

PIERWSZE KROKI NA WOLNOŚCI



Informator, który ułatwi Ci odnalezienie się na wolności

Dotyczy zagadnień:

1. Pracy
2. Problemów materialnych
3. Bezdomności
4. Radzenia sobie z uzależnieniami
5. Poradnictwa prawnego, obywatelskiego, psychologicznego oraz rodzinnego
6. Innych codziennych problemów („Dobre rady”)



PRACA

MOŻESZ STRACIĆ STATUS BEZROBOTNEGO:

- ✓ jeśli odmówisz bez uzasadnienia przyjęcia propozycji pracy lub innej formy pomocy
- ✓ jeśli przerwiesz lub nie stawisz się na szkolenie czy wykonywa-nie stażu, a także uchylając się od badań lekarskich.

PODOBNIEST JEST ZE STATUSEM „POSZUKUJĄCY PRACY”, TRACISZ GO JEŻELI:

- ✓ nie utrzymujesz kontaktu z pracownikiem Urzędu Pracy
- ✓ nie stawiasz się w wyznaczonym terminie w Urzędzie Pracy
- ✓ nie podejmujesz lub przerywasz szkolenie lub przygotowanie zawodowe

JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ BEZROBOTNĄ:

Pierwszym krokiem do zmiany jest zarejestrowanie się w Urzędzie Pracy.

ABY SIĘ ZAREJESTROWAĆ POTRZEBUJESZ PRZEDSTAWIĆ W URZĘDZIE:

- ✓ dowód osobisty (jak go wyrobić dowiesz się z części „Dobre rady”)
- ✓ dokumenty potwierdzające wykształcenie
- ✓ świadectwa pracy
- ✓ dokument stwierdzający przeciwwskazania do wykonywania określonych prac.

FORMY POMOCY JAKIE OFERUJE URZĄD PRACY:

- ✓ możesz korzystać z informacji o wolnych miejscach pracy
- ✓ możesz być skierowany przez Urząd Pracy na szkolenie
- ✓ możesz mieć prawo do zasiłku dla bezrobotnych.

WARUNKI JAKIE MUSISZ SPEŁNIAĆ, ABY OTRZYMAĆ ZASIŁEK:

W okresie 18 miesięcy przed zarejestrowaniem w Urzędzie Pracy, łącz-nie przez okres co najmniej 365 dni, musisz być zatrudniony i osiągać wynagrodzenie w kwocie co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę.

ILE WYNOSI ZASIŁEK?

Wysokość zasiłku jest zmienna i podlega waloryzacji (nowe kwoty obowiązują od 1 czerwca każdego roku). Obowiązującą kwotę powinien znać pracownik PUP i OPS.

POMOCY – JAKO OSOBA BEZROBOTNA- MOŻESZ SZUKAĆ TAKŻE W:

- ✓ Ośrodkach Pomocy Społecznej
- ✓ Organizacjach pozarządowych (fundacjach i stowarzyszeniach).

URZĘDY PRACY M.ST. WARSZAWY:

- ✓ Ul. Ciołka 10A - Obsługiwane osoby z dzielnic: Mokotów, Śródmieście, Ochota, Wola, Żoliborz, Bemowo, Bielany, Ursus, Ursynów, Wilanów, Włochy oraz osoby niepełnosprawne ze wszystkich dzielnic.
- ✓ Ul. Grochowska 171 B - Obsługiwane osoby z dzielnic: Praga Płd., Praga Płn., Targówek, Białołęka, Rembertów, Wawer oraz Wesoła

Centrala: (22) 512-43-00

Obie siedziby Urzędu są czynne w godzinach 8.00 – 16.00. Obsługa interesantów i wydawanie numerków odbywa się w godzinach 8.00-14.30.

WYBRANE ORGANIZACJE POZARZĄDOWE WSPIERAJĄCE AKTYWIZACJĘ ZAWODOWĄ I SPOŁECZNĄ SKAZANYCH I BYŁYCH SKAZANYCH:

- ✓ Fundacja „Sławek”, ul. gen. Andersa 13 Warszawa, tel. (22) 2581997
- ✓ Stowarzyszenie „Otwarte drzwi”, ul. Targowa 82, 03- 448 Warszawa, tel. (22) 619 85 01
- ✓ Stowarzyszenie „ALTER-EGO”, ul. Jeździecka 20, 05- 077 Warszawa-Wesoła, tel. (22) 760 86 40

OCHOTNICZY HUFIEC PRACY – KLUB PRACY:

Poradnictwo indywidualne i grupowe dla uczniów, absolwentów i młodzieży bezrobotnej.

Wybrane OHP i kluby pracy na terenie Warszawy:

- ✓ Komenda Główna OHP, ul. Tamka 1, tel. (22) 862 64 36
- ✓ Klub Pracy Wola, ul. Karlikowa 58 A, tel. (22) 862 78 08
- ✓ Klub Pracy Praga Płd., ul. Grochowska 259 A, tel. (22) 813 88 90
- ✓ Klub Pracy Śródmieście, ul. Bracka 18, tel. (22) 829 84 36

OFERT PRACY MOŻNA RÓZNIESZ SZUKAĆ W AGENCJACH POŚREDNICTWA PRACY ORAZ W INTERNECIE,

np. na stronach:

<http://www.gumtree.pl/>

<http://olx.pl/>

PROBLEMY MATERIALNE

WARTO WIEDZIEĆ:

Fakt, że opuściłeś Zakład Karny nie uprawnia Cię do otrzymania jakiegos specjalnego zasiłku! Po pomoc udajesz się do Ośrodka Pomocy Społecznej w miejscu twojego zamieszkania (w szczególnych przypadkach w miejscu aktualnego pobytu) lub jeśli jesteś osobą bezdomną – w miejscu ostatniego zameldowania na pobyt stały.

JEŻELI MASZ PROBLEMY FINANSOWE I NIE MASZ ŚRODKÓW DO ŻYCIA ZWRÓĆ SIĘ O POMOC DO:

- ✓ Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie (PCPR)
- ✓ Ośrodków Pomocy Społecznej (OPS)
- ✓ Kuratorów Sądowych

BY OTRZYMAĆ POMOC FINANSOWĄ Z OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ MUSISZ WYKAZAĆ:

- ✓ trudną sytuację życiową (ubóstwo, sieroctwo, bezdomność, bezrobocie, niepełnosprawność, długotrwałą lub ciężką chorobę, przemoc w rodzinie, ale także trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego)
- ✓ trudną sytuację materialną.

POMOC SOCJALNA KROK PO KROKU:

Złóż pisemny wniosek w Ośrodku Pomocy Społecznej. Musisz być przygotowany, że do Twojego domu przyjdzie pracownik socjalny na wywiad środowiskowy podczas którego będzie szczegółowo pytał o twoją sytuację finansową i może chcieć zawrzeć z Tobą kontrakt (pisemną umowę określającą uprawnienia i zobowiązania obu stron: pomagającej i wspieranej).

OTRZYMANY ZASIŁEK MOŻE BYĆ:

- ✓ stały
- ✓ okresowy (przyznawany na okres ustalony na podstawie okoliczności sprawy)
- ✓ celowy (świadczenie fakultatywne na zaspokojenie niezbędnej potrzeby bytowej np. zakup żywności i leków; koszty leczenia, opału, odzieży, pogrzebu).
- ✓ na pokrycie wydatków powstałych w wyniku zdarzenia losowego (niezależnie od dochodu, nie podlega zwrotowi).

POZAMATERIALNE FORMY POMOCY ŚWIADCZONEJ PRZEZ OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ:

- ✓ Poradnictwo psychologiczne, prawne i rodzinne
- ✓ Wskazanie schroniska, jadalni, punktów wydających ubranie lub talonów żywnościowych
- ✓ Indywidualny program wychodzenia z bezdomności (wspieranie w próbie rozwiązania problemów życiowych)
- ✓ Pomoc osobom samotnym, które z wielu powodów wymagają usług opiekuńczych.

PO OPUSZCZENIU ZAKŁADU KARNEGO MOŻESZ ZŁOŻYĆ WNIOSEK DO FUNDUSZU POMOCY POSTPENITENCJARNEJ.

Środki z Funduszu przydzielane są w trybie konkursu organizacjom pozarządowym, które świadczą pomoc opuszczającym Zakłady Karne, bezdomnym i bezrobotnym. Środki z funduszu nie należą się osobom, które otrzymują świadczenia z innych źródeł lub same posiadają wystarczającą ilość środków do życia.

FORMY UDZIELANEJ POMOCY TO W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU ORGANIZACJI I ZAŁOŻEŃ AKTUALNIE PROWADZONYCH PROJEKTÓW, NP.:

- ✓ refundacja i współfinansowanie zakupów żywności, lekarstw, odzieży, protez, sprzętu do rehabilitacji, podręczników i innych pomocy do nauki, niezbędnych przedmiotów wyposażenia mieszkania lub narzędzi i wyposażenia potrzebnego do wykonywania wyuczonego zawodu albo prowadzenia na własny rachunek działalności gospodarczej;
- ✓ opłacanie czynszu za lokal mieszkalny lub pokrywanie kosztów czasowego zakwaterowania;
- ✓ udzielanie specjalistycznych porad prawnych, psychologicznych lub zawodowych;
- ✓ organizowanie i finansowanie kursów przygotowania zawodowego lub pokrywanie kosztów związanych z udziałem w takich kursach;
- ✓ pokrywanie kosztów związanych ze specjalistycznym leczeniem lub rehabilitacją zdrowotną;
- ✓ finansowanie przejazdów publicznymi środkami komunikacji masowej;
- ✓ pokrywanie kosztów związanych z uzyskaniem dokumentów tożsamości oraz innych niezbędnych dokumentów.

WYKAZ WYBRANYCH OPS NA TERENIE M.ST. WARSZAWY:

OPS dzielnicy Bemowo ul. Powstańców Śląskich 9

OPS dzielnicy Targówek ul. Chodecka 2

OPS dzielnicy Białołęka ul. Antalla 4

OPS dzielnicy Ursus pl. Czerwca 1976 r. 1

OPS dzielnicy Bielany ul. Przybyszewskiego 80/82

OPS dzielnicy Ursynów ul. Cybisa 7

OPS dzielnicy Mokotów ul. Falęcka 10

OPS dzielnicy Wawer ul. Korkowa 119/123

OPS dzielnicy Ochota ul. Przemyska 10

OPS dzielnicy Wesoła ul. 1 Praskiego Pułku 21a

OPS dzielnicy Praga Południe ul. Wiatraczna 11

OPS dzielnicy Wilanów ul. Przyczółkowska 27

OPS dzielnicy Praga Północ ul. Szymanowskiego 6/61

OPS dzielnicy Włochy ul. Czereśniowa 35

OPS dzielnicy Rembertów ul. Dwóch Mieczów 22a

OPS dzielnicy Wola ul. Bema 91

BEZDOMNOŚĆ

MOŻESZ ZOSTAĆ OBJĘTY INDYWIDUALNYM PROGRAMEM WYCHODZENIA Z BEZDOMNOŚCI.

Polega on na wspieraniu osoby bezdomnej w rozwiązywaniu jej problemów życiowych, w szczególności rodzinnych i mieszkaniowych, oraz pomocy w uzyskaniu zatrudnienia. Jest opracowywany przez pracownika socjalnego Ośrodka Pomocy Społecznej wraz z osobą bezdomną.

- ✓ Punkty wydawania odzieży

JEŻELI PO WYJŚCIU NA WOLNOŚĆ:

- 1) nie zamieszkujesz w lokalu mieszkalnym (warunek ten zawsze musi być spełniony)
- 2) nie jesteś zameldowany na pobyt stały
- 3) jesteś zameldowany na pobyt stały w lokalu, w którym nie ma możliwości zamieszkania

- w świetle Ustawy o pomocy społecznej jesteś **osobą bezdomną**.

PLACÓWKI, W KTÓRYCH MOŻESZ UZYSKAĆ POMOC TO M.IN.:

- ✓ Ogrzewalnie
- ✓ Noclegownie
- ✓ Schroniska dla bezdomnych
- ✓ Hostele
- ✓ Mieszkania wspierane
- ✓ Ośrodki Pomocy Społecznej
- ✓ Punkty pomocy medycznej
- ✓ Punkty konsultacyjno-informacyjne
- ✓ Jadłodajnie
- ✓ Fundacje, stowarzyszenia
- ✓ Łaźnie i pralnie (najczęściej działają przy schroniskach)

CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH TYPÓW PLACÓWEK NOCLEGOWYCH DLA OSÓB BEZDOMNYCH:

- ✓ Ogrzewalnia – to miejsce spędzenia nocy, na jej wyposażeniu znajdują się krzesła i ławki. Z pomocy mogą korzystać wszystkie osoby, które nie zagrażają bezpieczeństwu innych osób przebywających w placówce.
- ✓ Noclegownia - zapewnia nocleg. Jeśli chcesz skorzystać z jej usług nie możesz znajdować się pod wpływem alkoholu. Sypialnie są wyposażone w łóżka oraz niezbędną pościel.
- ✓ Schronisko dla osób bezdomnych - zapewnia usługi całodobowe, czasowe schronienie, pełne wyżywienie (w tym 1 ciepły posiłek). Podobnie jak noclegownia nie przyjmuje osób pod wpływem alkoholu (poniżej wybrane adresy).
- ✓ Hostel/dom dla osób bezdomnych – zapewnia usługi całodobowe, czasowe schronienie, pełne wyżywienie plus kompleksową pomoc opiekuńczo-wspomagającą. Jest to kolejna placówka nieakceptująca osób pod wpływem alkoholu.

- ✓ Mieszkanie wspierane (chronione, treningowe, readaptacyjne) - jest formą pomocy społecznej przygotowującą osoby tam przebywające, pod opieką specjalistów, do prowadzenia samodzielnego życia lub zastępującą pobyt w placówce zapewniającej całodobową opiekę.

PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY ADRESY PRZYKŁADOWYCH PLACÓWEK:

POMOC MEDYCZNA:

PRZYCHODNIA DLA BEZDOMNYCH (Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Stowarzyszenie Lekarze Nadziei Poradnia dla Bezdomnych)
ul. Wolska 172, 01-258, Warszawa, tel. (22) 836 81 82.

IZBA CHORYCH I POGOTOWIE STOWARZYSZENIA „MONAR”

ul. Marywilska 44, 03-042, Warszawa Białołęka tel. (22) 614 46 03.

- Pomoc stacjonarna (szpital) 20 miejsc, w tym 15 miejsc stanowi mały oddział detoksykacyjny przeznaczony wyłącznie dla nieubezpieczonych pacjentów uzależnionych od alkoholu, plus kolejna sala 20 łóżek.

- Po detoksie pacjent może kontynuować terapię psychologiczną.

- Gabinet stomatologiczny czynny w śr. w godz. 9.00-13.00.

Pacjenci po hospitalizacji w innych szpitalach przyjmowani są tylko na podstawie uzgodnienia między lekarzem prowadzącym, a dyrektorem medycznym ośrodka. Pacjenci uzależnieni od alkoholu w dniu przyjęcia nie mogą mieć więcej niż 1,4 promila alkoholu we krwi.

PUNKTY KONSULTACYJNO-INFORMACYJNE:

POGOTOWIE INTERWENCJI SPOŁECZNEJ STOWARZYSZENIA POMOCY BEZDOMNYM
ul. Nowogrodzka 7/14, 00-513, Warszawa, tel. (22) 622 96 33.

JADŁODAJNIE:

DOM DLA LUDZI BEZDOMNYCH I NAJUBOŻSZYCH MONAR-MARKOT

ul. Puławska (róg Rzymowskiego, przejście podziemne), 02-697, Warszawa Mokotów tel. (22) 843 84 03. Jadłodajnia czynna codziennie (oprócz świąt) godz. 14.00.

JADŁODAJNIA DLA BEZDOMNYCH I BIEDNYCH - ZGROMADZENIE SIÓSTR FELICJANEK PROWINCJA MATKI BOŻEJ KRÓLOWEJ POLSKI

ul. Azaliowa 17, 04-539, Warszawa Wawer tel. (22) 815 25 62, tel./ fax (22) 815 29 69 pon.-sob. od 12.30 Oprócz jadłodajni działa pralnia, łaźnie, wydawana jest odzież, suchy prowiant.

JADŁODAJNIA DLA BEZDOMNYCH I UBOGICH - ZGROMADZENIE KSIĘŻY ROGACJONISTÓW

ul. O. Boznańskiej 21, 01-100, Warszawa Wola tel. (22) 836 80 00
pon.-pt. obiad ok. godz. 11.00-13.00, wydawana jest odzież.

SCHRONISKA/NOCLEGOWNIE DLA KOBIET (WYBRANE):

DOM „MALWA I” OŚRODKA CHARYTATYWNEGO „TYLKO” Z DARÓW MIŁOSIERDZIA - 40 miejsc dla samotnych kobiet, ul. Żytnia 3/9, 01-014 Warszawa Wola tel. (22) 838 70 25
Nocleg, całodobowe utrzymanie, pomoc: socjalna, prawna, psychologiczna, biuro czynne od godz. 9.00.

NOCLEGOWNIA DLA BEZDOMNYCH KOBIET „EMAUS” WSPÓLNOTY „CHLEB ŻYCIA” - 45 miejsc dla kobiet. ul. Stawki 27, 01-040 Warszawa Wola tel. (22) 838 44 50
Nocleg, wyżywienie, pomoc: socjalna, psychologiczna, prawna i medyczna (lekarz internista wtorki i czwartki od 9.00 rano i psychiatra poniedziałek, środa od 16.30).

SCHRONISKA DLA MĘŻCZYZN:

NOCLEGOWNIA POLSKIEGO KOMITETU POMOCY SPOŁECZNEJ - 200 miejsc dla bezdomnych mężczyzn. ul. Burakowska 16, 01-066 Warszawa Wola tel./ fax (22) 838 72 32 .
Nocleg, 2 posiłki, pomoc rzeczowa.

PENSJONAT SOCJALNY „ŚW. ŁAZARZ” KAMILIAŃSKIEJ MISJI POMOCY SPOŁECZNEJ - 90 miejsc dla mężczyzn. ul. Traktorzystów 26, 02-495 Warszawa Ursus tel. (22) 478 30 22, (22) 478 21 38.
Nocleg, pełne wyżywienie, pomoc: socjalna, psychologiczna, duszpasterska.

PRASKIE CENTRUM POMOCY BLIŹNIEMU - STOWARZYSZENIE MONAR - 78 miejsc, w zimie 90 miejsc,
ul. Kijowska 22, 03-743 Warszawa-Praga Północ tel. (22) 425 51 93. Schronisko readaptacyjne dla mężczyzn do 50 lat. W okresie największych mrozów schronisko może przyjąć do 120 osób, dla mieszkańców posiłek (4 x dziennie), pomoc socjalna, przy załatwianiu formalności.

SCHRONISKA/NOCLEGOWNIE DLA SAMOTNYCH MATEK:

CENTRUM SAMOTNYCH MATEK Z DZIEĆMI STOWARZYSZENIA „MONAR”- 450 miejsc dla kobiet (w tym starszych i samotnych) oraz dzieci, ul. Skierdowska 2, 03-054 Warszawa, Białołęka tel. (22) 814 00 43
Nocleg, całodziennie wyżywienie, środki czystości.

Więcej: <http://www.pomocy.waw.pl>

UZALEŻNIENIE

JEŚLI ZAPISZESZ SIĘ DO GRUPY WSPARCIA TWOJE ZAJĘCIA BĘDĄ OPARTE NA PIERWSZYCH 3 Z 12 KROKÓW PROGRAMU AA:

Krok 1: Potrzeba uznania swojej bezsilności względem alkoholu, oraz konieczność kapitulacji.

Krok 2: Uznanie swojej bezsilności, wobec choroby jako etap prowadzący do jej wyleczenia.

Krok 3: Wiara w Boga, który wspomaga wyzwolenie się z nałogu.

PORADY DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD ALKOHOLU

Jeśli jesteś uzależniony od alkoholu możesz umówić się na indywidualne spotkania z terapeutą oraz zapisać się do terapii grupowej. Indywidualne spotkania z terapeutą będą dla Ciebie źródłem wsparcia w konfrontacji z nałogiem. Przebywanie wśród uczestników terapii grupowej da Ci - osobie uzależnionej siłę, która tkwi w małej grupie, a interakcja z członkami grupy prowokuje pozytywne zmiany jej członków. Grupy wsparcia można podzielić na dwie kategorie - wstępną i zaawansowaną. Na zajęciach grupy wstępnej członkowie otrzymują podstawową wiedzę na temat alkoholizmu. W grupie zaawansowanej świadomi członkowie poddają się leczeniu swojego uzależnienia.

Indywidualny program terapii polega na rozpoznaniu wybranych fragmentów związanych z uzależnieniem pacjenta i ustaleniu drogi do rozwiązania jego problemów. Sesje zapobiegania nawrotom mają na celu sporządzenie listy ostrzegawczych sygnałów zapowiadających nawrót choroby. Treningi psychologiczne rozwijają umiejętności potrzebne w różnych sytuacjach społecznych. Efektywne radzenie sobie z takimi sytuacjami zmniejsza możliwość wystąpienia nawrotu. Treningi te są przeznaczone tylko dla osób, które mają już za sobą dłuższy czas abstynencji. W punkcie konsultacyjnym zostaje podana wstępna diagnoza problemu i udzielenie porad dotyczących dalszych kroków w terapii.

PORADY DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD NARKOTYKÓW

Jeśli jesteś uzależniony od narkotyków zgłoś się do poradni ambulatoryjnej. Tam zadecydują, czy będziesz uczestniczył w systemie ambulatoryjnym lub czy musisz wyjechać do ośrodka stacjonarnego.

W oddziałach detoksykacyjnych poddasz się odtruciu od przyjmowanej substancji.

Leczenie krótkoterminowe polega na całodobowej opiece medycznej, farmakologicznej oraz pomocy psychologicznej. Program ten trwa od 6 do 8 tygodni. Leczenie stacjonarne średnioterminowe polega na intensywnej terapii połączonej z podejściem indywidualnym. Celem leczenia stacjonarnego długoterminowego jest odbudowanie norm i wartości. Program ten trwa od 12 do 24 miesięcy.

Jeśli chcesz walczyć z nałogiem skontaktuj się z anonimowymi narkomanami. Organizują oni mityngi grupowe, podczas których zachęca się uczestników do abstynencji.

PORADY DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD HAZARDU

Jeśli nie wiesz, czy jesteś uzależniony od hazardu sprawdź, czy gra niesie ze sobą przesłanki zmian chorobowych. W tym celu możesz zwrócić się o pomoc do fachowców. Jeśli okaże się, że masz z tym problem, musisz zdecydować się na otwartą lub zamkniętą terapię. Jeżeli nie masz problemów z życiem społecznym, a uzależnienie nie rozwinęło się znacznie, wtedy zaleca się wizytę w ośrodku leczenia uzależnień lub u psychologa zajmującego się tą problematyką.

Jeżeli uzależnienie zdążyło się rozwinąć, najlepszym rozwiązaniem jest zgłoszenie się do kliniki uzależnień. Jeżeli psychospołeczne konsekwencje uprawiania hazardu nie są jeszcze zbyt poważne lub uprawianie hazardu wywołane było sytuacjami stresującymi (jak separacja, utrata pracy), zgłoś się na leczenie do kliniki posiadającej oddział psychosomatyczny.

Jeżeli masz również problemy z alkoholem, narkotykami lub innymi środkami odurzającymi, powinieneś zgłosić się na leczenie do szpitala psychiatrycznego. Podczas terapii zobowiązujesz się do zaprzestania gry. Tylko całkowite odstawienie "specyfiku" - w tym przypadku zaprzestanie gry - obnaża prawdziwy problem, który szybko daje o sobie znać.

W leczeniu najważniejsze jest znalezienie prawdziwego podłoża uprawiania hazardu i przekonanie się do zmiany sposobu myślenia i opracowanie wspólnie z terapeutą planu wyjścia z kryzysu. Wszystkie problemy powinny być rozwiązywane na płaszczyznach powrotu do stanu własnej równowagi emocjonalnej i społecznej. Zmiany chorobowe w zakresie równowagi społecznej najlepiej leczyć podczas sesji terapii zbiorowej.

PRZYKŁADOWE OŚRODKI/PORADNIE LECZENIA UZALEŻNIEŃ:

Ośrodek Terapii Uzależnień

ul. Kolska 2/4, 01-045, Warszawa, tel.: (22) 838 91 36

Poradnia Leczenia Uzależnienia i Współuzależnienia,

Al. KEN 36a/67, 02-797, Warszawa, tel.: (22) 636 56 09

Poradnia Leczenia Uzależnień Szpitala Wolskiego (SPZOZ),

ul. Kasprzaka 17, 01-211, paw. 6, Warszawa, tel.: (22) 389 48 09

Poradnia Leczenia Uzależnień w SPL Vitamed,

ul. Wileńska 18, 03-416, Warszawa, tel.: (22) 473 79 07

Olcha. Ośrodek Psychoterapii i Terapii Uzależnień,

Aleje Jerozolimskie 99/44, 02-001, Warszawa, tel.: (22) 621 62 61

Centrum odwykowe SPZOZ Terapia uzależnień

ul. Jagiellońska 34, 05-077, Warszawa, tel.: (22) 619 60 65

Rodzinna Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR w Warszawie

ul. Hoża 57, 00-700, Warszawa, tel.: (22) 621-13-59, (22) 621 -22-33, poradnia.monar@wp.pl

PORADNICTWO PRAWNE

**GDY POTRZEBUJESZ
POMOCY PRAWNEJ
MOŻESZ UZYSKAĆ
JĄ OD PRAWNIKA
LUB STUDENTA
PRAWA (POD
ODPOWIEDNIM
NADZOREM).**

Może to polegać na sporządzeniu projektu pisma prawnego, w tym procesowego oraz na wspieraniu Cię w postępowaniu przed organem administracji lub sądem.

**PORADY PRAWNE Z ZAKRESU PRAWA PRACY,
CYWILNEGO, KARNEGO I GOSPODARCZEGO MOŻESZ
UZYSKAĆ W:**

STOWARZYSZENIU INTERWENCJI PRAWNEJ(SIP)

ul. Siedmiogrodzka 5/51, 01-204, Warszawa,
tel. (022) 621 51 65
www.interwencjaprawna.pl

FUNDACJI ACADEMIA IURIS

ul. Freta 20/24a, 00-227, Warszawa
tel. 22 498 72 30
e-mail: biuro@academiaiuris.pl
Godziny pracy:
poniedziałek – czwartek 15:00 – 17:00

BIURZE RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH

al. Solidarności 77, 00-090, Warszawa
tel. 22 55 17 700 (Centrala)
fax 22 827 64 53
Infolinia obywatelska 800 676 676
e-mail: rzecznik@rpo.gov.pl

FUNDACJI „SŁAWEK”

Ul. Gen. Władysława Andersa 13, 00-159, Warszawa
tel.: (22) 258-19-97
e-mail: biuro@fundacjaslawek.org

HELSKIŃSKIEJ FUNDACJI OCHRONY PRAW DZIECKA

– www.hfhr.pl – organizacja pozarządowa zajmująca się prawami człowieka. Służy fachowym doradztwem w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw osobistych i politycznych. Przyjmuje sprawy, w których doszło lub mogło dojść do naruszeń praw człowieka, zwłaszcza prawa do rzetelnego procesu, naruszenia nietykalności przez policję, do wolności osobistej, do informacji o działalności organów władzy państwowej i samorządowej itp. Przedstawiciele fundacji obserwują procesy, pomagają w formułowaniu skarg do Europejskiego Trybunału w Strasburgu, pomagają imigrantom uzyskać status uchodźcy. Fundacja nie zajmuje się sprawami socjalnymi, nie świadczy usług adwokackich

ul. Zgoda 11, 00-018 Warszawa
tel. 22 556 44 40
fax 22 556 44 50
e-mail: hfhr@hfhrpol.waw.pl

OD STYCZNIA 2016R. DZIAŁAJĄ BEZPŁATNE RZĄDOWE PUNKTY PORAD PRAWNYCH.

DARMOWA POMOC PRZYSŁUGUJE M. IN.:

- ✓ młodzieży do 26. roku życia,
- ✓ osobom, którym w poprzednim roku zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej
- ✓ osobom, które ukończyły 65 lat,
- ✓ osobom posiadającym ważną Kartę Dużej Rodziny.

PORADNICTWO OBYWATELSKIE

PYTASZ PO CO CI TO? OTÓŻ:

- ✓ Uzyskasz tam porady w sprawach mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużeń, świadczeń/zasiłków, własności, dziedziczenia oraz zatrudnienia.
- ✓ Dowiesz się jakie masz prawa.
- ✓ Omówisz możliwości rozwiązania problemu w oparciu o obowiązujące przepisy.
- ✓ Doradcy nie podadzą Ci gotowej „recepty”, ale omawiając z Tobą wszystkie możliwości wskażą jakie mogą być konsekwencje każdego z rozwiązań.
- ✓ Opracowany zostanie Twój plan działania.
- ✓ Otrzymasz wsparcie w realizacji planu.

PORADA OBYWATELSKA TO BEZPŁATNA PORADA DLA OSOBY ZNAJDUĄCEJ SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ.

Jeśli jesteś w takiej sytuacji to musisz udać się do Biura Porad Obywatelskich.

Porady w siedzibie głównej BPO:

ul. Gałczyńskiego 3, 00-362, Warszawa

tel.: (22) 828-12-95

Obowiązuje system wydawania numerków.

Pierwszeństwo mają osoby zapisujące się osobiście, zapisy telefoniczne prowadzone są w miarę wolnych miejsc. Osoby pow. 60 roku życia i niepełnosprawne mogą zapisać się wcześniej.

PUNKTY PORAD NA TERENIE WARSZAWY (STAN NA 01.2016R.):

ul. Jagiellońska 56 (wejście od pl. Hallera), Klub Złotego Wieku

ul. Smolna 9, Dom Kultury Śródmieście

ul. Kuflewska 6, Biblioteka Publiczna Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 64

ul. Sosnkowskiego 16, Dom Kultury „Kolorowa” pok. 127

ul. Włókiennicza 54, Urząd Dzielnicy Wawer pok. 108

ul. Działdowska 6, Dzielnicowy Dom Kultury

ul. Żytnia 64, Biblioteka Publiczna Wypożyczalnia nr 73

ul. Wrzeciono 48, Biblioteka Publiczna Wypożyczalnia nr 21 (Bielany)

ul. Wiśniowa 37, Urząd Dzielnicy Mokotów

ul. Wiatraczna 11, Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Paca 40, Centrum Społeczne PACA

PORADY TELEFONICZNE - pod numerem telefonu: (22) 828 12 95

DNI I GODZINY UDZIELANIA PORAD TELEFONICZNYCH:

Poniedziałki: 11.30 – 14.00 oraz 18.00 – 19.00

Wtorki: 8.00 – 9.00 oraz 13.00 – 16.00

Środy: 8.00 – 9.00 oraz 13.00 – 16.00

Czwartki: 9.00 – 12.00 oraz 16.00 – 17.00

Piątki: 8.00 – 15.00

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

SKORZYSTAJ Z PORADY PSYCHOLOGICZNEJ JEŚLI:

- ✓ Jesteś zainteresowany samopoznaniem, rozwijaniem twórczych możliwości, polepszeniem jakości swojego życia
- ✓ Doświadczasz niepokoju, lęku lub dużego strachu, przygnębienia, niskiego poczucia wartości, depresji, silnego napięcia, stresu, obsesyjnych myśli, niechęci do kontaktu z ludźmi
- ✓ Przeżywasz konflikty i kryzysy w związkach, relacjach rodzinnych
- ✓ Zaistniały w Twoim życiu sytuacje trudnych rozstań lub rozvodu

Poradnictwo psychologiczne jest świadczone w ramach pomocy socjalnej osobom i rodzinom, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych. Taka porada to kilka, a nawet kilkanaście spotkań z psychologiem lub terapeutą. Pomaga zlokalizować przyczynę problemu i znaleźć jego rozwiązanie.

POMOC PSYCHOLOGICZNĄ UZYSKACH W: STOWARZYSZENIU DLA RODZIN

Zapisy: zapisy@sdr.org.pl

✓ Zespół Psychologiczno – Terapeutyczny „Zacisze”

ul. Pszczyńska 26 m 57; 05-075, Warszawa.

tel/fax. (22) 253-49-47

kom. 518 452 047

✓ Zespół Psychologiczno – Terapeutyczny „Nowodwory”

ul. Nowodworska 35 m 51; 03-131, Warszawa.

tel/fax. (22) 290-53-90

kom. 696 509 924

✓ Zespół Psychologiczno – Terapeutyczny „Ząbkowska”

ul. Ząbkowska 39 m 1,2; 03-736, Warszawa.

tel/fax. (22) 619-42-67

FUNDACJI „SŁAWEK”

ul. Gen. Władysława Andersa 13; 00-159, Warszawa

tel. (22) 258 19 97

PRAWA KOBIET, DZIECI, OFIAR PRZEMOCY

CENTRUM PRAW KOBIET

www.cpk.org.pl

– pomaga ofiarom przemocy oraz dyskryminowanym. Udziela porad i pomocy w sprawach z zakresu prawa karnego (przemoc domowa), rodzinnego (sprawy rozwodowe, alimentacyjne, związane z władzą rodzicielską) oraz pracy. Zapewnia porady prawnika, porady psychologiczne, zapewnianie pełnomocnika kobietom, których sprawa może mieć charakter precedensowy oraz udziela wsparcia kobietom w kontaktach z organami ścigania i wymiaru sprawiedliwości.

ul. Wilcza 60 lok. 19, 00-679, Warszawa
tel. 22 622-25-17, tel./fax 22 652-01-17
e-mail: temida@cpk.org.pl

KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA

www.kopd.pl

– organizacja, której zadaniem jest ochrona dziecka przed krzywdą i naruszaniem jego podstawowych praw i interesów. Jest miejscem gdzie można skorzystać z konsultacji psychologicznych.

ul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629, Warszawa
tel. 22 626 94 19
e-mail: kopd@kopd.pl

RZECZNIK PRAW DZIECKA

www.brpd.gov.pl

e-mail: rdp@brdp.gov.pl

– instytucja zajmująca się sprawami związanymi z problemami dzieci i młodzieży do lat 18. Rzecznik Praw Dziecka stoi na straży praw dziecka określonych w Konstytucji RP, Konwencji o prawach dziecka i innych przepisach prawa, z poszanowaniem odpowiedzialności, praw i obowiązków rodziców. Może żądać wyjaśnień na temat sprawy od instytucji, sądu, prokuratora.

FUNDACJA DZIECI NICZYJE

www.fdn.pl

- Fundacja Dzieci Niczyje istnieje po to, aby zapewnić każdemu dziecku bezpieczne dzieciństwo. Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy.

ul. Katowicka 31
03-932, Warszawa
tel/fax.: (22) 616 02 68, (22) 616 03 14
e-mail: fdn@fdn.pl

STOWARZYSZENIE POMOCY OFIAROM WYPADKÓW I KOLIZJI DROGOWYCH „ALTER EGO”

www.alterego.org.pl.

– stowarzyszenie pomaga poszkodowanym w wypadkach drogowych. Można skorzystać również z pomocy psychologa, rzeczoznawców oraz adwokatów. W imieniu poszkodowanych występuje z roszczeniami do zakładów ubezpieczeń sprawców. W trudnych sytuacjach pokrywa częściowo koszty adwokackie i sądowe.

ul. Erazma Ciołka 13 pok. 305, 01-445, Warszawa
tel. (22) 877 38 10
fax. (22) 877 38 17
e-mail: alterego@alterego.org.pl

OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie powstało w 1995 roku, jako placówka Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Od blisko 20 lat realizuje zadania w szeroko pojętym zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie i edukacji w tym obszarze.

ul. Korotyńskiego 13
02-121, Warszawa
e-mail: pogotowie@niebieskalinia.pl

tel. (22) 824-25-01 (sekretariat)
tel./fax. (22) 823-96-64
tel. (22) 668-70-00 (Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii")

Telefon dla ofiar przemocy: 801 12 00 02

PRAWA KONSUMENTÓW, LOKATORÓW, SPÓŁDZIELCÓW

MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW

Do zadań rzecznika należy zapewnienie konsumentom bezpłatnego poradnictwa konsumenckiego i informacji prawnej w zakresie ochrony konsumentów, występowanie do przedsiębiorców w sprawach ochrony interesów i praw konsumentów oraz udzielanie konsumentom pomocy przy dochodzeniu roszczeń na drodze sądowej.

ul. Canaletta 2, 00-099, Warszawa

Godziny pracy:

poniedziałek: 8:00-18:00; wtorek-piątek: 8:00-16:00

Aby uzyskać poradę należy się wcześniej umówić – tel. (22) 443 34 44

URZĄD OCHRONY KONKURENCJI I KONSUMENTÓW

Plac Powstańców Warszawy 1

00-950, Warszawa

tel. (22) 55 60 800

e-mail: uokik@uokik.gov.pl

STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ INTEGRACJI

Centrum Integracja Warszawa

ul. Dzielna 1, 00-162, Warszawa

tel. (22) 831 85 82, fax. wew. 13

kom. 505-603-016; 505-602-517

e-mail: warszawa@integracja.org

infolinia: **801 801 015**

DOBRE RADY

JAK ZAŁOŻYĆ SKRZYNKĘ MAILOWĄ

- ✓ Wybierz portal, w którym chcesz mieć pocztę (np. Gmail, Onet, O2, wp.pl) – założenie skrzynki jest bezpłatne;
- ✓ Znajdź na stronie informację „Załącz konto”
- ✓ Wypełnij formularz.
- ✓ Akceptuj regulamin i gotowe!

DOWÓD OSOBISTY

Dowód osobisty wydaje się nieodpłatnie na wniosek zainteresowanego.

Wniosek o wydanie dowodu osobistego składa się w formie pisemnej lub w formie dokumentu elektronicznego.

Aby wyrobić dowód osobisty:

- ✓ wypełnij wniosek o wydanie/wymianę dowodu osobistego w organie dowolnej gminy na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej;
- ✓ złóż wniosek w formie pisemnej lub w wersji elektronicznej. W przypadku wersji elektronicznej podpis musi być uwierzytelniony w sposób określony w art. 20 a ust 1 ustawy z dnia 17.02.2005 r. o informatyzacji działalności podmiotów realizujących zadania publiczne, należy zwrócić też szczególną uwagę na załączoną fotografię;
- ✓ dokumenty potrzebne do złożenia wniosku:
- ✓ 1 aktualna fotografia (45x35 mm) osoby ubiegającej się o wydanie dowodu osobistego
- ✓ wypełniony i podpisany formularz wniosku (dostępny we wszystkich organach gminy oraz na ich stronach internetowych, a także na stronie internetowej MSWiA).

PASZPORT

Aby uzyskać paszport należy przygotować:

- ✓ wniosek o wydanie dokumentu paszportowego wypełniony drukowanymi literami, podpisany (podpis nie może dotyczyć linii) – dostępny w punktach paszportowych
- ✓ 2 aktualne fotografie (35x45 mm)
- ✓ oryginał dowodu uiszczenia opłaty paszportowej
- ✓ 140 zł – za paszport ważny 10 lat
- ✓ 45 zł – paszport tymczasowy
- ✓ zniżka 50% - emeryci, renciści
- ✓ w przypadku zgubienia/zniszczenia opłata za nowy paszport wynosi 200% więcej.

Należy także posiadać do wglądu:

- ✓ dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość i obywatelstwo polskie
- ✓ ostatnio posiadany paszport
- ✓ dokument uprawniający do wniesienia opłaty ulgowej
- ✓ odpis skrócony aktu małżeństwa – jeżeli małżeństwo zostało zawarte za granicą

Zebrane dokumenty należy złożyć osobiście w biurze paszportowym właściwym dla swojego miejsca zamieszkania (biura paszportowe znajdują się w stolicach województw i w ich delegaturach).

Czas oczekiwania na wydanie paszportu wynosi około 30 dni.

OTWARCIE KONTA BANKOWEGO

TRADYCYJNIE

W tym celu należy udać się do siedziby konkretnego banku, w którym chcesz otworzyć konto. Na miejscu wypełniasz formularz* i okazujesz pracownikowi banku dowód osobisty. Konto zostaje założone automatycznie.

PRZEZ INTERNET

- ✓ wypełnij wniosek o otwarcie konta bankowego dostępny na stronie internetowej *
- ✓ umowa oraz dokumenty aktywizacyjne zostaną przesłane pocztą lub kurierem. Umowę należy podpisać i odesłać pocztą wraz z kserokopią wymaganych dokumentów lub przekazać kurierowi
- ✓ po zweryfikowaniu przez bank otrzymanych dokumentów konto zostanie aktywowane (możliwość wpłat i wypłat)

* Przy wypełnianiu wniosków będą potrzebne takie dane jak:

- ✓ seria i numer dowodu osobistego
- ✓ PESEL
- ✓ dane osobowe i teleadresowe

JAK KUPIĆ BILET MIEJSKI W BILETOMACIE?

- ✓ Na ekranie dotykowym wybierz opcję „kup bilet kartonikowy”, a następnie określ jego rodzaj oraz strefę, po jakiej będziesz się poruszał.
- ✓ Określ, czy chcesz bilet normalny czy ulgowy oraz wybierz ilość biletów.
- ✓ Wybierz formę płatności.
- ✓ Na ekranie pojawi się kwota do zapłaty – po prawej stronie biletomatu znajduje się miejsce do dokonania wpłaty oraz czytnik kart płatniczych.
- ✓ Gotówkę wsuń w wyznaczone miejsca. Jeśli płacisz kartą przyłóż ją do czytnika lub wsuń – w zależności od rodzaju biletomatu, a następnie podaj PIN i potwierdź zielonym przyciskiem.
- ✓ Na koniec zdecyduj, czy chcesz otrzymać potwierdzenie w formie papierowej.
- ✓ Bilet kartonikowy odbierz z kieszeni pod ekranem.

TARYFIKATOR MANDATÓW

przejazd bez odpowiedniego dokumentu przewozu (biletu) 266 zł

przejazd bez ważnego dokumentu poświadczającego uprawnienie do bezpłatnego lub ulgowego przejazdu 196 zł

WYROBIENIE KARTY MIEJSKIEJ

Karta wydawana jest w Punktach Obsługi Pasażerów, aby ją otrzymać należy złożyć wniosek tradycyjnie lub przez Internet.

Do wniosku należy dołączyć 1 aktualną fotografię:

wniosek tradycyjny – wymiary fotografii to 35mmx45mm

wniosek elektroniczny – wymiary min. 99x128 pikseli, rozdzielczość 72 dpi i rozmiar nie większy niż 200KB.

JAK PRZYGOTOWAĆ CV PO OPUSZCZENIU ZAKŁADU KARNEGO?

Informacja o karalności w CV:

Według polskiego prawa kandydata na pracownika wolna zapytać o karalność tylko w przypadku, gdy ustawa reguluje sytuację danej grupy zawodowej, np. ochroniarz.

Informacje jakie muszą się znaleźć w CV

- ✓ aktualne zdjęcie
- ✓ dane personalne
- ✓ adres e-mail (najlepiej w nazwie e-mail podać swoje imię i nazwisko)
- ✓ posiadane doświadczenie zawodowe
- ✓ wykształcenie
- ✓ znajomość języków obcych
- ✓ dodatkowe umiejętności
- ✓ zainteresowania
- ✓ zgoda na przetwarzanie danych osobowych

Do stworzenia CV możesz skorzystać z przykładów dostępnych w Internecie. Przykładowe portale:

cv.pracuj.pl/szablon;

cvdopracy.pl/generator-cv

Możesz również zgłosić się o pomoc w przygotowaniu CV do PUP-u lub fundacji zajmującej się pomocą takim osobom jak Ty.

Z KAŻDYM PROBLEMEM MOŻESZ SIĘ ZGŁOSIĆ DO:

Fundacji „Sławek”

ul. gen. Władysława Andersa 13, 00 – 159 Warszawa

tel. 22 258 19 97

e-mail: biuro@fundacjaslawek.org

ZASADY PRYZYKNAWANIA MIESZKAŃ SOCJALNYCH I KOMUNALNYCH W WARSZAWIE

PRAWO DO LOKALU SOCJALNEGO:

- ✓ Nie można posiadać tytułu prawnego do innego lokalu;
- ✓ Dochody nie mogą przekroczyć wysokości tzw. kryterium dochodowego, którego wysokość jest określona w uchwale rady gminy/dzielnicy.

PRAWO DO LOKALU KOMUNALNEGO:

- ✓ Nie można posiadać prawa do innego lokalu (takiego prawa nie może posiadać też współmałżonek, ani inna osoba starająca się wraz z nim o prawo do lokalu);
- ✓ Należy mieć trudne warunki mieszkaniowe, w przypadku Warszawy oznacza to, że w obecnie zajmowanym lokalu na jedną osobą przypada nie więcej niż 6 m² powierzchni mieszkalnej lub osoba zamieszkuje miejsce nie nadające się na pobyt ludzi;
- ✓ Nie można przekroczyć tzw. kryterium dochodowego.

Pierwszeństwo mają osoby: zamieszkujące budynki do rozbiórki, którym utraciły lokal wskutek katastrofy budowlanej lub siły wyższej; osoby bezdomne, które uczestniczą w programach wychodzenia z bezdomności; wychowankowie domów dziecka lub rodzin zastępczych; które w wyroku Sądu nakazującym opróżnienie lokalu mają przyznane uprawnienie do otrzymania lokalu socjalnego; **które opuściły zakład karny, pod warunkiem, że przed pobytem w zakładzie karnym ich miejscem zamieszkania było m. st. Warszawa;**

Najem lokalu socjalnego ze względu na wyrok Sądu orzekającego eksmisję z zajmowanego lokalu mieszkaniowego:

- ✓ Prawomocny wyrok Sądu orzekający eksmisję wraz z uprawnieniem do otrzymania lokalu socjalnego należy złożyć w Wydziale Obsługi Mieszkańców dla Dzielnicy + wypełniony wniosek

Najem lokalu socjalnego ze względu na trudną sytuację materialną i mieszkaniową:

- ✓ Wypełniony wniosek o zawarcie umowy najmu lokalu socjalnego należy złożyć osobiście w Wydziale Obsługi Mieszkańców dla Dzielnicy plus załączyć dokumentację:
 1. Zaświadczenie o dochodach członków gospodarstwa domowego wnioskodawcy zgłoszonych do wspólnego zamieszkiwania; w przypadku emerytury lub renty – ostatnich 6 odcinków lub ostatnia decyzja ZUS o przyznaniu świadczenia; w przypadku osób bezrobotnych – zaświadczenie z Urzędu Pracy lub oświadczenie złożone w obecności pracownika
 2. Zaświadczenie z urzędu gminy/dzielnicy potwierdzające miejsce zamieszkania wnioskodawcy i członków jego gospodarstwa domowego;
 3. Zaświadczenie zarządcy lokalu, w którym zameldowany jest wnioskodawca i członkowie jego gospodarstwa informujące komu przysługuje tytuł prawny do tego lokalu, jaka jest jego powierzchnia i wykaz osób zgłoszonych do opłat czynszowych;

4. Zaświadczenie o stanie cywilnym wnioskodawcy i osób zgłoszonych do wspólnego zamieszkiwania (akt urodzenia, zawarcia związku małżeńskiego, wyrok rozwodowy);
 5. Oświadczenie wnioskodawcy, współmałżonka i innych członków zgłoszonych do zamieszkania o posiadanych tytułach prawnych;
 6. W przypadku małżonków zameldowanych w różnych lokalach mieszkaniowych należy przedstawić dokumenty potwierdzające warunki mieszkaniowe małżonka jak w pkt. 2 i 3.
 - 7. W przypadku osób bez stałego zameldowania należy przedłożyć informację/zaświadczenie o ostatnim miejscu zameldowania oraz oświadczenie wnioskodawcy o przyczynie pozbawienia możliwości przebywania w lokalu.**
 8. Gdy wnioskodawca w związku z warunkami mieszkaniowymi pozostaje w trudnej sytuacji zdrowotnej, rodzinnej lub społecznej do wniosku należy dołączyć dokumenty, które potwierdzają ten fakt.
 9. Dowód osobisty do wglądu.
-
1. Umowę najmu lokalu socjalnego zawiera się na czas oznaczony.
 2. Po upływie okresu najmu lokalu socjalnego z dotychczasowym najemcą można zawrzeć nową umowę najmu tego samego lub innego lokalu.
 3. Na czas nieoznaczony – pod warunkiem, że najemca osiąga dochody uprawniające go do ubiegania się o najem lokalu na czas nieoznaczony (tzn. znajduje się w niedostatku)
 4. Na czas oznaczony nie dłuższy niż 5 lat – w przypadku nadal utrzymującej się szczególnie trudnej sytuacji życiowej dotychczasowego najemcy oraz pozostawaniu w niedostatku.
 5. W przypadku zaistnienia sytuacji wyjątkowych (np. katastrofa budowlana, pożar, rozbiórka) istnieje możliwość ubiegania się o najem lokalu socjalnego bez konieczności spełnienia kryterium niedostatku.

Podstawowym dokumentem do ubiegania się o lokal jest uchwała Rady Miasta Stołecznego Warszawy z dn. 9 lipca 2009r. ws zasad wynajmowania lokali wchodzących w skład mieszkaniowego zasobu m. st. Warszawy.

SYSTEM DOZORU ELEKTRONICZNEGO (SDE)

CO TO JEST DOZÓR ELEKTRONICZNY?

To najnowocześniejszy nieizolacyjny system wykonywania kary pozbawienia wolności. Kontroluje on wykonywanie przez skazanego obowiązków nałożonych przez sąd przy pomocy urządzeń elektronicznych i umożliwia odbywanie kary pozbawienia wolności poza zakładem karnym.

KTO MOŻE UBIEGAĆ SIĘ O SYSTEM DOZORU ELEKTRONICZNEGO

O wykonanie kary pozbawienia wolności poza zakładem karnym w systemie dozoru elektronicznego składać mogą skazani zarówno przebywający w jednostkach penitencjarnych jak i na wolności, jeżeli spełniają warunki tj.:

1) wobec skazanego orzeczono karę pozbawienia wolności nieprzekraczającą jednego roku, a nie zachodzą warunki przewidziane w art. 64 Kodeksu karnego

(Art. 64. § 1. Jeżeli sprawca skazany za przestępstwo umyślne na karę pozbawienia wolności popełnia w ciągu 5 lat po odbyciu co najmniej 6 miesięcy kary umyślne przestępstwo podobne do przestępstwa, za które był już skazany, sąd może wymierzyć karę przewidzianą za przypisane sprawcy przestępstwo w wysokości do górnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę.

§ 2. Jeżeli sprawca uprzednio skazany w warunkach określonych w § 1, który odbył łącznie co najmniej rok kary pozbawienia wolności i w ciągu 5 lat po odbyciu w całości lub części ostatniej kary popełnia ponownie umyślne przestępstwo przeciwko życiu lub zdrowiu, przestępstwo zgwałcenia, rozboju, kradzieży z włamaniem lub inne przestępstwo przeciwko mieniu popełnione z użyciem przemocy lub groźbą jej użycia, sąd wymierza karę pozbawienia wolności przewidzianą za przypisane przestępstwo w wysokości powyżej dolnej granicy ustawowego zagrożenia, a może ją wymierzyć do górnej granicy ustawowego zagrożenia zwiększonego o połowę.)

2) jest to wystarczające do osiągnięcia celów kary,

3) skazany posiada określone miejsce stałego pobytu,

4) osoby pełnoletnie zamieszkujące wspólnie ze skazanym

wyraziły pisemną zgodę, obejmującą także umożliwienie podmiotowi dozorującemu przeprowadzanie czynności kontrolnych.

5) odbywaniu kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego nie stoją na przeszkodzie warunki techniczne.

JAK WYGLĄDA ODBYWANIE KARY W SYSTEMIE DOZORU ELEKTRONICZNEGO?

Każdemu skazanemu, indywidualnie, sąd wyznacza szczegółowy harmonogram odbywania kary, zgodnie z którym osoba poddana kontroli musi przebywać w swoim domu lub innym miejscu odbywania kary w ściśle określonych godzinach. System Dozoru Elektronicznego umożliwia prowadzenie normalnego życia pod stałą, lecz dyskretną kontrolą. Za zgodą sądu, w godzinach wskazanych w harmonogramie, można przebywać poza miejscem odbywania kary, aby w tym czasie pracować w zakładzie pracy, gospodarstwie rolnym, kontynuować naukę lub wykonywać inne obowiązki życiowe i rodzinne.

NA CZYM POLEGA KONTROLA OBOWIĄZKÓW W DOZORZE ELEKTRONICZNYM?

Od strony technicznej System Dozoru Elektronicznego składa się z nadajnika zainstalowanego w wodoodpornej i antyalergicznnej opasce mocowanej na nodze lub przegubie dłoni przypominający wyglądem zegarek oraz urządzenia monitorującego zamontowanego w miejscu odbywania kary. Urządzenia te kontrolują wykonywanie przez skazanego zaleceń sądu i ustalają fakt przebywania w miejscu odbywania kary w wymaganych przez sąd godzinach. W przypadku nieobecności lub spóźnienia urządzenie monitorujące natychmiast powiadamia o tym zdarzeniu Centralę Monitorowania, która dokładnie rejestruje

przebieg kary. O każdym takim fakcie natychmiast informowany jest również sędzia penitencjarny i zawodowy kurator sądowy.

CZY ODBYWANIE KARY W SYSTEMIE DOZORU ELEKTRONICZNEGO JEST TRUDNE?

Odbywanie kary w tym systemie oparte jest na odpowiedzialności, samodyscyplinie i ścisłym przestrzeganiu harmonogramu określonego przez sąd.

CO MUSZĘ, A CO MOGĘ ROBIĆ ODBYWAJĄC KARĘ W SYSTEMIE DOZORU ELEKTRONICZNEGO?

Do obowiązków w czasie wykonywania kary w Systemie Dozoru Elektronicznego należy:

- ściśle przestrzeganie określonych przez sąd ograniczeń czasowych i przestrzennych odbywania kary,
- odbieranie wszystkich połączeń kierowanych na urządzenie monitorujące i umożliwianie dostępu do nich w celu konserwacji i kontroli,
- niezwłoczne powiadamianie Centrali Monitorowania o dostrzeżonych ewentualnych problemach z urządzeniami monitorującymi,
- przestrzeganie porządku prawnego.

JAK MOGĘ UBIEGAĆ SIĘ O ODBYWANIE KARY W SYSTEMIE DOZORU ELEKTRONICZNEGO?

Należy złożyć pisemny wniosek do wydziału penitencjarnego sądu okręgowego właściwego dla miejsca zamieszkania (lub miejsca odbywania kary w przypadku osób, które już przebywają w zakładzie karnym) o udzielenie zezwolenia na odbywanie kary pozbawienia wolności w Systemie Dozoru Elektronicznego. Do wniosku konieczne jest dołączenie zgody wszystkich osób pełnoletnich, wspólnie zamieszkujących w miejscu, gdzie kara ma być wykonywana. Jeżeli osoba składająca wniosek mieszka samotnie to zgoda taka nie jest wymagana. Stosowne formularze są dostępne w sądach, zakładach karnych lub aresztach śledczych, w zespołach kuratorskich oraz na stronie internetowej pod adresem: www.dozorelektroniczny.gov.pl. Wniosek w imieniu osoby skazanej może złożyć również profesjonalny pełnomocnik skazanego — adwokat lub inna uprawniona osoba. Pomocą służą również zawodowi kuratorzy sądowi, którzy pracują w wydziałach karnych sądów rejonowych. Ważne jest, aby dokładnie zapoznać się z regulaminem odbywania kary w Systemie Dozoru Elektronicznego, zaakceptować go i podpisać deklarację.

KIEDY ROZPOCZYNA SIĘ ODBYWANIE KARY W SYSTEMIE DOZORU ELEKTRONICZNEGO?

Wykonywanie kary rozpoczyna się niezwłocznie od momentu instalacji urządzeń elektronicznych i tym samym rozpoczęcia monitorowania.

NA CO MOGĘ LICZYĆ, JEŚLI SUMIENNIE ZASTOSUJĘ SIĘ DO WARUNKÓW ODBYWANIA KARY?

Jeżeli przestrzegane będą wszystkie obowiązki określone przez sąd w postanowieniu, a postępowanie będzie zgodne z regulaminem i instrukcjami korzystania z urządzeń monitorujących, odbywanie kary w tym systemie będzie bardziej dogodne. Odpowiedzialna postawa i samokontrola pozwolą uniknąć dodatkowych czynności kontrolnych ze strony zawodowego kuratora sądowego, pracowników Upoważnionego Podmiotu Dozorującego i Centrali Monitorowania.

CZY MOGĘ UBIEGAĆ SIĘ O WCZEŚNIEJSZE ZAKOŃCZENIE ODBYWANIA KARY W TYM SYSTEMIE?

Tak, o ile skazany nie odbywa zastępczej kary pozbawienia wolności za przestępstwo lub przestępstwo skarbowe. Jeżeli w trakcie odbywania kary będą ściśle przestrzegane postanowienia sądu, warunki odbywania kary oraz porządek prawny, sąd penitencjarny (na wniosek skazanego, pełnomocnika, sądowego kuratora zawodowego lub prokuratora) może udzielić warunkowego przedterminowego zwolnienia po odbyciu co najmniej połowy kary. Jeżeli kara została orzeczona w warunkach art. 64 § 1 Kodeksu karnego, to o warunkowe przedterminowe zwolnienie będzie można ubiegać się po odbyciu co najmniej dwóch trzecich kary.

CO BĘDZIE, JEŚLI NIE ZASTOSUJĘ SIĘ DO OBOWIĄZKÓW NAŁOŻONYCH PRZEZ SĄD LUB REGULAMINU ODBYWANIA KARY W SYSTEMIE DOZORU ELEKTRONICZNEGO?

Jeżeli osoba odbywająca karę w Systemie Dozoru Elektronicznego nie będzie wypełniała warunków dozoru, sąd może uchylić wcześniej wydane zezwolenie na odbywanie kary w tym systemie, co skutkować będzie wykonaniem pozostałej części kary w warunkach bezwzględnej izolacji w zakładzie karnym.

A JEŚLI NARUSZENIE WARUNKÓW ODBYWANIA KARY NASTĄPI Z PRZYZYNY LOSOWYCH, NIEZALEŻNYCH ODE MNIE?

Jeśli nastąpi sytuacja uniemożliwiająca zastosowanie się do warunków odbywania kary w Systemie Dozoru Elektronicznego z obiektywnych przyczyn, niezależnych od skazanego, np. niespodziewane utrudnienia komunikacyjne, wypadek losowy, konieczność udzielenia pomocy medycznej poza miejscem odbywania kary itp., wówczas należy niezwłocznie osobiście lub za pośrednictwem upoważnionej osoby powiadomić kuratora zawodowego lub Centralę Monitorowania o tym zdarzeniu.

CZY BĘDZIE STAŁA ŁĄCZNOŚĆ Z PERSONELEM W CENTRALI MONITOROWANIA?

Tak, urządzenie monitorujące posiada wbudowany telefon, który będzie można używać wyłącznie do kontaktu z Centralą Monitorowania lub do połączeń z numerem alarmowym 112 w sytuacjach poważnych zagrożeń bezpieczeństwa życia i zdrowia. Centrala Monitorowania pracuje całodobowo i w każdej chwili będzie można porozmawiać z dyżurnym sprawującym nadzór nad wykonywaniem kary.