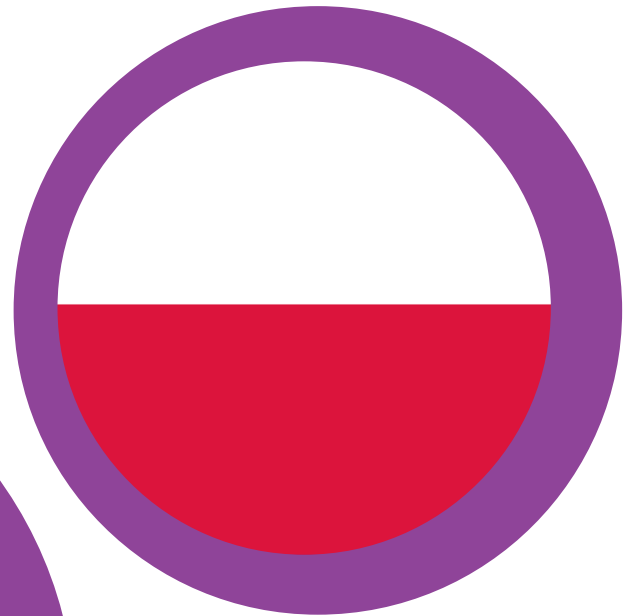


Returning to Poland

Powrót do Polski



Hibiscus Initiatives provide advocacy, support and specialist services to marginalised migrants affected by the criminal justice and immigration systems to enable informed choices and positive change. We promote justice and respect to reduce inequalities.

The charity's work falls within four broad categories:

- Community and prisons
- International resettlement and detention services
- Anti-trafficking
- Volunteering and mentoring

The international resettlement programme provides a support service to clients to facilitate their reintegration into the community in their country of origin.

Through providing resettlement related support and practical assistance we aim to ensure the smoothest possible transition for our clients returning to their home countries. Often this can mean signposting to organisations providing support, finding accommodation, getting identification documents and passports back, helping with internal travel, liaison with families and providing resettlement grants to aid small business start-ups.

Our work is important to clients that have exhausted their rights to be in the UK, those that wish to depart voluntarily, or those who are being deported at the end of serving a sentence for a criminal offence.

Contact us

If you would like to know more about Hibiscus Initiatives, receive support, or know a friend or family member who may need our assistance, please contact:

Hibiscus Initiatives

Resource for London
356 Holloway Road
London N7 6PA

Email: info@hibiscus.org.uk

Website: <https://www.hibiscusinitiatives.org.uk>

Phone: +44 (0)20 7697 4120

Fax: +44 (0)20 7697 4272



Contents

Introduction	4
Planning for your return	5
Medication	
Family and friends	
Faith-based organisations	
What to expect on arrival	6
Arrival at the airport	
Transport	7
Essential information and important documents	8
ID cards	
Driving licence	
Opening a bank account	
Accommodation	9
Healthcare	10
Overview	
List of hospitals	
Sexual and reproductive health	
Psychosocial counselling	
Education and employment	12
Education	
Employment and training	
Useful information	13
Cost of living	
Significant dates and public holidays	
Emergency contact numbers	
Useful contacts	14
Map of Poland	18
Disclaimer	19

Introduction

This booklet has been designed to provide you with information that will help ease your return to Poland. Inside it you will find useful general information about your return, what to expect and a list of contact details of organisations that may be able to help with any resettlement related issues you encounter.



Planning for your return

The more planning that is done for your return to Poland, the easier it will be for you to benefit from support services when you arrive. There are a number of things to think about before you depart the UK, such as: who will meet you at the airport? Where will you stay? Can family or friends support you emotionally, financially or help you to familiarise yourself with life in Poland?

Before your departure, you may want to consider:

Medication

It is important to talk to your doctor before leaving for Poland. If you are currently taking medication, your doctor should be able to advise you on how to source further medication. It might be beneficial for you to request a letter from a GP or doctor, detailing your condition. The more information you have about your medical condition, the easier it will be to continue treatment after your arrival.

Family and friends

If you have family or friends living in Poland, you may wish to tell them of your arrival in case they can support you with your immediate needs upon your return. Try to take their contact details with you to the airport so that you can contact them on arrival or before you leave.

The British Red Cross provides a free service aimed at restoring contact between families that have been separated. You may access this programme by directly contacting them at:

Address: British Red Cross, UK Office, 44 Moorfields, London EC2Y 9AL

Email: contactus@redcross.org.uk

Phone: +44 (0)344 871 1111

Website: <https://www.redcross.org.uk>

In Poland you can contact the charity organisation Broken Links:

Broken Links

Address: ul. Dobra 13 lok. 20, 00-384 Warsaw, Poland

Phone: +48 502 443 497 or +48 739 220 683

Email:

sekretariat@fundacjazerwanewiezi.org.pl

Website: <http://fundacjazerwanewiezi.org.pl/>

Faith-based organisations

There may be faith-based organisations in the UK that can suggest avenues of support and places of worship where you will be returning. Faith-based organisations can often provide essential basic support to those of all faiths or with no faith. A good place to start would be to contact members of your local community or faith-based leaders. It is advisable to make enquiries with these organisations or communities early on so that suitable arrangements can be made for you.

What to expect on arrival

Arrival at the airport

Once you have disembarked from the aircraft you will be taken to the airport where administrative services will be carried out for your re-entry into Poland.

Now that you are in Poland, you may want to start thinking about being reunited with family and friends, finding a job, getting a new ID and so on.



Transport

There are many options available for travel in Poland.

- Buses (PKS) - operate in cities as well as suburban areas nationwide
- Mini buses - privately operated and widely accessible
- Trains - available for suburban and long-distance routes
- Trams - found in larger cities
- Underground - in Warsaw only
- Taxis - easily available. It is advisable not to use unmarked taxis
- International and domestic flights from Warsaw, Gdansk, Katowice, Rzeszow and Krakow

You can purchase tickets for international or domestic travel by bus or train on the following website:

<https://www.e-podroznik.pl> or by calling: +48 703 402 802.

Public transport operates between 05:00 hours and 23:00 hours and is less frequent on weekends. Each city has a slightly different system of ticketing. Fares are normally based on the duration of the journey (minimum fares start at 3 złoty depending on the journey).



Essential information & important documents

ID cards

Every Polish citizen aged 18 years or older and residing permanently in Poland, must have an ID card. Having an ID card can help with registering as being unemployed, help in finding work, and obtain health insurance and welfare benefits. ID cards are valid for a period of 10 years (5 years for individuals under the age of 5 on the date of issue).

The Polish ID card also functions as a travel document inside the European Union. If you do not have one already, it is advisable to apply for one as soon as possible. ID cards are issued by the local Office of Civic Affairs. From 2019, ID is issued with an electronic chip. You can apply online via their website: <https://www.obywatel.gov.pl> and collect the ID card from your local commune office.

Driving licence

If you have a driving licence issued in another country you can use it to drive in Poland. If the driving licence is issued in a non-EU country you are required to exchange it for a Polish driving licence after 185 days of residency in Poland. You will also be required to pass a theory test.

When applying for a new driving licence you will need to meet the following criteria:

- Have been a resident in Poland for a minimum of 185 days
- Meet the age requirements for the category you want to obtain
- Pass a medical test
- Pass a theory and practical test

For more information or to apply for a driving licence, visit your local communication office or the Polish government's website:

<https://www.gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#kierowcy-i-pojazdy>.

Opening a bank account

To open a bank account in Poland, you are required to produce a valid ID card or passport as well as proof of address. A list of the most popular banks in Poland can be found here:

<https://www.polskiekonto.pl/polskie-banki>.

When you open a bank account in Poland, it is important to read the terms and conditions carefully as there may be a monthly fee to keep your account open.

Money can be changed in banks or currency exchange offices to złoty (the local currency). Currency exchange offices usually provide more competitive exchange rates than banks.



Accommodation

Social assistance is provided by the central and local government, churches and voluntary sector organisations for the homeless. People without accommodation are able to obtain assistance with shelter, meals, clothing and financial benefits.

Organisations providing assistance can be found below or by visiting the following website: www.ngo.pl.

Monar

Monar has approximately 60 centres with about 5000 places for the homeless across Poland. Services include: night shelters for men and women, specialist projects for the elderly and those with physical disabilities, detox and rehab programmes, anti-addiction therapies, legal and psychological counselling, help with finding work. Monar is the only organisation in Poland which offers accommodation to those with HIV or AIDS.

Address: ul. Nowolipki 9B, 00-151 Warsaw
Phone: +48 692 744 913
Email: biuro@monar.org
Website: www.monar.org

St Brother Albert's Society - Branch Pabianice

This organisation provides services including temporary sheltered accommodation, food banks and clothing. Those staying in the shelter can access: medicine, pre-medical care, sessions with an addiction psychotherapist, help to find a job or register with a labour office, assistance with writing letters as well as obtaining official documents such as disability certificates.

Address: ul. Kosciuszki 22/26, 95-200 Pabianice
Phone: +48 42 21 555 00 or +48 516 723 579
Email: pabianicebratalbert@wp.pl or pabianice@tpba.pl
Website: <http://bratalbert-pabianice.org/>

Emaus Community - Brother Albert's House

This organisation provides services including temporary sheltered accommodation in Nowy Sącz, food banks and clothing. Those staying in the shelter can access: medicine, pre-medical care, sessions with an addiction psychotherapist, help to find a job or register with a labour office, assistance with writing letters as well as obtaining official documents such as disability certificates. This organisation can also help families facing difficult situations with practical assistance.

Address: os. Willowe 29, Krakow
Phone: +48 642 24 68
Email: krakow@emmaus.pl
Website: <http://emmaus.pl/>

Other short-term accommodation such as B&B's and hostels, can be a cost-effective option in major towns and cities. They can be booked before you leave the UK or in the country of return via the following websites:

<https://www.hostelworld.com>
<https://www.booking.com>
<https://www.expedia.com/Hotels>
<https://www.airbnb.com>

Healthcare

Overview

Health insurance is needed to access health care when in Poland. The 2 types of health insurance in Poland are Compulsory Health Insurance and Voluntary Health Insurance. If you do not have an income you can still access the service under special circumstances.

Under the Compulsory Health Insurance scheme, you automatically obtain health insurance if you meet the following criteria: you are employed or registered as unemployed in Poland, you are a family member of someone insured, you are a child under 18 years or up to 26 years if in education (no age limit applies if you have a severe disability or are the carer of a child with a disability) and if you are a refugee (refugee status must be determined in Poland).

List of hospitals

John Paul II's Specialised Hospital

Address: ul Pradicka 80, 31-202 Krakow
Phone: +48 12 614 2000

Rafal Czerwiakowski's Maternity Hospital

Address: ul. Siemiradzkiego 1, 31-137 Krakow
Phone: +48 12 634 2600

St Ludwik's Voivodeship Specialist Children Hospital

Address: ul. Strezelecka 2/4, 31-503 Krakow
Phone: +48 12 619 8600

Nikolaus Copernicus' Hospital

Address: Nowe Ogrody 1-6, 80-803 Gdansk
Phone: +48 58 764 0100

Wladyslaw Bieganski's Voivodeship Specialised Hospital

Address: gen. Karola Kniaziewicza 1/5,
91-347 Łodz
Phone: +48 42 251 6051

MSWiA Central Clinical Hospital in Warsaw

Address: ul. Wołoska 137, 02-507 Warsaw
Phone: +48 22 508 1552



Sexual and reproductive health

In Poland, the only contraception available over the counter, without a prescription are condoms. Other forms of contraception available are contraceptive pills, IUD's and implants prescribed by your doctor. It is also possible to purchase emergency contraception which can be prescribed by your doctor.

Sexuology Clinic - Gynaecological-Obstetrics Clinical Hospital

Address: ul. Polna 33, 60-535 Poznan
Phone: +48 61 84 192 24 or +48 61 84 192 25

National AIDS Centre

Address: Ministry of Health, ul. Samsonowska 1, 02-829 Warsaw
Phone: +48 22 33 177 77 or +48 800 888 448
Email: aids@aids.gov.pl

To see a specialist about sexual and reproductive health you need a referral from your doctor.

Sexually transmitted infection tests are available throughout Poland and can be accessed through clinics, hospitals, GP services and online. Some are listed below:

Monar

Address: ul. Nowolipki 9b, 00-151 Warsaw
Phone: +48 22 63 595 09
Email: biuro@monar.org

Polish National Network of PLWHA 'Network Plus'

Address: ul. Modzelewskiego 63, 02-697 Warszawa
Phone: +48 22 85 403 12
Email: plus.psycholog@gmail.com

Psychosocial counselling

If you require counselling therapy, contact your doctor, where you can get a referral to a specialist service. If it is not possible to get a referral by your doctor, the following services can also provide help without the need for a doctor's referral:

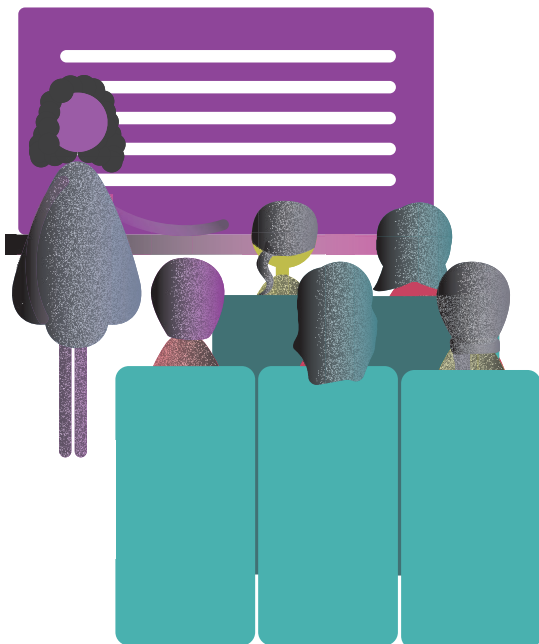
Organisation	Phone number	Website
Mental Crisis Support Centre	+48 800 702 222	www.linia wsparcia.pl or http://pokonackryzys.pl/
Helpline for Adults in Emotional Crisis	116 123	http://www.116123.edu.pl
Children's and Youth Helpline	116 111	https://www.116111.pl
Anti-Depression Helpline	+48 22 484 8801	https://www.stopdepresji.pl
National Emergency Room for Victims of Domestic Violence "Blue Line"	+48 800 120 002	www.niebieskalinia.info
Spiritual Support Centre in Mental Crisis Emergency	+48 728 844 577	https://www.pogotowieduchowe.pl
Behavioral Addiction Helpline	+48 801 889 880	https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl
Nationwide Drug Helpline - Drug Addiction	+48 801 199 990	https://www.narkomania.org.pl

Education & employment

Education

Compulsory education starts at the age of 6 years and continues to the age of 18 years. Schools in Poland are mainly state schools, where tuition is free. However, parents are required to fund the cost of school uniforms, text books, lunches and stationary. Admissions to public schools are determined by where the child lives. Typical school days are Monday to Friday, from 08:45 hours to 14:45 hours.

Education for adults is not free and the cost depends on the subject of interest. There are organisations providing vocational training which can be found in the 'Useful contacts' section of this booklet.



Employment and training

Applications for jobs are made with CV's and cover letters, similar to those used in the UK. Qualifications gained in the UK are usually recognised by employers in Poland. Most jobs are advertised in Polish. Organisations that offer help with employment and training can be found on this website: <https://www.stor.praca.gov.pl>.

Websites advertising job vacancies include:
<https://www.careerjet.pl>
<https://www.infopraca.pl>
<https://www.praca.pl>
<https://www.pracuj.pl>

In order to receive unemployment benefit you must register in a job office. A list of job offices is available at <https://www.praca.gov.pl>.

Vocational training opportunities are available in Poland. The Zabielski foundation shows a list of courses on offer. A list is available on the website below:

<https://www.zabielskifoundation.org/european-vocational-education-institute/>

Useful information

Cost of living

Food	Price (Polish złoty, zł)
Bread 1 loaf	3.52
Milk 1 litre	2.72
Water 1.5 litre bottle	2.11
Rice 1kg	4.12
Eggs 12	8.58
Cheese 1kg	26.07
Chicken breasts 1kg	17.70
Beef 1kg	36.90
Potatoes 1kg	2.75
Onions 1kg	3.17
Lettuce	3.51
Tomatoes 1kg	7.31
Oranges 1kg	5.67
Apples 1kg	3.81
Bananas 1kg	4.97
Transport	
One way ticket (local transport)	3.60
Monthly pass	100.00
Taxi 1km	2.50
Taxi 1 hour	40.00
Others	
1 min. of prepaid mobile tariff (local)	0.26
Internet (60 mbps or more, unlimited data)	56.87
Formula milk	29.49
Nappies	43.99
Salaries	
Average monthly net salary (after tax)	3,527.00

Correct in October 2021

Significant dates and public holidays

Date	Holiday name
1st January	New Year's Day
6th January	Epiphany
Varies every year	Easter
Varies every year	Easter Monday
1st May	Labour Day
3rd May	Constitution Day
Varies every year	Pentecost Sunday/Whit Sunday
Varies every year	Corpus Christie
15th August	Assumption Day
1st November	All Saint's Day
11th November	Independence Day
25th December	Christmas Day
26th December	St Stephen's Day

Shops and public services may be closed on these dates (some dates subject to change).

Emergency contact numbers

European Emergency Service:	112
Police:	997
Fire service:	998
Emergency service:	999

Useful contacts

Communal Assistance Centre (MOPS)

The centre is funded by the city and helps finding accommodation, registering for benefits and signposting to other places that can help, especially for the homeless and people returning from overseas.

Department for Homeless and Refugees

Address: ul. Zachodnia 3, pok. 1-8,
53-643 Wrocław
Phone: +48 71 78 235 84

Homeless Support Department

Address: os. Teatralne 24, 31-946 Krakow
Phone: +48 12 430 45 46
Email: db@mops.krakow.pl

Brother Albert Society

This organisation offers accommodation and night shelters, specialist projects for children and young people and help finding work. They also run a soup kitchen in the winter.

Address: ul. Kollataja 26a, 50-007 Wrocław
Phone: +48 71 367 12 37
Email: wroclaw@TPBA.pl

Caritas Poland

This organisation offers services including social inclusion programmes and help for migrants and refugees, as well as rehab and treatment programmes and support for single mothers.

Address: ul. Okopowa 55, 01-043 Warsaw
Phone: +48 22 33 485 00 or +48 22 33 485 85
Email: caritaspolska@caritas.pl

Association for the Aid of Persons Leaving the Prison Emaus

This foundation supports those with criminal convictions to live and work within local communities.

Address: ul. Sandomierska 55, 80-074 Gdansk
Phone: +48 58 30 559 79 or +48 602 490 291
Email: emaus.stowarzyszenie@wp.pl

Association of Social Rehabilitation and Social Assistance of H. Ch. Kofoed

The association provides social and professional support to prisoners, ex-prisoners, those at risk of committing a crime, those at risk of being homeless and victims of abuse. They assist with education, obtaining qualifications and finding employment.

Address: ul. Swietojanskiej 4, 02-106 Siedlce
Phone: +48 25 63 241 90

Address: ul. Monte Cassino 70, 02-106 Siedlce
Phone: +48 25 64 404 00
Email: kofoed@wp.pl

Probation in Malopolska

This association works mainly within prisons to support those being detained as well as and their families. They help restore family links, provide mediation services and assist with family visits. The association runs a temporary centre called 'Pro Domo' to help assist those being discharged with no address to go to.

Address: Al. Krasynskiego 9/26a, 31-111 Krakow
Phone: +48 12 42 647 39
Email: sekretariat.probacja@wp.pl

Centre of Integration "Pro Domo" in Malopolska

This association provides emergency assistance for those with criminal convictions and their families. They also assist in finding employment.

Address: ul. Czyzowka 50, 30-526 Krakow
Phone: +48 12 42 355 70
Email: probacja@interia.pl

Useful contacts continued

Samaritan Centre Monar Markot

This organisation offers general information and advice on finding employment and provides rehab programmes as well as sheltered accommodation for the homeless.

Address: ul. Marywilska 44a, 03-042 Warsaw

Phone: +48 22 67 699 97

Email: sekretariat@cpb.waw.pl

Address: Roznowice 33, 64-610 Rogozno

Phone: +48 67 26 713 00

Email: info@monar-markot.poznan.pl

Self-Help Association Bursa

This organisation provides sheltered accommodation and services for the homeless and people with addictions, including treatment and rehab programmes.

Address: Lniana 1, 03-889 Warsaw

Phone: +48 22 67 853 52

Email: kofoed@go2.pl

Ministry of Labour and Social Policy

Contains information about living in Poland, accessible benefits and government projects to help families.

Website: <https://www.gov.pl/web/rodzina>

Alcoholics Anonymous

Support for those affected by alcoholism. Support is also available to their family members.

Website: <https://www.al-anon.org.pl>

Portal with private detox and alcohol services

Provide programmes for those affected by alcoholism, including rehabilitation facilities.

Website: <http://alkoholizm.akcjasos.pl/>

Male shelters in Krakow:

Warming-up centre for homeless people

Address: ul. Wielicka 44b

Phone: +48 726 204 063

Email: ogrzewalnia@mops.krakow.pl

Polish Social Assistance Committee

Address: ul. Makuszynskiego 19a

Phone: +48 12 68 403 73 or

+48 12 68 403 24

Email: noclegownia@pkps.krakow.pl

Female shelters in Krakow:

Polish Social Assistance Committee

Address: Soltysowska 13c, 31-589 Krakow

Phone: +48 12 684 31 67

Email: biuro@pkps.krakow.pl

Support Centre for Victims of Domestic Violence

Address: os. Krakowiaków 46

Phone: +48 12 42 581 70

Email: oodp.krakowiakow@caritas.pl

Shelters in Warsaw:

Polish Social Assistance Committee (for men)

Address: ul. Polska 33

Phone: +48 22 65 105 71

Email: centrum.pomocy.rnpkps@interia.pl

Warsaw Crisis Intervention Centre (for women)

Address: ul. 6 sierpnia 1/5

Phone: +48 514 865 787

Email: monika.siewierska@woik.pl

Caritas of the Diocese of Warsaw-Prague

Address: ul. Grochowska 111/113

Phone: +48 506 804 409

Email: rkeder@caritas.pl

Warsaw Family Assistance Centre

Address: ul. Kaczorowa 39

Phone: +48 661 035 565

Email:

katarzyna.sekowska-swiatkiewicz@wcpr.pl

Useful contacts continued

Shelters in Wrocław:

Warming-up centre for homeless people (24 hours in winter season)

Address: ul. Gajowicka 62, 53-422 Wrocław

Phone: +48 530 712 650

Aid Society "People for People" (for men)

Address: 50-225 Wrocław ul. Obornicka 58A

Phone: +48 71 32 908 06

Email: stowarzyszenie@ludzieludziom.pl

Brother Albert Society (for women)

Address: 53-611 Wrocław ul. Strzegomska 9

Phone: +48 71 35 544 66

Email: wroclaw-Strzegomska@tpba.pl

Brother Albert Society (for men)

Address: 50-084 Wrocław ul.

Małachowskiego 15

Phone: +48 71 71 734 25

Email: wroclaw-noclegownia@tpba.pl

Homeless People's Association "Hope"

Address: 50-537 Wrocław ul. Pieszycza 32

Phone: +48 71 39 259 12

Email: nadziejastowarzyszenie@gmail.com

"Akson" Aid Society (for women)

Address: 50-525 Wrocław ul. Gliniana 28/30

Phone: +48 71 36 714 15

Email: akson.zmch@wp.pl

Association "Station Mission" (for women and their children)

Address: ul. Kard. B. Kominka 3/5, 50-329

Wrocław

Phone: +48 508 168 979 or +48 512 385 949 or

+48 71 32 105 50

Foundation "Homo Sacer" (for men)

Address: 51-160 Wrocław, ul.

Boya-Żeleńskiego 35

Phone: +48 531 261 278

Services providing hot meals in Krakow:

St Brother Albert's Kitchen

Address: ul. Dietla 48, 31-151 Krakow

Phone: +48 12 422 41 38

Email: kuchnia.krakow@caritas.pl

Kitchen for the Poor

Address: ul. Skawińska 6

Phone: +48 12 429 56 64

Email: albertyni.przytulisko@wp.pl

St Brother Albert's Kitchen

Address: ul. Reformacka 3

Phone: +48 12 421 92 05

Email: biuro@stowarzyszeniealberta.pl

Foundation "First Human"

Address: ul. Woronicza 3b

Phone: +48 516 147 121

Email: pomoc@popierwszczlowiek.pl

St John Kanty's Roman Catholic Parish

Address: ul. Jabłonkowska 18, 30-139 Krakow

Phone: +48 12 637 55 05

Email: parafia@jan-kanty.pl

Saint Hedwig Queen's

Address: ul. Łokietka 60, 31-334 Krakow

Phone: +48 12 637 14 15

Email: swietajadwiga@diecezja.pl

Shower facilities in Krakow:

Emergency Aid Department

Address: ul. Smoleńsk 4, 31-107 Krakow

Phone: +48 12 43 351 21

Email: pomoc@dzielopomocy.pl

Useful contacts continued

Services providing hot meals in Warsaw:

Caritas

Address: ul. Grochowska 111/113

Phone: +48 22 818 43 86, +48 22 619 44 76

Email: warszawa-praga@caritas.pl

St Ryszard Pampuria's

Address: ul. Sapiezynska 3

Phone: +48 22 635 35 60

Email: konwent.bonifratrow@wp.pl

Caritas

Address: ul. Żytnia 1A

Phone: +48 22 828 18 15

Email: warszawa@caritasaw.pl

"Alter Ego"

Address: ul. Wislana 7 (Warszawa Wesola)

Phone: +48 227608640

Email: stowarzyszenie@alter-ego.org.pl

Shower facilities in Warsaw:

Center "Only"

Address: ul. Żytnia 1A, 01-014 Warszawa

Phone: +48 22 83 870 25

Email: zytnia@caritas.pl

Services providing hot meals in Wrocław:

Caritas

Address: ul. Słowiańska 17

Phone: +48 71 37 219 86

Website: wroclaw.caritas.pl

Franciscan Charity Kitchen

Address: al. J. Kasprowicza 26

Phone: +48 71 32 735 93 or +48 692 109 917

Email: biuro@fundacjaantoni.pl

Website: <http://fundacjaantoni.pl/en/>

Foundation "Sancta Familia"

przy parafii św. Rodziny

Address: ul. Monte Cassino 64

Phone: +48 51 74 535 75

Email: fundacja@safa.org.pl

Website: sanctafamilia.pl

Charity Kitchen - Parish of St. Elizabeth

Address: ul. Grabiszyńska 103

Phone: +48 71 783 37 94 or +48 662 468 360

Email: swelzbieta@pro.onet.pl

Website: <http://elzbieta.org/>

Shower facilities in Wrocław:

Address: 50-328 Wrocław ul. Katedralna 7

Phone: +48 71 32 71316 (opening hours - Monday, Wednesday and Friday between 06.00 hours and 14.00 hours)

Address: 50-422 Wrocław, ul.

Małachowskiego 13

Phone: +48 71 71 734 25

Address: ul. Sokolnicza 14-18, Wrocław

Phone: +48 71 35 420 37 (open daily until 22.00 hours)

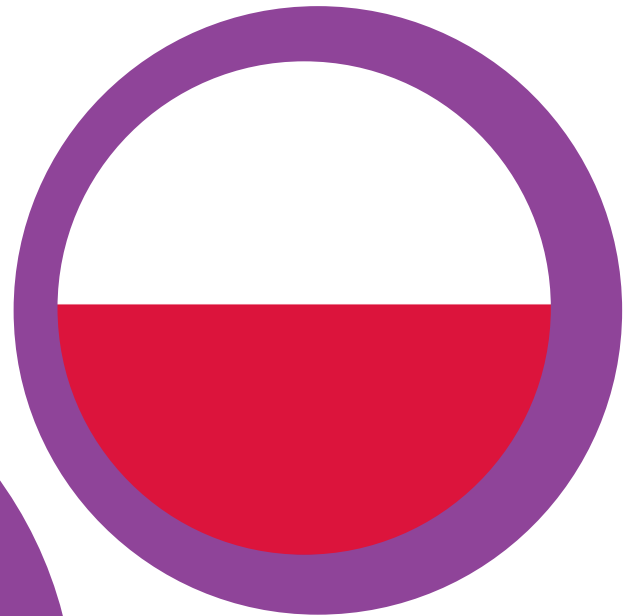
Map of Poland



Disclaimer

Whilst the information in this document was collected with great care and careful attention, Hibiscus Initiatives does not guarantee the accuracy of this information. Hibiscus Initiatives does not endorse any views, opinions or policies expressed by any organisations referred to in this document and accepts no responsibility for any conclusion or results based on information provided in this booklet. This publication does not constitute an offer, solicitation, or recommendation for the sale or purchase of any product or service.

Powrót do Polski



Organizacja Hibiscus zapewnia rzecznictwo, wsparcie i usługi specjalistów dla migrantów, a także promuje prawa migrantów znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji, często dotkniętych przez wymiar sprawiedliwości w sprawach karnych i przez systemy imigracyjne. Promujemy idee sprawiedliwości i poszanowania na rzecz ograniczenia nierówności społecznych. Pomagamy w podejmowaniu świadomych decyzji i w realizacji pozytywnych zmian życiowych.

Działalność organizacji charytatywnej należy

do czterech szerokich kategorii:

- Pomoc i wsparcie w zakładach karnych
- Pomoc i wsparcie w sytuacji powrotu do kraju macierzystego
- Zwalczanie handlu ludźmi
- Wolontariat i mentoring

Program wsparcia dla osób opuszczających Wielką Brytanie obejmuje pomoc w nawiązaniu kontaktu ze społecznościami w kraju pochodzenia.

Zapewniając praktyczne wsparcie staramy się maksymalnie ułatwić powrót naszych klientów do krajów pochodzenia. Często oznacza to pomoc w znalezieniu zakwaterowania, uzyskaniu dokumentu tożsamości i paszportu, podróżowaniu po kraju, skontaktowaniu się z rodziną oraz przyznawanie dotacji na rozpoczęcie działalności gospodarczej.

Nasza praca jest ważna dla klientów, którzy wyczerpali swoje prawa do przebywania w Wielkiej Brytanii, tych, którzy chcą dobrowolnie wyjechać lub tych, którzy są deportowani po odbyciu kary za przestępstwo.

Kontakt z nami

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o inicjatywach Hibiscus, otrzymać wsparcie lub poznać znajomego lub członka rodziny, który może potrzebować naszej pomocy, skontaktuj się z:

Hibiscus Initiatives

Resource for London
356 Holloway Road
London N7 6PA

E-mail: info@hibiscus.org.uk

Strona internetowa: <https://www.hibiscusinitiatives.org.uk>

Telefon: +44 (0)20 7697 4120

Faks: +44 (0)20 7697 4272

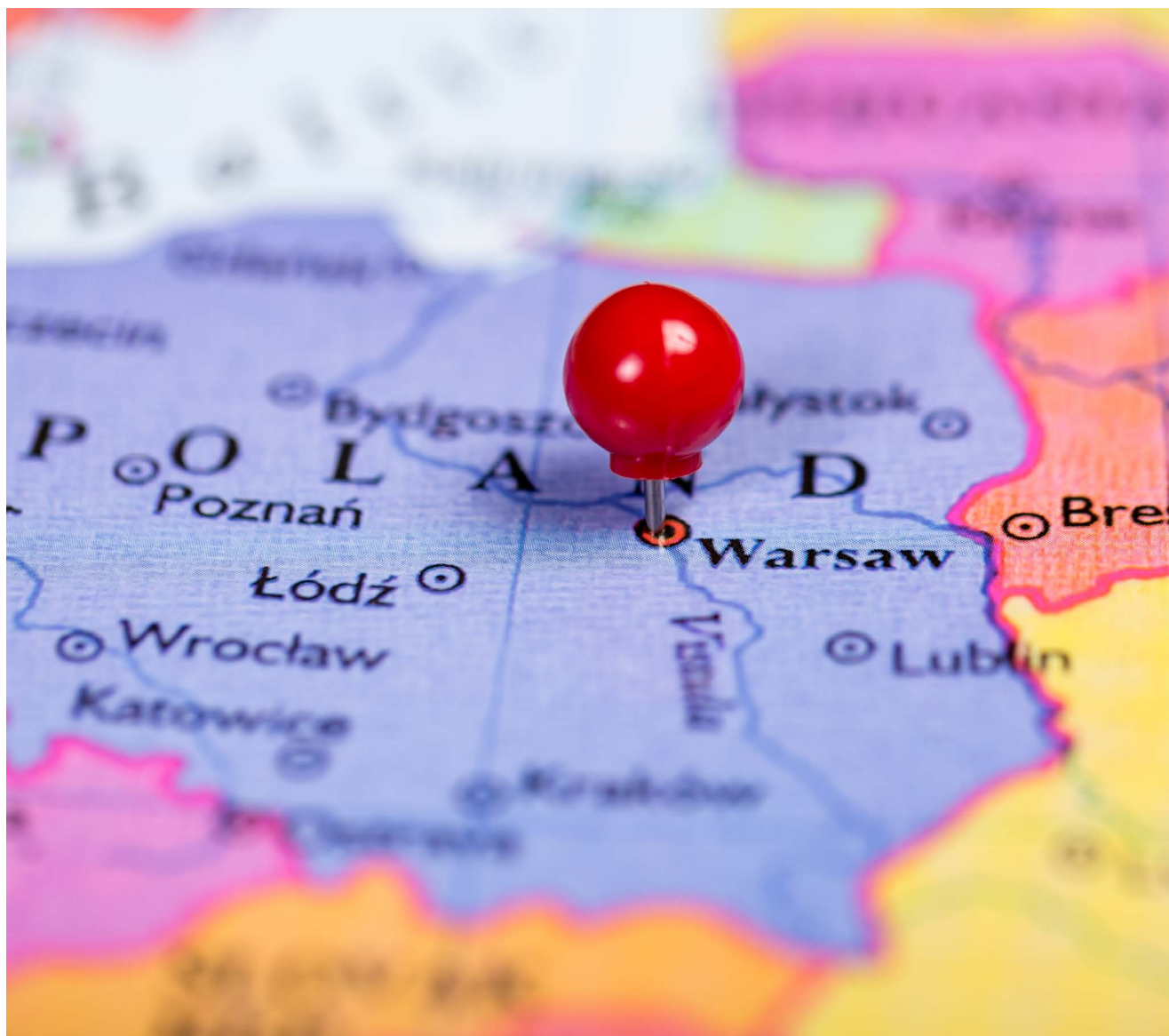


Spis treści

Wprowadzenie	24
Planowanie powrotu	25
Leki	
Rodzina i przyjaciele	
Organizacje wyznaniowe	
Czego można się spodziewać po przyjeździe	26
Przylot na lotnisko	
Transport	27
Podstawowe informacje i ważne dokumenty	28
Dowody osobiste	
Prawo jazdy	
Otwieranie konta bankowego	
Zakwaterowanie	29
Opieka zdrowotna	30
Podstawowe informacje	
Lista szpitali	
Zdrowie seksualne i reprodukcyjne	
Doradztwo psychospołeczne	
Edukacja i zatrudnienie	32
Edukacja	
Zatrudnienie	
Przydatne informacje	33
Koszty utrzymania	
Ważne terminy i święta	
Numery alarmowe	
Przydatne kontakty	34
Mapa Polski	38
Zastrzeżenie	39

Wprowadzenie

Niniejsza broszura została zaprojektowana w taki sposób, aby dostarczyć informacji, przydatnych po powrocie do Polski. Znajdziesz w niej przydatne informacje dotyczące powrotu, czego się spodziewać oraz listę organizacji, które mogą być pomocne w kwestiach związanych z powrotem.



Planowanie powrotu

Im dokładniej zaplanujesz swój powrót do Polski, tym łatwiej będzie Ci skorzystać z usług wsparcia po przyjeździe. Jest kilka rzeczy, o których należy pomyśleć przed wylotem z Wielkiej Brytanii, na przykład: kto wyjedzie po Ciebie na lotnisko? Gdzie się zatrzymasz? Czy rodzina lub przyjaciele mogą wesprzeć Cię emocjonalnie, finansowo lub pomóc w oswojeniu się z życiem w Polsce?

Przed wyjazdem warto rozważyć:

Leki

Ważne jest, aby porozmawiać z lekarzem przed wyjazdem do Polski. Jeśli pacjent przyjmuje obecnie leki, lekarz powinien być w stanie doradzić, jak zaopatrywać się w dalsze leki. Twój lekarz pierwszego kontaktu, powinien poinstruować Cię, jak zaopatrywać się w leki w dalszym toku leczenia. Możesz go także poprosić o wystawienie pisemnej opinii na temat Twojego stanu zdrowia. Im więcej informacji będziesz posiadać, tym łatwiej będzie Ci kontynuować leczenie po przyjeździe.

Rodzina i przyjaciele

Jeśli masz rodzinę lub znajomych mieszkających w Polsce, możesz powiedzieć im o swoim przyjeździe, aby mogli wesprzeć Cię w pilnych potrzebach po powrocie. Zabierz ze sobą ich dane kontaktowe na lotnisko, aby skontaktować się z nimi po przyjeździe lub przed wyjazdem.

Brytyjski Czerwony Krzyż zapewnia bezpłatną usługę mającą na celu przywrócenie kontaktów między rodzinami, które zostały rozdzielone. Możesz uzyskać dostęp do tego programu, kontaktując się z nimi bezpośrednio pod adresem:

Adres: British Red Cross, UK Office, 44 Moorfields, London EC2Y 9AL

E-mail: contactus@redcross.org.uk

Telefon: +44 (0)344 871 1111

Strona internetowa:

<https://www.redcross.org.uk>

W Polsce możesz skontaktować się z organizacją charytatywną Zerwane Więzi:

Zerwane Więzi

Adres: ul. Dobra 13 lok. 20, 00-384 Warsaw, Poland

Telefon: +48 502 443 497 or +48 739 220 683

E-mail:

sekretariat@fundacjazerwanewiezi.org.pl

Strona internetowa:

<http://fundacjazerwanewiezi.org.pl/>

Organizacje wyznaniowe

W Wielkiej Brytanii mogą istnieć organizacje wyznaniowe, które mogą zasugerować możliwości wsparcia i miejsca kultu, do których powrócisz. Organizacje wyznaniowe często mogą zapewnić podstawowe wsparcie dla wszystkich wyznań lub osób bez wiary. Dobrym miejscem do rozpoczęcia byłoby skontaktowanie się z członkami lokalnej społeczności lub liderami wyznaniowymi. Wskazane jest, aby jak najwcześniej zasięgnąć informacji w tych organizacjach lub społecznościach, aby można było dokonać odpowiednich ustaleń.

Czego można się spodziewać po przyjeździe

Przyłot na lotnisko

Po opuszczeniu pokładu samolotu udasz się na lotnisko, gdzie urzędnicy przeprowadzą niezbędne procedury ponownego wjazdu do Polski.

Będąc już na terytorium Polski, możesz zacząć myśleć o skontaktowaniu się z rodziną i znajomymi, znalezieniu pracy, uzyskaniu nowego dowodu tożsamości itp.



Transport

Istnieje wiele opcji podróżowania w Polsce.

- Autobusy (PKS) - miejskie i podmiejskie (PKS) w całym kraju
- Minibusy - obsługiwane prywatnie i szeroko dostępne
- Pociągi - podmiejskie i dalekobieżne
- Tramwaje - w większych miastach
- Metro - tylko w Warszawie
- Taksówki - łatwo dostępne. Wskazane jest, aby nie korzystać z nieoznakowanych taksówek
- Loty międzynarodowe i krajowe z Warszawy, Gdańska, Katowic, Rzeszowa i Krakowa

Bilety na podróż zagraniczną lub krajową autobusem lub pociągiem można kupić na stronie internetowej:

<https://www.e-podroznik.pl> lub dzwoniąc pod numer telefonu: +48 703 402 802.

Transport publiczny działa w godzinach od 5:00 do 23:00 i jest rzadszy w weekendy. Każde miasto ma nieco inny system sprzedaży biletów. Taryfy są zwykle oparte na czasie trwania podróży. (Standardowy koszt biletu 10min - 3 złote.)



Podstawowe informacje i ważne dokumenty

Dowody tożsamości

Każdy obywatel Polski, który ukończył 18 lat lub więcej, zamieszkały na stałe w Polsce, musi posiadać dowód tożsamości, zwany "Dowód osobisty". Posiadanie dowodu osobistego może pomóc w zarejestrowaniu się jako bezrobotny, pomóc w znalezieniu pracy, uzyskać ubezpieczenie zdrowotne i świadczenia socjalne. Dowód osobisty jest ważny przez okres 10 lat (5 lat dla osób poniżej 5 roku życia w dniu wydania). Polski dowód osobisty funkcjonuje również jako dokument podróży na terenie Unii Europejskiej. Jeśli jeszcze go nie masz, pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, to go zdobyć. Wydawane są przez lokalne Biuro Spraw Obywatelskich. Od 2019 r. identyfikator jest wydawany z chipem elektronicznym. Wniosek można złożyć online tutaj: <https://www.obywatel.gov.pl> i odebrać go w lokalnym urzędzie gminy.

Prawo jazdy

Europejskie prawa jazdy mogą być używane w Polsce tak długo, jak są ważne. Jeśli jednak prawo jazdy nie pochodzi z kraju UE, po 185 dniach pobytu jesteś zobowiązany do wymiany go na polskie. Należy jednak zdać test teoretyczny.

Jeśli nie masz prawa jazdy, możesz się o nie ubiegać. Musisz spełnić następujące kryteria:

- Mieszkać w Polsce przez co najmniej 185 dni
- Spełniać wymagania wiekowe dla kategorii, którą chcesz uzyskać
- Przejść test medyczny
- Zdać egzamin teoretyczny i praktyczny

Więcej informacji o tym jak ubiegać się o prawo jazdy, można znaleźć w lokalnym biurze komunikacji w Urzędzie Miasta albo na stronie rządowej:

<https://www.gov.pl/web/gov/uslugi-dla-obywatela/#kierowcy-i-pojazdy>.

Otwieranie konta bankowego

Aby otworzyć konto bankowe w Polsce, należy okazać ważny dowód osobisty lub paszport, a także potwierdzenie adresu. Lista najpopularniejszych banków w Polsce znajduje się tutaj: <https://www.polskiekonto.pl/polskie-banki>.

Podczas otwierania konta bankowego w Polsce należy uważnie zapoznać się z regulaminem, ponieważ może istnieć miesięczna opłata za utrzymanie konta otwartego.

Pieniądze można zmieniać w bankach lub kantorach wymiany na złotówki (waluta lokalna). Kantory zwykle zapewniają bardziej konkurencyjne kursy wymiany niż banki.



Zakwaterowanie

Pomoc społeczna jest zapewniana przez administrację państwową i samorządową, kościoły oraz organizacje zajmujące się pomocą dla bezdomnych. Ludzie bez zakwaterowania mogą uzyskać pomoc w postaci noclegu, posiłków, odzieży i zasiłków pieniężnych.

Organizacje, które mogą udzielić pomocy można znaleźć pod adresem internetowym: www.ngo.pl.

Monar

Monar posiada około 60 ośrodków z około 5000 miejscami dla bezdomnych w całej Polsce. Usługi obejmują: schroniska dla mężczyzn i kobiet, specjalistyczne projekty dla osób starszych i niepełnosprawnych fizycznie, detoks i odwyk, terapie przeciw uzależnieniom, doradztwo prawne i psychologiczne, pomoc w znalezieniu pracy. MONAR jest jedyną organizacją w Polsce, która oferuje schroniska dla klientów zakażonych HIV lub chorych na AIDS.

Adres: ul. Nowolipki 9B, 00-151 Warsaw

Telefon: +48 692 744 913

E-mail: biuro@monar.org

Strona internetowa: www.monar.org

Towarzystwo Pomocy im.

Św. Brata Alberta Koło Pabianickie

Oferowane usługi obejmują: tymczasowe schronisko dla bezdomnych, bank żywności, ubrania. Dla osób przebywających w schronisku organizacja zapewnia: leki, opiekę przedmedyczną, spotkania z psychoterapeutą uzależnień, pomoc w znalezieniu pracy lub zarejestrowaniu się w urzędzie pracy, uzyskanie świadectwa niepełnosprawności lub pomoc w załatwieniu bieżących spraw urzędowych, pisanie listów.

Adres: ul. Kosciuszki 22/26, 95-200 Pabianice

Telefon: +48 42 21 555 00 lub +48 516 723 579

E-mail: pabianicebratalbert@wp.pl lub pabianice@tpba.pl

Strona internetowa: <http://bratalbert-pabianice.org/>

Wspólnota Emaus – Dom Brata Alberta

Dom Brata Alberta Wspólnoty Emaus prowadzi schronisko dla bezdomnych, które znajduje się w Nowym Sączu, oferowane usługi obejmują schronisko dla bezdomnych, bank żywności, ubrania. Dla osób przebywających w schronisku organizacja zapewnia: leki, opiekę przedmedyczną, spotkania z psychoterapeutą uzależnień, pomoc w znalezieniu pracy lub zarejestrowaniu się w urzędzie pracy, uzyskanie świadectwa niepełnosprawności lub pomoc w załatwieniu bieżących spraw urzędowych, pisanie listów. Organizacja pomaga również rodzinom w trudnych sytuacjach.

Adres: os. Willowe 29, Krakow

Telefon: +48 642 24 68

E-mail: krakow@emmaus.pl

Strona internetowa: <http://emmaus.pl/>

Inne krótkoterminowe noclegi, takie jak pensjonaty B&B i hostele, mogą być opłacalną opcją w większych miastach. Można je zarezerwować przed wyjazdem z Wielkiej Brytanii lub w kraju powrotu za pośrednictwem następujących stron internetowych:

<https://www.hostelworld.com>

<https://www.booking.com>

<https://www.expedia.com/Hotels>

<https://www.airbnb.com>

Opieka zdrowotna

Podstawowe informacje

Ubezpieczenie zdrowotne jest potrzebne, aby uzyskać dostęp do opieki zdrowotnej w Polsce. Dwa rodzaje ubezpieczeń zdrowotnych w Polsce to: obowiązkowe ubezpieczenie zdrowotne i dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne. Jeśli nie masz dochodu, nadal możesz uzyskać dostęp do usług w szczególnych okolicznościach.

W ramach systemu obowiązkowego ubezpieczenia zdrowotnego automatycznie otrzymujesz ubezpieczenie zdrowotne, jeśli spełniasz następujące wymagania: jesteś zatrudniony lub zarejestrowany jako bezrobotny w Polsce, jesteś członkiem rodziny osoby ubezpieczonej, jesteś dzieckiem poniżej 18 roku życia lub do 26 lat, jeśli kontynuujesz naukę (nie ma ograniczeń wiekowych w przypadku poważnej niepełnosprawności lub jeśli jesteś opiekunem dziecka niepełnosprawnego) i jeśli masz status uchodźcy (status uchodźcy musi być nadany w Polsce).

Lista szpitali

Szpital Specjalistyczny Jana Pawła II

Adres: ul. Pradicka 80, 31-202 Kraków
Telefon: +48 12 614 2000

Szpital Położniczy Rafała Czerwiakowskiego

Adres: ul. Siemiradzkiego 1, 31-137 Kraków
Telefon: +48 12 634 2600

Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika

Adres: ul. Strezelecka 2/4, 31-503 Kraków
Telefon: +48 12 619 8600

Szpital im. Mikołaja Kopernika

Adres: Nowe Ogrody 1-6, 80-803 Gdańsk
Telefon: +48 58 764 0100

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. dr Wł. Biegańskiego

Adres: gen. Karola Kniaziewicza 1/5,
91-347 Łódź
Telefon: +48 42 251 6051

Centralny Szpital Kliniczny MSWiA w Warszawie

Adres: ul. Wołoska 137, 02-507 Warszawa
Telefon: +48 22 508 1552



Zdrowie seksualne i reprodukcyjne

W Polsce jedyną antykoncepcją dostępną bez recepty, bez recepty są prezerwatywy. Inne formy antykoncepcji to: tabletki antykoncepcyjne, IUD i implanty dostępne na receptę. Istnieje również możliwość zakupu antykoncepcji awaryjnej, która również może być przepisana przez lekarza.

Poradnia Seksuologiczna - Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny

Adres: ul. Polna 33, 60-535 Poznań
Telefon: +48 61 84 192 24 lub +48 61 84 192 25

Krajowe Centrum ds AIDS

Adres: Ministerstwo Zdrowia, ul. Samsonowska 1, 02-829 Warszawa
Telefon: +48 22 33 177 77 lub +48 800 888 448
E-mail: aids@aids.gov.pl

Aby zobaczyć się ze specjalistą na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, potrzebujesz skierowania od lekarza rodzinnego.

Testy zakażenia przenoszone drogą płciową są dostępne w całej Polsce i są dostępne za pośrednictwem poradni zdrowia, szpitali oraz online. Niektóre są wymienione poniżej:

Monar

Adres: ul. Nowolipki 9b, 00-151 Warszawa
Telefon: +48 22 63 595 09
E-mail: biuro@monar.org

Polska Krajowa Sieć osób żyjących z AIDS 'Sieć Plus'

Adres: ul. Modzelewskiego 63, 02-697 Warszawa
Telefon: +48 22 85 403 12
E-mail: plus.psycholog@gmail.com

Doradztwo psychospołeczne

Jeśli potrzebujesz terapii doradczej, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, gdzie możesz uzyskać skierowanie do specjalistycznej usługi. Jeśli nie jest możliwe uzyskanie skierowania przez lekarza, możesz uzyskać pomoc pod następującymi numerami telefonów:

Organizacja	Numer telefon	Strona internetowa
Centrum wsparcia w sytuacjach kryzysowych	+48 800 702 222	www.linia wsparcia.pl or http://pokonackryzys.pl/
Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym	116 123	http://www.116123.edu.pl
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży w Kryzysie Emocjonalnym	116 111	https://www.116111.pl
Antydepresyjny Telefon Zaufania	+48 22 484 8801	https://www.stopdepresji.pl
Krajowe Pogotowie Dla Ofiar Przemocy Domowej "Niebieska Linia"	+48 800 120 002	www.niebieska linia.info
Centrum wsparcia duchowego w sytuacji kryzysowej	+48 728 844 577	https://www.pogotowieduchowe.pl
Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne	+48 801 889 880	https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl
Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania	+48 801 199 990	https://www.narkomania.org.pl

Edukacja i zatrudnienie

Edukacja

Obowiązek kształcenia rozpoczyna się w wieku 6 lat i trwa do 18 roku życia. Szkoły w Polsce to głównie szkoły państwowe, w których nauka jest bezpłatna. Jednak koszty mundurków szkolnych, podręczników, obiadów i stacjonarnych należą do rodziców. Rekrutacja do szkół publicznych zależy od miejsca zamieszkania dziecka. Typowe dni szkolne to od poniedziałku do piątku, od 8:45 do 14:45. Edukacja dla dorosłych nie jest bezpłatna, a koszt zależy od przedmiotu zainteresowania. Wiele programów zapewnia kształcenie zawodowe.

Zobacz listę przydatnych kontaktów - dla organizacji, które oferują pomoc w edukacji i szkoleniach.

Zatrudnienie

Wnioski o pracę składane są za pomocą CV i listów motywacyjnych, podobnych do tych stosowanych w Wielkiej Brytanii. Kwalifikacje zdobyte w Wielkiej Brytanii są zazwyczaj uznawane przez pracodawców. Większość ofert pracy jest reklamowana w języku polskim. Organizacje oferujące pomoc w zatrudnieniu i szkoleniu można znaleźć na tej stronie internetowej: <https://www.stor.praca.gov.pl>.

Strony internetowe reklamujące oferty pracy obejmują:

<https://www.careerjet.pl>

<https://www.infopraca.pl>

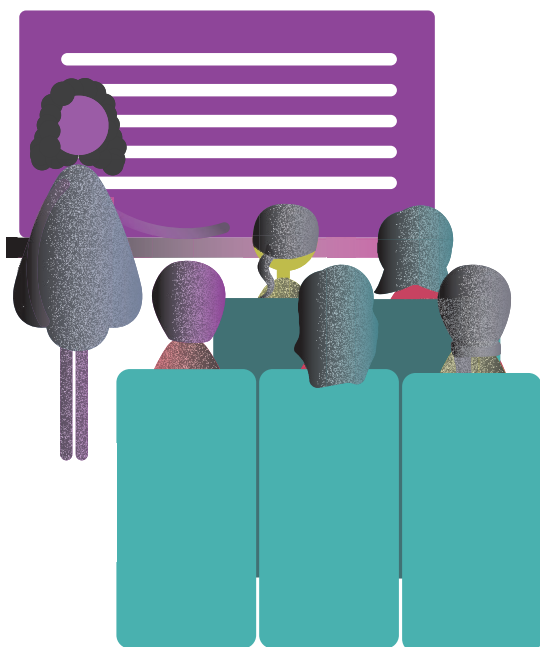
<https://www.praca.pl>

<https://www.pracuj.pl>

Aby otrzymać zasiłek dla bezrobotnych, musisz zarejestrować się w biurze pracy. Lista biur pracy jest dostępna pod adresem: <https://www.praca.gov.pl>.

W Polsce dostępne są szkolenia zawodowe. Fundacja Zabielski przedstawia listę oferowanych kursów. Lista jest dostępna na poniższej stronie internetowej:

<https://www.zabielskifoundation.org/european-vocational-education-institute/>.



Przydatne informacje

Koszty utrzymania

Żywność	Cena (polski złoty, zł)
Chleb 1 bochenek	3.52
Mleko 1 litr	2.72
Woda w butelce 1.5 litr	2.11
Ryż 1kg	4.12
Jajka 12 sztuk	8.58
Ser 1kg	26.07
Piersi z kurczaka 1kg	17.70
Wołowina 1kg	36.90
Ziemniaki 1kg	2.75
Cebula 1kg	3.17
Sałata	3.51
Pomidory 1kg	7.31
Pomarańcze 1kg	5.67
Jabłka 1kg	3.81
Banany 1kg	4.97
Transport	
Bilet w jedną stronę (transport lokalny)	3.60
Bilet miesięczny	100.00
Taxi 1km	2.50
Taxi 1 godzina	40.00
Inne	
1 min. przedpłaconej taryfy mobilnej (lokalnie)	0.24
Internet (60 Mb/s lub więcej, nieograniczona ilość danych)	56.87
Mleko modyfikowane	29.49
Pieluchy	43.99
Wynagrodzenie	
Średnie miesięczne wynagrodzenie netto (po opodatkowaniu)	3,527.00

Poprawne na październiku 2021

Ważne terminy i święta

Data	Nazwa święta
1st January	Nowy Rok
6th January	Trzech króli
Varies every year	Wielkanoc
Varies every year	Poniedziałek Wielkanocny
1st May	Dzień Pracy
3rd May	Dzień Konstytucji
Varies every year	Niedziela Pięćdziesiątnicy
Varies every year	Boże Ciało
15th August	Dzień Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny
1st November	Dzień Wszystkich Świętych
11th November	Dzień Niepodległości
25th December	Boże Narodzenie
26th December	Dzień Świętego Szczepana

W tych dniach sklepy i usługi mogą być zamknięte (niektóre daty mogą ulec zmianie).

Numery alarmowe

Europejska Służba Ratownicza:	112
Centrum Powiadamiania o Nagłych wypadkach:	997
Straż pożarna:	998
Pogotowie ratunkowe:	999

Przydatne kontakty

Miejskie Ośrodki Pomocy (MOPS)

Ośrodki są finansowane przez miasto i pomagają w znalezieniu zakwaterowania, rejestracji na świadczenia i oznakowania do innych miejsc, które mogą pomóc, zwłaszcza dla bezdomnych i osób powracających z zagranicy.

Dział Dla Bezdomnych i Uchodźców

Adres: ul. Zachodnia 3, pok. 1-8,
53-643 Wrocław

Telefon: +48 71 78 235 84

Dział Wsparcia Dla Bezdomnych

Adres: os. Teatralne 24, 31-946 Kraków

Telefon: +48 12 430 45 46

E-mail: db@mops.krakow.pl

Towarzystwo Brata Alberta

Organizacja ta oferuje zakwaterowanie i schroniska nocne, specjalistyczne projekty dla dzieci i młodzieży oraz pomoc w znalezieniu pracy. W zimie prowadzą również kuchnię zimowa.

Adres: ul. Kołłątaja 26a, 50-007 Wrocław

Telefon: +48 71 367 12 37

E-mail: wroclaw@TPBA.pl

Caritas Polska

Organizacja ta oferuje usługi, w tym programy włączenia społecznego i pomoc dla migrantów i uchodźców, a także programy odwykowe i rehabilitacyjne oraz wsparcie dla samotnych matek.

Adres: ul. Okopowa 55, 01-043 Warszawa

Telefon: +48 22 33 485 00 or +48 22 33 485 85

E-mail: caritaspolska@caritas.pl

Stowarzyszenie pomocy osobom opuszczającym więzienie Emaus

Fundacja ta tworzy społeczności, w których osoby opuszczające więzienie mogą żyć i pracować.

Adres: ul. Sandomierska 55, 80-074 Gdańsk

Telefon: +48 58 30 559 79 lub +48 602 490 291

E-mail: emaus.stowarzyszenie@wp.pl

Stowarzyszenie Rehabilitacji i Pomocy Społecznej H. Ch. Kofoed

Głównym celem stowarzyszenia jest aktywizacja społeczna i zawodowa więźniów i byłych więźniów. Pomaga również osobom zagrożonym bezdomnością i ofiarom uzależnień. Pomoc w edukacji, kwalifikacjach i poszukiwaniu nowej pracy.

Adres: ul. Świętojańskiej 4, 02-106 Siedlce

Telefon: +48 25 63 241 90

Adres: ul. Monte Cassino 70, 02-106 Siedlce

Telefon: +48 25 64 404 00

E-mail: kofoed@wp.pl

Okres próbny w Małopolska

Stowarzyszenie to działa głównie w więzieniach, aby wspierać osoby zatrzymane, a także ich rodziny. Pomagają przywrócić więzi rodzinne, świadczą usługi mediacyjne i pomagają w wizytach rodzinnych. Stowarzyszenie prowadzi tymczasowe centrum o nazwie "Pro Domo", aby pomóc osobom zwolnionym bez adresu, aby przejść do.

Adres: Al. Krasińskiego 9/26a, 31-111 Kraków

Telefon: +48 12 42 647 39

E-mail: sekretariat.probacja@wp.pl

Centrum Integracji "Pro Domo" w Małopolsce

Stowarzyszenie to zapewnia pomoc w nagłych wypadkach osobom skazanym za przestępstwa i ich rodzinom. Pomagają również w poszukiwaniu pracy.

Adres: ul. Czyżówka 50, 30-526 Kraków

Telefon: +48 12 42 355 70

E-mail: probacja@interia.pl

Przydatne kontakty

Centrum Pomocy Bliźniemu Monar Markot

This organisation offers general information. Głównym celem tej organizacji jest oferowanie odwyku. Oferują pomoc w znalezieniu pracy i ogólne informacji i porady. Centrum prowadzi również nocne i tymczasowe schroniska dla osób bezdomnych.

Adres: ul. Marywilska 44a, 03-042 Warszawa

Telefon: +48 22 67 699 97

E-mail: sekretariat@cpb.waw.pl

Adres: Rożnowice 33, 64-610 Rogoźno

Telefon: +48 67 26 713 00

E-mail: info@monar-markot.poznan.pl

Stowarzyszenie Samopomocy Bursa

Organizacja ta oferuje pomoc dla osób bezdomnych i osób z nałogami, ośrodki leczenia i rehabilitacji. Prowadzi schronisko i bank żywności dla potrzebujących.

Adres: Lniana 1, 03-889 Warszawa

Telefon: +48 22 67 853 52

E-mail: kofoed@go2.pl

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Zawiera informacje o życiu w Polsce, dostępnych świadczeniach i rządowych projektach pomocy rodzinom.

Strona internetowa: <https://www.gov.pl/web/rodzina>

Anonimowi Alkoholicy

Wsparcie dla osób dotkniętych alkoholizmem i ich rodzin.

Strona internetowa: <https://www.al-anon.org.pl>

Portal z prywatnymi usługami detoksu i alkoholu

Zapewnienie programów dla osób dotkniętych alkoholizmem, w tym ośrodków odwykowych.

Strona internetowa:

<http://alkoholizm.akcjasos.pl/>

Schroniska dla mężczyzn w Krakowie:

Ogrzewalnia dla osób bezdomnych

Adres: ul. Wielicka 44b

Telefon: +48 726 204 063

E-mail: ogrzewalnia@mops.krakow.pl

Polski Komitet Pomocy Społecznej

Adres: ul. Makuszyńskiego 19a

Telefon: +48 12 68 403 73 lub

+48 12 68 403 24

E-mail: noclegownia@pkps.krakow.pl

Schroniska dla kobiet w Krakowie:

Polski Komitet Pomocy Społecznej

Adres: Sołtysowska 13c, 31-589 Kraków

Telefon: +48 12 684 31 67

E-mail: biuro@pkps.krakow.pl

Centrum Wsparcia Dla Ofiar Przemocy Domowej

Adres: os. Krakowiaków 46

Telefon: +48 12 42 581 70

E-mail: oodp.krakowiakow@caritas.pl

Schroniska w Warszawie:

Polski Komitet Pomocy Społecznej (dla mężczyzn)

Adres: ul. Polska 33

Telefon: +48 22 65 105 71

E-mail: centrum.pomocy.rnpkps@interia.pl

Warszawskie Centrum Interwencji Kryzysowej

Adres: ul. 6 sierpnia 1/5

Telefon: +48 514 865 787

E-mail: monika.siewierska@woik.pl

Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

Adres: ul. Grochowska 111/113

Telefon: +48 506 804 409

E-mail: rkeder@caritas.pl

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

Adres: ul. Kaczorowa 39

Telefon: +48 661 035 565

E-mail:

katarzyna.sekowska-swiatkiewicz@wcpr.pl

Przydatne kontakty

Schroniska we Wrocławiu:

Ogrzewalnia dla osób bezdomnych
(24 godziny w sezonie zimowym)

Adres: ul. Gajowicka 62, 53-422 Wrocław
Telefon: +48 530 712 650

Towarzystwo Pomocy "Ludzie dla Ludzi"
(dla mężczyzn)

Adres: 50-225 Wrocław ul. Obornicka 58A
Telefon: +48 71 32 908 06
E-mail: stowarzyszenie@ludzieludziom.pl

Towarzystwo Brata Alberta (dla kobiet)

Adres: 53-611 Wrocław ul. Strzegomska 9
Telefon: +48 71 35 544 66
E-mail: wroclaw-Strzegomska@tpba.pl

Towarzystwo Brata Alberta (dla mężczyzn)

Adres: 50-084 Wrocław ul.
Małachowskiego 15
Telefon: +48 71 71 734 25
E-mail: wroclaw-noclegownia@tpba.pl

Stowarzyszenie Osób Bezdomnych
"Nadzieja"

Adres: 50-537 Wrocław ul. Pieszycza 32
Telefon: +48 71 39 259 12
E-mail: nadziejastowarzyszenie@gmail.com

"Akson" Towarzystwo Pomocy (dla kobiet)

Adres: 50-525 Wrocław ul. Gliniana 28/30
Telefon: +48 71 36 714 15
E-mail: akson.zmch@wp.pl

Stowarzyszenie "Misja Dworcowa"
(dla kobiet z dziećmi)

Adres: ul. Kard. B. Kominka 3/5,
50-329 Wrocław
Telefon: +48 508 168 979 or +48 512 385 949 or
+48 71 32 105 50

Fundacja "Homo Sacer" (dla mężczyzn)

Adres: 51-160 Wrocław, ul.
Boya-Zeleńskiego 35
Telefon: +48 531 261 278

Usługi zapewniające gorące posiłki w Krakowie:

Kuchnia świętego Brata Alberta

Adres: ul. Dietla 48, 31-151 Kraków
Telefon: +48 12 422 41 38
E-mail: kuchnia.krakow@caritas.pl

Jadłodajnia

Adres: ul. Skawińska 6
Telefon: +48 12 429 56 64
E-mail: albertyni.przytulisko@wp.pl

Kuchnia świętego Brata Alberta

Adres: ul. Reformacka 3
Telefon: +48 12 421 92 05
E-mail: biuro@stowarzyszeniealberta.pl

Fundacja "Po pierwsze człowiek"

Adres: ul. Woronicza 3b
Telefon: +48 516 147 121
E-mail: pomoc@popierwszczlowiek.pl

Parafia Rzymskokatolicka
Świętego Jana Kantego

Adres: ul. Jabłonkowska 18, 30-139 Kraków
Telefon: +48 12 637 55 05
E-mail: parafia@jan-kanty.pl

St. Jadwigi Królowej

Adres: ul. Łokietka 60, 31-334 Kraków
Telefon: +48 12 637 14 15
E-mail: swietajadwiga@diecezja.pl

Łaźnie w Krakowie:

Dział Pomocy Doraźnej

Adres: ul. Smoleńsk 4, 31-107 Kraków
Telefon: +48 12 43 351 21
E-mail: pomoc@dzielopomocy.pl

Przydatne kontakty

Usługi zapewniające gorące posiłki w Warszawie:

Caritas

Adres: ul. Grochowska 111/113

Telefon: +48 22 818 43 86, +48 22 619 44 76

E-mail: warszawa-praga@caritas.pl

Św. Ryszarda Pampurii

Adres: ul. Sapieżyńska 3

Telefon: +48 22 635 35 60

E-mail: konwent.bonifratrow@wp.pl

Caritas

Adres: ul. Żytnia 1A

Telefon: +48 22 828 18 15

E-mail: warszawa@caritasaw.pl

"Alter Ego"

Adres: ul. Wisła 7 (Warszawa Wesola)

Telefon: +48 227608640

E-mail: stowarzyszenie@alter-ego.org.pl

Łaźnie w Warszawie:

Ośrodek "Tylko"

Adres: ul. Żytnia 1A, 01-014 Warszawa

Telefon: +48 22 83 870 25

E-mail: zytnia@caritas.pl

Usługi zapewniające gorące posiłki we Wrocławiu:

Caritas

Adres: ul. Słowiańska 17

Telefon: +48 71 37 219 86

Strona internetowa: wroclaw.caritas.pl

Franciszkańska Kuchnia Charytatywna

Adres: al. J. Kasprowicza 26

Telefon: +48 71 32 735 93 lub +48 692 109 917

E-mail: biuro@fundacjaantoni.pl

Strona internetowa: <http://fundacjaantoni.pl/en>

Fundacja "Sancta Familia"

przy parafii św. Rodziny

Adres: ul. Monte Cassino 64

Telefon: +48 51 74 535 75

E-mail: fundacja@safa.org.pl

Strona internetowa: sanctafamilia.pl

Kuchnia Charytatywna - Parafia św. Elżbiety

Adres: ul. Grabiszyńska 103

Telefon: +48 71 783 37 94 lub +48 662 468 360

E-mail: swelzbieta@pro.onet.pl

Strona internetowa: <http://elzbieta.org/>

Łaźnie we Wrocławiu:

Łaźnia, Adres: 50-328 Wrocław ul. Katedralna 7

Telefon: +48 71 32 71316 (godziny otwarcia - poniedziałek, środa i piątek w godzinach 6.00-14.00)

Łaźnia, Adres: 50-422 Wrocław, ul. Małachowskiego 13

Telefon: +48 71 71 734 25

Wrocławski Ośrodek Pomocy Osobom Nietrzeźwym

Łaźnia, Adres: ul. Sokolnicza 14-18, Wrocław

Telefon: +48 71 35 420 37 (otwarte codziennie do godz. 22.00)

Mapa Polski



Zastrzeżenie

Podczas gdy informacje zawarte w tym dokumencie zostały zebrane z wielką starannością i uwagą, Hibiscus Initiatives nie gwarantuje dokładności tych informacji. Hibiscus Initiatives nie popiera żadnych poglądów, opinii ani polityk wyrażonych przez jakiegokolwiek organizację, o których mowa w niniejszym dokumencie, i nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wnioski lub wyniki oparte na informacjach zawartych w niniejszej broszurze. Niniejsza publikacja nie stanowi oferty, zachęty ani rekomendacji sprzedaży lub zakupu jakiegokolwiek produktu lub usługi.

Published by
Hibiscus Initiatives
Resource for London,
356 Holloway Road, London,
N7 6PA, United Kingdom

hibiscusinitiatives.org.uk

First published 2021
© Hibiscus Initiatives

Design: Prospectus

This publication is copyright,
but may be reproduced by
any method without fee or
prior permission for teaching
purposes, but not for resale.

For copying in any other
circumstances, prior written
permission must be obtained
from the publisher, and a fee
may be payable.

Opublikowano przez
Hibiscus Initiatives
Resource for London,
356 Holloway Road, London,
N7 6PA, United Kingdom

hibiscusinitiatives.org.uk

Po raz pierwszy opublikowano 2021
© Hibiscus Initiatives

Wzór: Prospectus

Niniejsza publikacja jest objęta
prawem autorskim, ale może być
powielana w jakikolwiek sposób
bez opłat lub uprzedniej zgody do
celów dydaktycznych, ale nie do
odsprzedaży.

W przypadku kopiowania w innych
okolicznościach wydawca musi
uzyskać uprzednią pisemną zgodę
od autora, co może wiązać się z
poniesieniem opłaty.

