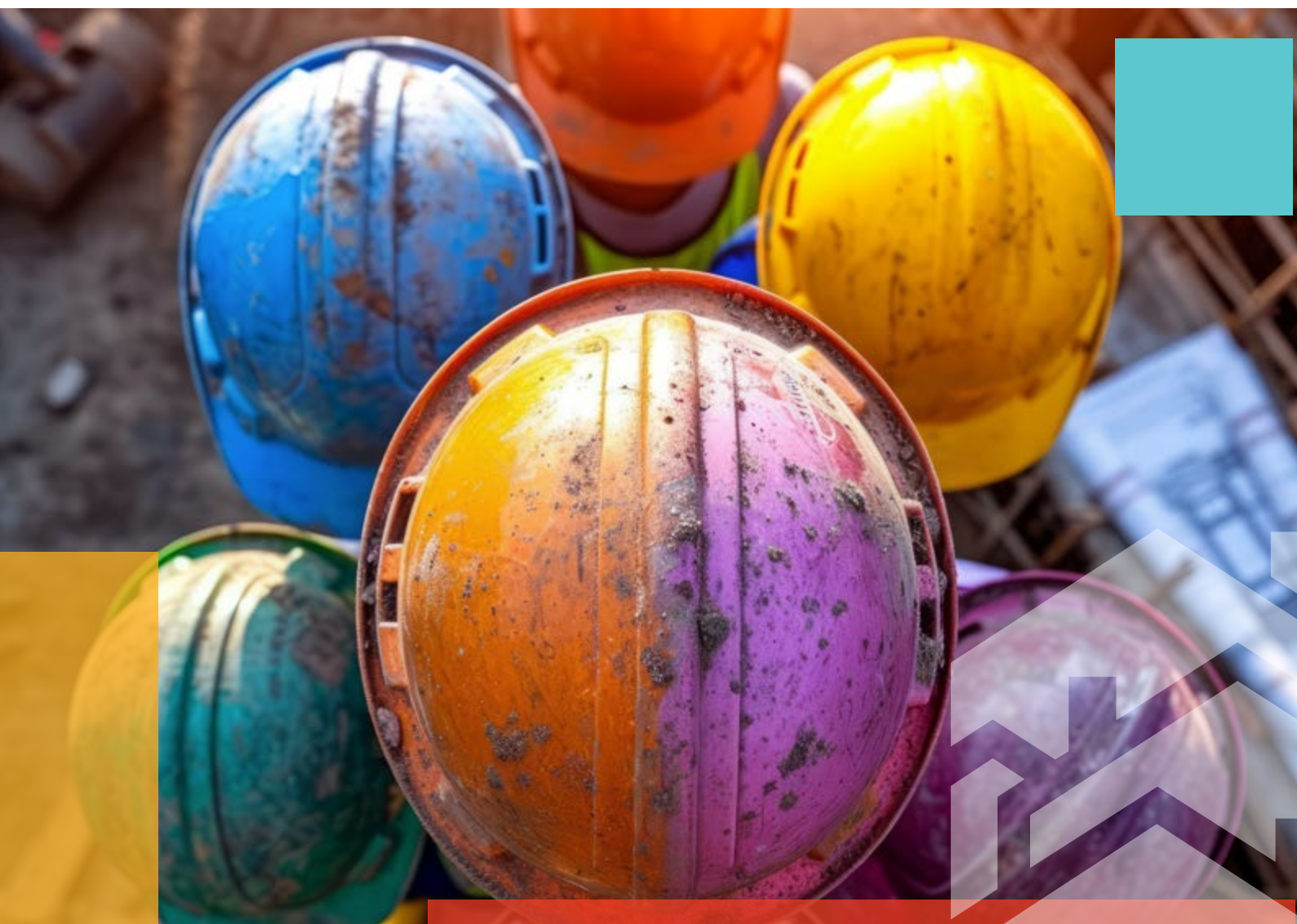




www.welcomeworkproject.eu

Ласкаво просимо
Наш проект



Зміст

01	Громадські групи та інтеграційні центри	4
02	Курси та можливості навчання для біженців у Польщі	8
03	Підтримка психічного здоров'я та благополуччя	13
04	Житло та практичні поради щодо повсякденного життя	18

| Життя та робота в Польщі як біженець

Практичний посібник щодо підтримки громади, курсів та повсякденної інтеграції

Протягом останнього десятиліття Польща стала одним із головних напрямків у Європі для людей, які шукають безпеки. Біженці прибувають із різних регіонів, кожен із яких приносить із собою різні досвід, потреби та навички. У відповідь на це Польща розробила широку та різноманітну систему підтримки, яка виходить за межі офіційних урядових структур. Поряд із національними програмами та послугами місцевих рад існує потужна мережа НУО, благодійних організацій, культурних центрів, релігійних організацій та неформальних громадських груп. Ці групи відіграють центральну роль у допомозі новоприбулим у налагодженні життя в новій країні — від оформлення документів та доступу до медичного обслуговування до вивчення мови, пошуку роботи та налагодження соціальних зв'язків.

Водночас повсякденне життя в Польщі може здаватися складним для тих, хто щойно приїхав. Системи є незнайомими, мова може становити виклик, а між містами та регіонами існує значна різниця. Знання, де шукати допомогу, може мати велике значення, особливо у перші кілька місяців. Цей посібник має на меті надати практичну, зрозумілу інформацію, яка допомагає у реальному повсякденному житті, а не повторює офіційні права чи юридичні гарантії. Він висвітлює місця, де біженці можуть знайти спільноту, долучитися до курсів, познайомитися з людьми, отримати надійну підтримку та зробити кроки до незалежності та стабільності.

Незалежно від того, чи хтось оселяється у Варшаві чи Кракові, живе у меншому місті або ще приймає рішення щодо довгострокових планів, цей посібник розроблено як відправну точку. Він об'єднує види підтримки, які найчастіше потрібні людям, коли вони намагаються відбудувати своє життя — вивчення мови, професійне навчання, мережі спільнот, соціальні послуги, підтримка психічного здоров'я та практичні поради щодо орієнтування у польських системах. Мета полягає в тому, щоб допомогти біженцям почуватися впевненіше, більш пов'язаними з оточенням та краще підготовленими до життя та роботи в Польщі.

01

Громадські групи та центри інтеграції



| Громадські групи та інтеграційні центри

Система підтримки біженців у Польщі побудована на поєднанні національних НУО, міських організацій, культурних центрів та районних осередків. Ці центри часто є першим місцем, куди біженці звертаються за практичною допомогою, що виходить за межі оформлення документів — вони забезпечують спільноту, заходи, мовну підтримку та безпечні місця, де можна задати питання.

Національні НУО з фізичними центрами

Ці організації працюють у багатьох містах та реалізують налагоджені програми. Багато з них пропонують підтримку кількома мовами.

1. Fundacja Ocalenie (Фонд «Оцаленіє»)

Веб-сайт: <https://ocalenie.org.pl> (PL / EN)

Міста: Варшава

Fundacja Ocalenie — одна з найдосвідченіших громадських організацій у Польщі, яка безпосередньо працює з біженцями та мігрантами. Її центри добре відомі своїм підтримливим, несудливим підходом та наданням консультацій щодо майже всіх аспектів інтеграції.

Що вони пропонують

- **Центр допомоги іноземцям** — юридичні консультації, допомога у написанні листів до державних органів, заповненні форм та консультації щодо доступу до послуг.
- **Допомога у працевлаштуванні** — допомога у підготовці до співбесід, розумінні польської культури на робочому місці, складанні резюме та пошуку реалістичних можливостей працевлаштування.
- **Громадські заходи** — кулінарні клуби, групи для спілкування, спортивні заходи, групи для батьків та соціальні зустрічі.
- **Допомога з житлом** — включаючи довгострокову програму, яка допомагає біженцям знайти оренду, домовитися з орендодавцями та зберегти стабільне житло.
- **Кризова допомога** — цільова допомога жертвам насильства, сім'ям, які потребують термінової допомоги, або бездомним.

Чому це корисно

Організація «Ocalenie» відома своєю **довгостроковою практичною підтримкою**, яка виходить за межі одноразових порад. Вони підтримують зв'язок із сім'ями та окремими особами протягом місяців або років, допомагаючи людям досягти справжньої стабільності.

2. PCPM – Польський центр міжнародної допомоги

Веб-сайт: <https://pcpm.org.pl/en/poland>

Міста: Варшава та інші міста Польщі (програми та доступність відрізняються залежно від місцезнаходження)

PCPM — одна з найактивніших організацій у Польщі, що надає підтримку як дорослим, так і дітям. Вони тісно співпрацюють з муніципалітетами та школами і відомі своїм практичним підходом до інтеграції.

Що вони пропонують

- **Соціальні працівники** — люди, які можуть допомогти вам у питаннях охорони здоров'я, освіти, житла та повсякденних бюрократичних процедур.
- **Підтримка дітей** — репетиторство, психологічна підтримка, допомога в адаптації при вступі до польських шкіл та позашкільні заходи.

- **Професійні курси для дорослих** – основи ІТ, вступні курси з офісних навичок, навчання у сфері будівництва та інші практичні курси залежно від місцевих потреб.
- **Зустрічі громади** – заходи, на яких новоприбулі можуть познайомитися з місцевими жителями, попрактикуватися у польській мові та отримати поради щодо повсякденного життя.

Практичний приклад

PCPM реалізував **програми підготовки до працевлаштування у Варшаві та Любліні**, поєднуючи уроки польської мови, орієнтовані на робоче середовище, з тренінгами з працевлаштування — це підходить для початківців, які намагаються вийти на польський ринок праці.

3. HIAS Польща

Веб-сайт: <https://hias.org/where/poland/>

Міста: Штаб-квартира у **Варшаві**

HIAS приділяє велику увагу психосоціальній підтримці, юридичній допомозі та розбудові спільноти. Їхні послуги особливо корисні для тих, хто переживає травму, стрес або серйозні життєві зміни.

Що вони пропонують

- **Юридичні консультації** – допомога з питань проживання, надання притулку, тимчасового захисту, трудових прав та оскарження рішень.
- **Послуги з психічного здоров'я** – безкоштовні, конфіденційні сесії з кваліфікованими терапевтами; групові семінари з управління стресом та емоційного благополуччя.
- **Жіночі кола та групи рівних** – безпечні простори для жінок, де вони можуть зміцнити впевненість у собі, поділитися досвідом та отримати підтримку від однодумок.
- **Орієнтаційні семінари** – консультації щодо доступу до державних послуг, охорони здоров'я, догляду за дітьми, житла та освіти.

Підходить для

біженців, які потребують **структурованої, постійної підтримки** – не лише щодо документів, а й емоційної стабільності, благополуччя сім'ї та довгострокового планування.

4. Міжнародна організація з міграції (МОМ) – Польща

Веб-сайт: <https://poland.iom.int>

Міста: Варшава, Краків

МОМ є частиною системи ООН і зосереджується на практичних рекомендаціях щодо інтеграції для новоприбулих.

Що вони пропонують

- **Письмовий та усний переклад** під час важливих зустрічей (юридичних, медичних, пов'язаних із соціальними послугами).
- **Орієнтаційні сесії** – семінари про життя в Польщі, розуміння місцевих систем та реалізацію своїх прав.
- **Допомога з документами** – допомога у підготовці або оновленні документів, розумінні адміністративних процесів та уникненні типових бюрократичних помилок.
- **Інтеграційні заходи** – публічні дискусії, культурні обміни та практичні семінари.

Місцеві громадські центри (у містах)

На відміну від національних організацій, які надають структуровану підтримку, **місцеві громадські центри** пропонують щоденне спілкування та місце, де можна відчувати себе частиною громади. Ці центри часто мають більш неформальний характер, і багато біженців покладаються на них для налагодження соціальних зв'язків та практики мови.

1. Український дім у Варшаві (Ukraiński Dom)

Веб-сайт: <https://ukrainskidom.pl>

Місто: Варшава

Відкритий для всіх, не тільки для громадян України.

Цей центр відіграє важливу роль у мультикультурному житті Варшави. Це дружнє місце, де новоприбулі можуть відвідувати заняття, громадські заходи або просто завітати за порадою.

Що вони пропонують

- **Безкоштовні курси польської мови** – від рівня A1 до B1, включаючи модулі «Польська для роботи».
- **Клуби розмовної мови** – невеликі групи для відпрацювання розмовної мови в невимушеній атмосфері.
- **Групи підтримки для жінок** – безпечні простори, де жінки можуть зустрічатися та обговорювати проблеми.
- **Культурні вечори та майстер-класи** – мистецтво, музика, кулінарія, кінопокази та лекції.
- **Соціальні та юридичні консультації** – допомога у вирішенні повсякденних питань, пошуку роботи та орієнтуванні у державних службах.

Чому це важливо

Це одне з найактивніших громадських місць у Варшаві. Заходи часто змінюються, тому варто перевіряти календар на наявність оновлень.

2. Мультикультурні центри (Centrum Wielokulturowe)

Міста: Варшава, Краків

(Кожен центр має власний веб-сайт: <https://centrumwielokulturowe.waw.pl/>,
<https://otwarty.krakow.pl/250861,artykul,centrum-wielokulturowe-w-krakowie.html>,)

Ці центри створені місцевими радами та НУО для підтримки мешканців з різних культурних середовищ. Вони поєднують послуги з інтеграції з творчими заходами.

Що вони пропонують

- **Коворкінг-простори** – безкоштовні робочі місця, інтернет та конференц-зали для тих, хто шукає роботу.
- **Практичні семінари** – допомога у написанні резюме, інформація про місцевий ринок праці, базові курси з інформаційних технологій, консультації з питань малого бізнесу.
- **Творчі проекти** – фотографія, заняття з мистецтва, семінари з розповіді історій, проекти громадських ЗМІ.
- **Заходи, що зближують новоприбулих та місцевих мешканців** – спільні трапези, зустрічі сусідів, дискусійні групи.
- **Юридичні консультації та соціальна допомога** – щотижневі консультації з професійними консультантами (залежно від міста).

Приклад

Centrum Wielokulturowe Warszawa проводить:

- щотижневі зустрічі з інтеграції
- безкоштовну юридичну консультацію
- курси польської мови
- групи для батьків та дітей
- місцеві волонтерські проекти

02

Курси та МОЖЛИВОСТІ навчання для біженців у

| Курси та можливості навчання для біженців у Польщі

Біженці в Польщі мають доступ до широкого спектру курсів: від базових курсів польської мови до професійного навчання в таких галузях, як ІТ, догляд за людьми, офісна робота, гастрономія та **будівництво**. Деякі програми є безкоштовними, а інші пропонують стипендії або місця зі значними знижками. Багато НУО також забезпечують догляд за дітьми під час занять, що значно полегшує участь у програмах для батьків.

А. Курси польської мови (безкоштовні або недорогі)

Знання польської мови є необхідним для оформлення документів, працевлаштування та повсякденного життя. Наступні організації проводять структуровані, доступні курси від початкового до середнього рівня.

1. Український дім (Ukraiński Dom) – Варшава

Веб-сайт: <https://ukrainskidom.pl/szukasz-pomocy/kursy-jezyka-polskiego/>

Що вони пропонують

- Курси рівнів A1, A2 та B1
- «Польська для роботи» (орієнтована на лексику для магазинів, офісів, будівельних майданчиків, лікарень та логістики)
- Клуби розмовної мови
- Суботні та вечірні заняття
- Курси з доглядом за дітьми (під час певних циклів)

Чому це корисно

Дуже практичні курси з великою кількістю розмовної практики та лексикою з реального життя.

2. Polskie Forum Migracyjne – Варшава

Веб-сайт: <https://forummigracyjne.org>

Що вони пропонують

- Безкоштовні курси для початківців та середнього рівня
- Заняття, придатні для дітей (батьки можуть відвідувати заняття разом із маленькими дітьми)
- Кафе для спілкування
- Групи для відпрацювання повсякденної розмовної мови

Для кого це підходить

Дорослим, які прагнуть навчатися у невимушеній, дружній атмосфері без офіційних іспитів.

3. Університетські курси польської мови для біженців

Деякі університети пропонують безкоштовні або субсидовані курси польської мови.

Приклади:

- Варшавський університет – Polonicum
<https://polonicum.uw.edu.pl>
- Ягеллонський університет – Школа польської мови та культури
<https://www.uj.edu.pl/studiuj-na-uj/szkola-jezyka-i-kultury-polskiej>
- Гданський університет – Польська мова для іноземців
<https://polski.ug.edu.pl/kursy/kursy-jezyka-polskiego-dla-cudzoziemcow-rejestracja/>

Що вони пропонують

- Польська мова академічного рівня
- Польська мова для повсякденних потреб
- Підготовка до майбутнього навчання в Польщі

Б. Цифрові навички та підготовка до працевлаштування

Багато біженців хочуть набути навичок для роботи в офісі, дистанційної роботи або роботи в ІТ-сфері. Ці курси починаються з самих основ.

1. PCPM – курси з цифрових технологій та професійної підготовки

Веб-сайт: <https://pcpm.org.pl>

Типові курси включають:

- Допомога в рамках програми визнання дипломів вчителів з України,
- підтримка шкіл – організація юридичної допомоги, курси польської мови,
- підтримка при вступі на післядипломне навчання та професійну підготовку.

2. Фонд FRSI – Цифрова освіта для мігрантів

Веб-сайт: <https://frsi.org.pl>

Курси включають

- розробку збірника знань про використання ІКТ-інструментів у навчанні, вирішення практичних повсякденних проблем, освітні можливості в Польщі та інтеграцію біженців у суспільство – для використання організаціями та установами, які безпосередньо надають підтримку людям, що прибувають з України, зокрема бібліотеками, які допомагають людям, що прибувають з України;
- підтримку публічних бібліотек у розробці заходів, що сприяють інтеграції людей, які прибувають з України, а також широкого спектру культурних та освітніх заходів для мігрантів;
- інші освітні заходи, включаючи ті, що пов'язані з протидією дезінформації та антидискримінаційними семінарами. Сюди також входитимуть усі бібліотечні заходи, що сприяють поширенню знань про країни походження прибулих осіб (з особливим акцентом на Україні) та їхню культуру.

С. Професійні курси (будівництво, догляд, логістика, готельний бізнес)

Цей розділ включає **будівельні навички**, які є дуже важливими на польському ринку праці.

Курси та варіанти навчання у сфері будівництва

Польща має **великий будівельний сектор** з високим попитом на робітників. Багато біженців знаходять стабільну роботу в цій галузі, а навчання допомагає забезпечити більш безпечні та краще оплачувані робочі місця.

Нижче наведено **конкретні шляхи** до безкоштовного або субсидованого навчання у сфері будівництва.

1. Місцеві служби зайнятості (Powiatowy Urząd Pracy)

Пошук веб-сайту: <https://szczecin.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/podnoszenie-kwalifikacji/szkolenia>

Це **основне місце**, де пропонується безкоштовне навчання у сфері будівництва для іноземців, які мають право на роботу.

Поширені безкоштовні курси:

- Експлуатація навантажувачів (ліцензія UDT)
- Монтаж будівельних риштувань
- Основи електротехніки (до сертифікації SEP E1)
- Укладання плитки та підлоги
- Штукатурні та малярні роботи
- Основи столярної справи
- Охорона праці (BHP) на будівельних майданчиках
- Навчання роботі на екскаваторі та важкій техніці (залежно від регіону)

Чому це корисно

Після реєстрації як **безробітного** або особи, **що шукає роботу**, багато курсів стають безкоштовними. Сертифікати визнаються на всій території Польщі.

2. ОНР (Ochotnicze Hufce Pracy)

Веб-сайт: <https://ohp.pl>

ОНР пропонує практичну професійну підготовку для молоді та осіб віком до 25 років.

Корисні курси з будівництва:

- Загальні будівельні техніки
- Оздоблювальні роботи
- Основи сантехніки
- Основи зварювання

Це практичні курси, що тривають кілька тижнів.

3. Приватні навчальні центри зі стипендіями для біженців

Ці курси платні, але часто передбачають **знижки для біженців** або місця, що фінансуються НУО.

Приклади:

- **Akademia Operatora** – навчання роботі з технікою та навантажувачами <https://akademiaoperatora.pl>
- **Воєводський центр професійної підготовки у Щецині** (<https://wzdz.pl>) – це навчальний центр, що пропонує навчання за різними будівельними спеціальностями. Це акредитований екзаменаційний центр, що означає, що він уповноважений проводити широкий спектр іспитів, як професійних, так і галузевих.

D. Визнання та підвищення кваліфікації

Якщо хтось працював за кваліфікованою професією до приїзду в Польщу, йому може знадобитися визнання його кваліфікації.

З чого почати:

- **NAWA (Польське національне агентство з академічного обміну)** <https://nawa.gov.pl/en>
- **Міністерство освіти та науки — визнання диплома**
file:///C:/Users/US/Downloads/Wniosek_o_uznanie_kwalifikacji_zawodowych_do_wykonywania_zawodu_regulowanego.pdf

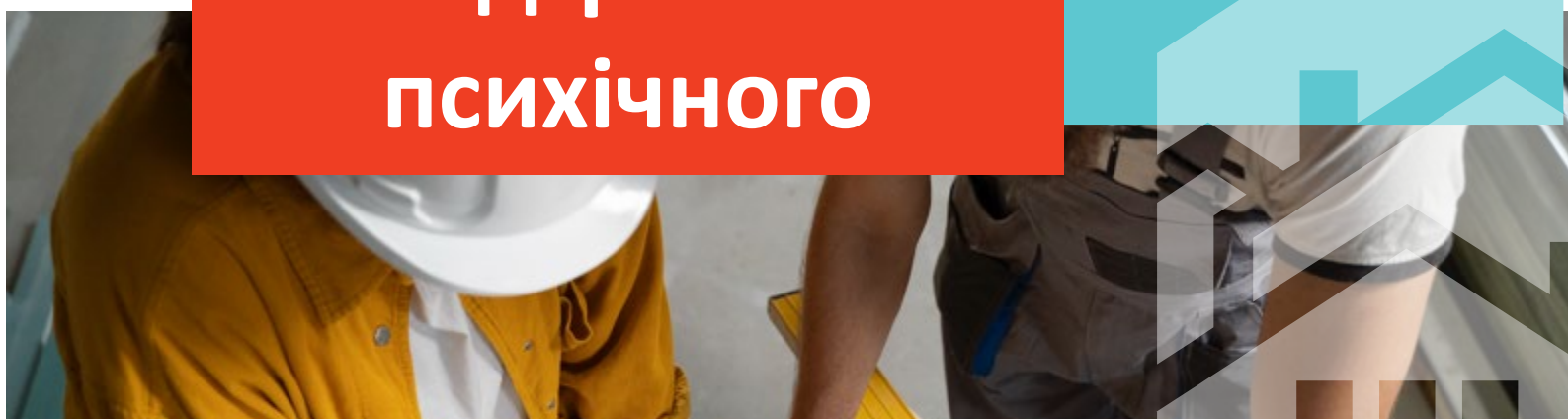
Вони пропонують:

- Оцінку дипломів
- Роз'яснення, які професії вимагають польської сертифікації
- Процедури еквівалентності для вчителів, медсестер, інженерів, архітекторів та інших

У деяких секторах (наприклад, у будівництві) досвід може бути важливішим за офіційне визнання.

03

Підтримка
психічного



| Підтримка психічного здоров'я та благополуччя

Адаптація до життя в новій країні може бути складною. Біженці часто стикаються з тривогою, невизначеністю, втратою, постійною бюрократією та ізоляцією — все це може ускладнювати повсякденне життя. У Польщі існує дедалі більша мережа організацій, які пропонують **безкоштовну або недорого підтримку психічного здоров'я**, практичні консультації, групи підтримки та допомогу, спрямовану на подолання травм.

У цьому розділі ви дізнаєтеся, **де можна отримати допомогу, чого очікувати, як отримати підтримку, навіть не знаючи польської мови**, а також про **спеціалізовані послуги для жінок, дітей та вразливих осіб**.

А. Основні НУО, що надають підтримку у сфері психічного здоров'я

Ці організації працюють по всій Польщі та пропонують послуги кваліфікованих терапевтів, психологів та групову підтримку різними мовами.

1. HIAS Польща

Веб-сайт: <https://hias.org/where/poland/>

Міста: Базується у **Варшаві**, працює у прилеглих регіонах

HIAS є одним із провідних постачальників підтримки біженців, що враховує травматичний досвід. Послуги надають кваліфіковані психологи, які спеціалізуються на питаннях переміщення та подолання кризових ситуацій.

Що вони пропонують

- **Безкоштовні, конфіденційні психологічні консультації** (індивідуальні сесії)
- **Групові терапевтичні сесії**, присвячені стресу, травмам та стратегіям подолання труднощів

- **Жіночі кола** – безпечні групи підтримки, орієнтовані на емоційне благополуччя
- **Семінари з питань сімейної комунікації, управління тривогою та відновлення впевненості**
- **Підтримка батьків**, які потребують допомоги у супроводі дітей під час складних перехідних періодів
- **Соціальні працівники з питань психічного здоров'я**, які можуть налагодити зв'язок біженців із соціальними службами, юридичною допомогою або екстреною підтримкою

Доступні мови

Зазвичай польська, англійська, українська, російська; інші мови можуть бути доступні залежно від наявності персоналу на той момент.

Для кого це підходить: Люди, які переживають травму, тривалий стрес, сімейний тиск або невизначеність щодо свого статусу.

2. Polskie Forum Migracyjne (Польський міграційний форум)

Веб-сайт: <https://forummigracyjne.org>

Міста: переважно **Варшава**, але доступні онлайн-сесії

Polskie Forum Migracyjne має чудову репутацію завдяки доступним, дружнім та несудливим психологічним послугам.

Що вони пропонують

- **Короткострокова психологічна та терапевтична підтримка (3 місяці)** українською, білоруською, російською, французькою, арабською, англійською, перською та дарі
- **Кризове втручання** українською, білоруською, російською, французькою, арабською та англійською мовами,
- **Діагностика дітей з розладами аутистичного спектру, СДУГ, ПТСР та комплексного ПТСР**

Чому це корисно

Сесії часто включають практичні поради щодо подолання повсякденних стресогенних факторів, таких як тиск у пошуку роботи, невизначеність із житлом та культурні відмінності.

3. Міжнародний комітет з порятунку (IRC) – Польща

Веб-сайт: <https://www.rescue.org/country/poland>

Міста: Програми у **Варшаві, Познані та Катовіце**

IRC зосереджується на практичній та емоційній підтримці біженців, особливо жінок, дітей та вразливих груп.

- **Підтримка вразливих осіб:** цілодобовий переклад на польську жестову мову (PJM), юридична допомога неповнолітнім, підтримка людей з інвалідністю, літніх людей та жертв насильства.
- **Створення безпечних просторів для дітей та притулків для жінок**, які зазнали насильства, включаючи психологічну допомогу та підтримку в адаптації.
- **Підтримка освіти** через допомогу міжкультурним асистентам та вчителям, які працюють з дітьми-біженцями.
- **Надання фінансової допомоги на придбання продуктів харчування, ліків та предметів першої необхідності.**
- **Управління центрами професійної інтеграції в Познані та Катовіце**, що пропонують мовні курси, юридичну допомогу, працевлаштування та інші форми підтримки.
- **Надання достовірної інформації та юридичної допомоги** через партнерські програми, зокрема платформу «United for Ukraine» та глобальну програму «Signpost»; кампанія «Знай свої права» підвищує обізнаність щодо прав працівників.

Для кого це підходить

Сім'ям, самотнім жінкам, жертвам насильства, молоді, яка адаптується до нових шкіл.

4. Fundacja Ocalenie – Психологічна підтримка

Веб-сайт: <https://ocalenie.org.pl>

Міста: Варшава

Окрім загальних послуг з інтеграції, організація «Ocalenie» надає цільову підтримку у сфері психічного здоров'я.

Що вони пропонують

- **Психологічна, психіатрична та психотерапевтична підтримка для дорослих і дітей, зокрема тих, хто пережив травматичні події.**
- Допомога у вирішенні повсякденних питань, зокрема у зверненні до державних органів, пошуку житла, зарахуванні дітей до навчальних закладів, а також у заповненні заяв та підготовці документів.
- Допомога перекладача під час спілкування з державними установами, школами та медичними закладами.
- Допомога у складанні резюме та пошуку роботи.
- Юридичні консультації щодо легалізації проживання та роботи, процедур надання статусу біженця, консульських питань, отримання соціальних виплат, а також питань, пов'язаних із цивільним, трудовим та кримінальним правом.
- Безкоштовні курси польської мови для дорослих.
- Екстрена допомога, включаючи забезпечення житлом, харчуванням, одягом та ліками.
- Інтеграційні та культурні заходи, організовані для польських та іноземних мешканців Варшави.

Чому це важливо

Ocalenie тісно співпрацює із соціальними працівниками, спеціалістами з питань житла та юридичними командами, що дозволяє надавати комплексну підтримку.

Б. Психологічна підтримка дітей та молоді

Діти часто стикаються з труднощами під час переходу до нової школи, мовними бар'єрами та розлукою зі звичним оточенням. Декілька організацій зосереджують свою діяльність саме на їхньому благополуччі.

1. PCPM – Підтримка дітей у школах

Веб-сайт: <https://pcpm.org.pl/en/poland>

Що вони пропонують

- Надання психологічної допомоги в Освітньому центрі PCPM, де учні мають доступ до психолога та, за необхідності, логопеда.
- Підтримка в адаптації до польської системи освіти та охорони здоров'я, включаючи допомогу з оформленням документів та направлення до відповідних фахівців.
- Психологічна підтримка в рамках інтеграційних проектів, включаючи підтримуючі бесіди, консультації та кризове втручання для сімей біженців.
- Залучення дітей, підлітків та дорослих до структур психосоціальної підтримки, таких як консультування, громадська опіка та заходи зі стабілізації життєвої ситуації, що сприяє покращенню психічного благополуччя.

2. Програми, що підтримуються ЮНІСЕФ (залежать від міста)

Заходи включають

- Забезпечення доступу до освіти – підтримка шкіл, створення додаткових приміщень, навчальних матеріалів та корекційних занять.
- Психологічна та психосоціальна підтримка – психологічна підтримка дітей та осіб, які їх опікуються, втручання та заходи, спрямовані на покращення самопочуття.
- Захист дітей – заходи проти насильства, системи повідомлення про загрози та підтримка безпечного користування Інтернетом.
Підтримка здоров'я – допомога у доступі до базової медичної допомоги, програми з охорони здоров'я та гігієни.
- Підтримка інтеграції – ініціативи, що сприяють адаптації дітей та молоді до життя та освіти в Польщі.

4. Громадський центр

Громадський центр

– центр громадських послуг, який зазвичай працює на волонтерських засадах та підтримує місцеву громаду у вихованні дітей та молоді. Інформацію про громадські центри можна знайти на веб-сайтах окремих міст, наприклад, <https://www.swietlica.szczecin>

С. Кризова підтримка та екстрена допомога

Для біженців, які стикаються з сильним стресом, домашнім насильством, бездомністю або раптовою травмою, доступні спеціалізовані кризові служби.

1. Niebieska Linia (Блакитна лінія) – Національна кризова гаряча лінія

Веб-сайт: <https://www.niebieskalinia.org>

Телефон: 800 120 002 (безкоштовно)

Надає підтримку людям, які стикаються з:

- Домашнє насильство
- Емоційною кризою
- Страхи, стресу або нагальних проблем з безпекою

Послуги перекладача не завжди доступні, але соціальні працівники можуть допомогти вам знайти місцеву підтримку.

2. Місцеві центри підтримки сім'ї (Centrum Pomocy Rodzinie – CPR), наприклад:

<https://cus.szczecin.eu/nasze-dzialy/rejonowy-osrodek-pomocy-rodzinie-srodmiescie/>

Вони надають:

- Соціальних працівників
- Кризове втручання
- Доступ до психологів у державній системі
- Екстрену допомогу з житлом

3. Муніципальні центри кризового втручання (Ośrodek Interwencji Kryzysowej – OIK)

Доступні у більшості міст, наприклад: <https://cus.szczecin.eu/projekty/regionalne-centrum-kryzysowe-w-szczecinie/>

Послуги

- Негайна психологічна допомога
- Прийом без попереднього запису
- Допомога жертвам насильства
- Посередництво у сімейних кризах
- Направлення до притулків або безпечного житла

D. Громадські заходи, спрямовані на покращення добробуту

Ці заходи не є терапією, але вони допомагають зменшити самотність, налагодити розпорядок дня та покращити емоційну стійкість.

1. Групи для спілкування

Організатор:

- «Український дім»
- Мультикультурні центри
- Місцеві бібліотеки
- Заходи Фонду «Окалені»

Допомагає зміцнити впевненість у собі та подолати соціальну ізоляцію.

2. Жіночі групи та батьківські гуртки

Організатори:

- HIAS
- Польське міграційне форум
- Мультикультурні центри
- Громадські церкви або культурні групи

Вони пропонують безпечні місця для спілкування, навчання та обміну досвідом.

3. Мистецькі, спортивні та творчі програми

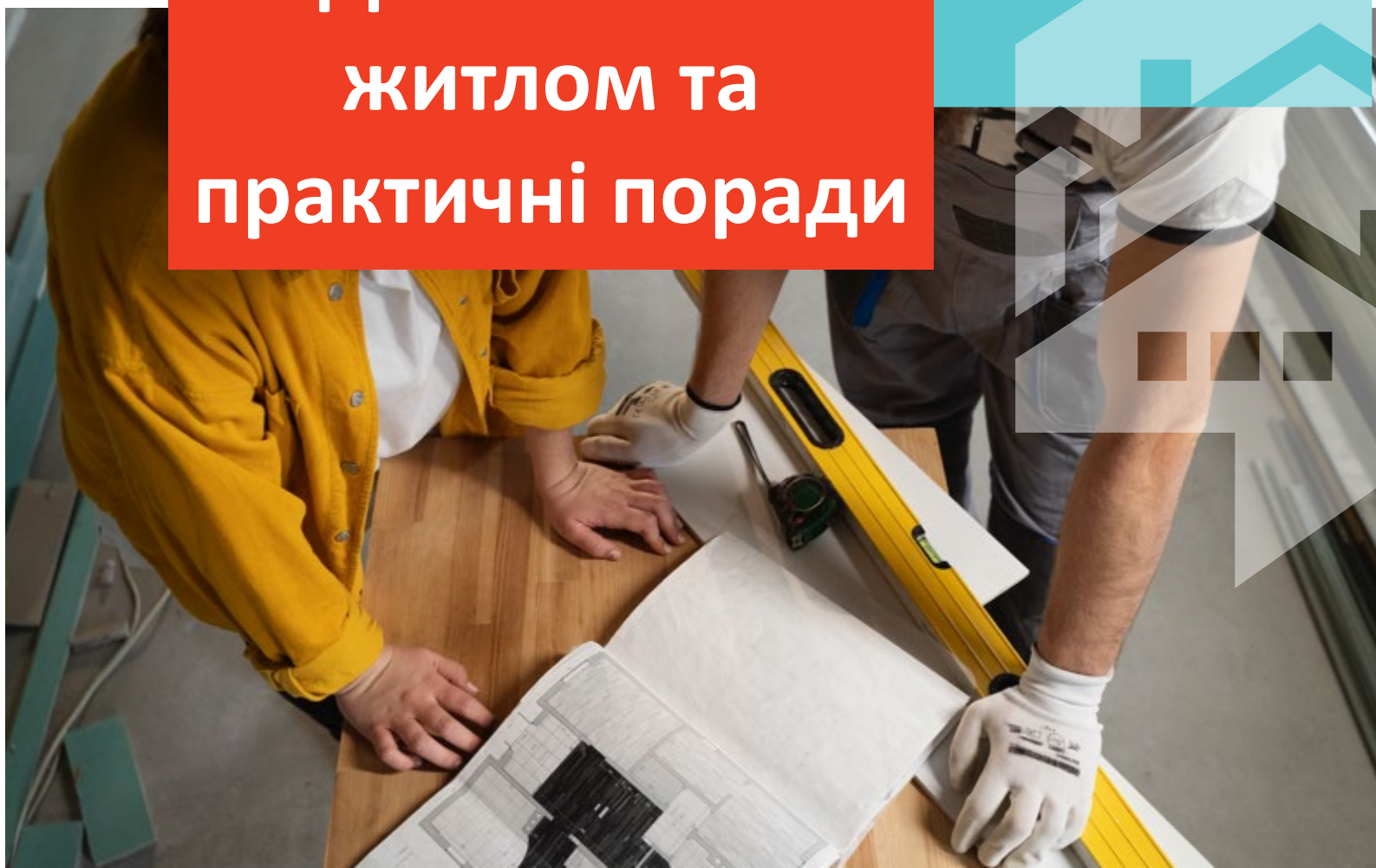
Типові приклади:

- Майстер-класи з фотографії та мистецтва в мультикультурних центрах
- Групи з йоги та піших прогулянок у громадських парках
- Кулінарні курси для громади
- Майстер-класи з музики та розповідання історій

Вони особливо ефективні для людей, яким традиційна терапія здається незручною або незнайомою.

04

Допомога з житлом та практичні поради



| Житло та практичні поради щодо повсякденного життя

Пошук стабільного житла та вирішення повсякденних питань часто є найбільшими викликами для біженців у Польщі. Системи можуть здаватися складними, правила різняться між містами, а орендодавці можуть бути суворими щодо документів. У цьому розділі пояснюється, **де можна отримати допомогу, як уникнути типових проблем та як вирішувати повсякденні питання, такі як охорона здоров'я, транспорт, банківські послуги та покупки.**

Допомога з житлом

Житло в Польщі здебільшого є приватним орендованим. Соціальне житло є обмеженим, тому більшість біженців покладаються на відкритий ринок. Декілька НУО та міських установ надають консультації або пряму підтримку.

1. Fundacja Ocalenie (Фонд «Оцаленіє»)

Веб-сайт: <https://ocalenie.org.pl>

Міста: Варшава, Лодзь, Ломжа

«Оцалені» відома своєю потужною та практичною допомогою у питаннях житла.

Що вони пропонують

- Допомога у пошуку доступного житла
- Посередництво у відносинах з орендодавцями
- Допомога в укладанні договорів оренди
- Довгострокова програма, що допомагає біженцям зберегти стабільне житло
- Допомога в кризових ситуаціях для людей, яким загрожує бездомність
- Консультації щодо прав та обов'язків при оренді квартири

Чому це корисно

Їхня команда добре розуміє ринок оренди житла і може надати підтримку людям, які не мають кредитної історії або польських поручителів.

2. PCPM – Житлові субсидії (за наявності фінансування)

Веб-сайт: <https://pcpm.org.pl>

Міста: Варшава, Люблін, Жешув, Краків

PCPM реалізує тимчасові програми, які допомагають біженцям оплачувати оренду або переїжджати в приватні квартири. Доступність залежить від фінансування, але зазвичай вони надають:

- Допомогу на оплату оренди
- Допомогу у пошуку квартир
- Допомогу у спілкуванні з орендодавцями
- Поради щодо планування бюджету

Варто перевірити їхній веб-сайт або соціальні мережі, щоб дізнатися про поточні програми.

3. Місцеві муніципальні центри соціального забезпечення (MOPS / MOPR)

Пошук: «MOPS + ваше місто» або «MOPR + ваше місто»

Ці центри займаються:

- Надання тимчасового житла
- Заявками на соціальну допомогу
- Направлення до кризових притулків або безпечного житла
- Одноразову фінансову допомогу для людей, які перебувають у скрутному становищі

Зазвичай вони не займаються пошуком житла для оренди, але можуть надавати підтримку сім'ям, які перебувають у кризовій ситуації.

4. Мультикультурні центри (Centrum Wielokulturowe)

Приклади:

- Варшава: <https://cw.org.pl>
- Краків: <https://open.krakow.pl>
- Гданськ: <https://www.gdansk.pl/wielokulturowe>
- Вроцлав: <https://www.wroclaw.pl/wielokulturowy>

Ці центри часто мають:

- Місцеві дошки оголошень про житло
- Списки орендодавців, готових здавати житло іноземцям
- Практичні семінари з питань законодавства про оренду та прав орендарів
- Допомогу з перекладом договорів оренди

5. Онлайн-платформи та поради щодо безпечного пошуку

Популярні сайти з оренди житла в Польщі

- <https://www.olx.pl>
- <https://www.otodom.pl>
- <https://www.morizon.pl>

Важливі рекомендації щодо уникнення шахрайства

- Ніколи не надсилайте гроші, не оглянувши квартиру
- Уникайте пропозицій з надто низькими цінами
- Завжди вимагайте письмовий договір оренди
- Запитайте, чи включені комунальні послуги (рахунки)
- Перевірте, чи повертається застава (кауція)

Якщо ви не впевнені, попросіть НУО перевірити договір перед підписанням.

Розуміння договорів оренди в Польщі

Стандартний договір оренди (umowa najmu) повинен містити:

- Повні імена та номери посвідчень особи орендодавця та орендаря
- Адресу квартири
- Щомісячну орендну плату та дату оплати
- Суму застави (зазвичай 1–2 місячні орендні платежі)
- Хто оплачує електроенергію, газ, інтернет та комунальні послуги
- Правила розірвання договору
- Дозвіл або правила щодо реєстрації за адресою (zameldowanie)

Zameldowanie

Це реєстрація вашої адреси проживання.

Це не впливає на ваш правовий статус, але допомагає у:

- Школи
- Державній охороні здоров'я
- Отриманні деяких пільг

Орендодавець повинен надати письмову згоду, якщо вам це потрібно.

Поради щодо повсякденного життя

1. Медичне обслуговування

Реєстрація у сімейного лікаря

Кожен, хто проживає в Польщі, має право на **сімейного лікаря (lekarz rodzinny)** через NFZ (Національний фонд охорони здоров'я).

Покрокова інструкція:

1. Виберіть поліклініку поблизу вашого дому.
2. Попросіть «*deklaracja wyboru lekarza rodzinnego*».
3. Візьміть із собою посвідчення особи та PESEL, якщо воно у вас є.

Невідкладна допомога

- Номер екстреної служби: **112**
- Відділення невідкладної допомоги в лікарнях: **SOR (Szpitalny Oddział Ratunkowy)**

Стоматологічна допомога

NFZ покриває базові стоматологічні послуги, але багато людей звертаються до приватних стоматологів.

Мовна підтримка

Такі НУО, як IOM, Ocalenie та HIAS, можуть допомогти організувати послуги перекладача.

2. Громадський транспорт

Кожне місто має свою систему. Більшість пропонує **знижки для студентів, а іноді й для біженців**, залежно від їхнього статусу.

Приклади веб-сайтів міського транспорту:

- Варшава: <https://www.wtp.waw.pl>
- Щецин: <https://www.zditm.szczecin.pl/pl>
- Краків: <https://ztp.krakow.pl>
- Вроцлав: <https://www.wroclaw.pl/komunikacja>
- Гданськ: <https://ztm.gda.pl>

Купівля місячного проїзного квитка вигідніша, ніж купівля разових квитків, і в більшості міст доступні міські картки (karta miejska).

3. Відкриття банківського рахунку

Банки, якими зазвичай користуються іноземці:

- **Santander Bank Polska** – <https://www.santander.pl>
- **mBank** – <https://www.mbank.pl>
- **PKO BP** – <https://www.pkobp.pl>
- **ING Bank Śląski** – <https://www.ing.pl>

Більшість банків приймають:

- Паспорт
- Картку резидента (якщо є)
- PESEL (корисно, але не завжди обов'язково)

Інтернет-банкінг

Більшість рахунків передбачають мобільні додатки. Зазвичай вони доступні англійською мовою.

4. Мобільні телефони та Інтернет

Популярні оператори мобільного зв'язку:

- **Orange** – <https://orange.pl>
- **Plus** – <https://plus.pl>
- **T-Mobile** – <https://www.t-mobile.pl>
- **Play** – <https://play.pl>

Сім-карти з попередньою оплатою можна легко придбати в кіосках та супермаркетах.

5. Харчування, покупки та товари першої необхідності

Доступні супермаркети

- Biedronka
- Lidl
- Auchan
- Kaufland
- Carrefour

Одяг та меблі з другої руки

- Vinted (мобільний додаток)
- OLX – <https://www.olx.pl>
- Місцеві магазини секонд-хенду (lumpeks)

Продовольчі банки

- Banki Żywności – <https://bankizywnosci.pl>

Багато НУО роздають безкоштовні продовольчі набори сім'ям, які цього потребують.

6. Освіта та школи

Якщо у вас є діти, вони можуть безкоштовно відвідувати польські державні школи.

Як записати дитину

1. Завітайте до місцевої школи з паспортом дитини та наявними документами.
2. Школа розподілить вашу дитину у відповідний клас.
3. Якщо дитина не розмовляє польською, їй можуть надати додаткові заняття.

Доступна допомога

- PCPM підтримує інтеграцію в школах.
- Polskie Forum Migracyjne пропонує семінари для батьків.
- У багатокультурних центрах часто проводяться заняття з репетиторства.

7. Повсякденні адміністративні справи (установи та офіційні процедури)

Основні установи

- PESEL та реєстрація: Уряд гміни / Уряд району
- Права на працю, працевлаштування, реєстрація безробітних: Powiatowy Urząd Pracy
- Соціальне забезпечення: MOPS / MOPR

Допомога з заповненням бланків

НУО можуть допомогти з:

- Написанні офіційних листів
- Заповнення онлайн-форм (ePUAP)
- Розуміння термінів
- Організації зустрічей

Корисні сайти:

- ePUAP (державні послуги): <https://www.gov.pl>
- Інформація про податки: <https://podatki.gov.pl>
- ZUS (соціальне страхування): <https://www.zus.pl>

Поради щодо повсякденного життя на основі досвіду біженців

- Завжди зберігайте копії своїх договорів, листів та квитанцій.
- Попросіть НУО перевірити будь-який документ, який ви не розумієте.
- Якщо ви почуваетесь розгубленими або пригніченими, якнайшвидше зверніться до організації, що надає підтримку — зволікання може ускладнити ситуацію.

- Спробуйте долучитися до громадських заходів (клубів розмов, культурних вечорів) — це часто приносить практичну підтримку та дружні стосунки.
- Вивчіть основні польські фрази, навіть якщо плануєте пізніше відвідувати курси. Прості привітання та прохання полегшують повсякденне життя.