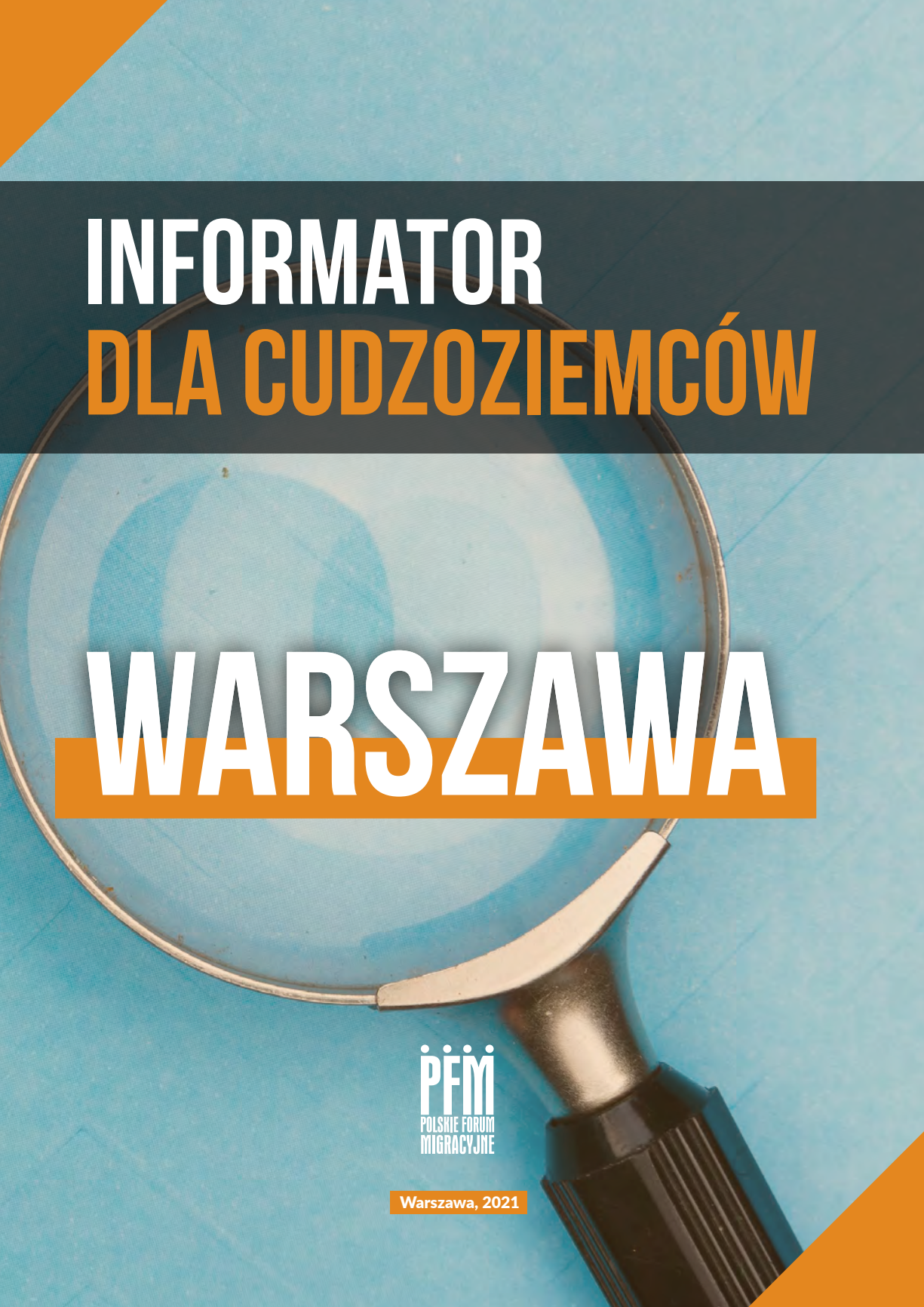




INFORMATOR DLA CUDZOZIEMCÓW

WARSZAWA

PFM
POLSKIE FORUM
MIGRACYJNE

Warszawa, 2021

Warszawa. Informator dla cudzoziemców
Warszawa, 2021



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



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

☎ : Tel. +48 692 913 993

@ : info@forummigracyjne.org

@ : zapisy@forummigracyjne.org

🌐 : www.forummigracyjne.org

Zespół redakcyjny

Karolina Czerwińska, Agnieszka Kosowicz, Anna Maciejko

ISBN: 978-83-960814-4-5

Warszawa, 2021

Publikacja bezpłatna. Obowiązuje zakaz sprzedaży.

SPIS TREŚCI

Witamy w Warszawie	4
Legalizacja pobytu	5
Sprawy urzędowe	6
Meldunek	10
Akty stanu cywilnego	11
Rejestracja samochodów	11
Prawo jazdy	11
Praca	12
Podatki	14
Ubezpieczenia	17
Nieodpłatna pomoc prawna	18
Pomoc społeczna	19
Policja	23
Ważne telefony alarmowe	23
Organizacje pozarządowe	26
Edukacja	31
Nauka języka polskiego	32
Wolontariat	33
Zdrowie	33
SANEPID	37
Niepełnosprawność	38
Komunikacja miejska	39
Posługa duchowa	41
Kultura i rozrywka	42
Ważne telefony	45
O Fundacji PFM	47

WITAMY W WARSZAWIE

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, 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
m i a s t o

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
WARSZAWY**

warszawa19115.pl



LEGALIZACJA POBYTU

Sprawy dotyczące legalizacji pobytu w Polsce (zmiany karty pobytu, wnioskowanie o nową kartę), rejestracja zaproszeń, wydawanie zezwoleń na pracę, rejestracji pobytu obywateli UE, świadczeń pieniężnych dla posiadaczy Karty Polaka i sprawy związane z uzyskaniem polskiego obywatelstwa załatwia się w Urzędzie Wojewódzkim. Wydział Spraw Cudzoziemców w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim obsługuje cudzoziemców w dwóch lokalizacjach. Główna siedziba to miejsce załatwiania wszystkich spraw oprócz pobytu stałego. Na adres siedziby na Marszałkowskiej należy też kierować wszelką korespondencję z MUW.

Na osobiste składanie wniosku w Urzędzie (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 pobytu można znaleźć na stronie:

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

Strona jest dostępna w językach polskim, rosyjskim i angielskim.



Mazowiecki Urząd Wojewódzki Siedziba Główna MAZOWIECKI URZĄD WOJEWÓDZKI WYDZIAŁ SPRAW CUDZOZIEMCÓW

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

🌐 <https://kontaktwsc.mazowieckie.pl/>

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-klenta/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

SPRAWY URZĘDOWE

Większość spraw urzędowych w Warszawie załatwia się w urzędach w konkretnej dzielnicy, w której dana osoba mieszka. W Warszawie jest 18 dzielnic. Każda ma własny Urząd Dzielnicy, gdzie załatwia się m.in. sprawy meldunku, praw jazdy, rejestracji pojazdów, zawierania ślubów albo rejestracji dzieci po urodzeniu. Niekiedy wszystkie wydziały Urzędu Dzielnicy mieszczą się w jednym miejscu, niekiedy – w różnych miejscach.

BEMOWO

📍 : ul. Powstańców Śląskich 70, 01-381 Warszawa

☎ : tel. 22 443 76 44

🌐 www.bemowo.waw.pl

🌐 : strona tylko w języku polskim



.....
BIĄŁOLEKA

📍 : ul. Modlińska 197, 03-122 Warszawa

☎ : tel. 22 676 66 03

🌐 : www.bialoleka.waw.pl

🔄 : strona w językach polskim i angielskim

**.....**
BIELANY

📍 : ul. Stefana Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa

☎ : • tel. 22 373 33 33

🌐 : • www.bielany.waw.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim

**.....**
MOKOTÓW

📍 : ul. Rakowiecka 25-27, 02-517 Warszawa

☎ : tel. 22 565 14 00

🌐 : www.mokotow.waw.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim

**.....**
OCHOTA

📍 : ul. Grójecka 17A, 02-021 Warszawa

☎ : tel. 22 578 36 45

🌐 : www.urzadochota.waw.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim

**.....**
PRAGA POŁUDNIE

📍 : ul. Grochowska 274, 03-841 Warszawa

☎ : tel. 22 443 55 55

🌐 : www.pragapld.waw.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim

**.....**
PRAGA PÓŁNOC

📍 : ul. ks. Ignacego Kłopotowskiego 15, 03-708 Warszawa

☎ : tel. 22 590 05 00

🌐 : www.praga-pn.waw.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim

**.....**
REMBERTÓW

📍 : al. gen. Antoniego Chruściela 28, 04-401 Warszawa

☎ : tel. 22 443 38 00

🌐 : www.rembertow.waw.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim



Śródmieście

📍 : ul. Nowogrodzka 43, 00-691 Warszawa

☎ : tel. 22 443 91 09

🌐 www.srodmiescie.warszawa.pl

🔄 : strona w języku polskim, podstawowe informacje także w językach niemieckim, angielskim, hiszpańskim, francuskim, węgierskim, włoskim i rosyjskim



Targówek

📍 : ul. Ludwika Kondratowicza 20, 00-983 Warszawa

☎ : tel. 22 443 87 27

🌐 www.targowek.waw.pl

🔄 : strona w językach polskim i angielskim



Ursus

📍 : pl. Czerwca 1976 r. 1, 02-495 Warszawa

☎ : tel. 22 443 60 00

🌐 www.ursus.warszawa.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim



Ursynów

📍 : al. Komisji Edukacji Narodowej 61, 02-777 Warszawa

☎ : tel. 22 443 71 00

🌐 www.ursynow.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim



Wawer

📍 : ul. Żegańska 1, 04-713 Warszawa

☎ : tel. 22 443 70 00

🌐 www.wawer.warszawa.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim



Wesoła

📍 : ul. 1 Praskiego Pułku 33, 05-075 Warszawa

☎ : tel. 22 773 60 00

🌐 www.wesola.waw.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim



Wilanów

📍 : ul. Franciszka Klimczaka 2, 02-797 Warszawa

☎ : tel. 22 443 50 00

🌐 www.wilanow.pl

🔄 : strona tylko w języku polskim



Włochy

📍 : al. Krakowska 257, 02-133 Warszawa

☎ : tel. 22 443 44 44

🌐 : www.ud-wlochy.waw.pl

🌐 : strona tylko w języku polskim



Wola

📍 : al. Solidarności 90, 01-003 Warszawa

☎ : tel. 22 443 58 00

🌐 : www.wola.waw.pl

🌐 : strona tylko w języku polskim



Żoliborz

📍 : ul. Juliusza Słowackiego 6-8, 01-627 Warszawa

☎ : tel. 22 560 13 13

🌐 : www.zoliborz.org.pl

🌐 : strona w języku polskim, podstawowe informacje także w językach angielskim, niemieckim i francuskim



ADRESY I DANE KONTAKTOWE WSZYSTKICH URZĘDÓW DZIELNIC MOŻNA ZNALEŹĆ TUTAJ:

🌐 : www.informacja.warszawa.pl/urzedy_miejskie



MIEJSKIE CENTRUM KONTAKTU

🌐 : <https://warszawa19115.pl/>

🌐 : strona prowadzona jest w językach polskim i angielskim



MELDUNEK

Zgodnie z Ustawą z 24. 09. 2010 r. o ewidencji ludności cudzoziemiec spoza Unii Europejskiej ma obowiązek zameldowania się, gdy jej/jego pobyt w Polsce wynosi ponad 30 dni.

Meldunku należy dokonać w ciągu 4 dni od dnia zamieszkania w danym miejscu. Procedura jest bezpłatna.

Meldunek uzyskuje się w delegaturach Biura Administracji i Spraw Obywatelskich w poszczególnych dzielnicach Warszawy (w tabeli powyżej). Informację o tym, jakie dokumenty są potrzebne i jak załatwić sprawę meldunku, znajdziesz tutaj (po polsku i angielsku):

☉ <https://warszawa19115.pl/-/zameldowanie-na-pobyt-czasowy-cudzoziemcow>

-oraz-obywateli-panstw-czlonkowskich-unii-europejskiej-i-czlonkow-ich-rodzin



Możliwe jest zameldowanie cudzoziemca tylko do daty ważności jego/jej dokumentu uprawniającego do pobytu w Polsce.



AKTY STANU CYWILNEGO

Zawarcie ślubu, uzyskanie dokumentu potwierdzającego ślub lub zgon, rejestracja nowonarodzonego dziecka – takie sprawy załatwia się w Urzędzie Stanu Cywilnego. Każda dzielnica Warszawy ma własny Urząd Stanu Cywilnego. Ich adresy (nie zawsze takie same, jak główna siedziba Urzędu Dzielnicy) są dostępne tutaj (tylko w języku polskim):



📄 <https://usc.um.warszawa.pl/siedziby-usc>

Dla osób, które nie mają meldunku w żadnej dzielnicy, właściwy jest Urząd Stanu Cywilnego Dzielnicy Śródmieście.

REJESTRACJA SAMOCHODÓW

Zakup samochodu w Polsce lub zakup samochodu zza granicy wymaga rejestracji w Polsce, w ciągu 30 dni od zakupu auta. Warunkiem koniecznym do rejestracji jest ubezpieczenie samochodu. Sprawę rejestracji załatwia się w Biurze Administracji i Spraw Obywatelskich przy ul. Kruczkowskiego 2.

Ubezpieczenie samochodu należy wykupić osobno w wybranej firmie ubezpieczeniowej.

PRAWO JAZDY

W przypadku osób pochodzących z większości państw spoza UE, prawa jazdy zachowują ważność przez 6 miesięcy od dnia rozpoczęcia stałego lub czasowego pobytu w Polsce. Po tym czasie, planując dalszy pobyt w Polsce, należy zagra-

niczne prawo jazdy wymienić na polskie. Procedura jest prowadzona w Urzędzie Dzielnicy.

Warto wiedzieć, że kierowca może posiadać tylko jedno ważne prawo jazdy – w momencie uzyskania polskiego dokumentu cudzoziemiec traci więc prawo jazdy wydane w kraju pochodzenia.

PRACA

Co do zasady, cudzoziemcy potrzebują zezwolenia na podjęcie pracy w Polsce. Zezwolenie jest wydawane na pracę u konkretnego pracodawcy, na określonym stanowisku. Zmiana pracodawcy wymaga zmiany zezwolenia na pracę.

Niekiedy status cudzoziemca uprawnia do podejmowania pracy bez zezwolenia: takie prawo mają np. absolwenci polskich uczelni wyższych albo osoby objęte ochroną międzynarodową (uchodźcy i osoby objęte ochroną uzupełniającą).

Niektóre rodzaje pracy nie wymagają też od cudzoziemców posiadania zezwolenia na pracę (na przykład nauczanie języków obcych w państwowych szkołach albo okazjonalna działalność artystyczna).

Więcej o uprawnieniach cudzoziemców do podejmowania pracy w Polsce można znaleźć tutaj (informacja w językach polskim, rosyjskim i angielskim):

🔗 <https://udsc.gov.pl/cudzoziemcy/obywatele-panstw-trzecich/chce-pracowac-w-polsce/>



URZĄD PRACY MIASTA ST. WARSZAWY

Tutaj 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.

STRONA INTERNETOWA URZĘDU PRACY W WARSZAWIE:

🔗 <http://warszawa.praca.gov.pl/>



(dostępna w językach polskim, angielskim, rosyjskim, ukraińskim, białoruskim)

URZĄD PRACY M. ST. WARSZAWY MA TRZY PLACÓWKI:**1) Placówka obsługująca osoby z dzielnic**

BIAŁOŁĘKA, PRAGA PŁD., PRAGA PŁN., REMBERTÓW, TARGÓWEK, WAWER ORAZ WESOŁA

📍 : ul. Grochowska 171B, 04-111 Warszawa

☎ : telefon-centrala: 22 391 13 00

✉ : sekretariat.grochowska@up.warszawa.pl**2) Placówka obsługująca osoby z dzielnic**

BEMOWO, BIELANY, MOKOTÓW, OCHOTA, ŚRÓDMIEŚCIE, URSUS, URSYNÓW, WILANÓW, WŁOCHY, WOLA, ŻOLIBÓRZ

📍 : ul. Ciołka 10A, 01-402 Warszawa

✉ : sekretariat.ciolka@up.warszawa.pl**3) Punkt obsługi osób z niepełnosprawnościami**

(ZE WSZYSTKICH DZIELNIC)

📍 : ul. Młynarska 37a, 01-175 Warszawa

✉ : mlynarska@up.warszawa.pl

Warto zaglądać na portal Zielona Linia, dotyczący zatrudniania pracowników i poszukiwania pracy: www.zielonalinia.gov.pl. Można znaleźć tam także artykuły dotyczące tematów zatrudniania cudzoziemców:

🔗 <http://zielonalinia.gov.pl/web/zielona-linia/-/zatrudnianie-cudzoziemcow-32145>



W Warszawie działa bardzo wiele agencji pracy, agencji pośrednictwa pracy, gdzie można znaleźć płatne wsparcie w poszukiwaniu pracy. Warto wiedzieć, że te usługi oferuje także bezpłatnie Urząd Pracy.

Wsparcie na rynku pracy oferują też cudzoziemcom organizacje pozarządowe – informacje o ich ofercie podajemy w części „Organizacje pozarządowe”.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY

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

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

📍 : ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa

NIEODPŁATNE PORADY PRAWNE DOTYCZĄCE PRACY W POLSCE:

☎ : tel. 459 599 000 - z telefonów komórkowych

☎ : tel. 801 002 006 - z telefonów stacjonarnych

☎ : Kancelaria: tel. 22 425 11 94

☎ : Sekretariat: tel. 22 628 96 29

🌐 <https://warszawa.pip.gov.pl/>

✉ : kancelaria@warszawa.pip.gov.pl



PODATKI

Każda osoba legalnie zatrudniona w Polsce płaci podatek, który do Urzędu Skarbowego odprowadza pracodawca. Raz w roku (do końca kwietnia) konieczne jest rozliczenie podatku za miniony rok – pracownik albo dopłaca należny podatek, albo otrzymuje od urzędu zwrot, gdy w ciągu roku zapłacony podatek okazał się za duży. Jeśli jesteś zatrudniony/a na umowę o pracę u jednego pracodawcy i nie należ Ci się żadne ulgi, system skarbowy rozliczy Cię automatycznie. Jeśli jednak wykonywałeś/aś w ostatnim roku umowy u różnych pracodawców (np. o dzieło, zlecenie) lub możesz ubiegać się np. o ulgę podatkową na dziecko, należy samodzielnie rozliczyć swój PIT (czyli zeznanie podatkowe). Sprawę załatwia się w Urzędzie Skarbowym właściwym dla miejsca zamieszkania pracownika w ostatnim roku (niekoniecznie miejsca zameldowania). Można zwrócić się też do organizacji pozarządowej, np. Fundacji Polskie Forum Migracyjne, z prośbą o pomoc w rozliczeniu deklaracji podatkowej.

URZĘDY SKARBOWE W WARSZAWIE

(WSZYSTKIE STRONY INTERNETOWE TYLKO W JĘZYKU POLSKIM):

Urząd Skarbowy Warszawa-Bemowo

📍 : ul. Białobrzeska 53A, 02-325 Warszawa

☎ : tel. 22 570 88 00

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-warszawa-bemowo>

📍 : gminy: Raszyn, Warszawa-Bemowo, Warszawa-Ursus, Warszawa-Włochy



Urząd Skarbowy Warszawa-Bielany

📍 : ul. Skalbmierska 5, 01-844 Warszawa

☎ : tel. 22 569 32 00

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-warszawa-bielany>



☎ : gminy: Izabelin, Łomianki, Stare Babice, Warszawa-Bielany

Urząd Skarbowy Warszawa-Mokotów

📍 : ul. Postępu 16A, 02-676 Warszawa

☎ : tel. 22 502 00 00

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl/web/bip-1401>

/urząd-skarbowy-warszawa-mokotow

☎ : dzielnica Warszawa-Mokotów gminy Warszawa-Centrum



Urząd Skarbowy Warszawa-Praga

📍 : ul. Jagiellońska 15, 03-719 Warszawa

☎ : tel. 22 509 18 00

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl/web/bip-1401>

/urząd-skarbowy-warszawa-praga

☎ : dzielnice: Warszawa-Praga Południe gminy Warszawa-Centrum, Warszawa-Praga Północ, gminy Warszawa-Centrum



Pierwszy Urząd Skarbowy Warszawa-Śródmieście

📍 : ul. Lindleya 14, 02-013 Warszawa

☎ : tel. 22 584 61 00

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl>

[/pierwszy-urzad-skarbowy-warszawa-srodmiescie](#)

- ⌚ : część północna dzielnicy Warszawa-Śródmieście, gminy Warszawa-Centrum, dzielnica Warszawa-Żoliborz, gminy Warszawa-Centrum



Drugi Urząd Skarbowy Warszawa-Śródmieście

📍 : ul. Jagiellońska 15, 03-719 Warszawa

☎ : tel. 22 51 13 501

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl/drugi-urzad-skarbowy-warszawa-srodmiescie>

- ⌚ : część południowa dzielnicy Warszawa-Śródmieście, gminy Warszawa-Centrum, dzielnica Warszawa-Ochota, gminy Warszawa-Centrum, terytorialne zasięgi Pierwszego i Drugiego Urzędu Skarbowego w dzielnicy Śródmieście rozgraniczają Aleje Jerozolimskie, strona północna Alej Jerozolimskich (numery parzyste) objęta jest zasięgiem działania Pierwszego Urzędu, strona południowa Alej Jerozolimskich (numery nieparzyste) objęta jest zasięgiem działania Drugiego Urzędu.



Urząd Skarbowy Warszawa-Targówek

📍 : ul. Dąbrowszczaków 14, 03-482 Warszawa

☎ : tel. 22 511 76 00

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl/web/bip-1401>

[/urzad-skarbowy-warszawa-targowek](#)

- ⌚ : gminy: Warszawa-Białołęka, Warszawa-Targówek



Urząd Skarbowy Warszawa-Ursynów

📍 : ul. Wynalazek 3, 02-677 Warszawa

☎ : tel. 22 548 68 00

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl>

[/urzad-skarbowy-warszawa-ursynow](#)

- ⌚ : gminy: Warszawa-Ursynów, Warszawa-Wilanów



Urząd Skarbowy Warszawa-Wawer

📍 : ul. Ludwika Mycielskiego 21, 04-379 Warszawa

☎ : tel. 22 870 03 41

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl/urzad-skarbowy-warszawa-wawer>

- ⌚ : miasta: Sulejówkę, Wesoła, gminy: Halinów, Warszawa-Rembertów, Warszawa-Wawer



Urząd Skarbowy Warszawa-Wola

📍 : Ul. Powstańców Śląskich 2D, 01-381 Warszawa

☎ : tel. 22 533 66 00

🌐 <http://www.mazowieckie.kas.gov.pl/urzed-skarbowy-warszawa-wola>

📍 : dzielnica Warszawa-Wola gminy Warszawa-Centrum



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 do Zakładku Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Pracownik może zgłosić do ubezpieczenia także swoje dzieci lub innych członków najbliższej rodziny. Może także zgłosić pracodawcy, że życzy sobie opłacać składkę chorobową, która uprawnia do wypłaty zasiłku w przypadku zachorowania (wiąże się to z niższą wypłatą pensji „na rękę”).

Pracownik ma też możliwość samodzielnej weryfikacji, czy jego pracodawca wywiązuje się z obowiązków dotyczących składek ZUS. Więcej informacji (w języku polskim):

🌐 <https://www.zus.pl/baza-wiedzy/o-platformie-uslug-elektronicznych-pue-/o-platformie-uslug-elektronicznych-pue-/jaksprawdzic-czy-firma-zglosila-mnie-do-ubezpieczenia>

**WIĘCEJ INFORMACJI:**

🌐 : www.zus.pl

strona dostępna w językach polskim, angielskim, niemieckim i rosyjskim.

W przypadku braku zatrudnienia i braku ubezpieczenia zdrowotnego, cudzoziemiec może wykupić w Narodowym Funduszu Zdrowia (dane kontaktowe poniżej) dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne, które uprawnia do korzystania z publicznej służby zdrowia (jego miesięczny koszt wynosi w listopadzie 2020 r. ok. 470 zł).

W Warszawie działa też duża liczba firm ubezpieczeniowych, oferujących ubezpieczenie zdrowotne w prywatnych przychodniach i szpitalach. Warto porównywać oferty i dokładnie poznać zakres ubezpieczenia.

PLACÓWKI ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH (ZUS)

ZUS-I Oddział w Warszawie

(DLA DZIELNICY ŚRÓDMIEŚCIE)

 : ul. Senatorska 6/8, 00-917 Warszawa

ZUS-II Oddział w Warszawie

(DLA DZIELNIC PRAGA-POŁUDNIE, REMBERTÓW, WAWER, WESOŁA)

 : ul. Podskarbińska 25, 03-829 Warszawa

ZUS-III Oddział w Warszawie

(DLA DZIELNIC MOKOTÓW, WILANÓW)

 : ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

ZUS Inspektorat Warszawa-Żoliborz

(DLA DZIELNIC ŻOLIBORZ, BIELANY)

 : ul. Kasprowicza 151, 01-949 Warszawa

ZUS Inspektorat Warszawa-Wola

 : ul. Wrocławska 20, 01-493 Warszawa

.....

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

W Warszawie działa około 20 punktów, w których osoby, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, mogą skorzystać z porady prawnika nieodpłatnie. Pomoc ta jest dostępna w Urzędach Dzielnic, bibliotekach albo ośrodkach kultury. Pomoc nie dotyczy legalizacji pobytu. Pomoc nie jest też udzielana w sprawach związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej.

Bezpłatna porada może dotyczyć prawa pracy, cywilnego, karnego, rodzinnego i innych dziedzin. Aby skorzystać z porady, należy przedstawić dowód tożsamości. Konieczne jest też wypełnienie oświadczenia o niemożności pokrycia kosztów porady we własnym zakresie.

Informacje o punktach pomocy prawnej można znaleźć tutaj (w języku polskim i angielskim):

 <http://www.um.warszawa.pl/nieodplatnapomocprawna>



W Warszawie działa ponadto kilka organizacji, które udzielają bezpłatnie porad także w zakresie legalizacji pobytu. Podajemy informacje o nich w części „Organizacje pozarządowe”.

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 stałego pobytu w Polsce (kartę stałego pobytu, rezydenta długoterminowego UE, status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą), a także niektóre osoby posiadające zezwolenie na pobyt czasowy (zależy to od podstawy wydania tego zezwolenia)

Inne osoby posiadające zezwolenie na czasowy pobyt w Polsce mają prawo do pomocy w postaci schronienia lub żywności (w niektórych przypadkach).



SYSTEM WSPARCIA W WARSZAWIE OBEJMUJE

KILKA RODZAJÓW PLACÓWEK I USŁUG:

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

WCPR wspiera osoby objęte ochroną międzynarodową (uchodźców i osoby z ochroną uzupełniającą) w czasie trwania programów integracyjnych.

📍 : ul. Lipińska 2, 01-001 Warszawa

☎ : tel. 22 599 71 00

Informacje dla cudzoziemców:

🌐 <https://wcpr.pl/nasze-uslugi/cudzoziemcy/kontakt>



Ośrodki Pomocy Społecznej

Ośrodki Pomocy Społecznej udzielają wsparcia migrantom i migrantkom, w ramach możliwości, które określa ustawa o pomocy społecznej (czyli w zależności od statusu prawnego danej osoby).

Ośrodki Pomocy Społecznej działają na terenie każdej dzielnicy. Mogą udzielać wsparcia wyłącznie mieszkańcom danej dzielnicy.

Listę z adresami i kontaktami wszystkich warszawskich OPS znajdziesz tutaj (tylko w języku polskim):

🌐 <http://www.pomocy.waw.pl/przykladowa-strona/osrodki-pomocy-spolecznej/>



Karta Dużej Rodziny

Rodziny wychowujące co najmniej troje niepełnoletnich dzieci, które posiadają pobyt stały w Polsce, mają możliwość złożyć wniosek o Kartę Dużej Rodziny. Karta daje prawo do wielu zniżek.

Więcej informacji:

🌐 <http://warszawa19115.pl/-/karta-duzej-rodziny>



Interwencja kryzysowa

Jeśli doświadczasz przemocy lub z innych powodów znajdujesz się w kryzysie wywołanym nagłą sytuacją możesz skorzystać z pomocy psychologicznej, prawnej, psychiatrycznej i socjalnej (także hostel) w Warszawskim Ośrodku Interwen-

cji Kryzysowej. Centrum udziela też pomocy osobom bezdomnym – tutaj znajdziesz aktualną informację na temat ośrodków wsparcia dla osób bezdomnych w Warszawie.

Placówka dysponuje hostelem dostępnym dla osób posiadających w Polsce prawo stałego pobytu. Inne formy wsparcia świadczone przez tę placówkę dostępne są dla migrantów i migrantek bez względu na status prawny.

Personel Ośrodka pracuje w języku polskim, jest możliwość umówienia spotkania z anglojęzycznym pracownikiem socjalnym.

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

1) DZIAŁ INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

- 📍 : ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa
- ☎ : tel. kom. 514 202 619
- @ : interwencjakryzysowa@woik.waw.pl
- 🕒 : Hostel i ambulatorium czynne są całodobowo)

2) PUNKT INTERWENCYJNY

- 📍 : Pl. Dąbrowskiego 7, 00-057 Warszawa
- ☎ : kom. 535 430 902
- ☎ : tel. 22 837 55 59
- @ : punkt.interwencyjny@woik.waw.pl
- 🕒 : godziny pracy: 8.00-20.00

3) PORADNIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

- 📍 : ul Belgijska 4, 02-511 Warszawa
- ☎ : kom. 667 833 400
- ☎ : tel. 22 845 12 12
- @ : poradnia-przemocdomowa@woik.waw.pl

Strona internetowa Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej (tylko w języku polskim):

🌐 www.woik.waw.pl



POMOC DLA DZIECI

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę świadczy bezpłatną pomoc psychologiczną, psychiatryczną i prawną dla dzieci – ofiar krzywdzenia, ich rodziców i opiekunów, a także dla rodziców doświadczających trudności w wychowaniu małych dzieci (w wieku 0-6 lat).

Centrum Dziecka i Rodziny - Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

📍 : ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa

☎ : tel. 22 616 16 69

✉ : cdir@fdds.pl

🌐 : www.fdds.pl

🌐 : strona w językach polskim i angielskim



POMOC DLA OFIAR HANDLU LUDŹMI

Jeżeli jesteś zmuszany/a do pracy wbrew swojej woli; jeśli wiesz o osobie, która doświadcza takiej sytuacji – możesz zadzwonić na policję (kontakty poniżej) lub skontaktować się z Fundacją La Strada.

Fundacja La Strada

☎ : tel. +48 605 687 750

🌐 : <https://www.strada.org.pl/>

🌐 : strona w językach polskim i angielskim



POLICJA

Komenda Stołeczna Policji

📍 : ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa

☎ : tel. dyżurny: 22 603 65 55

Punkt Obsługi Interesanta

☎ : 22 603 66 26

ADRESY KOMEND REJONOWYCH POLICJI W DZIELNICACH MOŻNA ZNALEZĆ TUTAJ:

🌐 <http://www.policja.waw.pl/pl/kontakt/komendy-rejonowe-i-powi>

/46,Komendy-rejonowe-i-powiatowe-garnizonu-warszawskiego.html



WAŻNE TELEFONY ALARMOWE:



Telefon alarmowy

☎ : **112**

Pogotowie Ratunkowe

☎ : 999



Straż Pożarna

☎ : 998

Policja

☎ : 997



Straż Miejska

☎ : 986

Pogotowie gazowe

☎ : 992



Fundacja „Nasz Wybór”

📍 ul. Ludwika Zamenhofs 1

Cerkiew greckokatolicka

📍 ul. Miodowa 16

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie – Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych

📍 ul. Gen. Andersa 5

Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

📍 ul. Siedmiogrodzka 5

Helsińska Fundacja Praw Człowieka

📍 ul. Zgoda 11

FROG – Fundacja Oprócz Granic

📍 ul. Mazowiecka 12

Mazowiecki Urząd Wojewódzki

📍 ul. Krucza 5/11

Meczet

📍 Al. Bohaterów Września 23

Mazowiecki Wydział S

📍 ul.

Warszawskie Centrum Wielokulturowe

📍 ul. Jagiellońska 54

Cerkiew prawosławna

📍 aleja „Solidarności” 52

Staromiejski Dom Kultury

📍 Rynek Starego Miasta 2

FISE - Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych

📍 ul. Nowy Świat 49, lok. 201

Fundacja Linguae Mundi

📍 ul. Mikołaja Kopernika 17

Centrum Dziecka i Rodziny, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

📍 ul. Walecznych 59

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

📍 ul. Szpitalna 5/14

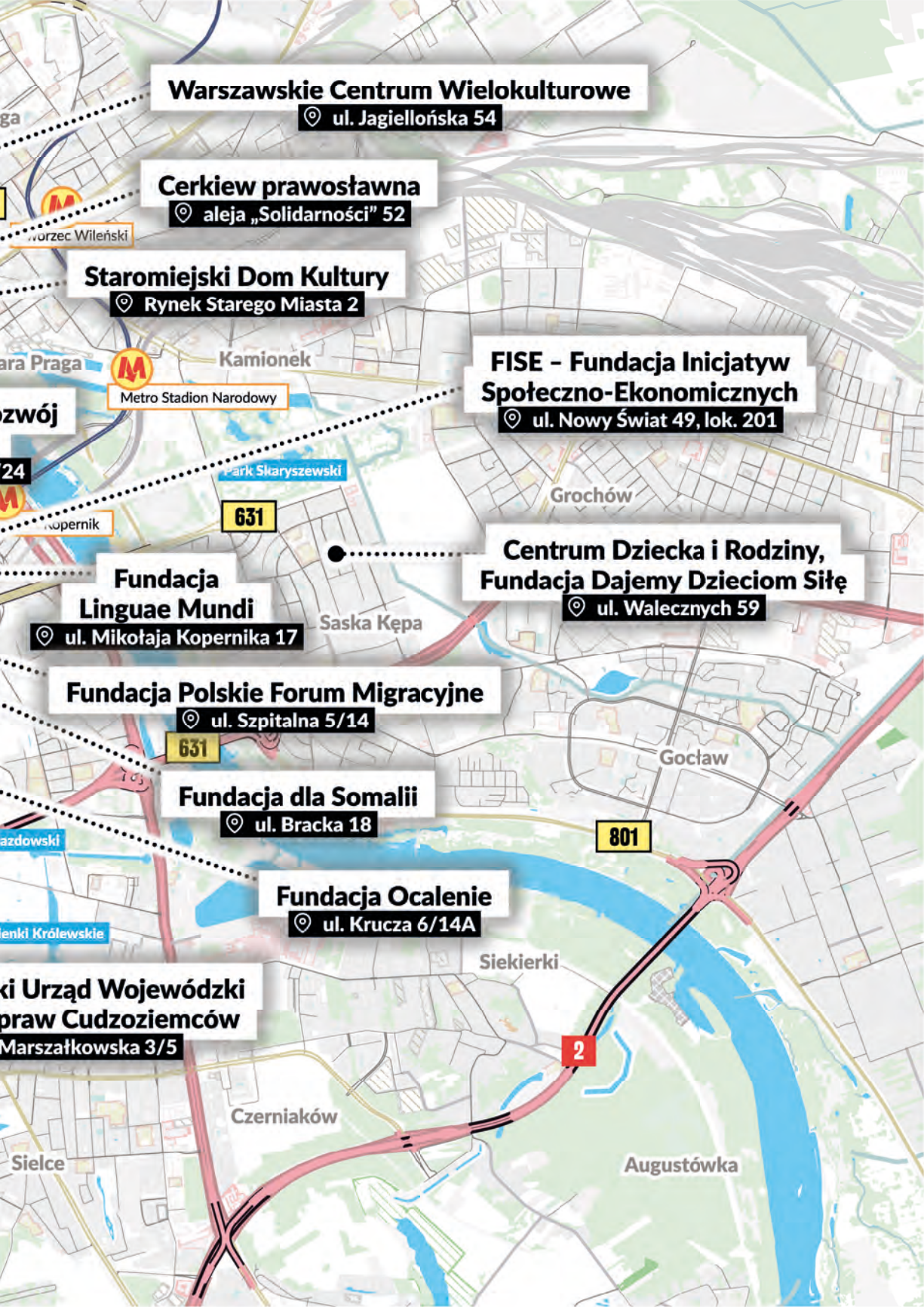
Fundacja dla Somalii

📍 ul. Bracka 18

Fundacja Ocalenie

📍 ul. Krucza 6/14A

**Urząd Wojewódzki
praw Cudzoziemców
Marszałkowska 3/5**



ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

Organizacje pozarządowe są to inicjatywy społeczne o różnym charakterze, które z reguły działają dzięki środkom innym niż fundusze rządowe. Większość pomocy w organizacjach pozarządowych jest dostępna bezpłatnie lub po cenach niższych niż rynkowe.

W Warszawie działa ponad 2750 różnych organizacji. Specjalizują się one w różnych dziedzinach: sporcie, ochronie zdrowia, wsparciu osób z niepełnosprawnościami, kulturze i sztuce, i wielu innych. Pełną listę organizacji można znaleźć tutaj:

☉ <http://ngo.um.warszawa.pl/organizacje-pozarzadowe>

/baza-warszawskich-organizacji-pozarzadowych



W Warszawie działają także organizacje, które specjalizują się w pomocy migrantom i migrantom. Zakres działania organizacji zmienia się, gdyż zależy od pozyskanych przez organizacje środków. Aktualne oferty można znaleźć bezpośrednio na stronach www organizacji.

WYBRANE ORGANIZACJE POZARZĄDOWE Z WARSZAWY WSPIERAJĄCE MIGRANTÓW I MIGRANTKI:

Fundacja Polskie Forum Migracyjne

📍 : ul. Szpitalna 5/14, 00-031 Warszawa

☎ : tel. 22 110 00 85

☎ : tel. 692 913 993

☉ www.forummigracyjne.org

💻 : <https://www.facebook.com/PolskieForumMigracyjne/>

☉ : Pomoc prawna : Pomoc na rynku pracy : Pomoc socjalna : Pomoc psychologiczna
: Nauka języka polskiego : szkoły rodzenia, wsparcie mam-migrantek, rozliczanie podatków, wsparcie dla migrantów przewlekłe chorych i niepełnosprawnych, wolontariat



Stowarzyszenie Interwencji Prawnej

📍 : ul. Siedmiogrodzka 5, 01-204 Warszawa

☎ : tel. 22 621 51 65

☉ <https://interwencjaprawna.pl>

💻 : <https://www.facebook.com/Stowarzyszenie.Interwencji.Prawnej>

☉ : Pomoc prawna : Pomoc socjalna



Helsińska Fundacja Praw Człowieka

📍 : ul. Zgoda 11, 00-018 Warszawa

☎ : tel. 22 556 44 40 wew. 2

🌐 : <https://www.hfhr.pl>

🕒 : **Pomoc prawna** (obsługa migrantów raz w tygodniu)

**Fundacja dla Wolności**

📍 : ul. Ordynacka 9, 00-364 Warszawa

☎ : tel. 502070701

🌐 : <https://www.fundacjadlawolnosci.org/>

🕒 : **Pomoc socjalna** : Etnoliga – międzykulturowe turnieje piłki nożnej

**Fundacja Ocalenie**

📍 : Krucza 6/14A, 00-537 Warszawa

☎ : 22 828 04 50, @ : cpc@cpc.org.pl

🌐 : <https://ocalenie.org.pl/>

💻 : <https://www.facebook.com/FundacjaOcalenie>

🕒 : **Pomoc prawna** : **Pomoc na rynku pracy** : **Pomoc socjalna** : **Pomoc psychologiczna** : **Nauka języka polskiego** : pomoc rzeczowa, wsparcie pielęgniarstwa środowiskowej, pomoc ze znalezieniem mieszkania

**Caritas**

📍 : ul. Okopowa 55, 01-043 Warszawa

☎ : tel. 22 334 85 00,

@ : caritaspolska@caritas.pl

🌐 : <https://caritas.pl/pomoc-w-polsce/migranci-i-uchodzcy/>

🕒 : **Pomoc na rynku pracy** : **Pomoc socjalna** : **Pomoc psychologiczna** : dofinansowanie zakupu leków i czynszu (jedenorazowo dla migrantów w trudnej sytuacji), pomoc rzeczowa

**Fundacja dla Somalii**

📍 : ul. Bracka 18/63, II piętro, 00-028 Warszawa

☎ : tel. 22 658 04 87

🌐 : <http://fds.org.pl/>

💻 : <https://pl-pl.facebook.com/FundacjadlaSomalii>

🕒 : **Pomoc prawna** : **Pomoc na rynku pracy** : **Pomoc socjalna** : **Pomoc psychologiczna** : **Nauka języka polskiego** : ABC Przedsiębiorczości



Fundacja Linguae Mundi

📍 : ul. M. Kopernika 17, 00-359 Warszawa

☎ : tel. 22 625 42 53

🌐 : <http://linguae mundi.pl/>

🕒 : Nauka języka polskiego : poznawanie kultury Warszawy



Dom Otwarty

(GRUPA NIEFORMALNA)

🌐 : <https://www.facebook.com/InicjatywaDomOtwarty/>

🕒 : Pomoc socjalna : towarzyszenie/tłumaczenie w szpitalach, pomoc rzeczowa



Fundacja „Nasz Wybór”

📍 : ul. Zamenhofa 1, 00-153 Warszawa

☎ : tel. 22 258 40 18

🌐 : <https://naszwybor.org.pl>

🕒 : Pomoc na rynku pracy : Pomoc socjalna : wsparcie migranckich inicjatyw kulturalnych



Chlebem i Solą

🌐 : <https://www.facebook.com/polacydlauchodzcow/>

🕒 : Pomoc na rynku pracy : Pomoc socjalna : cała oferta TYLKO dla uchodźców, osób objętych ochroną oraz w procedurze azylowej



Werbistowskie Centrum Migranta FuShenfu

📍 : ul. Ostrobramska 98, Warszawa

☎ : tel. 22 610 02 52,

☎ : tel. 781 904 555

📧 : centrum@migrant.pl

🌐 : [https://www.facebook.com](https://www.facebook.com/Werbistowskie-Centrum-Migranta-Fu-Shenfu-174025973027166/)

[/Werbistowskie-Centrum-Migranta-Fu-Shenfu-174025973027166/](https://www.facebook.com/Werbistowskie-Centrum-Migranta-Fu-Shenfu-174025973027166/)

🕒 : Pomoc socjalna : Nauka języka polskiego : Inne wsparcie (posługa duchowa dla katolików w j. wietnamskim, także w j. hiszpańskim, angielskim i chińskim)



Jezuickie Centrum Społeczne „W Akcji”

📍 : ul. Rakowiecka 61, 02-532 Warszawa (wejście od strony ul. Boboli)

☎ : tel. 797 907 588

@ : kontakt@wakcji.org

🌐 : <http://www.wakcji.org/>

☎ : Pomoc prawna : Pomoc socjalna : Nauka języka polskiego : pomoc rzeczowa,
inicjatywy integracyjne



Fundacja na rzecz Różnorodności Społecznej

☎ : tel. 574 682 244

🌐 : <https://www.facebook.com/pg/FundacjaNaRzeczRoznorodnosciSpolecznej>

☎ : konsultacje w sprawach związanych z dostępem do edukacji



FROG (Fundacja Rozwoju Oprócz Granic)

📍 : ul. Mazowiecka 12/ 24, 00-048 Warszawa

☎ : tel. 517 459 418

🌐 : <https://www.facebook.com/fundacjafrog>

🕒 : **Pomoc prawna** : **Pomoc na rynku pracy** : **Nauka języka polskiego** : **Inne wsparcie**
(konsultacje w zakresie legalizacji pobytu, rynku pracy i nauki języka polskiego są odpłatne)



Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych FISE

📍 : ul. Nowy Świat 49 lok. 201, 00-042 Warszawa

☎ : tel. 730 623 658

☎ : tel. 730 623 779

🌐 : <https://fise.org.pl/>

🕒 : **Pomoc na rynku pracy** : poradnictwo i szkolenia zawodowe dla migrantów



Staromiejski Dom Kultury

📍 : Rynek Starego Miasta 2, 00-272 Warszawa

🌐 : www.sdk.pl

📧 : porady.prawne@sdk.pl

📧 : paulina.zajac@sdk.pl

☎ : tel: 721 981 113

🕒 : **Pomoc prawna** : **Nauka języka polskiego** : Brak konieczności przedstawiania dokumentów poświadczających status pobytu w Polsce (karta pobytu, wiza itp.)



WARSZAWSKIE CENTRUM WIELOKULTUROWE

Inicjatywa współtworzona przez miasto st. Warszawa oraz organizacje pozarządowe oferuje zarówno poradnictwo, kursy języka polskiego, jak możliwość udziału w różnych działaniach artystycznych, kulturalnych, integracyjnych dla migrantów i migrantek. Daje możliwość pracy wolontariackiej, a także udostępnia bezpłatnie przestrzeń na wydarzenia organizacjom migranckim i grupom nieformalnym zrzeszających cudzoziemców.

📍 : ul. Jagiellońska 54, 03-463 Warszawa

☎ : tel. 22 648 11 11

📧 : centrum@cww.waw.pl

🌐 : <https://centrumwielokulturowe.waw.pl/>

🕒 : strona po polsku i angielsku



EDUKACJA

W Polsce każde dziecko do 18 roku życia jest objęte obowiązkiem edukacji – niezależnie od statusu prawnego i obywatelstwa rodziców. Warszawa oferuje możliwości edukacji na każdym poziomie. Działają też szkoły dla dorosłych. Dziecko i rodzice mogą wybrać szkołę, do której chcą posłać dziecko. Natomiast szkoła może zdecydować, czy przyjmie dziecko, w zależności od tego, czy ma wolne miejsce w klasie. Jednakże nie może odmówić przyjęcia dziecka szkoła „rejonowa” – to znaczy taka, do której przynależy dziecko ze względu na miejsce zamieszkania.

LISTA SZKÓŁ W WARSZAWIE

W FORMIE WYSZUKIWARKI DOSTĘPNEJ W JĘZYKU POLSKIM I ANGIELSKIM:

☞ <http://www.kuratorium.waw.pl/pl/form/3,Wykaz-szkol-i-placowek.html>



Niektóre ze szkół publicznych są szczególnie dobrze przygotowane do edukacji dzieci z doświadczeniem migracji – posiadają one tzw. oddziały przygotowawcze. W takich oddziałach – zwykle przez 2 semestry – uczą się dzieci, które niedawno przyjechały do Polski. Nauka w oddziale przygotowawczym polega przede wszystkim na nauce języka polskiego. Gdy nauczyciel oceni, że uczeń posługuje się językiem polskim wystarczająco dobrze, dołącza on do zwykłej klasy, gdzie realizowane są lekcje przedmiotowe i podstawa programowa.

LISTA SZKÓŁ, KTÓRE W ROKU SZKOLNYM 2020/2021 POSIADAJĄ ODDZIAŁY PRZYGOTOWAWCZE:

Szkoła Podstawowa Nr 58 im. Tadeusza Gajcego w Warszawie

📍 : ul. Mieszka I nr 7, 03-886 Warszawa

☎ : tel. 22 679 03 43

💻 : <https://sp58.edupage.org/>

Szkoła Podstawowa Nr 221 im. Barbary Bronisławy Czarnowskiej

📍 : ul. Ogrodowa 42/44, 00-876 Warszawa

📍 : ul. Żelazna 71, 00-871 Warszawa

☎ : tel. 22 620 17 40, 22 620 24 44

💻 : <http://sp221.edu.pl/>

XLV Liceum Ogólnokształcące im. Romualda Traugutta

📍 : ul. Miła 26, 01-047 Warszawa
☎ : tel. 22 838 35 32, 22 838 98 96
💻 : <https://traugutt.edupage.org/>

Warto wiedzieć, że oprócz szkół publicznych prowadzonych przez państwo, działają też w Warszawie szkoły prywatne i społeczne (oba rodzaje to szkoły odpłatne). Działa sieć szkół dwujęzycznych, obcojęzyczne szkoły prowadzone przy ambasadach, a także szkoły sobotnie, m.in. dla dzieci rosyjskojęzycznych i ukraińskojęzycznych. Informacji o tych placówkach najlepiej szukać za pośrednictwem ambasady swojego kraju pochodzenia.

.....

NAUKA JĘZYKA POLSKIEGO

W Warszawie jest wiele szkół, które prowadzą kursy języka polskiego jako drugiego. Kilka organizacji pozarządowych prowadzi też kursy bezpłatne lub częściowo płatne.



KURSY JĘZYKA POLSKIEGO PROWADZĄ MIĘDZY INNYMI:

- ☞ : Fundacja Linguae Mundi
- ☞ : Fundacja dla Somalii
- ☞ : Fundacja Ocalenie
- ☞ : FROG
- ☞ : Staromiejski Dom Kultury
- ☞ : Jezuickie Centrum Społeczne „W akcji”
- ☞ : Warszawskie Centrum Wielokulturowe

Kontakty do tych organizacji podajemy w dziale „Organizacje pozarządowe”.

WOLONTARIAT

Warszawa oferuje wiele możliwości wolontariatu różnego rodzaju. Informacje o możliwościach pracy wolontariackiej można znaleźć na przykład na stronie (tylko w języku polskim):

☞ <https://ochotnicy.waw.pl/>



Niemal wszystkie warszawskie uczelnie mają też centra wolontariatu. Z pracy wolontariuszy korzysta również wiele organizacji pozarządowych i instytucji kultury.

ZDROWIE

Publiczny system ochrony zdrowia w Polsce działa w oparciu o ubezpieczenie – składki odprowadzane do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (więcej na ten temat w rozdziale o ZUS). W państwowych szpitalach i przychodniach można skorzystać z bezpłatnej pomocy tylko wtedy, gdy chory posiada ubezpieczenie zdrowotne. Bezpłatna dla wszystkich jest tylko pomoc ratująca życie.

Publiczny system pomocy medycznej w Polsce nie funkcjonuje obecnie na dobrym poziomie. Nie wszystkie usługi są dostępne nawet dla osób ubezpieczonych. W rezultacie wielu ubezpieczonych Polaków korzysta z odpłatnych usług medycznych.

POGOTOWIE RATUNKOWE

112 LUB 999

TO TELEFONY ALARMOWE W PRZYPADKACH ZWIĄZANYCH Z OCHRONĄ ZDROWIA

Pracownik pogotowia decyduje w oparciu o rozmowę, czy wyśle do pacjenta karetkę pogotowia. Co do zasady karetka przyjedzie po pacjenta tylko w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia.

Uwaga: za bezzasadne wezwanie karetki pacjent może otrzymać rachunek!

SZPITALE

W Warszawie funkcjonuje wiele szpitali, w tym liczne szpitale specjalistyczne. Z wyjątkiem sytuacji nagłych korzystanie ze szpitali jest możliwe po skierowaniu od lekarza.

Listę szpitali wraz z adresami i numerami telefonów można znaleźć tutaj:

🌐 <https://warszawa19115.pl/-/wykaz-szpitali>



WYBRANE SZPITALE:

Szpital Bielański

- 📍 : ul. Cegłowska 80, Warszawa
- ☎ : tel.: 22 56 90 500
- 💻 : www.bielanski.med.pl

ODDZIAŁ RATUNKOWY

- ☎ : tel.: 22 56 90 120 (do godz. 15:00),
- ☎ : tel.: 22 56 90 131/3 (całodobowy)

Szpital Bródnowski

- 📍 : ul. Kondratowicza 8, Warszawa
- ☎ : Rejestracja, tel.: 22 326 52 26
- ☎ : Informacja, tel.: 22 326 53 17 (pn.-pt.: 08:00-15:30)
- ☎ : Izba przyjęć, tel.: 22 326 56 76
- ☎ : Oddział Ratunkowy (SOR), tel.: 22 326 56 76
- ☎ : Okulistyka, tel.: 22 326 59 77

☎ : Izba przyjęć ginekologiczno – położnicza, tel.: 22 326 57 69

💻 : www.szpital-brodnowski.waw.pl

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA

📍 : ul. Wołoska 137, Warszawa

☎ : tel. 22 508 20 00

☎ : Rejestracja tel.: 22 508 15 52

☎ : Pogotowie tel.: 22 508 15 00

☎ : Oddział ratunkowy tel.: 22 508 15 10

💻 : www.cskmswia.pl

WYBRANE SZPITALA DLA DZIECI:

Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny

📍 : ul. Żwirki i Wigury 63A, Warszawa

☎ : Punkt informacyjny tel.: 22 317 91 64, 22 317 91 65

💻 : <http://spdsk.edu.pl/>



Wojewódzki Szpital Dziecięcy im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza

-  : ul. Niekańska 4/24, Warszawa
-  : Sekretariat tel.: 22 672 78 42
-  : Izba Przyjęć Planowanych tel.: 22 50 98 440
-  : Oddział Ratunkowy tel.: 22 50 98 412
-  : www.nieklanska.pl

WYBRANE SZPITALY GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZE:

Szpital Ginekologiczno-Położniczy ul. Inflancka 6

-  : Sekretariat, tel.: 22 697 31 10
-  : Rejestracja wizyt (prowadzenie ciąży), tel.: 22 697 33 33
-  : www.szpital-inflancka.pl

Szpital Ginekologiczno-Położniczy

-  : ul. Madalińskiego 25, Warszawa
-  : Sekretariat Dyrekcji Szpitala, tel.: 22 45 02 215
-  : Izba przyjęć, tel.: 22 45 02 221
-  : Informacja i zapisy do Przychodni Przyszpitalnej, tel.: 22 45 12 600
w godz. 8:00- 15:00 (wtorki, czwartki 10:00-18:00)
-  : www.szpitalmadalinskiego.pl

OSTRY DYŻUR

W warszawskich szpitalach funkcjonuje system „ostrych dyżurów” – całodobowych dyżurów lekarskich różnych specjalności w wyznaczonych placówkach. Na taki dyżur można zgłosić się bez skierowania, w nagłych przypadkach. Informację o aktualnym ostrym dyżurze można uzyskać w dowolnym szpitalu (ich lokalizacja jest zmienna).

PRZYCHODNIE ZDROWIA

(PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA)

POZ to inaczej przychodnie zdrowia – tutaj znajdziesz lekarza rodzinnego, pediatrę, lekarza pierwszego kontaktu czy dentystę. W Warszawie 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 opłacają (samodzielnie lub przez pracodawcę) składkę zdrowotną – są ubezpieczone.

Po uzyskaniu ubezpieczenia warto zgłosić się do przychodni zdrowia i zarejestrować się jako pacjent w tej przychodni, z której wygodnie nam skorzystać (blisko miejsca zamieszkania, albo blisko miejsca pracy czy dogodnej z innych względów). W ciągu roku można trzy razy bezpłatnie zmienić lekarza rodzinnego.

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/>



POMOC MEDYCZNA DLA OSÓB NIEUBEZPIECZONYCH

Zgodnie z polskimi przepisami pomoc medyczna dla osób nieubezpieczonych jest możliwa tylko odpłatnie. Istnieje jednak w Warszawie organizacja pozarządowa, która udziela bezpłatnej pomocy medycznej osobom bezdomnym. Wspiera ona także nieubezpieczonych cudzoziemców, którzy nie mogą skorzystać z innego rodzaju pomocy medycznej. Ponieważ lekarze przychodni pracują na zasadzie wolontariatu, warto zadzwonić przed wizytą i sprawdzić możliwość konsultacji.

Lekarze Nadziei

- 📍 : ul. Wolska 172, 01-258 Warszawa
- 🕒 : otwarta od poniedziałku do piątku w godzinach: 9:00 – 16:00
- ☎ : tel. 22 836 81 82
- ✉ : lekarzenadziei@vp.pl

☞ <http://lekarzenadziei.waw.pl/>



SANEPID

POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA

Instytucja odpowiada za kwestie epidemiologiczne – w kontekście epidemii, testów, kwarantanny – ale także prowadzi badania konieczne do wykonywania za-

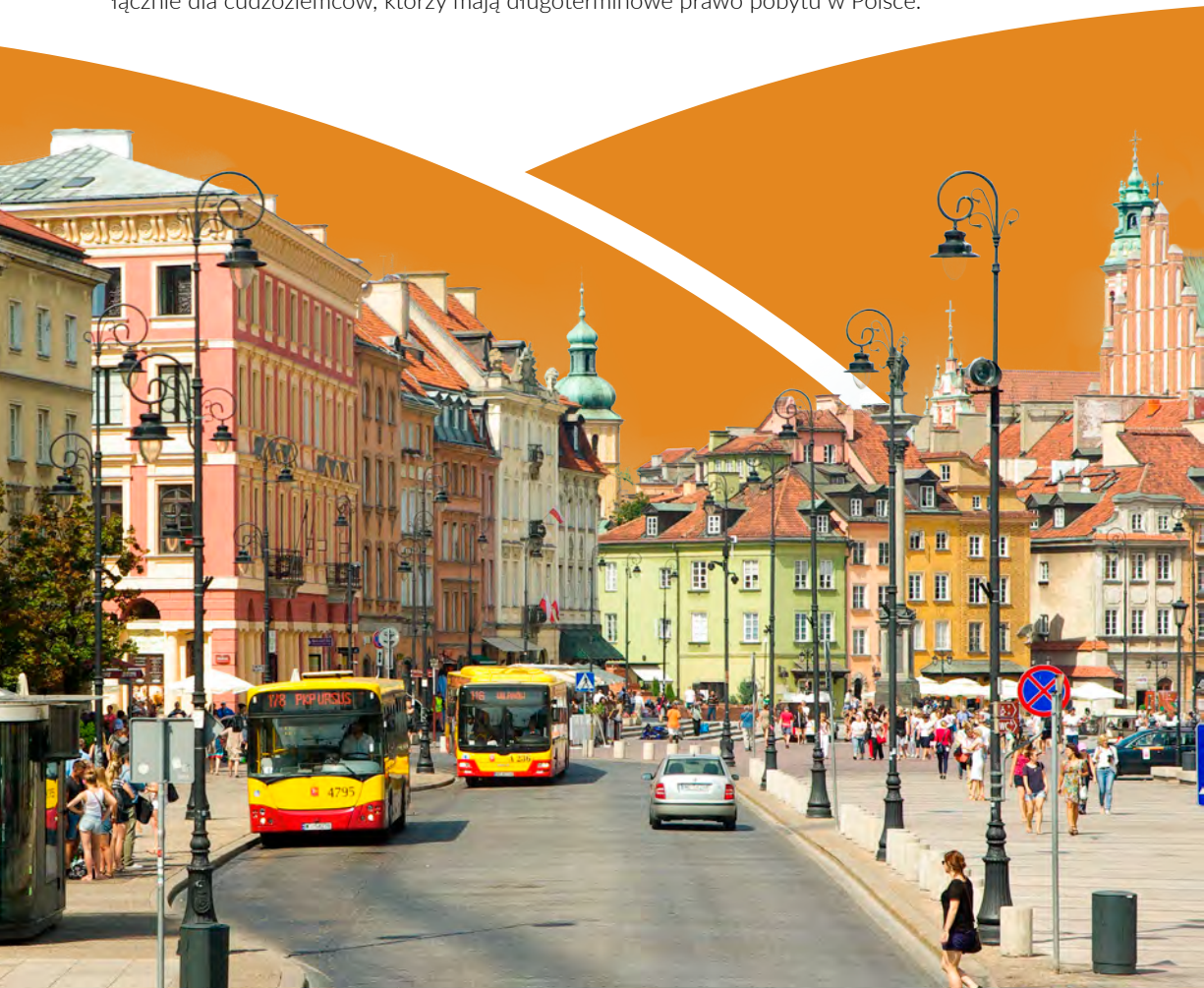
wodów związanych z produkcją żywności (książeczki sanepidu).
SANEPID ma placówki w kilku dzielnicach Warszawy. Więcej informacji:

© <https://www.pssewawa.pl/>



NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

W Polsce istnieje system wsparcia osób z niepełnosprawnościami. Mogą z niego korzystać jednak tylko osoby, które posiadają orzeczenie o niepełnosprawności uzyskane w Polsce. Uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności jest możliwe wyłącznie dla cudzoziemców, którzy mają długoterminowe prawo pobytu w Polsce.



Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie STOŁĘCZNE CENTRUM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

WCPR to placówka, która m. in. zajmuje się orzekaniem o niepełnosprawności. Osoby, które chciałyby uzyskać takie orzeczenie i tym samym rozmaite świadczenia, powinny zasięgnąć informacji w WCPR.

📍 : ul. Gen. Andersa 5, Warszawa

☎ : Telefoniczne Centrum Obsługi Klienta: 22 50 97 119, 22 50 97 129, 22 50 97 161, 22 50 97 162

🌐 <https://wcpr.pl/>



PIKON – Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Osób Niepełnosprawnych

PIKON jest placówką, w której osoba z niepełnosprawnością może zorientować się, jakie formy wsparcia ofertuje miasto Warszawa lub instytucje publiczne (np. ZUS)

📍 : Al. Solidarności 93, 00-144 Warszawa

☎ : tel. 661 439 072

📧 : pikon@wcpr.pl

🌐 <https://wcpr.pl/zadania/pikon/pikon-oferta>



KOMUNIKACJA MIEJSKA

BILETY

W Warszawie działa metro, autobusy, tramwaje, system miejskich rowerów, elektrycznych hulajnóg, także wynajem samochodów na godziny.

Te same bilety komunikacji miejskiej działają na metro, autobusy i tramwaje, a także pociągi kursujące w ramach Warszawy.

Bilet można kupić w kioskach, biletomatach (niekiedy są dostępne w nowszych tramwajach i autobusach) lub przez aplikacje na smartfon (np. jakdojade.pl). Uwaga! Bilety nie są sprzedawane przez kierowców lub motorniczek. Bilet należy skasować w kasowniku po wejściu do pojazdu lub w bramce metra. Bilety uprawniające do wielokrotnych podróży wystarczy skasować podczas pierwszego przejazdu.

Informacje o rodzajach biletów można znaleźć tutaj:

📄 <https://ztm.waw.pl>

🗣️ : w językach polskim i angielskim

Osoby regularnie korzystające z transportu publicznego mogą wyrobić sobie kartę miejską, która umożliwia zakup biletu na miesiąc lub trzy miesiące. Wniosek o kartę można złożyć online tutaj

📄 <https://personalizacja.ztm.waw.pl/>

Konieczne do tego jest przygotowanie elektronicznej wersji kolorowego zdjęcia (np. jak do paszportu). Kartę odbiera się po kilku dniach w wybranym punkcie obsługi pasażerów (funkcjonują np. na stacjach metra).



KARTA WARSZAWIAKA

Jeśli mieszkasz w Warszawie i rozliczasz w Warszawie podatek – możesz złożyć wniosek o Kartę Warszawianka. Karta uprawnia do dużych zniżek na zakup długoterminowych biletów na transport publiczny, daje też zniżki na inne usługi w mieście: np. wstęp na basen.

ROWER

Warszawa ma rozwijającą się siatkę ścieżek rowerowych. Funkcjonuje system miejskich rowerów Veturilo. Pierwsze 20 minut jazdy zawsze jest bezpłatne, następnie naliczane są opłaty. Korzystanie z roweru jest możliwe po



wcześniej rejestracji. Więcej informacji:

🌐 <https://www.veturilo.waw.pl/veturilo-jak-to-dziala/>

🌐 : strona w j. polskim, angielskim, niemieckim i rosyjskim

Warto wiedzieć, że w Warszawie (na tyłach Bazaru Różyckiego) działa Otwarty Warsztat Rowerowy. Można tam naprawić albo kupić niedrogo używany rower.

🌐 <http://mierzwysoko.org.pl/dzialania/otwarty-warsztat-rowerowy/>



POSŁUGA DUCHOWA

Warszawa oferuje miejsca modlitwy dla wyznawców wielu wyznań, a także w wielu językach.

Cerkiew prawosławna:

PRAWOSŁAWNA KATEDRA METROPOLITALNA ŚW. MARII MAGDALENY W WARSZAWIE

📍 : Al. Solidarności 52, 03-402 Warszawa

☎ : tel. 22 619 84 67

Cerkiew greckokatolicka:

PARAFIA GRECKOKATOLICKA P.W. ZAŚNIĘCIA NAJŚWIĘTSZEJ MARII PANNY W WARSZAWIE

📍 : ul. Miodowa 16, 00-246 Warszawa

☎ : tel. 22 831 17 18; 606 733 999

Cerkiew greckokatolicka:

PARAFIA BŁ. BP. MIKOŁAJA CZARNIECKIEGO W WARSZAWIE CERKWI GRECKOKATOLICKIEJ

W POLSCE

📍 : ul. Domaniewska 20, 02-672 Warszawa

Meczet:

MUZUŁMAŃSKA GMINA WYZNANIOWA W WARSZAWIE

📍 : ul. Wiertnicza 103, 02-952 Warszawa

☎ : tel. 22 842 9174

Meczet:

OŚRODEK KULTURY MUZUŁMAŃSKIEJ W WARSZAWIE

📍 : Al. Bohaterów Września 23, 02-389 Warszawa

@ : okm.warszawa@gmail.com

☎ : tel. 22 636 72 46

Kościół Ewangelicko-Augsburski:

PARAFIA EWANGELICKO-AUGSBURSKA ŚWIĘTEJ TRÓJCY

 : ul. Kredytowa 4, 00-062 Warszawa : tel. 22 556-46-60 : <https://www.trojca.waw.pl/>

Kościół Ewangelicko-Reformowany: : Al. Solidarności 76a, 00-145 Warszawa : tel. 22 636 99 45 : <http://reformowani.org.pl/>

Kościół Zielonoświątkowy : ul. Sienna 68/70, 00-825 Warszawa : tel. 22 595 18 22 : <http://www.sienna.waw.pl/>

Kościół Baptystów

ZBÓR KOŚCIOŁA CHRZEŚCIJAN BAPTYSTÓW W WARSZAWIE

 : ul. Waliców 25, 00-865 Warszawa : <https://baptysci.waw.pl/>

Kościół Katolicki

Nabożeństwa katolickie w językach obcych (czasem rzadziej niż raz w tygodniu) odbywają się w Warszawie w językach angielskim, francuskim, hiszpańskim, chińskim, arabskim, wietnamskim, niemieckim, włoskim, koreańskim, litewskim, ormiańskim, węgierskim, filipińskim i po łacinie.

Więcej informacji:

 <http://archwwa.pl/wyszukaj-msze/msze-swiete-w-jezykach-obcych/>

(strona w językach polskim, angielskim, włoskim i hiszpańskim)



KULTURA I ROZRYWKA

Informacje o ofercie kulturalnej Warszawy można znaleźć na stronach:

 : <https://cojestgrane.pl/polska/mazowieckie/warszawa> (kina, teatry, koncerty, wydarzenia kulturalne, w języku polskim)

- 📄 : <https://www.repertuary.pl/> (repertuary kin, po polsku i angielsku)
- 📄 : <http://www.kulturalna.warszawa.pl/> (serwis miasta, po polsku)
- 📄 : <https://www.kiwiportal.pl/wydarzenia/m/warszawa> (po polsku)
- 📄 : <http://kulturalnie.waw.pl/> (po polsku)

Warto wiedzieć, że w Warszawie działają też inicjatywy teatralne angażujące migrantów, np. Strefa WolnoSłowa. Więcej informacji: www.strefawolnoslowa.pl

MAŁE PORADY:

- ☉ : Wiele kin ma tańsze bilety w poniedziałki lub środy.
- ☉ : Większość muzeów w Warszawie jest nieczynna w poniedziałki.
- ☉ : Latem w Łazienkach Królewskich są w niedziele bezpłatne koncerty muzyki Chopina.
- ☉ : Wiele muzeów oferuje bezpłatny wstęp raz w tygodniu, np. Muzeum Powstania Warszawskiego w niedzielę, Muzeum Kolejnictwa – w poniedział-



tek, Muzeum Narodowe we wtorek, Zamek Królewski – w środę, Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, Centrum Sztuki Współczesnej, Pałac w Wilanowie, Muzeum Etnograficzne i Galeria Sztuki Zachęta – w czwartek.

☉ : Centrum Nauki Kopernik oferuje co miesiąc pulę bezpłatnych biletów dla osób w trudnej sytuacji ekonomicznej, więcej informacji:

☉ <http://www.kopernik.org.pl/odwiedz-nas>

[/bezpłatne-wejscie-dla-osob-w-trudnej-sytuacji-spoecznejekonomicznej/](http://www.kopernik.org.pl/odwiedz-nas/bezplatne-wejscie-dla-osob-w-trudnej-sytuacji-spoecznejekonomicznej/)



BIBLIOTEKI

Zapisanie się do biblioteki wymaga tylko dokumentu tożsamości – niepotrzebny jest (niemal zawsze) PESEL ani karta pobytu.

W wielu dzielnicach system biblioteczny jest połączony – zapisując się do jednej biblioteki w dzielnicy, można korzystać ze wszystkich innych bibliotek tej dzielnicy.



Listę bibliotek Warszawy można znaleźć tutaj:

☉ <https://www.bibliotekiwarszawy.pl/>



Niektóre biblioteki posiadają zbiory obcojęzyczne. Książki w obcych językach można znaleźć m.in. w poniższych bibliotekach:

Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych – Warszawa-Praga

📍 : ul. J. Meissnera 5, 03-982 Warszawa,

☎ : tel.: 22 613 62 73

🌐 <http://www.bppragapd.pl/wypozyczalnia-zbiorow-obcojezycznych>

📖 : zbiory w 8 językach obcych



Ursynoteka - Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych,

📍 : ul. Edwarda Dembowskiego 12, 02-781 Warszawa,

☎ : tel. 22 899 18 87

🌐 <https://ursynoteka.pl/>

📖 : zbiory w językach angielskim, rosyjskim, niemieckim



Wiele bibliotek organizuje też różne wydarzenia kulturalne, na które wstęp jest bezpłatny.

WAŻNE TELEFONY

Europejski numer alarmowy

☎ : 112

Pogotowie Ratunkowe

☎ : 999

Straż Pożarna

☎ : 998

Policja

☎ : 997

Straż Miejska

☎ : 986

Infolinia – ostre dyżury szpitalne

☎ : 800 777 770

Pogotowie gazowe

☎ : 992

Pogotowie energetyczne

BEMOWO, BIELANY, WOLA, ŚRÓDMIEŚCIE
(PO PÓŁNOCNEJ STRONIE AL. JEROZOLIM-
SKICH), ŻOLIBORZ

☎ : 22 821 51 11

MOKOTÓW, OCHOTA, ŚRÓDMIEŚCIE (PO PO-
ŁUDNIOWEJ STRONIE AL. JEROZOLIMSKICH),
WILANÓW, WŁOCHY, URSYNÓW

☎ : 22 821 52 11

PRAGA PÓŁNOC, BIAŁOŁĘKA, TARGÓWEK

☎ : 22 821 53 11

PRAGA POŁUDNIE, REMBERTÓW, WAWER

☎ : 22 821 54 11

WESOŁA

☎ : 778 28 00, 778 28 22

Pogotowie ciepłownicze

☎ : 993

**Pogotowie wodociągowe – kanali-
zacyjne**

☎ : 994

**Telefon bezpieczeństwa dla zagra-
nicznych turystów**

TOURIST EMERGENCY LINE

☎ : 0 800 200 300

☎ : 608 599 999



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
- 💻 : www.forummigracyjne.org
- 💻 : 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



Fundacja Polskie Forum Migracyjne
www.forummigracyjne.org
tel. +48 692 913 993, +48 22 110 00 85
KRS: 0000272075

ISBN: 978-83-960814-4-5