



# INFORMATOR DLA CUDZOZIEMCÓW

# OSTROŁĘKA

**PfM**  
POLSKIE FORUM  
MIGRACYJNE

Warszawa, 2021

Ostrołęka. Informator dla cudzoziemców  
Warszawa, 2021



Projekt „Wsparcie integracji cudzoziemców na Mazowszu”  
jest współfinansowany z Programu Krajowego Funduszu Azylu,  
Migracji i Integracji. Bezpieczna przystań.



WOJEWODA MAZOWIECKI



Wyłączna odpowiedzialność spoczywa na autorze. Komisja Europejska oraz Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji nie ponoszą odpowiedzialności za sposób wykorzystania udostępnionych informacji.

## FUNDACJA POLSKIE FORUM MIGRACYJNE

Od 2007 roku pomagamy cudzoziemcom mieszkającym w Polsce i działamy na rzecz dialogu międzykulturowego.

📍 : ul. Szpitalna 5/14, Warszawa

☎ : Tel. +48 22 110 00 85

☎ : +48 692 913 993

✉ : [info@forummigracyjne.org](mailto:info@forummigracyjne.org)

✉ : [zapisy@forummigracyjne.org](mailto:zapisy@forummigracyjne.org)

🌐 : [www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)

## Zespół redakcyjny

Karolina Czerwińska, Agnieszka Kosowicz, Anna Maciejko

ISBN: 978-83-956369-8-1

Warszawa, 2021

Publikacja bezpłatna. Obowiązuje zakaz sprzedaży.



## SPIS TREŚCI

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Witamy w Ostrołęce                    | 4  |
| Legalizacja pobytu                    | 5  |
| Zezwolenia na pracę                   | 6  |
| Sprawy urzędowe                       | 7  |
| Praca                                 | 9  |
| Pomoc prawna                          | 9  |
| Pomoc społeczna                       | 11 |
| Policja                               | 14 |
| Straż miejska                         | 14 |
| Ubezpieczenia                         | 15 |
| Zdrowie                               | 16 |
| SANEPID                               | 18 |
| Wsparcie osób z niepełnosprawnościami | 18 |
| Edukacja                              | 20 |
| Biblioteki                            | 21 |
| Ważne telefony                        | 21 |
| O Fundacji PFM                        | 23 |

## WITAMY W OSTROŁĘCE

Ta broszura jest przeznaczona dla Was – migrantów i migrantek, którzy od niedawna jesteście mieszkańcami i mieszkankami naszego miasta. Zebrałiśmy tu informacje na temat instytucji i urzędów miasta, z których możecie skorzystać.

Chcemy, żebyście wiedzieli, jakie macie prawa i obowiązki w Polsce, a także – gdzie możecie szukać informacji lub pomocy w konkretnych sytuacjach. Ta broszurka to przewodnik po tym, jak zorganizowane jest nasze miasto i gdzie załatwia się różne sprawy.

Zgodnie z polskimi przepisami o cudzoziemcach prawa migrantek i migrantów różnią się w zależności

od statusu prawnego i rodzaju dokumentu, który uprawnia do pobytu w Polsce konkretną osobę. Nie każdy migrant/migrantka ma w rezultacie takie samo prawo w zakresie ochrony zdrowia czy zatrudnienia. Nie każdy ma dostęp do usług

świadczonych przez Urząd Pracy – jednak wiele osób ma!

Warto wiedzieć, że istnieją różne możliwości, do których każdy ma dostęp bez względu na rodzaj statusu prawnego, możliwość pomocy medycznej w sytuacji zagrożenia życia, ale też na przykład dostęp do biblioteki czy muzeum. Warto wiedzieć, że w Polsce działają organizacje pozarządowe, które oferują różnorodną pomoc bezpłatnie.

Najważniejsze: każdy z Was ma prawo do równego traktowania, do bezpieczeństwa, do równości w miejscu pracy, do szacunku.

Życzymy Wam, żebyście korzystali z tych praw w Polsce jak najwięcej.

*Fundacja Polskie Forum Migracyjne*



**OFICJALNY PORTAL  
MIASTA OSTROŁĘKA**

**www.ostroleka.pl**



## LEGALIZACJA POBYTU

Sprawy dotyczące legalizacji pobytu w Polsce (zmiany karty pobytu, wnioskowanie o nową kartę) załatwia się w Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie. W Ostrołęce działa delegatura Urzędu Wojewódzkiego – można tu złożyć wniosek w sprawie legalizacji, jednak bez możliwości weryfikacji składanych dokumentów przez urzędnika. Sprawa jest następnie przesyłana do rozpatrywania do Warszawy.

Na osobiste składanie wniosku, które umożliwia weryfikację dokumentów oraz uzyskanie stempla w paszporcie legalizującego dalszy pobyt, gdy dokumentacja jest kompletna, należy umówić się przez formularz internetowy. Wniosek można też złożyć w kancelarii albo przesać pocztą. Formularz i inne informacje dotyczące legalizacji można znaleźć na stronie:

🌐 <https://mazowieckie.pl/pl/dla-klienta/cudzoziemcy>

Strona jest dostępna w językach polskim, rosyjskim i angielskim.



### Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Ostrołęce

📍 : ul. gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, 07 - 410 Ostrołęka  
 ☎ : tel. 29 746 62 00

### Mazowiecki Urząd Wojewódzki Siedziba Główna MAZOWIECKI URZĄD WOJEWÓDZKI WYDZIAŁ SPRAW CUDZOZIEMCÓW

📍 : ul. Marszałkowska 3/5, 00-624 Warszawa  
 🌐 : <https://mazowieckie.pl/pl/dla-klienta/cudzoziemcy>  
 (strona jest dostępna w językach polskim, rosyjskim i angielskim)  
 ☎ : automatyczna infolinia: (22) 695 67 71  
 📧 : formularz kontaktowy: <https://kontaktwsc.mazowieckie.pl/>

**Pomnik Kurpianek  
 w Parku Miejskim**


Na osobiste składanie wniosku w Urzędzie, które umożliwia weryfikację dokumentów oraz uzyskanie stempla w paszporcie legalizującego dalszy pobyt, należy umówić się przez formularz internetowy na stronie <https://mazowieckie.pl/pl/dla-klienta/cudzoziemcy>. Wniosek można też złożyć w kancelarii albo przesać pocztą.





**Siedziba na Kruczej**

WNIOSKI O POBYT STAŁY I POBYT REZYDENTA DŁUGOTERMINOWEGO UE

 : ul. Krucza 5/11, 00-548 Warszawa, Wejście E

## ZEZWOLENIA NA PRACĘ

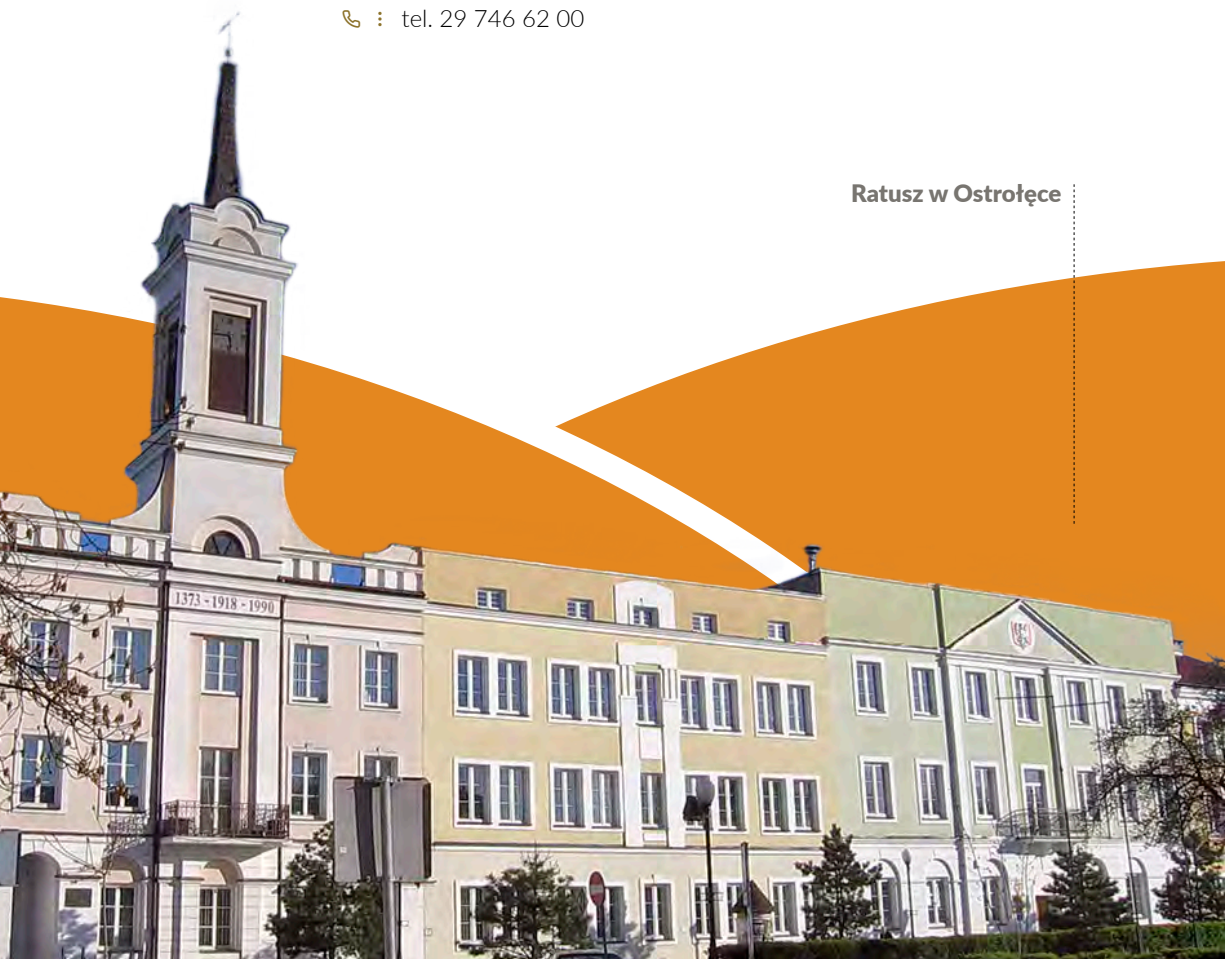
Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Ostrołęce kompleksowo obsługuje pracodawców w kwestii wniosków o zezwolenie na pracę dla cudzoziemców: przyjmuje i rozpatruje wnioski, wydaje decyzje. Delegatura nie przyjmuje wniosków w sprawie zezwoleń na pracę składanych przez cudzoziemców.

**Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Ostrołęce**

WYDZIAŁ RYNKU PRACY

 : ul. gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, 07 - 410 Ostrołęka : tel. 29 746 62 00

Ratusz w Ostrołęce



## SPRAWY URZĘDOWE

### Urząd Miasta

W Urzędzie Miasta można załatwić m.in. sprawy związane z meldunkiem, zawarciem związku małżeńskiego, rejestracją dziecka i uzyskaniu dla niego aktu urodzenia, rejestracją samochodu, wydawania prawa jazdy, ale też sprawami mieszkaniowymi, podatkowymi i innymi.

### Urząd Miasta Ostrołęki mieści się w dwóch siedzibach:

- 📍 : pl. gen. Józefa Bema 1, 07-400 Ostrołęka
- 📍 : ul. gen. Tadeusza Kościuszki 45, 07-400 Ostrołęka

Kontakt ogólny do Urzędu Miasta:

- ☎ : tel. 29 764 68 11
- ✉ : email: [um@um.ostroleka.pl](mailto:um@um.ostroleka.pl)

### NAJCZĘŚCIEJ POTRZEBNE KONTAKTY:

### Urząd Stanu Cywilnego

- 📍 : ul. Berka Joselewicza 2, 07-400 Ostrołęka
- ☎ : tel. 29 765 43 11

### Podatki i opłaty

- 📍 : pl. gen. Józefa Bema 1, pokój 11 (parter)
- ☎ : tel. 29 764 68 11 w. 218

### Rejestracja pojazdów

#### WYDZIAŁ UPRAWNIEŃ KOMUNIKACYJNYCH

- 📍 : ul. gen. Tadeusza Kościuszki 45, 07-400 Ostrołęka
- ☎ : tel. 29 764 68 11 w. 206, 220, 224, 246, 304, 294

### Prawa jazdy




#### WYDZIAŁ UPRAWNIEŃ KOMUNIKACYJNYCH

- 📍 : ul. gen. Tadeusza Kościuszki 45, 07-400 Ostrołęka
- ☎ : tel. 29 764 68 11 w. 206, 220, 224, 246, 304, 294





### Dowody osobiste

BIURO EWIDENCJI LUDNOŚCI

-  : ul. gen. Tadeusza Kościuszki 45, pokoje 10, 11 (parter), 07-400 Ostrołęka
-  : tel. (+48 29) 765 42 40
-  : tel. (+48 29) 765 42 73

### Zameldowanie cudzoziemców na pobyt stały i czasowy

BIURO EWIDENCJI LUDNOŚCI

-  : ul. gen. Tadeusza Kościuszki 45, pokój 12 (parter), 07-410 Ostrołęka
-  : tel. 29 765 42 41

Informacje o wszystkich wydziałach Urzędu można znaleźć tutaj:

 [www.bip.ostroleka.pl](http://www.bip.ostroleka.pl)





## PRACA

### POWIATOWY URZĄD PRACY W OSTROŁĘCE

W Powiatowym Urzędzie Pracy znajdziesz oferty pracy. W zależności od statusu prawnego cudzoziemcy mogą też korzystać z innego wsparcia Urzędu Pracy: kursów zawodowych i szkoleń, poradnictwa w dziedzinie szukania pracy, zmiany zawodu, pozyskania nowych kompetencji, a także dofinansowania na prowadzenie własnej działalności gospodarczej.

Więcej informacji:

🌐 [www.ostroleka.praca.gov.pl](http://www.ostroleka.praca.gov.pl)

📍 : ul. 11-go Listopada 68, 07-410 Ostrołęka

☎ : tel. 29 760 33 77

☎ : tel. 29 760 43 83

☎ : tel. 29 760 45 62

✉ : e-mail: [kancelaria@pup-ostroleka.pl](mailto:kancelaria@pup-ostroleka.pl)



### Portal Służb Zatrudnienia

I INFORMACJE NT. ZATRUDNIANIA CUDZOZIEMCÓW:

🌐 [http://zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-](http://zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/zatrudnianie-cudzoziemcow-32145)

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



### PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

W Państwowej Inspekcji Pracy można szukać pomocy w przypadku, gdy pracodawca traktuje Cię nieuczciwie.

### Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie – Oddział w Ostrołęce

📍 : ul. gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, 07-410 Ostrołęka

☎ : tel. 29 764 24 96

✉ : [ostroleka@warszawa.pip.gov.pl](mailto:ostroleka@warszawa.pip.gov.pl)

## POMOC PRAWNA

W Ostrołęce działają punkty nieodpłatnej pomocy prawnej dla osób, które nie mogą pokryć kosztów płatnej pomocy. Pomoc nie dotyczy legalizacji pobytu.

Może dotyczyć prawa pracy, cywilnego, karnego, rodzinnego i innych dziedzin. Nie jest udzielana pomoc w sprawach związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej. Porady są dostępne w języku polskim.

Wizytę w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej należy umówić telefonicznie pod nr tel. **29 764 68 11 w. 278.**

**Porady prawne są świadczone w dwóch placówkach:**

- 📍 : ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, pok. 51 a
- 📍 : siedziba Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Ostrołęce, ul. Gen. J. Hallera 12, pok. 6



Więcej informacji (w języku polskim):

📄 <https://bip.um.ostroleka.pl/artykuly/159/nieodplatna-pomoc-prawna>



## POMOC SPOŁECZNA

Możliwość korzystania z pomocy społecznej w Polsce zależy od statusu prawnego cudzoziemca. Co do zasady, ze wsparcia instytucji pomocowych mogą skorzystać osoby, które posiadają prawo bezterminowego pobytu w Polsce (kartę stałego pobytu, rezydenta długoterminowego UE, status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą).

Osoby posiadające zezwolenie na czasowy pobyt w Polsce mają prawo do pomocy w postaci schronienia lub żywności w niektórych przypadkach. Informacje o dostępnych rodzajach pomocy można otrzymać w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie.

### MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE

MOPR pomaga osobom w trudnej sytuacji życiowej, m. in. w poniższym zakresie:

- ☉ : Wsparcie pracowników socjalnych i asystentów rodziny
- ☉ : Wnioski o świadczenie Rodzina 500+
- ☉ : Świadczenia rodzinne i alimentacyjne (m. in. zasiłek rodzinny, zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka, zasiłek pielęgnacyjny)
- ☉ : Wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami i wypożyczalnia sprzętu medyczo-rehabilitacyjnego
- ☉ : Wsparcie dla seniorów

#### Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

- 📍 : ul. gen. J. Hallera 12, Ostrołęka
- ☎ : tel. 29 764 41 30, 29 769 33 69
- ✉ : [sekretariat@mopr.ostroleka.pl](mailto:sekretariat@mopr.ostroleka.pl)
- 🌐 : [www.mopr.ostroleka.pl](http://www.mopr.ostroleka.pl)

#### Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie - Dział Świadczeń Rodzinnych

- 📍 : ul. gen. J. Hallera 12, Ostrołęka
- ☎ : tel. 29 764 41 30

#### Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie - Noclegownia dla bezdomnych

- 📍 : ul. Kołobrzeska 15, Ostrołęka
- ☎ : tel. 500 213 612



Plaża Miejska

## Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce

📍 ul. T. Kościuszki 24/26

## Urząd Miasta Ostrołęki

📍 pl. gen. Józefa Bema 1

Most

im. Madalińskiego

Dworzec

Stare  
Miasto

## Urząd Stanu Cywilnego

📍 ul. Berka Joselewicza 2

## Miejska Biblioteka Publiczna im. Wiktora Gomulickiego w Ostrołęce

📍 ul. Głowackiego 42

Śródmie

Osiedle  
Łęczysk

## Komenda Miejska Policji

📍 ul. Janusza Korczaka 16

Osiedle  
Bursztynowe

Osiedle  
Pomian





**Urząd Miasta Ostrołęki**

📍 ul. gen. Tadeusza Kościuszki 45

Stadion

**Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie**

📍 ul. gen. J. Hallera 12

**Powiatowy Urząd Pracy w Ostrołęce**

📍 ul. 11-go Listopada 68

**Delegatura Mazowieckiego  
Urzędu Wojewódzkiego w Ostrołęce**

📍 ul. gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15

**Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  
w Ostrołęce im. dr. Józefa Psarskiego**

📍 Al. Jana Pawła II 120 A



### Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce

- 📍 : ul. T. Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka
- ☎ : tel. 29 767 61 94
- ☎ : telefon interwencyjny: 506 029 478 (czynny od godziny 8:00 do 20:00, siedem dni w tygodniu)
- @ : email: [oik.ostroleka@op.pl](mailto:oik.ostroleka@op.pl)

🌐 [www.oikostroleka.naszaplacowka.pl](http://www.oikostroleka.naszaplacowka.pl)



Ośrodek udziela bezpłatnej pomocy osobom i rodzinom, znajdującym się w sytuacji kryzysowej z powodu: przemocy w rodzinie, problemów uzależnienia i współuzależnienia, kryzysu utraty i żałoby po stracie osoby bliskiej, handlu ludźmi, doświadczaniu traumy po katastrofie, kryzysu osób o myślach samobójczych, przemocy seksualnej.

## POLICJA

### Komenda Miejska Policji

- 📍 : ul. Janusza Korczaka 16, 07-409 Ostrołęka
- ☎ : Oficer Dyżurny - tel. 47 704 14 24
- ☎ : Sekretariat - tel. 47 704 14 00
- @ : [kmpostroleka@ra.policja.gov.pl](mailto:kmpostroleka@ra.policja.gov.pl)

🌐 [www.mazowiecka.policja.gov.pl/wos](http://www.mazowiecka.policja.gov.pl/wos)



## STRAŻ MIEJSKA

Straż miejska odpowiada za utrzymanie spokoju i porządku publicznego w mieście. Dba o przestrzeganie zasad ruchu drogowego (daje mandaty za niewłaściwe parkowanie). Zajmuje się też m.in. ochroną budynków publicznych, mienia, zieleni miejskiej.

- 📍 : ul. Berka Joselewicza 2, 07-400 Ostrołęka
- ☎ : tel. 29 764 22 43

## UBEZPIECZENIA

Każda osoba pracująca legalnie (na umowę o pracę lub umowę zlecenie) w Polsce jest objęta obowiązkowym ubezpieczeniem społecznym i zdrowotnym – pracodawca odprowadza w imieniu pracownika składki ZUS.

W przypadku braku zatrudnienia, cudzoziemiec może wykupić w NFZ dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne, które uprawnia do korzystania z publicznej służby zdrowia (jego miesięczny koszt wynosi w listopadzie 2020 r. ok. 470 zł).

### ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH (ZUS)

#### Inspektorat w Ostrołęce

📍 : ul. dr A. Kuklińskiego 3, 07-410 Ostrołęka

☎ : tel. 29 760 03 70



Oddział ZUS w Ostrołęce obsługuje miasto Ostrołęka oraz gminy: Baranowo, Czarnia, Czerwin, Goworowo, Kadzidło, Lelis, Łyse, Myszyniec, Olszewo-Borki, Rzekuń, Troszyn.

---

**Narodowy Fundusz Zdrowia. Mazowiecki Oddział Wojewódzki – delegatura w Ostrołęce**

📍 : ul. Tadeusza Kościuszki 45, 07-410 Ostrołęka

☎ : tel. 29 753 90 00

@ : [ostroleka@nfz-warszawa.pl](mailto:ostroleka@nfz-warszawa.pl)

---

## ZDROWIE

Publiczny system ochrony zdrowia w Polsce działa w oparciu o ubezpieczenie zdrowotne – w państwowych szpitalach i przychodniach można skorzystać



z bezpłatnego leczenia tylko wtedy, gdy chory jest ubezpieczony. Bezpłatna dla wszystkich jest tylko pomoc ratująca życie.

### SZPITALA W OSTROŁĘCE:

#### Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce im. dr. Józefa Psarskiego

📍 : Al. Jana Pawła II 120 A, 07-410 Ostrołęka

☎ : tel. (029) 765-21-00

@ : e-mail: [szpitalo@szpital.ostroleka.pl](mailto:szpitalo@szpital.ostroleka.pl)

🌐 : [www.szpital.ostroleka.pl](http://www.szpital.ostroleka.pl)

### PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA (POZ) W OSTROŁĘCE:

POZ to inaczej przychodnie zdrowia – tutaj znajdziesz lekarza rodzinnego, pediatrę, lekarza pierwszego kontaktu czy dentystę. W Radomiu jest wiele placówek Podstawowej Opieki Zdrowotnej, które działają jako podmioty publiczne lub prywatne, ale zakontraktowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Z obu form placówek POZ mogą korzystać osoby, które optacją (samodzielnie lub przez pracodawcę) składkę zdrowotną – są ubezpieczone.

#### NZOZ Centrum Medyczne

📍 : ul. 11 Listopada 51, 07-410 Ostrołęka

☎ : Tel. 29 691 14 43,

☎ : Tel. 509 869 336,

☎ : Tel. 505 120 586

🌐 : [www.centrum-medyczne-ostroleka.pl](http://www.centrum-medyczne-ostroleka.pl) (rejestracja online)

#### NZOZ „Medazar”

📍 : ul. Szymanowskiego, 07-417 Ostrołęka

☎ : tel. 29 760 26 55

#### NZOZ. Przychodnia Lekarska „Rodzina”

📍 : ul. Gorbatowa, 07-410 Ostrołęka

☎ : tel: 29 764 40 99

#### Zakład Opieki Zdrowotnej „Celmed”

📍 : ul. Armii Wojska Polskiego, 07-401 Ostrołęka

☎ : tel. 29 769 18 60



Interaktywna mapa świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej dostępna jest na stronie mazowieckiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia:

<http://www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/co-kazdy-pacjent-wiedziec-powinien>

[/podstawowa-opieka-zdrowotna/](#)



## SANEPID

### POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA

Instytucja odpowiada za kwestie epidemiologiczne – w kontekście epidemii, testów, kwarantanny – ale także prowadzi badania konieczne do wykonywania zawodów związanych m.in. z produkcją żywności i gastronomią (książeczki sanepidu).

- 📍 : ul. Targowa 4, 07-410 Ostrołęka
- ☎ : tel. 29 769-14-73, 29 769 12 95
- ✉ : [ostroleka@psse.waw.pl](mailto:ostroleka@psse.waw.pl)
- 🌐 : [www.ostroleka.psse.waw.pl](http://www.ostroleka.psse.waw.pl)

## WSPARCIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

W Polsce istnieje system wsparcia osób z niepełnosprawnościami. Mogą z niego korzystać jednak tylko osoby, które posiadają orzeczenie o niepełnosprawności uzyskane w Polsce. Uzyskać je mogą wyłącznie cudzoziemcy, którzy mają długoterminowe prawo pobytu w Polsce.

### POWIATOWY ZESPÓŁ DO SPRAW ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI W OSTROŁĘCE

W Ostrołęce istnieje placówka, która zajmuje się orzekaniem o niepełnosprawności i wydawaniem legitymacji osoby niepełnosprawnej. Działa ona przy Miejskim





Ośrodka Pomocy Rodzinie. Z tej strony www można pobrać wnioski składane do Powiatowego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności:

☉ <http://bip.mopr.ostroleka.pl/?cid=71>

📍 : ul. Spokojna 16, Ostrołęka

☎ : tel. 29 764 52 72



### **Sekcja ds. Osób Niepełnosprawnych przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie**

Do tej Sekcji mogą zgłosić się osoby w następujących sprawach:

- ☉ : Udzielanie pożyczek osobom niepełnosprawnym na rozpoczęcie indywidualnej działalności gospodarczej.
- ☉ : Organizowanie szkoleń dla bezrobotnych osób niepełnosprawnych.
- ☉ : Dofinansowanie warsztatów terapii zajęciowej, uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych, sprzętu rehabilitacyjnego i środków pomocniczych
- ☉ : Dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych, technicznych i barier w komunikowaniu się

📍 : ul. gen. J. Hallera 12, Ostrołęka

☎ : tel. 29 760 39 59



---

## EDUKACJA

Każde dziecko do 18. roku życia jest objęte obowiązkiem edukacji – niezależnie od statusu prawnego i narodowości rodziców.

Ostrołęka oferuje możliwości edukacji na każdym poziomie. Działają też w Ostrołęce szkoły dla dorosłych. Co do zasady, edukacja cudzoziemców na poziomie średnim i wyższym jest odpłatna – warto pytać o warunki bezpośrednio na uczelniach.

Listę szkół w Ostrołęce można znaleźć tutaj:

☉ <https://www.moja-ostroleka.pl/szkoły.html>



---

## BIBLIOTEKI

Biblioteka zaprasza czytelników – cudzoziemców. Aby korzystać ze zbiorów, należy się zarejestrować – wystarczy do tego dowolny dokument tożsamości ze zdjęciem.

Biblioteka ma też niewielki zbiór literatury w językach obcych.  
Księgozbiór można sprawdzić online: <http://www.mbpostroleka.pl/>

---

### Miejska Biblioteka Publiczna im. Wiktora Gomulickiego w Ostrołęce

📍 : ul. Głowackiego 42, 07-400 Ostrołęka

☎ : tel. 29 7642151 (sekretariat)

✉ : E-mail: [biblioteka@mbpostroleka.pl](mailto:biblioteka@mbpostroleka.pl)

---

## WAŻNE TELEFONY

---

### TELEFON ALARMOWY

☎ : 112

---

### Pogotowie ratunkowe

☎ : 999

---

### Straż pożarna

☎ : 998,

☎ : 29 769 44 11,

☎ : 29 769 44 12

---

### Policja

☎ : 997,

☎ : 47 704 14 24

---

### Straż miejska

☎ : 29 764 22 43

---

---

**Pogotowie energetyczne**

☎ : 991,

☎ : 29 764 18 00

---

**Pogotowie gazowe**

☎ : 992

---

**Pomoc drogowa**

☎ : 666 903 860,

☎ : 604 202 428

Narew



## O FUNDACJI PFM

Fundacja Polskie Forum Migracyjne udziela bezpłatnych konsultacji cudzoziemcom, na temat: legalizacji pobytu w Polsce, pracy i zatrudnienia w Polsce, zakładania jednoosobowej działalności gospodarczej i spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, ubezpieczeń społecznych i zdrowotnych (ZUS), rynku pracy – jak napisać list motywacyjny i CV, jak znaleźć lepszą pracę?

### Możesz umówić się także na bezpłatne konsultacje z:

- ☎ : psychologiem – dla dorosłych i dziecięcym,
- ☎ : doradcą zawodowym,
- ☎ : prawnikiem,
- ☎ : doradcą ds. rozwoju i zakładania biznesu,
- ☎ : asystentem integracyjnym.

### Ponadto przyjmujemy zapisy do:

- ☎ : międzykulturowych szkół rodzenia,
- ☎ : grup wsparcia dla mam-migrantek z dziećmi do 2go roku życia.

Zapraszamy do umawiania się na konsultacje online lub w biurze Fundacji.

Zapisy:

- ☎ : +48 692 913 993
- ☎ : +48 22 110 00 85
- ☎ : pon. – pt. od 10.00 do 15.00

- @ : [zapisy@forummigracyjne.org](mailto:zapisy@forummigracyjne.org)
- 🌐 : [www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)
- 🌐 : [www.facebook.com/PolskieForumMigracyjne](https://www.facebook.com/PolskieForumMigracyjne)
- 📍 : ul. Szpitalna 5/14, 00-031 Warszawa

DTP: Presspekt™ Grupa Wydawnicza Leszek Waligóra, ul. Gliwicka 35, 42-600 Tarnowskie Góry, <https://presspekt.pl>

licenses: Mapnik like rules - version 1.1 06.04.2014 Modified by Ole Nielsen  
CCSA3.0, Open Database License © autorzy OpenStreetMap, and others, Wiki-  
media, Piotr Brichacek (Briho) / CC-by-SA 3.0, Crusier / CC-by-SA 3.0.





Fundacja Polskie Forum Migracyjne  
[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)  
tel. +48 692 913 993, +48 22 110 00 85  
KRS: 0000272075

ISBN: 978-83-956369-8-1