

BEZPŁATNA POMOC we WROCŁAWIU DLA OSÓB UCIEKAJĄCYCH PRZED WOJNĄ W UKRAINIE

українська версія/wersja w języku ukraińskim: <https://tiny.pl/94zgx>

SPIS TREŚCI:





Punkty informacyjne	1
Pomoc rzeczowa, żywność	2
Pomoc medyczna - lekarze pierwszego kontaktu i specjaliści	2
Pomoc psychologiczna i psychiatryczna	3
Pomoc dla kobiet ciężarnych i młodych matek	4
Refundacja recept	5
Pomoc dla osób z niepełnosprawnością	5
Pomoc prawna	5
Oświata, kultura, integracja	5
Praca	6
Jak założyć rachunek bankowy w Polsce	6
Specustawa w Polsce (Ustawa o pomocy dla uciekinierów z ogarniętej wojną Ukrainy)	7
Wyszukiwarki mieszkań i pokoi oferowanych przez rodziny w Polsce i w Europie:	7

Punkty informacyjne

Infolinia dla uchodźców z Ukrainy - Urząd do Spraw Cudzoziemców | <https://www.gov.pl/web/ua>
tel. +48 47 721 75 75 

Infolinia DUW dla cudzoziemców
tel. +48 71 701 11 00     | pon-pt 8:30-15:30




Szukasz ratunku przed wojną? Chcesz wesprzeć uchodźców? | <https://pomagamukrainie.gov.pl/>

Przejście Dialogu | Punkt Informacyjny dla Migrantów | ul. Świdnicka 19, Wrocław (przejście podziemne)
tel. +48 71 798 64 97     | pon - niedz. 09:00 - 20:00

WroMigrant | wromigrant@wcrs.pl
tel: +48 71 77 24 950, +48 735 969 992, +48 538 579 555, +48 538 579 521 | pon-pt 9:00 -16:30

Informacje dla uchodźców na stronie miasta Wrocławia | <https://www.wroclaw.pl/ua/>

Instytut Praw Migrantów | zapisy@instytutpm.eu
tel. +48 510 011 846    | pon - pt 10:00 - 17:00

Fundacja Ukraina | Integracja, współpraca, edukacja, biznes | <https://fundacjaukraina.eu/>
tel. +48 571 330 203    | pon, śr, pt 14:00-20:00; wt, czw 10:00-14:00

Punkt informacyjny | Dworzec Główny PKP we Wrocławiu

Pomoc rzeczowa, żywność

Czasoprzestrzeń | Żywność, odzież, bielizna, kosmetyki, art. sanitarne, art. szkolne | Tramwajowa 1-3, Wrocław
odbiór osobisty | pon - sob 09:00 - 18:00 | niedziele - nieczynne

Sektor 3 - Skatepark | Żywność, odzież, bielizna, kosmetyki, art. sanitarne, art. szkolne | Legnicka 65, Wrocław
odbiór osobisty | pon. - pt 10:00 - 18:00

Młodzi dla Wrocławia | Punkt wsparcia dla matek z dziećmi | Legnicka 21, Wrocław
odbiór osobisty | pon - pt. 08:00 - 15:00, sob - nie 10:00 - 15:00

Costa Wrocław | Żywność, odzież, bielizna, kosmetyki, art. sanitarne, art. szkolne | ul. Kromera 46, Wrocław
odbiór osobisty | pon - pt. 08:00 - 18:00, sob 9:00 - 16:00, w niedziele nieczynne




Free Shop | Żywność, odzież, bielizna, kosmetyki, art. sanitarne, art. szkolne | ul. Marca Polo 39a, Wrocław
odbiór osobisty | pon - pt. 09:30 - 18:00, sob 10:00 - 14:00

PUNKT POMOCY DLA UCHODźCÓW Z UKRAINY | artykuły higieniczne, żywność długoterminowa, artykuły dla dzieci | ul. Św. Marcina 4 (plac Bema), Wrocław
odbiór osobisty | pon - pt. 10:00 - 18:00, sob 10:00 - 14:00

Weź pomóż - PUNKT POMOCY DLA UCHODźCÓW Z UKRAINY | Żywność, odzież, bielizna, kosmetyki, art. sanitarne, art. szkolne | ul. Poznańska 48-80, Wrocław
pon - pt 14:00 - 20:00, sob 12:00 - 17:00, nie 12:00 - 20:00







Pomoc medyczna - lekarze pierwszego kontaktu i specjaliści

Każda placówka lecznicza, która ma kontrakt z NFZ udziela bezpłatnej pomocy medycznej uchodźcom z Ukrainy na podstawie paszportu ze stemplem przekroczenia granicy 24.02.2022 lub później. Wiele placówek prywatnych także deklaruje bezpłatną pomoc.







Teleplatforma Pierwszego Kontakt (TPK) tele porady, e-recepty, e-skierowania
tel. +48 717 011 100    | pon-pt 18:00-8:00 nast. dnia, sob-nie-święta 8:00-8:00 nast. dnia

Infolinia o systemie opieki medycznej w PL
tel. +48 22 566 22 20  | pon-pt 7:00 - 21:00

Lux Med | Kompleksowa pomoc medyczna | ua.kontakt@luxmed.pl
tel. +48 22 45 87 007    | pon - nie 7:00 - 19:00







DWOMP | Lekarz rodzinny, pediatra, ginekolog i inni specjaliści | <http://www.dwomp.pl/>
tel. +48 531 213 884   , +48 607 581 385    | pon - pt 8:00-18:00

















OMNI Clinic Centrum Medyczne | alergolog, endokrynolog, gastroenterolog, chirurg dziecięcy, chirurg naczyniowy, chirurg ogólny, chirurg onkolog, diabetolog, internista kardiolog, neurolog, nefrolog, ortopeda, ortopeda dziecięcy, pulmonolog | badania diagnostyczne | <http://www.omniclinic.pl/ua/> | ul. Legnicka 56, Wrocław

tel. +48 500 063 379   (będą dyżurować osoby z j. ukraińskim, można pisać SMSy)
PTMR wyszukiwarka placówek, w których personel posługuje się ukraińskim rosyjskim lub angielskim www.medicalhelp.pl
Lekarze dla Ukrainy wyszukiwarka prywatnych specjalistów - cała Polska https://lekarzedlaukrainy.pl/pl
Przychodnia Zdrowia Internista, pediatra, USG, badania laboratoryjne Zdrowa 5, 55-093 Kielczów tel. +48 71 718 69 99   pon - pt 8:00 - 18:00
Zapytaj Lekarza teleporady, e-recepty, e-skierowania https://zapytaj-lekarza.pl/
haloDoctor Teleporady, czaty po uprzednim umówieniu https://www.halodoctor.pl/ua
Dimedic Konsultacje lekarskie onlayn-likar.com tel. 882 404 142   pon - pt 8:00 - 20:00
Znany Lekarz Konsultacje i recepty https://www.znanylekarz.pl/dla-ukrainy
Novum Clinic pediatra, ortopeda konsultacje lekarskie, szczepienia covid http://novumclinic.pl/rejestracja@novumclinic.pl tel. +48 71 723 49 86    pon-pt 6:00-19:00, sob 7:00-13:00
Davita Dializa, nefrolog https://davita.pl/baza-wiedzy/wszystkie/dopomoga-v-chas-voyennogo-vtorgnennya-rosiyi
Nephrocare Dializa, nefrolog https://www.nephrocare.pl/o-nas/aktualnosci/detail/wsparcie-dla-potrzebujacych-leczenia-uchodzcow-z-ukrainy.html tel. +48 84 627 17 62  , +48 781 444 005  całą dobę
Polskie Towarzystwo Nefrologiczne Dializa, nefrolog kmn.ptn@gmail.com
Fundacja Onkologiczna Rakiety Leczenie onkologiczne, psychiatria biuro@fundacjarakiety.pl tel. +48 793 293 333    24/7
Stomatologia https://dentysciukrainie.pl/
SPEKTRUM Ośrodek Okulistyki Klinicznej Okulista, optometrysta, optyk www.spektrum.wroc.pl tel. +48 71 701 10 10
Vision Express Okulary i badanie wzroku https://visionexpress.pl/salony
Zakład Optyczny Badanie wzroku i okulary korekcyjne optykrzcinowicz@o2.pl tel. +48 71 336 57 11

Pomoc psychologiczna i psychiatryczna

Każda placówka lecznicza, która ma kontrakt z NFZ udziela bezpłatnej pomocy medycznej uchodźcom z Ukrainy na podstawie paszportu ze stemplem przekroczenia granicy 24.02.2022 lub później. Wiele placówek prywatnych także deklaruje bezpłatną pomoc.







Pomoc psychologiczna dla dzieci tel. +48 800 12 12 12 
Telefoniczna Linia Wsparcia MINDGRAM https://mindgram.com/pl/linia-wsparcia/    numery telefonów oraz godziny aktualizowane są na bieżąco i dostępne na stronie www
Bezpłatny telefon kryzysowy tel.-Whatsapp-Viber +48 669 981 038   Dyżury w godzinach 15:00-22:00: poniedziałek 7 marca, 14 marca, 21 marca; wtorek 15 marca, 22 marca; środa 2 marca, 16 marca, 23 marca, 30 marca; czwartek 3 marca, 10 marca, 24 marca Dyżury psychologa w godzinach 22:00-06:00: piątek 11 marca; sobota 26 marca

<p>Wrocławskie Centrum Integracji psycholog pomagamyukrainie@wci.wroclaw.pl tel: +48 504 79 96 15  </p>
<p>Centrum Medyczne Damiana Wsparcie psychologiczne tel. + 48 22 566 22 27   pon - nie 8:00-20:00</p>
<p>Poradnia Zdrowia Psychicznego Homine Konsultacje bezpośrednie i online rejestracja@poradniahomine.com tel. +48 500 012 016   </p>
<p>Poradnia Zdrowia Psychicznego USK(3) psychiatra ul. Pasteura 10, Wrocław tel. +48 71 784 16 10  , +48 885 852 297   pon - pt 09:14:00 - 14:00</p>
<p>Era Psyche Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży Sportowa 5, 55-093 Kiełczów tel. +48 690 00 78 18  pon - pt 15:00 - 20:00</p>
<p>Fundacja nagle sami Telefon wsparcia https://naglesami.org.pl/ infolinia 800 108 108    pon - pt 14:00 - 20:00</p>
<p>Centrum Zdrowia Psychicznego+ (CZP+) Psychiatra, psycholog www.spzoz.wroc.pl tel. + 48 71 369 90 60   pon - pt 8:00 - 20:00</p>
<p>Polskie Forum Migracyjne Psycholog https://forummigracyjne.org/kurs/bezplatny-telefon-kryzysowy tel-Whatsapp-Viber +48 669 981 038   pon 16:00-20:00, śr. 10:00-14:00, pt 14:00-18:00</p>
<p>DWOMP Psychiatra http://www.dwomp.pl/ tel. +48 531 213 884   , +48 607 581 385    pon - pt 8:00-18:00</p>
<p>Twarze Depresji Zdalna pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla dzieci i dorosłych https://twarzedepresji.pl/Ukraina</p>
<p>Centrum Pomocy Psychologicznej ul. K.I Gałczyńskiego 9, Wrocław tel. +48 579 722 976   </p>
<p>Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej kontakt@itpb.pl tel. +48 511 322 117 </p>

Pomoc dla kobiet ciężarnych i młodych matek

Każda placówka lecznicza, która ma kontrakt z NFZ udziela bezpłatnej pomocy medycznej uchodźcom z Ukrainy na podstawie paszportu ze stemplem przekroczenia granicy 24.02.2022 lub później. Wiele placówek prywatnych także deklaruje bezpłatną pomoc.





<p>Zaufaj Położnej Pomoc dla kobiet ciężarnych i młodych matek https://zaufajpoloznej.pl/ kontakt@zaufajpoloznej.pl</p>
<p>MAMAJA ginekologia, położnictwo, pediatria, medycyna rodzinna https://centrummamajja.pl/ tel. +48 71 306 76 02  pon - pt 8:00 - 18:00</p>
<p>Ginmedica internista, pediatra, ginekolog, endokrynolog, radiolog, psychiatra tel. +48 71 880 91 38    pon - pt 8:00-21:00, do 8:00-14:00</p>
<p>Baby Clinic (Wrocław) Pediatra, kardiolog https://bc.wroc.pl/ tel. +48 516 227 516   pon - pt 9:00-19:00</p>
<p>Maria Lepucka Praktyka Położnicza kontakt@marialepucka.pl https://poloznawroclaw.pl/</p>
<p>Polskie Towarzystwo Konsultantów i Doradców Laktacyjnych https://laktacja.org.pl/support-for-ukrainian-mothers/; PLheLLLp@gmail.com</p>
<p>DWOMP Pediatra, poradnia ginekologiczno-położnicza http://www.dwomp.pl/</p>

tel. +48 531 213 884   , +48 607 581 385    | pon - pt 8:00-18:00

Refundacja recept

Uchodźcy z Ukrainy we Wrocławiu mogą dostać **leki za darmo** na podstawie recepty uzyskanej TYLKO od lekarza Wrocławskiego Centrum Zdrowia (poradnie przy Olszewskiego, Bierutowska, Stabłowicka, Dokerska).
Apteki obsługujące recepty z WCZ za darmo: Amicus, Lege Artis, McCoys Nowy Targ, Olimpijska, Pod Jemiołą, Rumianek, Remedium, ZIKO pl. Grunwaldzki, Borowska

Pomoc dla osób z niepełnosprawnością

Fundacja Promyk Słońca | Dla dzieci - pomoc psychologiczna, konsultacje, rehabilitacja |
ukraina@promykslonca.pl
tel. +48 71 782 77 77   +48 665 414 669   | pon - pt 8:00-16:00

Pomoc prawna





Bezpłatna pomoc prawna radców prawnych i aplikantów z Okręgowej Izby Radców Prawnych we Wrocławiu | stacjonarnie | Przejście Dialogu ul. Świdnicka 19 | akademik T-16 ul. Wittiga

Kancelaria Legalizacji Pobytu | porady prawne w zakresie dokumentów i legalizacji pobytu
tel. +48 721 397 241 (PL) +48 739 228 540 

Okręgowa Rada Adwokacka we Wrocławiu UA | <https://www.ora.wroc.pl/pomoc-prawna-dla-obywateli-ukrainy/>



Nieodpłatne porady prawne i obywatelskie | stacjonarnie |
https://np.ms.gov.pl/aktualnosci/pomoc_dla_ukrainy.63

Oświata, kultura, integracja

CUKR - Centrum Ukraińskie Kultury i Rozwoju | Informacje, spotkania, dyskusje, kultura | ul. Ruska 46A/201, Wrocław
    | pon, śr, pt 10:00 - 20:00, wt, czw 10:00 - 14:00

Przedszkola i szkoły podstawowe publiczne | wpp@um.wroc.pl

Licea publiczne | wps@um.wroc.pl

Fundacja Hobbit | Lekcje polskiego dla dzieci i młodzieży katarzyna.zofia.rostworowska@fundacja-hobbit.pl
tel. +48 71 321 01 77 , +48 730 573 874 

Wrocław na językach świata | wspieranie w nauce języka polskiego, integracja | <https://www.wnjs.pl/>

Miejska Biblioteka Publiczna filia nr 12 | 700 woluminów w j. ukraińskim, w tym 200 dla dzieci | Dworzec Główny PKP | pon, wt, czw, pt 10:00 - 19:00, sob 9:00 - 15:00

Rozmawiamy po polsku | zajęcia językowe i integracyjne dla młodzieży 15-18 lat
<https://wke.wcrs.wroclaw.pl/2022/02/16/rozmawiamy-po-polsku-2/>

Darmowy kurs podstaw języka polskiego dla Ukraińców |
<https://przeonline.lpages.co/darmowy-kurs-dla-uchodzcow/>

Język polski od podstaw dla osób dorosłych z Ukrainy | Wrocławski Klub Formaty, ul. Samborska 3-5, Wrocław
 tel. +48 662 441 001 | m.bober@wkformaty.pl

Język polski od podstaw dla osób dorosłych z Ukrainy | Centrum Kształcenia Ustawicznego, ul. Swobodna 73, Wrocław
 tel. +48 71 798 67 01, w 115 albo 114

Język polski od podstaw dla osób dorosłych z Ukrainy | Liceum Ogólnokształcące nr V, ul. Kuronia 14, Wrocław
 tel. + 48 71 798 69 13, vlo@lo5.wroc.pl

Praca

ZIELONA LINIA - Infolinia dla uchodźców z Ukrainy szukających pracy
 tel. 19524 | Połączenie z konsultantem (wybierz 1) Informacja rosyjskojęzyczna (wybierz 6)

Powiatowy Urząd Pracy we Wrocławiu | informacja o procedurze zatrudnienia, legalizacji pracy, oferty pracy | ul. Gliniana 20-22, Wrocław, bud. A, parter, pokój 1
 tel.+48 694 340 718  , tel.+48 694 340 616   | pon - pt 7:45 - 14:45

Powiatowe urzędy Pracy w całej polsce / <https://psz.praca.gov.pl/wybor-urzedu>

Urząd Prac - oferty <https://oferty.praca.gov.pl> (także aplikacja ePraca)

Chcesz pracować w Polsce jako pielęgniarka, położna? Sprawdź co należy zrobić |
<https://nipip.pl/solidarni-z-ukraina/?fbclid=IwAR3X5qOnU9S908gljFRdUwMinrIPXvO7fWKOdNErIfHO1VKDT4ZN1xHEpUE>

FACEBOOK Праця для Українців у Польщі/Praca dla Ukraińców w Polsce
<https://www.facebook.com/groups/peopleworkgroup/>

Jak założyć rachunek bankowy w Polsce

Poradnik o zakładaniu kont w banku (różne banki) |
<https://www.bankier.pl/wiadomosc/Jak-zalozyc-konto-w-Polsce-Poradnik-dla-obywateli-Ukrainy-8293801.html>

Specustawa w Polsce (Ustawa o pomocy dla uciekinierów z ogarniętej wojną Ukrainy)

Legalny pobyt obywateli z Ukrainy

Ustawa w pierwszej kolejności reguluje legalność pobytu Ukrainkom i Ukraińcom, którzy w wyniku działań wojennych byli zmuszeni opuścić swój kraj po 24 lutego br. i od tego czasu legalnie przekroczyli granicę Polski. Jeśli taka osoba deklaruje chęć pozostania w Polsce, jej pobyt uznaje się za legalny w okresie 18 miesięcy, licząc od dnia 24 lutego 2022 r. To samo dotyczy pobytu dziecka Ukrainki, które zostało urodzone na terytorium Polski po dniu 24 lutego. Możliwe jest także otrzymanie przez uchodźców numeru PESEL oraz założenie Profilu Zaufanego.

Dostęp do rynku pracy dla uchodźców z Ukrainy

Ustawa podpisana przez prezydenta wprowadza rozwiązania, które umożliwiają dostęp do polskiego rynku pracy obywatelom z Ukrainy oraz rejestrację w powiatowym urzędzie pracy.

Osoba zatrudniająca obywatela bądź obywatelkę Ukrainy jest zobowiązana powiadomić za pośrednictwem systemu teleinformatycznego – praca.gov.pl właściwy urząd pracy w terminie 14 dni od dnia podjęcia pracy przez uchodźcę. Wówczas wykonywana praca będzie możliwa i legalna bez konieczności posiadania przez pracownika zezwolenia na pracę. Ponadto obywatele Ukrainy przybyli do Polski po wybuchu wojny będą mogli zarejestrować się jako osoby bezrobotne lub poszukujące pracy.

Świadczenia dostępne dla uchodźców przebywających w Polsce

Praca dla Ukraińców to nie wszystko. Rządzący umożliwiają im także dostęp do świadczeń rodzinnych oraz wychowawczych. Świadczenia będą przyznawane z zakresu rodzinnego kapitału opiekuńczego, świadczenia Dobry Start czy dofinansowania obniżenia opłaty rodzica za pobyt dziecka np. w żłobku. Rządzący przygotowali dodatkowo pomoc w postaci jednorazowego świadczenia pieniężnego w wysokości 300 zł na osobę. Środki te mają pomóc w pokryciu najważniejszych wydatków, w tym na żywność, odzież, opłaty mieszkaniowe i inne. Taki rodzaj zasiłku przysługuje obywatelom Ukrainy posiadającym numer PESEL, którzy złożyli w ośrodku pomocy społecznej lub centrum usług społecznych odpowiedni wniosek zawierający dane osobowe.

Zapisy ustawy mają na celu zagwarantować uchodźcom wsparcie materialne, ale nie tylko. Przewiduje ona również bezpłatną pomoc psychologiczną oraz przyznanie opieki medycznej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Wyszukiwarki mieszkań i pokoi oferowanych przez rodziny w Polsce i w Europie:

CAŁA EUROPA https://icanhelp.host/
CAŁA EUROPA https://www.shelter4ua.com/ua
CAŁA EUROPA https://www.ukrainetakeshelter.com/
CAŁA EUROPA https://www.eu4ua.org/uk/refugees/home
CAŁA EUROPA https://uasupport.pl/
Niemcy, Szwajcaria, Austria ludzie i zwierzęta https://help.tasso.net/
POLSKA https://ukrainesupport.net/

**Kraje Europy gotowe przyjąć osoby uciekające przed wojną w Ukrainie -
baza linków do ważnych informacji i grup na Facebooku:**

<https://tiny.pl/9n4x5>

Błędy i nowe kontakty proszę zgłaszać na adres: m.koczewska@wp.pl