

PRZYDATNE LINKI /MAILE/ ADRESY

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego - Wielokultury Wrocław, projekty w zakresie edukacji, integracji i bezpieczeństwa: <https://www.wielokultury.wroclaw.pl/>

Fundacja Ukraina: pomoc z legalizacją pobytu, konsultacje prawne, spotkania informacyjne, kursy językowe, wydarzenia kulturalne, szkolenia:, konsultacje od pon do pt w języku: angielskim, polskim, ukraińskim i rosyjskim

Wsparcie informacyjne w infoCUKR: ul. Ruska 46a/201, tel. 571-330-203, infocukr@fundacjaukraina.eu

Centrum WroMigrant: pomoc w legalizacji pobytu, kwestiach pracy, nadania numeru pesel, ochrony zdrowia, meldunku, edukacji itp.: konsultacje w języku angielskim, niemieckim, ukraińskim i rosyjskim, _tel: +48 71 77 24 950, +48 735 969 992, +48 538 579 555, +48 538 579 521; e-mail: wromigrant@wcrs.wroclaw.pl

wsparcie psychologiczne migrantów w czasie pandemii: język ukraiński i rosyjski pod numerem: +48 663 222 260; język angielski pod numerem +48 724 220 820.

Stowarzyszenie Nomada: Punkt poradniczy przy ul. Paulińskiej 4/8 - nieodpłatne poradnictwo dla migrantów/ek m.in. w zakresie dokumentowania pobytu w Polsce, spraw pracowniczych, zdrowotnych czy kwestii rodzinnych, a także wspiera migrantów/ki w ciężkim położeniu, m.in. starających się o objęcie ochroną międzynarodową oraz takich, którzy doświadczyli przemocy motywowanej uprzedzeniami. Poradnictwo prowadzone jest zarówno stacjonarnie – w biurze organizacji, jak i w terenie w formie asystentury. Pracownicy Nomady mogą towarzyszyć migrantom podczas wizyt w urzędach, u lekarzy, na komisariacie Policji, Straży Granicznej czy w sądzie. Mogą też pełnić rolę tłumaczy językowych i kulturowych, zapewniając pełną anonimowość osobom, które wspierają. tel. +48 71 307 03 35, +48 791 576 459, e-mail: nomada@nomada.info.pl, WWW: www.nomada.info.pl

Sprawy dotyczące obywateli pochodzenia ukraińskiego można zgłaszać do:

- **Pełnomocniczki Prezydenta** ds. Mieszkańców Pochodzenia Ukraińskiego - Olgi Chrebor
- <https://www.wielokultury.wroclaw.pl/pelnomocnik-ds-mieszkancow-pochodzenia-ukrainskiego/>
- pelnomocnikua@um.wroc.pl

Ponadto we Wrocławiu pracują:

Pełnomocniczka Prezydenta ds. Mieszkańców Pochodzenia Białoruskiego - Tatsiana Andrushka

- pelnomocnikby@um.wroc.pl

Sprawy dot. ksenofobii, nietolerancji można zgłaszać do:

- Doradcy Społecznego Prezydenta Wrocławia ds.. Tolerancji i Przeciwdziałania Ksenofobii - Bartłomieja Ciążyńskiego
- <https://www.wielokultury.wroclaw.pl/doradca-spoeczny-prezydenta-wroclawia-d>

[s-tolerancji-i-przeciwdzialania-ksenofobii/](#)

Jak zachować **zdrowie emocjonalne w czasie pandemii** – opracowanie w języku rosyjskim: https://www.wroclaw.pl/portal/files/news/28043/Obnizenie-stresu-1_ros.pdf

Strona anglojęzyczna z pomocnymi informacjami dla cudzoziemców:

<https://wroclawuncut.com/> lub <http://wroclawexpats.com/>

Informacje dla obcokrajowców dot. Edukacji oraz pracy:

<https://www.wroclaw.pl/biznes/oferta-edukacyjna-dla-obcokrajowcow-we-wroclawiu-poradnik>

Strona ukraińskojęzyczna: <http://www.inpoland.net.pl/>

NFZ jest państwową instytucją, która finansuje świadczenia opieki zdrowotnej ze składek płaconych przez osoby ubezpieczone w NFZ (czyli osoby ubezpieczone płacą składkę do NFZ, a za to uzyskują bezpłatną opiekę zdrowotną).

Numery awaryjne na pogotowie: **112, 999**

Jakie mamy placówki? Szpital, Przychodnia, Pogotowie ratunkowe, Laboratorium diagnostyczne

Apteki i przychodnie pracują zazwyczaj od poniedziałku do piątku. Przychodnie i apteki dyżurne pracują od 18.00 do 8.00 w tygodniu oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy - o najbliższej otwartej placówce można dowiedzieć się pod numerem 112.

W okolicach pl. Grunwaldzkiego: **Centrum Medyczne "Dobrzyńska"**- Wojewódzki Zespół Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej, ul. Dobrzyńska 21/23, tel. 71 774 77 00

Wyszukiwarka **obiektów sportowych**:

<https://www.kartamultisport.pl/multisport/wyszukiwarka-objektow#@52.2002345,21.0073123,11z>

Lista restauracji w okolicy Politechniki:

<https://rekrutacja.pwr.edu.pl/dlaczego-pwr/wyberz-wroclaw/gdzie-zjesc>

W obecnej chwili panuje obowiązkowa kwarantanna po przyjeździe do Polski komunikacją zbiorową - 10 dni

Maseczki nosi się we wszystkich miejscach publicznych

Najnowsze informacje na temat obostrzeń znajdują się na stronie:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>

Informacje ważne dla cudzoziemców umieszcza na swojej stronie Straż Graniczna:

<https://strazgraniczna.pl/pl/k-wjazd-do-polski-kwara>

W razie potrzeby, we Wrocławiu można wykonać test na COVID-19. Koszt testu PCR to 400-500zł. Punkty poboru znajdują się w różnych miejscach miasta, m.in. na lotnisku.

Listę miejsc znaleźć można na stronie:

<https://www.wroclaw.pl/portal/gdzie-we-wroclawiu-mozna-zrobic-testy-na-koronawirusa>

Dział Współpracy Międzynarodowej

<https://dwm.pwr.edu.pl/>

Stypendia

<https://pwr.edu.pl/studenci/wsparcie-socjalne/stypendia>

APLIKACJE:

- rozkład komunikacji miejskiej - jak dojadę?
- aplikacja do płacenia za bilety komunikacji, pociągowe, parkingi i inne: skycash
- aplikacje na taksówki: uber, taxify, bold

Kontakt do nas:

paulina.kida@fundacjaukraina.eu

hoktaba@gmail.com