieku dziecka. Wniosek oraz

informacje na temat świadczenia dostępne są w Urzędzie m. st. Warszawy lub na stronie internetowej: warszawa19115.pl/-/przyznanie-zasilku-rodzinnego,

- **jednorazową zapomogę z tytułu urodzenia dziecka** (tzw. becikowe). Pomoc przysługuje matce, ojcu dziecka lub opiekunowi prawnemu dziecka. Aby uzyskać tę zapomogę, trzeba spełnić kryterium dochodowe i przedstawić zaświadczenie o pozostawaniu matki dziecka pod opieką medyczną nie później niż od 10. tygodnia ciąży do dnia porodu. Zaświadczenie takie może wystawić lekarz lub położna. Wniosek możesz złożyć w urzędzie dzielnicy właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby uprawnionej. Masz na to 12 miesięcy od dnia narodzin dziecka. Wniosek oraz informacje na temat świadczenia dostępne są w urzędzie

miasta (urządzie dzielnicy) lub na stronie internetowej: warszawa19115.pl/-/przyznanie-jednorazowej-zapomogi-z-tytulu-urodzenia-sie-dziecka,

- **świadczenie pielęgnacyjne** z tytułu rezygnacji z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej. Wniosek oraz informacje na temat świadczenia znajdziesz w urzędzie miasta (urządzie dzielnicy) lub na stronie internetowej: warszawa19115.pl/-/przyznanie-swadczenia-pielegnacyjnego,
- **zasiłek pielęgnacyjny** przyznaje się, aby częściowego pokryć wydatki wynikające z konieczności zapewnienia opieki i pomocy osobie, która jest niezdolna do samodzielnej egzystencji. Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego wynosi 215,84 zł miesięcznie. Wniosek oraz informacje na temat świadczenia dostępne są w urzędzie miasta (urządzie dzielnicy)

lub na stronie internetowej: warszawa19115.pl/-/przyznanie-zasilku-pielegnacyjnego,

- **świadczenie rodzicielskie**, czyli zasiłek przyznawany w związku z urodzeniem dziecka. Można otrzymywać go przez okres od 52 do 71 tygodni, niezależnie od kryterium dochodowego. Świadczenie przysługuje matce albo ojcu dziecka, opiekunowi faktycznemu dziecka, rodzinie zastępczej. Wniosek można złożyć za pośrednictwem portalu Empatia: gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#rodzina-i-malzenstwo. Wniosek możesz również złożyć osobiście w urzędzie dzielnicy, w której mieszka osoba uprawniona do tego świadczenia. Wniosek oraz niezbędne informacje znajdziesz w urzędzie miasta (urządzie dzielnicy) lub na stronie internetowej: warszawa19115.pl/-/przyznanie-prawa-do-swadczenia-rodzicielskiego,

- **świadczenie wychowawcze** (nazywane często świadczeniem 500+) służy częściowemu pokryciu wydatków związanych z wychowywaniem dziecka. Świadczenie w wysokości 500 zł miesięcznie wypłacane jest na każde dziecko – do momentu ukończenia przez nie 18 roku życia.

UWAGA! Specjalny wniosek o świadczenie 500+ w języku ukraińskim możesz złożyć wyłącznie elektronicznie za pomocą Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. W placówkach Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) dowiesz się, jak założyć konto w tym systemie.

- **świadczenie „Dobry start”** – raz w roku na każde dziecko przyznawana jest kwota w wysokości 300 zł (zajmuje się tym Zakład Ubezpieczeń Społecznych).



Wsparcie Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie (WCPR)

Informacje o działalności WCPR znajdziesz tutaj: wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy (strona dostępna w języku polskim, rosyjskim i angielskim).

Aby uzyskać wsparcie, musisz złożyć wniosek o pomoc integracyjną.

Na złożenie wniosku masz tylko 60 dni od daty uzyskania decyzji o przyznaniu ochrony międzynarodowej.

Centrum oferuje wsparcie przez 12 miesięcy w ramach indywidualnego programu integracji, dla osób, które przebywają w Polsce i uzyskały:

- status uchodźcy, lub
- ochronę uzupełniającą, lub
- zezwolenie na pobyt czasowy udzielony w celu połączenia się z rodziną.

Oferowane wsparcie polega na:

- przyznaniu świadczeń na utrzymanie,
- opłacaniu składek na ubezpieczenie zdrowotne,
- wsparciu socjalnym, psychologicznym,
- pomocy w załatwianiu spraw w urzędach, spraw w zakresie zdrowia i edukacji.

Ponadto specjaliści i specjalistki WCPR pomogą Ci lub skierują Cię do właściwego miejsca lub specjalisty, jeśli znajdujesz się w trudnej sytuacji życiowej, np.: żyjesz w przewlekłym stresie, masz problemy wychowawcze z dziećmi, doświadczyłaś przemocy. **Wsparcie jest bezpłatne i udzielane jest bez względu na Twój dochód.**

Co zrobić, żeby w sytuacji kryzysowej pilnie skontaktować się ze specjalistami?

Możesz skorzystać z pomocy **Punktu Interwencyjnego**. Specjalistki i specjaliści udzielają wsparcia psychologicznego, psychiatrycznego i prawnego dla osób dorosłych:

- u których wystąpił stan kryzysu psychologicznego,
- które doświadczyły przemocy lub stosują przemoc.

Możesz umówić się na spotkanie telefonicznie lub przyjść osobiście. Punkt Interwencyjny znajduje się w centrum miasta, przy Placu J. Dąbrowskiego 7.


Pomoc może być kontynuowana
w **Poradni ds. Przeciwdziałania Przemocy
w Rodzinie**. Możesz tam skorzystać z:

- psychoterapii indywidualnej
lub grupowej,
- grup wsparcia,
- warsztatów edukacyjnych,
- porad prawnych,
- konsultacji psychiatrycznych.

Więcej informacji również w następnym
rozdziale **TWOJE PRAWA**.

TWOJE PRAWA



 **Czy czujesz się zagubiona w nowej kulturze? Czy masz czasem wrażenie, że jesteś inaczej traktowana? A może martwisz się, że Twoje dziecko nie odnajduje się w szkole, bo dzieci je źle traktują? Pewnie podobnie jak ja, z domu wyniosłaś przekonanie, że tak już jest i musisz sobie z tym sama poradzić.**

Mnie też się tak wydawało, póki nie dowiedziałam się, że wcale nie powinno tak być i mogę znaleźć wsparcie oraz szacunek. Dlatego opowiem Ci o Twoich prawach i jak możesz z nich korzystać.



→ W każdej dzielnicy miasta znajduje się **punkt informacyjno-konsultacyjny**, do którego możesz zgłosić się po wsparcie w sytuacji przemocy lub kryzysu.

- W przypadku przemocy w rodzinie istnieje procedura tzw. Niebieskiej Karty.
- W Warszawie działa sieć punktów i organizacji pozarządowych, które pomagają w razie dyskryminacji, wspierają kobiety w związku z przemocą w rodzinie czy przemocą wobec dzieci.
- Możesz umówić się na konsultacje prawne lub psychologiczne, a także skorzystać z bezpłatnych warsztatów rozwojowych.

Poznaj swoje prawa

Prawo do równego traktowania

Nierówne traktowanie ze względu na jakąś określoną cechę, np. płeć, wiek, wyznanie, kolor skóry czy pochodzenie, nazywamy dyskryminacją. W Polsce nad równym traktowaniem i dostępnością usług publicznych czuwa biuro Rzecznika Praw Obywatelskich. Biuro prowadzi infolinię: numer 800 676 676 (po polsku).

Równe traktowanie w pracy

Zgodnie z polskim Kodeksem Pracy pracodawcy nie wolno dyskryminować podwładnych z powodu płci, wyglądu czy pochodzenia etnicznego. Jeśli jesteś traktowana gorzej niż osoby, z którymi pracujesz, możesz zgłosić sprawę do sądu lub Państwowej Inspekcji Pracy. Jeżeli w Twojej pracy funkcjonuje związek zawodowy, możesz porozmawiać z jego przedstawicielkami lub przedstawicielami i poprosić o wsparcie.

Równe traktowanie w szkole, urzędzie czy gabinecie lekarskim

Szacunek bez względu na to, kim jesteś i jak wyglądasz, należy Ci się także w miejscach prowadzenia usług publicznych czy prywatnych. Takie sytuacje jak np.:

- wyśmiewanie Twojego dziecka w szkole,
 - odmowa sprzedaży określonych artykułów w sklepie ze względu na uprzedzenia związane z kolorem skóry czy akcentem,
 - odmowa w szpitalu stosowania określonej diety, która ze względów religijnych jest dla Ciebie ważna
- są niedopuszczalne i są podstawą, aby zgłosić je do sądu czy odpowiednich instytucji.

Prawa dzieci

Dzieci także mają prawo, aby wszyscy traktowali je równo, nie dyskryminowali z żadnego powodu.

Dzieci mają prawo m.in. do:

- poszanowania ich godności,
- wyrażania własnych poglądów oraz do informacji.

Rodzice mają obowiązek zapewnić dziecku odpowiednie warunki do rozwoju.

Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak wspierać dzieci lub czym jest przemoc wobec dzieci, sprawdź:

- stronę Rzecznika Praw Dziecka,
- ofertę Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę,
- Komitetu Ochrony Praw Dziecka.

Kiedy Ty lub Twoje dziecko doświadczacie nierównego traktowania lub przemocy, może wydawać Ci się, że to wyłącznie

Wasz problem. Ale to nieprawda.

Pamiętaj, że nie jesteś sama i wiele osób zмага się z podobnymi doświadczeniami.

W Warszawie znajdziesz instytucje, organizacje i osoby, które wiedzą, co robić właśnie w takiej sytuacji i działają po to, by Cię wesprzeć. Informacje o nich i odpowiednie numery znajdziesz na końcu tego rodzaju.

UWAGA! W Polsce przemoc fizyczna wobec dzieci, w tym także „klaps”, jest zakazana.

Przemoc w rodzinie

Przemoc w rodzinie to sytuacja, w której członek rodziny wyrządza krzywdę czy narusza godność osobistą innej osoby w rodzinie. Przemoc może być:

- fizyczna (jak uderzenie, „klaps”),
- seksualna (zmuszanie do współżycia seksualnego czy gwałt),

- psychiczna (uzależnienie np. od alkoholu, krzyżenie lub poniżanie, szantażowanie),
- ekonomiczna (kontrolowanie wydatków, wyłączenie prądu, zabieranie pieniędzy).

To tylko kilka przykładów. Jeśli podejrzewasz, że możesz doświadczać przemocy w rodzinie, przede wszystkim pamiętaj o jednym: to nie jest Twoja wina. Tak nie powinno być i masz prawo żyć bez przemocy i związanego z nią stresu.

Przemoc seksualna

Przemoc seksualna jest szczególnie intymną formą przemocy.

Może przybrać formę:

- molestowania seksualnego, czyli komentarzy o podtekście seksualnym,
- obnażania się przy Tobie, gdy tego nie chcesz,

- przymuszania do stosunku seksualnego lub gwałtu.

Jeśli doświadczyłaś takiego zdarzenia, zgłoś to policji. Masz prawo do wymiaru sprawiedliwości. Jeśli podejrzewasz, że sytuacja dotyczy handlu ludźmi, poinformuj policję lub zadzwoń na ogólnopolski telefon zaufania: (+48) 22 628 01 20. Więcej informacji znajdziesz tutaj: gov.pl/web/handel-ludzmi/telefon-zaufania-dla-ofiar-i-swiadkow-handlu-ludzmi (strona tylko po polsku). Możesz też skontaktować się np. z Fundacją La Strada.

Co możesz zrobić, gdy doświadczasz przemocy?

Aby wesprzeć rodziny, w których pojawiła się przemoc, w Polsce funkcjonuje tzw. procedura Niebieskiej Karty. Kartę może założyć osoba, która pracuje w: policji, ośrodku pomocy społecznej, szkole, służbie zdrowia lub gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych.

Zrobi to, gdy będzie podejrzewać, że ma do czynienia z sytuacją przemocy w rodzinie lub gdy ktoś zgłosi się do niej z takim problemem. Ty również sama możesz zgłosić, że doświadczasz przemocy i poprosić o założenie Niebieskiej Karty. Pamiętaj, nie jesteś bezsilna.

Dzięki temu zespół specjalistów – np. pracownik socjalny, pedagog szkolny, policjant, przedstawiciel odpowiedniej organizacji pozarządowej – otoczy opieką Ciebie i Twoich najbliższych tak, aby zapewnić Wam bezpieczeństwo i pomoc w rozwiązaniu problemów. Dzięki temu możesz uzyskać pomoc prawną i psychologiczną oraz wsparcie socjalne. Dobrze, żebyś miała obok siebie kogoś, kto zapewni tłumaczenie czy towarzystwo w kontakcie z urzędami.

Pamiętaj, że w Polsce stosowanie kar fizycznych wobec dzieci jest zakazane. Jeśli nie wiesz, co robić, lub potrzebujesz konsultacji psychologicznej dla siebie lub dzieci,

skorzystaj ze wsparcia dzielnicowego punktu informacyjno-konsultacyjnego lub organizacji pozarządowych.

Pamiętaj, że najważniejsze jest bezpieczeństwo Twoje i Twoich dzieci. Zawsze, wielokrotnie, możesz prosić o pomoc. Nie musisz się bać.


Organizacje pozarządowe prowadzą wiele zajęć dla osób, które doświadczają lub doświadczały przemocy. Możesz skorzystać pomocy psycholożki lub psychologa, grup wsparcia czy różnych warsztatów. Pomoc może Ci także udział w różnych działaniach lokalnych – niektóre organizacje np. oferują grupy dla kobiet migrantek i mam z dziećmi.

Co możesz zrobić, jeśli nie będziesz miała gdzie się schronić?



Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej (WOIK) prowadzi całonocowy hostel dla osób doświadczających

przemocy w rodzinie oraz innych osób znajdujących się w sytuacji kryzysowej – jeśli te osoby wymagają czasowego pobytu poza miejscem zamieszkania. Po pomoc możesz zgłosić się przez całą dobę i bez skierowania. Hostel znajduje się na Ursynowie przy głównej siedzibie WOIK, ul. 6-go Sierpnia 1/5. Więcej informacji znajdziesz na stronie: woik.waw.pl (strona tylko po polsku).

 Poza tym, jeśli jesteś mieszkanką Warszawy, wychowujesz dzieci lub jesteś w ciąży i w wyniku trudności życiowych nie możesz mieszkać w dotychczasowym miejscu, to możesz skorzystać z oferty tymczasowego schronienia i specjalistycznego wsparcia w Ośrodku Wsparcia dla Kobiet z Dziećmi i Kobiet w Cięży „Etezza”. Wniosek możesz złożyć w ośrodku pomocy społecznej w dzielnicy, w której mieszkasz. Więcej informacji znajdziesz na stronie: owkid.waw.pl (strona tylko po polsku).

Więcej informacji o tym, gdzie szukać pomocy, gdy jesteś świadkiem przemocy lub doświadczasz przemocy, znajdziesz na stronie: wsparcie.um.warszawa.pl/przeciwdzialanie-przemocy.

Warszawa dla kobiet

Warszawa promuje ideę wyrównywania szans dla kobiet. Od 2019 roku działa Warszawska Rada Kobiet powoływana na czasową kadencję. W jej skład wchodzi lokalne działaczki, artystki, prawniczki i profesorki.

W stolicy odbywa się także coroczny plebiscyt Warszawianka Roku. To uhonorowanie kobiet, które swoim działaniem zawodowym bądź społecznym wpływają na to, jakim miastem jest Warszawa. Wśród nominowanych są też kobiety migrantki, które pracują na rzecz innych migrantek, jak np. Myroslava Keryk czy Leyla Elsanova.

Ważne linki i kontakty



Miejskie punkty informacyjno-konsultacyjne:
warszawa19115.pl/-/punkty-informacyjno-konsultacyjne-w-dzielnicach
(strona dostępna po polsku)



Miejska strona poświęcona m.in. dzieciom i rodzinie, przeciwdziałaniu przemocy, osobom w kryzysie bezdomności czy uzależnieniom:
wsparcie.um.warszawa.pl/przeciwdzialanie-przemocy
(strona dostępna po polsku)



Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej:
całodobowy numer tel. 22 855 44 32 (w języku polskim)

Zestaw wskazówek na sytuacje awaryjne dla osób doświadczających przemocy w rodzinie przygotowany przez biura Rzecznika Praw Obywatelskich we współpracy z warszawskimi organizacjami społecznymi:
bip.brpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-pomoc-w-epidemii
(po polsku)

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie: 800 120 226 (po polsku)
– od poniedziałku do piątku, od 9:30 do 15:30

Infolinie instytucji i organizacji pozarządowych

telefon Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia

800 120 002 – połączenie jest bezpłatne, całodobowe,
7 dni w tygodniu, przez cały rok (także w święta),
email: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Poradnia telefoniczna Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia (IPZ PTP 22)

668 70 00 – czynna w godzinach 12:00–18:00,
email: poradnia@niebieskalinia.pl

Feminoteka

888 88 33 88 (po polsku i angielsku) – możesz dzwonić od poniedziałku
do piątku, od 11:00 do 19:00. Możesz też rozmawiać po ukraińsku –
nr tel. 888 88 79 88 – od poniedziałku do piątku, od 14:00 do 17:00

Centrum Praw Kobiet

22 622 25 17 (po polsku) – od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00,
telefon interwencyjny: 600 070 717 (po polsku) – czynny całodobowo

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

22 826 88 62 (po polsku) – od poniedziałku
do piątku, w godzinach 8:00–18:00

Komitet Ochrony Praw Dziecka

kontakt online z ekspertem/ekspertką:

kopd.pl/kontakt/ekspert-on-line

Fundacja Projekt Starsi

537 375 505 – telefon fundacji, która zajmuje się przeciwdziałaniem
przemocy wobec osób starszych – od poniedziałku do piątku,
od 12:00 do 16:00, email: fundacja@projektstarsi.pl

CZAS WOLNY





Pewnie chciałabyś poznać nowe osoby, spędzić z nimi aktywnie czas?

A może chciałabyś podzielić się swoją pasją, pomysłami, dać coś innym?

Czasami martwisz się, że Twoje dzieci nie spotykają się z kolegami i koleżankami?

Tęsknisz za swoją rodziną, za dawnym domem i szukasz sposobu, jak sobie z tym poradzić?

Dla mnie początki w Warszawie też bywały trudne. Pomogło mi bycie wśród innych i dbanie o czas dla siebie.

Pokażę Ci, jak wiele jest miejsc i sposobów na dobre spędzanie czasu w Warszawie.



Warszawa tętni życiem!

Każdego dnia znajdziesz wiele wydarzeń, w których możesz wziąć udział – od koncertów, wystaw, wykładów, po warsztaty, spotkania, targi i wiele więcej. Zajrzyj na stronę Urzędu m.st. Warszawy, gdzie znajdziesz **kalendarz wydarzeń w mieście**: um.warszawa.pl/kalendarz (strona dostępna w języku polskim, angielskim, ukraińskim i rosyjskim).

Wiele atrakcji jest **bezpłatnych**. Wstęp do niektórych instytucji kultury (np. muzeów) jest bezpłatny w wybrany dzień tygodnia – dowiesz się więcej wchodząc na stronę wybranej instytucji.

Centrum Wielokulturowe jest otwarte dla wszystkich mieszkanek i mieszkańców stolicy. Jest to miejsce spotkań, warsztatów, nauki języka i rozwoju osobistego. Znajdziesz tu też wsparcie prawne i pomoc innych migrantek, które mieszkają w Warszawie.

Informacje o centrum:

centrumwielokulturowe.waw.pl/o-nas

(strona dostępna w języku polskim i angielskim).

W Miejscach Aktywności Lokalnej (MAL) sąsiedzi i sąsiadki mogą wspólnie spędzać czas, realizować swoje pomysły i pasje. Zajrzyj do MAL-u w swojej okolicy, aby poznać sąsiadów, porozmawiać z nimi lub zrealizować swój pomysł.

W każdej dzielnicy znajduje się **dom kultury**, który jest miejscem wydarzeń kulturalnych i towarzyskich. Odbývają się tu także regularne zajęcia dla osób w różnym wieku. Oferta każdego domu kultury jest inna, dlatego zajrzyj na stronę placówki w swojej okolicy. Więcej dowiesz się też tutaj: nadajemykulture.pl (strona dostępna w języku polskim).

Wiele wydarzeń, warsztatów dla kobiet i spotkań oferują **organizacje lokalne** – ich listę znajdziesz na końcu przewodnika.

W każdej dzielnicy jest również **biblioteka**, w której możesz wypożyczyć lub czytać na miejscu książki i czasopisma. W niektórych bibliotekach znajdziesz płyty CD, audiobooki, filmy czy stanowisko komputerowe z dostępem do internetu.

W mieście są też **czytelnie**, w których możesz skorzystać na miejscu z wybranych materiałów. Informacje o bibliotekach miejskich znajdziesz na stronie: bibliotekiwarszawy.pl (strona dostępna w języku polskim). W mieście znajdują się też biblioteki prowadzone przez inne podmioty, szkoły czy uczelnie wyższe.

Zajęcia dla dzieci i młodzieży?

W Warszawie jest także wiele **placówek wychowania pozaszkolnego**, które prowadzą dla dzieci zajęcia rozwijające zainteresowania i uzdolnienia. Więcej przeczytasz na stronie elektronicznego systemu rekrutacji: warszawa-pozaszkolne.pzo.edu.pl (strona dostępna w języku polskim).

W dziale **EDUKACJA** znajdziesz informacje o zajęciach dla dzieci szkolnych w ramach akcji Lato w Mieście i Zima w Mieście.

Warszawa dla seniorów

Warszawscy seniorzy nie narzekają na nudę. Miasto przygotowało ofertę także dla nich. **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej** to przestrzeń rozwoju i spędzania dobrego czasu dla osób w różnym wieku. Szczegóły poznasz tutaj: wsparcie.um.warszawa.pl/seniorzy (strona dostępna w języku polskim).

Na świeżym powietrzu

Warszawa jest zielonym miastem. W centrum znajdziesz parki i skwery, które są przestrzenią odpoczynku, rekreacji i miłego spędzania czasu na świeżym powietrzu.



Kalendarz wydarzeń miejskich – tu znajdziesz informacje na każdy dzień: o koncertach, filmach, warsztatach i innych wydarzeniach.



Parki, skwery, Bulwary wiślane i lasy miejskie to przestrzeń na spacer, odpoczynek, ale i aktywne spędzanie czasu. Tam też często spotkasz inne migrantki.



Miejsca Aktywności Lokalnej (MAL) i domy kultury oferują wiele okazji do rozwijania swoich pasji oraz bezpłatnych wydarzeń w Twojej okolicy.



Centrum Wielokulturowe m. st. Warszawy to przestrzeń współtworzona przez migrantki. Poznasz tu osoby z innych kultur, sąsiadów i sąsiadki z Warszawy, weźmiesz udział w ciekawych i ważnych wydarzeniach, również z dziećmi.



Sport i aktywność fizyczna w mieście to wiele zajęć dla mieszkanki i mieszkańców, w tym dzieci i nastolatki.

Różne instytucje kultury i warszawskie organizacje pozarządowe oferują bezpłatne zajęcia i wydarzenia, także dla kobiet i dzieci.

→ Przyjdź do **Ogrodu Botanicznego** Uniwersytetu Warszawskiego (znajduje się tuż obok Ogrodu Łazienki Królewskie) oraz do Ogrodu Botanicznego PAN – Centrum Zachowania Różnorodności Biologicznej w Powsinie. Pospacerujesz tam w spokoju, w otoczeniu niezwykłych roślin. Informacje znajdziesz na stronach obu ogrodów.

→ Rodziny z dziećmi często odwiedzają **Warszawski Ogród Zoologiczny**.

→ Przestrzenią do spacerów i odpoczynku są też oba **brzegi Wisły**. Piękne, miejskie Bulwary wiślane – tak zwana Dzielnica Wisła, a po drugiej stronie rzeki – „dzika ścieżka” i plaże. Latem pomiędzy brzegami Wisły kursują bezpłatne tramwaje wodne.

→ W bliskiej odległości od centrum miasta znajdziesz **lasy**, Puszcę Kampinoską i Mazowiecki Park Krajobrazowy. W lasach jest przygotowana infrastruktura do spacerów, pikników, trasy rowerowe i do nordic walking, a nawet punkty przeznaczone do nocowania w lesie. Informacje znajdziesz na stronie: lasymiejskie.waw.pl (strona dostępna w języku polskim).

→ Wolny czas możesz spędzać **aktywnie fizycznie**. W licznych parkach i na skwerach znajdują się ścieżki zdrowia i zewnętrzne siłownie. Wiele dzielnic oferuje bezpłatne zajęcia sportowe dla osób w różnym wieku i całych rodzin. Zaplanuj też wizytę w wybranym Ośrodku Sportu i Rekreacji (OSiR). Więcej dowiesz się tutaj: sport.um.warszawa.pl (strona dostępna w języku polskim).



Muzea, teatry, koncerty

W Warszawie działa wiele instytucji kultury: muzea, teatry, sale koncertowe, filharmonia, opera. Ich listę znajdziesz na stronie: kultura.um.warszawa.pl/miejsca-kultury (strona dostępna w języku polskim). Z kolei na stronie wybranej instytucji, np. teatru, zapoznasz się z aktualnym repertuarem.

W Muzeum Warszawy na Starym Mieście poznasz historię tego miasta oraz jego mieszkańek i mieszkańców. Warszawa to teraz także Twoje miasto.



W lecie jeszcze więcej atrakcji

W sezonie letnim możesz korzystać z Warszawskich Linii Turystycznych, przepraw promem przez Wisłę czy wycieczek statkiem do Serocka. Tutaj znajdziesz więcej informacji: wtp.waw.pl/warszawskie-linie-turystyczne

(strona dostępna w języku polskim i angielskim).

W lecie Ogród Łazienki Królewskie zaprasza na bezpłatne koncerty Chopinowskie. Odbywają się one w każdą niedzielę, w parku, przed pomnikiem Fryderyka Chopina.

W wakacje możesz też przejechać się po Warszawie zabytkowymi tramwajami i autobusami.



A może wolontariat?

Możesz też wspierać ważne inicjatywy i dzielić się z innymi swoimi umiejętnościami, wiedzą i czasem. W Warszawie funkcjonuje platforma Ochotnicy Warszawscy, na której znajdziesz oferty działania jako **wolontariuszka**. Po szczegóły zajrzyj na stronę: ochotnicy.waw.pl (strona dostępna w języku polskim).

NAJWAŻNIEJSZE KONTAKTY



TELEFONY ALARMOWE

112 – ogólny telefon alarmowy

997 – policja

998 – straż pożarna

999 – pogotowie ratunkowe

986 – Straż Miejska

19115 – infolinia Miejskiego Centrum Kontaktów Warszawa 19115 (informacje o usługach, zgłoszenie problemu lub pomysłu)



LINKI

Urząd Miasta st. Warszawy
um.warszawa.pl

Miejskie Centrum Kontaktów
warszawa19115.pl

Urzędy dzielnic
bip.warszawa.pl/Menu_podmiotowe/dzielnice/default.htm

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

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



MIEJSKIE INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE MIGRANTKI I MIGRANTÓW

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie
wcpr.pl

Ośrodki Pomocy Społecznej
wsparcie.um.warszawa.pl/osrodki-pomocy-spoecznej3

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
woik.waw.pl

ORGANIZACJE WSPIERAJĄCE MIGRANTKI I MIGRANTÓW

Centrum Wielokulturowe
centrumwielokulturowe.waw.pl

Fundacja Polskie Forum Migracyjne
forummigracyjne.org

Fundacja Nasz Wybór
naszwybor.org.pl

Fundacja Ocalenie
ocalenie.org.pl

Fundacja ADRA POLSKA
adra.pl

Fundacja dla Migrantów DOBRY START
fds.org.pl

Fundacja Humanosh
humanosh.org

Fundacja W Stronę Dialogu
fundacjawstronedialogu.pl

FROG Fundacja Rozwoju Oprócz Granic
facebook.com/fundacjafrog

Warszawska Sieć Pomocy Dzieciom
fdds.pl/placowki-wspd

Stowarzyszenie Lekarze Nadziei
lekarzenadziei.waw.pl

Fundacja La Strada
strada.org.pl

Fundacja Feminoteka
feminoteka.pl

Centrum Praw Kobiet
cpk.org.pl

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
fdds.pl

Komitet Ochrony Praw Dziecka
kopd.pl

Polskie Towarzystwo Prawa Antydyskryminacyjnego
ptpa.org.pl

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**
niebieskalinia.pl

Fundacja Projekt Starsi
projektstarsi.pl

Fundacja dla Wolności
fundacjadlawolnosci.org

Fundacja Inna Przestrzeń
innaprzestrzen.pl

Fundacja Instytut Spraw Publicznych
isp.org.pl

**Fundacja na Rzecz Różnorodności
Społecznej**
frs.org.pl

Fundacja Po Nad To
ponad.org

**Fundacja Ukraińskie Centrum
Informacyjne**
facebook.com/FUCIpl

**Fundacja Wspierania Integracji
Wietnamczyków w Polsce**
wiwpl.org

Helsińska Fundacja Praw Człowieka
hfhr.pl

**Ośrodek Kultury Muzułmańskiej
w Warszawie**
okmwarszawa.pl

**Polskie Stowarzyszenie Badań
Wspólnoty Europejskiej**
pecsa.edu.pl

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej
interwencjaprawna.pl

Centrum Białoruskiej Solidarności
belaruscenter.eu

Fundacja Inicjatywa Dom Otwarty
domotwarty.org

**Europejska Fundacja na Rzecz Edukacji,
Profilaktyki i Wychowania NORMA**
fundacjanorma.org

**Stowarzyszenie na Rzecz
Zrównoważonego Rozwoju
PRO UKRAINA**
proukraina.org

Fundacji Kobiety Wędrownie
kobietywedrowne.org

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

Fundacja Ukraińskie Centrum Edukacji
ukranska-shkola-materinka.mozello.com

**Fundacja Transkultura i Dialog
Międzykulturowy**

**Międzynarodowa Organizacja
ds. Migracji**
poland.iom.int

**Platforma informacyjna
dla migrantów**
migrant.info.pl

Więcej informacji o organizacjach
pozarządowych w Warszawie znajdziesz
na stronie: um.warszawa.pl/waw/ngo

Jeśli chcesz skontaktować się z innymi
organizacjami pozarządowymi
wchodzącymi w skład Branżowych Komisji
Dialogu Społecznego, które działają przy
biurach Urzędu m.st. Warszawy, możesz
znaleźć je na stronie: [um.warszawa.
pl/waw/ngo/komisje-dialogu-
spolecznego](https://um.warszawa.pl/waw/ngo/komisje-dialogu-spolecznego) (informacje po polsku).

Zakres tematyczny przewodnika wspólnie z migrantkami wypracowały badaczki i badacze, ekspertki od tworzenia usług publicznych, urzędniczki i urzędnicy, a także ekspertki i eksperci z organizacji wspierających cudzoziemców. Nad całością, na zlecenie Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy, czuwało EGO – Evaluation for Government Organizations: evaluation.pl.

Zespół redakcyjny: Kamila Czerwińska, Maria Popielawska, Bartosz Ledzion
Autorki rozdziałów: Kamila Czerwińska, Maria Popielawska,
Joanna Abramowicz, Zofia Polańska, Natalia Skoczylas

Patronat merytoryczny nad projektem: prof. dr hab. Izabela Grabowska,
CRASH – Centrum Badań nad Zmianą Społeczną i Mobilnością, Akademia Leona Koźmiskiego

Projekt graficzny: Joanna Kunert

Zdjęcia:
Mapa Warszawy, Rainer Lesniewski, pobrano z shutterstock.com
Pozostałe zdjęcia w przewodniku: Urząd m.st. Warszawy

