

PORADNIK MŁODY KRAKÓW



**Praktyczny poradnik dla młodych
mieszkańców Krakowa na temat:**

- studiowania w kraju i za granicą,
- (nie)łatwych początków na rynku pracy,
- praw obywatelskich,
- możliwości spędzania wolnego czasu.



Szanowni Państwo

Z przyjemnością oddaję w Państwa ręce najnowszą edycję poradnika „Młody Kraków”. Autorzy zebrali w nim najważniejsze informacje dotyczące między innymi edukacji, życia akademickiego, jak również rynku i prawa pracy oraz zasad funkcjonowania samorządu. Jest to swoiste kompendium wiedzy przydatnej w podejmowaniu ważnych życiowych decyzji. Mam nadzieję, że znajdą w nim Państwo wiele praktycznych porad i wskazówek pomocnych na starcie w dorosłe życie.

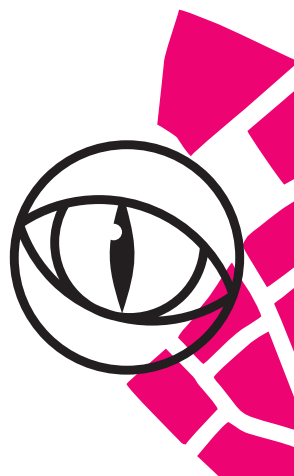
Poradnik „Młody Kraków” jest jednym z czterech miejskich informatorów wydanych w tym roku. Publikacje te, obejmujące swoją tematyką sprawy seniorów, osób niepełnosprawnych i rodziny, stanowią w całości przegląd możliwości wpływających na poprawę jakości życia w naszym mieście. Zachęcam Państwa do zapoznania się ze wszystkimi wydanymi pozycjami.

Życzę Państwu mądrych decyzji!

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'J. Majchrowski'.

Z serdecznymi pozdrowieniami
Jacek Majchrowski
Prezydent Miasta Krakowa

PORADNIK MŁODY KRAKÓW



Wydawca:

Urząd Miasta Krakowa
Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia

ul. Dekerta 24
30-703 Kraków
tel. 12 616 52 73
mlodziez@um.krakow.pl
www.mlodziez.krakow.pl

Redakcja:

Zofia Smęda, Justyna Ożóg

Opracowanie graficzne:

STUDIO LEON sp. z o.o.
30-047 Kraków, ul. Chopina 18/3A

Druk:

DRUKARNIA LEYKO sp. z o.o.
30-702 Kraków, ul. Romanowicza 11

Kraków 2019

Egzemplarz bezpłatny

ISBN: 978-83-65529-96-1

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji drogą elektroniczną
na adres: mlodziez@um.krakow.pl

Projekt jest finansowany ze środków Miasta Krakowa.

Spis treści

ROZWIJASZ SIĘ	4
1. Egzamin maturalny i zawodowy	5
2. Kursy, szkolenia, staże	6
3. Studia w Polsce	7
4. Studia za granicą	10
5. Studiowanie a finanse	12
6. Krakowskie uczelnie i biblioteki	17
ZARABIASZ NA SIEBIE	21
1. Szukasz pracy	22
2. Jak założyć własną firmę?	29
3. Jaką umowę podpisać?	31
4. Praca za granicą	34
5. Rozliczenia podatkowe	36
JESTEŚ NA SWOIM	38
1. PESEL, NIP czy REGON?	39
2. Paszport, prawo jazdy, dowód rejestracyjny	40
3. Mieszkanie na wynajem lub na własność	43
JESTEŚ OBYWATELEM	46
1. Być obywatelem to...	47
2. Możesz uczestniczyć w zarządzaniu Krakowem	48
3. Współtworzysz samorząd lokalny	50
4. Twój przedstawiciel w samorządzie lokalnym	51
5. Poznajesz Urząd Miasta Krakowa	52
6. Wybierasz władze	56
W CZASIE WOLNYM	58
1. Kultura i rozrywka	59
2. Aktywny wypoczynek	64
3. Wolontariat	65
4. Punkty informacyjne	67
POTRZEBUJESZ POMOCY?	68
1. W labiryncie prawa	69
2. Niepełnosprawność	74
3. U lekarza i w aptecce	75
4. Bezpieczeństwo	78
5. Problem uzależnienia	83

Rozwijasz się



Stoisz przed wyborem drogi życiowej? Zastanawiasz się, jakie studia wybrać? Czy studiować w Polsce, a może za granicą? Które kierunki dadzą Ci lepszy start w dorosłe życie? Skąd na to wziąć pieniądze? A może myślisz o podjęciu pracy? Zobacz, co warto wiedzieć, zanim podejmiesz decyzję.

1. EGZAMIN MATURALNY I ZAWODOWY



Przygotowujesz się do podjęcia studiów, a przed Tobą egzamin maturalny? Wiesz doskonale, że wyniki matury są dziś głównym kryterium przyjęcia na studia wyższe. Dowiedz się, jakie przedmioty (i na jakim poziomie: podstawowym czy rozszerzonym) są brane pod uwagę podczas kwalifikacji na interesującą Cię uczelnię.

Pamiętaj! W części ustnej musisz przystąpić do egzaminów z języka polskiego, z języka obcego nowożytnego, a w części pisemnej z języka polskiego, z języka obcego nowożytnego, z matematyki oraz jednego wybranego przedmiotu.

Jesteś uczniem zasadniczej szkoły zawodowej, branżowej szkoły I stopnia, szkoły policealnej oraz technikum? Po zdaniu egzaminów potwierdzających kwalifikacje w zawodzie otrzymasz świadectwo wydane przez Okręgową Komisję Egzaminacyjną, a także dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe.

Jeśli chcesz, aby Twoje kwalifikacje zawodowe były również uznawane w Europie, powinieneś złożyć wniosek o Europass. To suplement do dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe. Stanowi uzupełnienie informacji zawartych w dyplomie i ułatwia poruszanie się po europejskim rynku pracy.

www.europass.cedefop.europa.eu/pl



Krakowski samorząd z myślą o uczniach zdolnych przygotował dla nich programy wsparcia:

- „Matura 100%”, czyli 10 000 zł w nagrodę za uzyskanie stuprocentowego wyniku z każdego zdawanego przedmiotu w części pisemnej i ustnej. Warto powalczyć!
- Stypendium Prezydenta Miasta Krakowa im. Juliusza Lea przyznawane przez Prezydenta Miasta Krakowa to kilka tysięcy złotych na kontynuowanie nauki na studiach dla każdego uzdolnionego ucznia znajdującego się w trudnej sytuacji materialnej.



Krakowski Program Wspierania Uzdolnionych Uczniów

www.bip.krakow.pl

(zakładka: Rozwój Miasta → Polityki → Edukacja)

Informacje o egzaminach maturalnych i zawodowych:

www.cke.gov.pl (Centralna Komisja Egzaminacyjna)

www.oke.krakow.pl (Okręgowa Komisja Egzaminacyjna)

2. KURSY, SZKOLENIA, STAŻE

Zastanawiasz się nad kursami i szkoleniami w takich zawodach, jak barman, fryzjer, murarz, opiekun osoby starszej? A może interesuje Cię zdobycie przydatnych umiejętności, jak obsługa programów komputerowych czy prowadzenie księgowości? Sprawdź oferty szkół policealnych, branżowych szkół I stopnia, techników i centrów kształcenia zawodowego:

- zdobędziesz wiedzę i umiejętności potrzebne do wykonywania pracy zawodowej oraz uzyskasz dyplom technika lub świadectwo kwalifikacji zawodowej,
- nauka w szkołach policealnych trwa zwykle dwa lata, kwalifikacyjne kursy zawodowe lub kursy umiejętności zawodowych – kilka lub kilkanaście miesięcy,
- masz możliwość skorzystania z kilkutygodniowych kursów i szkoleń, które pomagają w nauce lub uzyskaniu dodatkowych umiejętności przydatnych w pracy zawodowej,
- i, co ważne, aby rozpocząć naukę – nie trzeba mieć matury!

Zwykle nauka w niesamorządowych szkołach policealnych wiąże się z opłacaniem czesnego. Można jednak postarać się o dofinansowanie. Udział w kwalifikacyjnych kursach zawodowych organizowanych przez samorządowe szkoły i centra kształcenia zawodowego jest bezpłatny.



www.cke.gov.pl (Centralna Komisja Egzaminacyjna)

www.oke.krakow.pl (Okręgowa Komisja Egzaminacyjna)

Jeśli wciąż zastanawiasz się, w którym kierunku powinna zmierzać Twoja edukacja oraz przyszłość zawodowa, zaplanuj spotkanie z doradcą zawo-

dowym. Odwiedź osobiście Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie albo zapoznaj się z jego ofertą.



www.wupkrakow.praca.gov.pl

(zakładka: Dla bezrobotnych i poszukujących pracy
→ Poradnictwo zawodowe)

www.pociagdokariery.pl



Otrzymasz bezpłatną pomoc. Zaplanuj indywidualną ścieżkę kariery pod okiem fachowego doradcy.

www.wupkrakow.praca.gov.pl

www.pociagdokariery.pl (portal WUP z wyszukiwarką kursów, szkoleń, szkół itp. w Krakowie i regionie)



Grodzki Urząd Pracy w Krakowie

www.gupkrakow.pl



Pracownia Informacji Młodzieżowej
i Samorządowej Centrum Młodzieży

im. dr. Henryka Jordana

www.im.cmjordan.krakow.pl



3. STUDIA W POLSCE

Chcesz studiować, a przed Tobą trudna decyzja o wyborze kierunku, miejsca oraz formy studiów? Rozpocznij od przeglądania stron internetowych uczelni.

Co roku każda uczelnia wyższa ogłasza zasady rekrutacji, według których będzie prowadzony nabór rok później. Weź je pod uwagę przy wyborze przedmiotów do zdawania na maturze.

Pamiętaj! Większość uczelni prowadzi zapisy on-line, rejestrując kandydatów w systemie elektronicznym przez Internet. Tam znajdziesz

szczegółowe informacje o wymaganych dokumentach, terminach ich złożenia, egzaminach i opłatach.

Co powinieneś wiedzieć o studiach w naszym kraju?

W Polsce obowiązuje trzystopniowy system studiów:

- Studia I stopnia (licencjackie) – trzyletnie studia zawodowe kończące się uzyskaniem tytułu licencjata (niższego rangą od tytułu magistra), uprawniającego do podjęcia dalszej nauki na studiach magisterskich,
- Studia II stopnia (studia uzupełniające magisterskie) – dwuletnie studia przeznaczone dla absolwentów studiów licencjackich, kończące się uzyskaniem tytułu magistra,
- Studia III stopnia (doktoranckie) – czteroletnie studia przygotowujące do dalszej pracy badawczej i dydaktycznej w instytucjach akademickich, przeznaczone dla absolwentów studiów magisterskich, kończące się obroną pracy doktorskiej i uzyskaniem tytułu doktora.

Istnieją jednak pewne odstępstwa od tego systemu:

- Na kierunkach technicznych studia I stopnia trwają 3,5 roku (siedem semestrów), a student uzyskuje tytuł inżyniera. Aby uzyskać tytuł magistra inżyniera w danej dziedzinie, student – kończąc studia magisterskie (II stopnia) – zdaje również egzamin inżynierski,
- Jednolite studia magisterskie (np. medycyna, prawo, psychologia) są prowadzone jedynie w trybie ciągłym 5-, 6-letnim.
- Możesz też podnieść swoje kwalifikacje na studiach podyplomowych. Trwają one co najmniej dwa semestry, zajęcia odbywają się w weekendy, są płatne. Istnieją też kierunki dofinansowywane, np. ze środków UE, m.in. w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Są one przeznaczone dla absolwentów studiów licencjackich i magisterskich.

Studia w Polsce są zróżnicowane pod względem toku i czasu organizacji zajęć:

- **Studia stacjonarne** – zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku. Są bezpłatne, z wyjątkiem uczelni prywatnych, choć i tam niektóre kierunki są finansowane lub dofinansowane, np. ze środków UE,



- **Studia niestacjonarne** to dobra forma studiowania dla osób, które z różnych względów nie mogą być na uczelni w dniach roboczych. Zajęcia odbywają się w weekendy, raz lub dwa razy w miesiącu. Studia są płatne, a cena zależy od uczelni i kierunku studiów,
- **Studia niestacjonarne/wieczorowe** są dobrym rozwiązaniem dla osób pracujących, bo zajęcia odbywają się w tygodniu w godzinach popołudniowych i wieczornych. Studia są płatne, a cena za rok zależy od uczelni i kierunku studiów,
- **Studia eksternistyczne** polegają na samodzielnej pracy studenta, który otrzymuje wykaz obowiązujących egzaminów oraz wskazówki dotyczące zakresu materiału niezbędnego w danej dyscyplinie, listę podręczników i literatury pomocniczej. Choć płatne, są dobrym rozwiązaniem dla studentów znajdujących się w wyjątkowej sytuacji osobistej.

Czy wiesz, że możesz studiować za pośrednictwem Internetu, **na tzw. uczelniach wirtualnych**? Materiały dydaktyczne znajdziesz na specjalnej platformie e-learningowej, a studiowanie polega głównie na samodzielnym uczeniu się. Egzaminy zdaje się on-line lub bezpośrednio na uczelni. Przed podjęciem decyzji o takim trybie studiowania sprawdź uprawnienia uczelni do prowadzenia tego typu kształcenia i wydawania dyplomów ukończenia studiów.

Możesz się też starać o **indywidualny tok studiów (ITS)**, który polega na pracy według specjalnie przygotowanego programu.

Przy wyborze uczelni i kierunku studiów ważne są Twoje zainteresowania i szanse, jakie otrzymasz po ich ukończeniu na rynku pracy. Wybierz odpowiedni dla siebie tok studiów i zwróć uwagę na elastyczność uczelni w organizacji zajęć, zwłaszcza jeśli podejmiesz pracę zarobkową. Pedagog szkolny pomoże Ci skontaktować się z instytucjami, które zajmują się pomocą w doborze studiów. To ważna życiowa decyzja.

Informacje o polskich uczelniach publicznych, niepublicznych i kościelnych (posiadających pozwolenie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego) oraz lista uczelni niepublicznych w likwidacji: www.nauka.gov.pl
(zakładka: Co robimy → Szkolnictwo Wyższe → Uczelnie – Wykazy)





Wyszukiwarka studiów (wg województwa, miasta, uczelni, kierunku itd.)

www.wyberzstudia.nauka.gov.pl

www.studia.studentnews.pl

4. STUDIA ZA GRANICĄ

Marzysz o zagranicznej uczelni? Co roku tysiące osób z Polski decydują się na podjęcie studiów za granicą w ramach programu stypendialnego albo na pełne studia na uczelni zagranicznej.

Studia w ramach programu stypendialnego

Erasmus+ to program umożliwiający studiowanie na uczelni zagranicznej przez okres od 3 do 12 miesięcy (a do 24 miesięcy dla studentów jednolitych studiów magisterskich). Daje również możliwość wyjazdu na praktykę studencką do zagranicznej firmy, placówki naukowo-badawczej, organizacji non-profit i innych instytucji, takich jak muzea, biblioteki, szpitale.

Absolwenci uczelni wyższych (studiów licencjackich, magisterskich lub doktorskich) mogą skorzystać z programu w ciągu pierwszego roku od ukończenia studiów.

Erasmus Mundus oferuje studia na poziomie magisterskim na europejskich uniwersytetach.

Porozumienia oraz umowy międzynarodowe i międzyuczelniane umożliwiają naukę w krajach europejskich (np. CEEPUS, Wyszehradzki Program Stypendialny) oraz poza Europą (np. Program Komisji Fulbrighta, stypendia organizowane przez ambasady różnych krajów).

Ważne! Uczelnie z krajów UE biorące udział w programie stosują system punktowy (tzw. ECTS), dlatego kursy ukończone w kraju, gdzie przebywa się na stypendium, są zaliczane na uczelni macierzystej.

Aby skorzystać z programów stypendialnych, należy:

- być już studentką/studentem,
- wykazać się osiągnięciami naukowymi, znajomością języka kraju przyjmującego studenta lub języka angielskiego oraz aktywnością pozanaukową (społeczną, sportową itp.).

www.nauka.gov.pl (wybierz kategorię „Co robimy”, następnie „Współpraca międzynarodowa”, a potem w menu po prawej „Projekty, stypendia i możliwości współpracy”)

www.nawa.gov.pl

(Narodowa Agencja Wymiany Akademickiej)

www.frse.org.pl (Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji)

www.erasmusplus.org.pl (program Erasmus),

macierzysta uczelnia, np. w biurze odpowiedzialnym za współpracę z zagranicą.



Pełne studia na uczelni zagranicznej

Jeśli myślisz o podjęciu pełnych studiów za granicą, zacznij od przeglądania stron internetowych uczelni, które Cię interesują. Czytaj uważnie wymagania dotyczące rekrutacji, a szczególnie wymaganych certyfikatów językowych.

Co jest brane pod uwagę przy przyjęciu na uczelnię zagraniczną?

- Świadectwo ukończenia szkoły średniej drugiego stopnia (świadectwo maturalne) albo dyplom studiów I stopnia (jeśli interesują Cię studia II stopnia) w tłumaczeniu na język kraju, w którym chcesz studiować.
- W zależności od kraju i uczelni: pozytywne zaliczenie dodatkowych etapów rekrutacji, np. egzaminu, rozmowy kwalifikacyjnej, udokumentowania dotychczasowej aktywności naukowej, sportowej lub społecznej.

Ważne! Matura międzynarodowa, w zależności od uzyskanych punktów, otworzy Ci drzwi wielu prestiżowych uczelni bez konieczności zdawania egzaminu.

- Znajomość języka kraju, w którym znajduje się uczelnia i w jakim będą prowadzone zajęcia (potwierdzona odpowiednimi certyfikatami lub sprawdzana podczas egzaminu językowego). Zasada ta dotyczy także studiowania w języku angielskim.

Studiowanie w jednym z krajów należących do Unii Europejskiej będzie łatwiejsze ze względów praktycznych, ponieważ obywatele wszystkich państw członkowskich mają identyczne prawa, czyli:

- jeśli w danym kraju studia są odpłatne, Ty również będziesz za nie płać, a jeśli są bezpłatne – będą bezpłatne dla Ciebie,

- masz takie same prawa socjalne jak studenci będący obywatelami kraju, w którym mieści się uczelnia, a to oznacza taką samą możliwość otrzymywania stypendium naukowego, miejsca w akademiku, legitymacji uprawniającej do zniżek itp.

Ważne! W przypadku studiów zagranicznych potrzebne będzie Ci potwierdzenie ważności (legalizacja) świadectwa lub dyplomu ukończenia polskiej szkoły lub uczelni. Gdzie i jak to zrobić?

- Jeśli korzystasz z wymiany międzyuczelnianej, podstawowe informacje uzyskasz w jednostce zajmującej się stypendiami zagranicznymi na Twojej uczelni.
- Skontaktuj się również z Narodową Agencją Wymiany Akademickiej (NAWA), to krajowy ośrodek informacji o zasadach ogólnego systemu uznawania kwalifikacji zawodowych uzyskanych w UE.

Pamiętaj! Kontakt z NAWA będzie konieczny również wtedy, gdy dokumenty o wykształceniu uzyskane w Polsce będziesz chciał wykorzystać podczas zatrudnienia się za granicą.

5. STUDIOWANIE A FINANSE

W trakcie studiów masz możliwość skorzystania z różnych form dofinansowania. Należą do nich stypendia, kredyt studencki czy zasiłki.

Stypendia w ramach uczelni, czyli świadczenia pomocy materialnej finansowane z budżetu państwa, to:

- stypendium socjalne,
- stypendium rektora dla najlepszych studentów,
- stypendium specjalne dla osób z niepełnosprawnością,
- zapomoga.

Kryteria uzyskania stypendiów i zapomogi określone są w przepisach MNiSW:



www.nauka.gov.pl → Co robimy → Szkolnictwo wyższe → Studenci → Stypendia i pomoc dla studentów i doktorantów
Informacji szukaj również na stronie własnej uczelni lub w sekretariacie.



Stypendium Ministra za wybitne osiągnięcia naukowe (badawcze, publikacyjne itp.), sportowe czy artystyczne. Minister określa wysokość stypendium oraz liczbę stypendystów w danym roku. Co do zasady stypendium nie może być wyższe niż 15 000 zł i otrzymuje je nie więcej niż 845 osób.

Kryteria uzyskania stypendium znajdziesz na stronie:

www.nauka.gov.pl → Co robimy → Szkolnictwo wyższe → Studenci → Stypendia Ministra dla studentów i doktorantów za wybitne osiągnięcia naukowe.



Stypendia z innych funduszy, np. z funduszy stypendialnych prowadzonych przez same uczelnie, organizacje pozarządowe, fundacje i lokalne samorządy. Są przyznawane uczniom i studentom wyróżniającym się bardzo dobrymi wynikami w nauce, szczególnymi osiągnięciami (np. publikacjami, uczestnictwem w projektach badawczych) czy wyjątkową aktywnością społeczną, artystyczną i sportową. Mogą się o nie ubiegać również osoby znajdujące się w trudnej sytuacji materialnej.

www.mojestypendium.pl

Dzięki aplikacji „znajdź stypendium lub konkurs” można przeszukać bazę danych według kategorii uczestników (np. uczniowie, studenci), rodzaju stypendium (naukowe, społeczne) i zasięgu (np. lokalne, zagraniczne).



Kredyt studencki jest coraz popularniejszą formą dofinansowania do nauki. Jest udzielany przez bank, a budżet państwa dopłaca do oprocentowania kredytu. To oferta bardziej atrakcyjna niż kredyt komercyjny, ponieważ przy tej samej wysokości kredytu dzięki dopłacie do oprocentowania wysokość kwoty, jaką należy później spłacić bankowi, jest znacznie niższa.

Ważne! O kredyt studencki mogą się ubiegać wszyscy studenci, bez względu na typ uczelni (publiczna, niepubliczna) i formę studiów (stacjonarne, niestacjonarne), pod warunkiem że rozpoczęli studia przed ukończeniem 25. roku życia.

- Studenci najubożsi uzyskają kredyt bez poręczenia (mogą skorzystać z poręczenia Skarbu Państwa),
- Udziela się go na czas studiów (w tym studiów doktoranckich) i jest on wypłacany maksymalnie przez 6 lat (10 miesięcy w roku akademickim),
- Spłata kredytu rozpoczyna się dwa lata od daty ukończenia studiów i trwa co najmniej dwa razy dłużej niż okres pobierania kredytu. W przypadku trudności finansowych kredytobiorcy możliwe jest zawieszenie spłaty na rok,
- Kredyt może być w części umorzony kredytobiorcom, którzy ukończyli studia w grupie najlepszych absolwentów uczelni (wysokość umorzonego kredytu zależy od osiągnięć). W szczególnych przypadkach kredyt może być umorzony częściowo lub w całości z uwagi na trudną sytuację życiową (np. choroba, wypadek) lub trwałą utratę zdolności do spłaty zobowiązań (niepełnosprawność).

Wniosek o kredyt można złożyć w jednym z banków kredytujących:



www.nauka.gov.pl

Informacje o warunkach uzyskania i spłaty kredytów otrzymasz:



w swojej uczelni lub jednostce organizacyjnej prowadzącej studia na stronie www.nauka.gov.pl
(Co robimy → Szkolnictwo wyższe → Kredyty studenckie)

Dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej, a także z niepełnosprawnością przygotowano inne formy pomocy finansowej:

Zasiłek rodzinny i dodatki do niego przysługują, jeżeli dochód osoby uczącej się (lub rodziny) nie przekracza 674 zł. W przypadku gdy członkiem rodziny jest dziecko legitymujące się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności, zasiłek rodzinny przysługuje, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę albo dochód osoby uczącej się nie przekracza 764 zł.

Zasiłek rodzinny przysługuje również pełnoletniej osobie uczącej się (do 24 lat), niepozostającej na utrzymaniu rodziców w związku z ich śmiercią lub

ustalonym wyrokiem sądowym lub ugodą sądową prawem do alimentów z ich strony, jeżeli kontynuuje ona naukę w szkole lub szkole wyższej.

Świadczenia z funduszu alimentacyjnego przysługują dziecku do ukończenia przez nie 18. roku życia albo – w przypadku gdy uczy się w szkole lub szkole wyższej – ukończenia 25. roku życia, jeżeli nie może wyegzekwować alimentów od swojego rodzica. W przypadku posiadania orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności świadczenie przysługuje bezterminowo. Warunkiem koniecznym do otrzymania świadczenia z funduszu alimentacyjnego jest spełnienie kryterium dochodowego. Świadczenia te przysługują, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę w rodzinie nie przekracza 800 zł.

Świadczenia z funduszu alimentacyjnego przysługują w wysokości bieżąco ustalonych alimentów, ale nie wynoszą więcej niż 500 zł miesięcznie.

Zasiłek pielęgnacyjny od 1 listopada 2019 roku wynosi 215,84 zł. Przysługuje niezależnie od dochodu rodziny:

- niepełnosprawnemu dziecku,
- osobie z niepełnosprawnością w wieku powyżej 16. roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- osobie z niepełnosprawnością w wieku powyżej 16. roku życia legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała w wieku do ukończenia 21. roku życia.

Urząd Miasta Krakowa, Krakowskie Centrum Świadczeń
ul. Stachowicza 18
www.sprawyspoleczne.krakow.pl (zakładka: Świadczenia)



Świadczenie Dobry Start (300 zł) można otrzymać raz w roku, niezależnie od wysokości dochodów uzyskiwanych przez rodzinę. Wniosek (od 1 lipca do 30 listopada każdego roku) może złożyć:

- rodzic dziecka,
- opiekun faktyczny (czyli osoba, która opiekuje się dzieckiem i wystąpiła do sądu opiekuńczego z wnioskiem o przysposobienie dziecka),



- opiekun prawny,
- osoba ucząca się, czyli:
 - pełnoletnia osoba ucząca się w szkole, niepozostająca na utrzymaniu rodziców w związku z ich śmiercią lub ustalonym wyrokiem sądowym lub ugodą sądową prawem do alimentów z ich strony,
 - osoba usamodzielniana (o której mowa w art. 140 ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej).

Świadczenie przysługuje do ukończenia:

- 20. roku życia przez dziecko lub osobę uczącą się, a także w przypadku gdy dziecko lub osoba ucząca się ukończyła 20. rok życia przed rozpoczęciem roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym dziecko lub osoba ucząca się kończy 20 lat,
- 24. roku życia przez dziecko lub osobę uczącą się w przypadku dzieci lub osób uczących się legitymujących się orzeczeniem o niepełnosprawności, a także w przypadku gdy dziecko lub osoba ucząca się ukończyła 24. rok życia przed rozpoczęciem roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym dziecko lub osoba ucząca się kończy 24 lata (w przypadku dzieci lub osób uczących się legitymujących się orzeczeniem o niepełnosprawności).

Program „Aktywny Samorząd”

Program ten zapewnia pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym dla osób z niepełnosprawnościami. Przeznaczony jest dla osób:

- posiadających znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności,
- kontynuujących naukę w szkole wyższej lub szkole policealnej lub kolegium, lub mających otwarty przewód doktorski poza studiami doktoranckimi.

W ramach programu można uzyskać dofinansowanie lub refundację kosztów uzyskania wykształcenia na poziomie wyższym w formie:

- opłaty za naukę (czesne),
- dodatku na pokrycie kosztów kształcenia,
- dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego – w przypadku osób, które mają wszczęty przewód doktorski, a nie są uczestnikami studiów doktoranckich.

Program finansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, który każdego roku określa szczegółowe zasady jego realizacji.



Dział Wsparcia Osób Niepełnosprawnych MOPS w Krakowie, ul. Józefińska 14, tel. 12 616 54 05
e-mail: dr@mops.krakow.pl



www.mops.krakow.pl

(zakładka: Jak uzyskać pomoc → Formy pomocy → Pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym w ramach Modułu II pilotażowego programu „Aktywny Samorząd” w 2019 roku dla osób niepełnosprawnych zamieszkałych na terenie Gminy Miejskiej Kraków)

6. KRAKOWSKIE UCZELNIE I BIBLIOTEKI

Kraków jest prawdziwym „zagłębiem uczelnianym”, a tutejsze szkoły wyższe są znane i cenione w kraju i za granicą. To zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne:

Publiczne szkoły wyższe w Krakowie

Uniwersytet Jagielloński, ul. Gołębia 24,
www.uj.edu.pl

Akademia Górniczo-Hutnicza im. S. Staszica, al. Mickiewicza 30,
www.agh.edu.pl

Uniwersytet Ekonomiczny, ul. Rakowicka 21,
www.uek.krakow.pl

Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN, ul. Podchorążych 2,
www.wsp.krakow.pl

Politechnika Krakowska im. T. Kościuszki, ul. Warszawska 24,
www.pk.edu.pl

Uniwersytet Rolniczy im. H. Kołłątaja, al. Mickiewicza 21,
www.ur.krakow.pl

Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha, ul. Jana Pawła II 78,
www.awf.krakow.pl

Akademia Sztuk Pięknych im. J. Matejki, pl. Matejki 13,
www.asp.krakow.pl

Akademia Muzyczna w Krakowie, ul. św. Tomasza 43,
www.amuz.krakow.pl

Akademia Sztuk Teatralnych im. S. Wyspiańskiego, ul. Straszewskiego 22,
www.ast.krakow.pl

Niepubliczne szkoły wyższe w Krakowie

Krakowska Akademia im. A. Frycza-Modrzewskiego,
ul. G. Herlinga-Grudzińskiego 1,
www.ka.edu.pl

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości, al. Kijowska 14,
www.wszib.edu.pl

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II, ul. Kanonicza 25,
www.pat.krakow.pl

Akademia Ignatianum w Krakowie, ul. Kopernika 26,
www.ignatianum.edu.pl

Wyższa Szkoła Ekonomii i Informatyki, ul. Filipa 17,
www.wsei.edu.pl

Szkoła Wyższa im. B. Jańskiego (wydział zamiejscowy), ul. Witosa 9,
www.krakow.janski.edu.pl

Wyższa Szkoła Europejska im. J. Tischnera, al. Jana Pawła II 39a,
www.wse.krakow.pl

Małopolska Wyższa Szkoła Zawodowa im. J. Dietla,
ul. Kapitana A. Potebni 7,
www.dietl.edu.pl

Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia, ul. Krowoderska 73,
www.kwspz.pl

Wyższa Szkoła Ubezpieczeń, ul. Karmelicka 32,
www.wsu.pl

Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego
„Apeiron”, ul. Krupnicza 3,
www.apeiron.edu.pl

Wyższa Szkoła Gospodarki i Zarządzania w Krakowie,
ul. Kapitana Andrzeja Potebni 7,
www.wsgiz.krakow.pl

Krakowskie Szkoły Artystyczne, ul. Zamoyskiego 52,
www.ksa.edu.pl

Społeczna Akademia Nauk (Wydział Zamiejscowy), ul. Ujastek 1,
www.krakow.san.edu.pl

Akademia WSB (Wydział Zamiejscowy), ul. Ułanów 3,
www.wsb.edu.pl

Wyższa Szkoła Turystyki i Ekologii, Rynek Główny 14,
www.wste.edu.pl



Biblioteki nie tylko wypożyczają książki

Jeśli w domu nie masz najlepszych warunków do uczenia się, zajrzyj do biblioteki i skorzystaj z księgozbioru oraz czasopism udostępnianych na miejscu. Tu możesz pouczyć się w ciszy, a także posurfować po Internecie. W Krakowie, oprócz wypożyczalni i czytelni uczelnianych, znajduje się również kilka wyjątkowych bibliotek o bogatym i różnorodnym księgozbiorze.

Biblioteka Jagiellońska (www.bj.uj.edu.pl) posiada niemal 7 milionów woluminów i jest jednocześnie biblioteką narodową. Kompletuje i archiwizuje wszystkie druki polskie wydane w kraju i za granicą. Z ogólnych i wyspecjalizowanych wypożyczalni i czytelni, m.in. Czytelni Dokumentów Audiowizualnych, Czytelni Europeistycznej, mogą korzystać studenci innych uczelni krakowskich. Osoby niebędące studentami również mogą się do niej zapisać i korzystać ze zbiorów w czytelniach. Budynek jest przystosowany dla osób z niepełnosprawnością.

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. H. Kołłątaja to miejsce, gdzie skorzystasz z wypożyczalni, czytelni, Internetowego Centrum Informacji Multimedialnej oraz Wydziału Audiowizualnego (www.pbw.edu.pl).

Wojewódzka Biblioteka Publiczna (www.rajska.info) słynie z wypożyczalni Książki Mówionej i Brajlowskiej, Międzybibliotecznej, Filmów, jak również czytelni Zbiorów Regionalnych i Komputerowej.

Biblioteka Kraków (www.biblioteka.krakow.pl) ma aż 57 filii na terenie całego Krakowa, jest więc blisko każdego mieszkańca. Oferuje nie tylko możliwość czerpania z ciekawego, ciągle uzupełnianego o nowości czytelnicze księgozbioru, czy skorzystania z książek on-line, ale można też w niej wypożyczyć gry planszowe oraz wziąć udział w wielu atrakcyjnych wydarzeniach czytelniczych, m.in. spotkaniach z autorami, grach i zabawach literackich, konkursach i warsztatach.

Biblioteka MOCAK Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie (www.mocak.pl) oferuje zbiory z zakresu humanistyki i współczesnej sztuki: albumy, katalogi, monografie. W czytelni można skorzystać ze stanowisk komputerowych, katalogu on-line oraz bezprzewodowego Internetu.

Biblioteka Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida (www.okn.edu.pl) to miejsce, gdzie znajduje się m.in. Wypożyczalnia Beletrystyczna i Dziecięca, Wypożyczalnia Naukowa oraz Punkt Informacji Europejskiej, czytelnia i punkt informacji naukowej.

Zarabiasz na sobie



Jeśli szukasz pracy i chcesz sprawnie poruszać się po obecnym rynku pracy, przeczytaj. Jak szukać pracy? Jak przygotować dokumenty aplikacyjne? Jakie obowiązki prawne wiążą się z zawieraniem umów proponowanych przez polskich pracodawców? Jak założyć własną działalność gospodarczą?

1. SZUKASZ PRACY

Jeśli planujesz w najbliższym czasie usamodzielnic się finansowo i starasz się o pracę, dowiedz się, jak zwiększyć swoje szanse na rynku pracy. Pomógł Ci w tym rzetelne przygotowanie dokumentów wymaganych przez pracodawców:

- Curriculum vitae (CV), czyli życiorys ze zdjęciem (istnieje kilka schematów jego przygotowania – wybierz najbardziej optymalny dla Ciebie, czyli taki, który pokaże Twoje mocne strony),
- list motywacyjny.

Pamiętaj, żeby dopasować CV oraz list motywacyjny do stanowiska pracy, o które się ubiegasz. Jeśli jest to praca związana z grafiką lub fotografią, dołącz portfolio swoich prac. Jeśli stanowisko pracy wymaga kreatywności, nie bój się eksperymentować ze swoim CV. Najważniejszą kwestią jest podkreślenie umiejętności, które nabyłeś podczas praktyk, stażu czy znajomości języków obcych. Te atuty wyróżnią Cię spośród grona innych kandydatów, zwłaszcza jeśli nie masz zbyt dużego doświadczenia zawodowego.

Przygotowując CV oraz list motywacyjny, możesz korzystać z szablonów przygotowanych na kolejnych stronach.

Pamiętaj! Na końcu CV i listu motywacyjnego wpisz formułę RODO:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w niniejszym dokumencie do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO).

Curriculum vitae

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Adres

Telefon

e-mail

zdjęcie



Doświadczenie zawodowe

(stanowisko pracy)

Dokładne daty okresu pracy

(miejsce pracy)

(zakres obowiązków)

Wykształcenie

(rodzaj szkoły)

Data ukończenia etapu edukacji

(profil klasy/kierunek studiów)

Dodatkowe kwalifikacje

(ukończone kursy) Data

(certyfikaty językowe)

(prawo jazdy)

Umiejętności

(wszystkie umiejętności nabyte w okresie
edukacji i pracy)

(np. obsługa komputera, praca z klientem itp.)

Języki obce

(wpisz język i poziom znajomości)

Zainteresowania

(własnoręczny podpis)

formuła RODO

List motywacyjny

Imię i nazwisko
telefon | e-mail | adres

Data
Adresat listu
Firma
Adres

Szanowni Państwo,

w odpowiedzi na ogłoszenie w... (wpisz, gdzie ukazała się ta oferta pracy/kiedy) chciałbym ubiegać się o stanowisko... (wpisz dokładną nazwę stanowiska pracy).

- opisz swoje wcześniejsze doświadczenie (zarówno pracę, jak i praktyki/staże) i edukację,
- podkreśl, w jaki sposób przygotowało Cię to do pracy na tym stanowisku,
- wymień swoje mocne cechy charakteru oraz to, w jaki sposób przyczynią się one do efektywności Twojej pracy (np. łatwość nawiązywania kontaktu przyda się w bezpośredniej pracy z klientem, sumienność w księgowości/finansach itp.).

Jeśli uważacie Państwo, że moje umiejętności i doświadczenie pozwolą mi sprawdzić się w tej pracy, proszę o kontakt telefoniczny pod numerem... (wpisz swój numer telefonu) lub e-mail... (wpisz e-mail) w celu umówienia spotkania. Dziękuję za poświęcenie czasu i z niecierpliwością czekam na rozmowę z Państwem.

Z poważaniem,
(Własnoręczny podpis)

Załączniki:

Curriculum vitae
Formuła RODO

Pamiętaj!

- Uporządkuj informacje zawarte w dokumentach i zadбай o ich estetykę. Dla pracodawcy bałagan w informacjach będzie sygnałem, że jesteś osobą chaotyczną i nierzetelną,
- Podpisz się w CV i na liście motywacyjnym,
- Nie pisz wszystkiego o sobie – pisz to, co najważniejsze, i to, co ma związek ze stanowiskiem, o które się starasz. CV i list motywacyjny nie powinny mieć więcej niż po 2–3 strony,
- Pierwszy przygotowany życiorys czy list motywacyjny nie są dokumentami uniwersalnymi. Nie nadają się do każdego miejsca pracy, o którą się starasz. Inne zdolności i doświadczenia będą się liczyły na stanowisku kasjera w sklepie, a inne na stanowisku przedstawiciela handlowego.
- Zamieszczaj w dokumentach jak najwięcej informacji na temat Twoich kompetencji i zdolności. Udowadniaj, że posiadasz wymienione zalety, najlepiej podając przykłady sytuacji, w których Twoje umiejętności były przydatne. Nie wystarczy napisać, że cechujesz się kreatywnością, dokładnością czy umiejętnością pracy w zespole – wskaż, kiedy te cechy się potwierdziły (np. podczas praktyk, w pracy samorządu szkolnego),
- Uważnie sprawdź, czy dokumenty nie zawierają błędów ortograficznych i stylistycznych. Bardzo często CV i listy motywacyjne są odrzucane przez błędy językowe,
- Nie załączaj zdjęć, na których jesteś w sytuacjach prywatnych, nawet jeśli Tobie bardzo się one podobają,
- Załóż e-mail z imieniem i nazwiskiem i korzystaj z niego w kontakcie z potencjalnym pracodawcą. Dla osoby rekrutującej adres typu kwiatuszek7722@... czy ninjaxxl@... może być sygnałem, że nadawca jest niepoważny albo że nie zna reguł rynku pracy,
- Zwróć uwagę na swoje profile w mediach społecznościowych, coraz częściej potencjalni pracodawcy sprawdzają kandydatów. Upewnij się, że nie pojawiają się tam kompromitujące treści,
- Przed złożeniem CV i listu motywacyjnego poproś kogoś, aby przeczytał te dokumenty i ocenił, czy są logiczne, zrozumiałe i napisane przekonująco.



Jeśli szukasz pracy za granicą, CV i list motywacyjny musisz przygotować w języku angielskim lub w języku kraju, w którym chcesz pracować.

Europass CV to uznawany w krajach Unii Europejskiej format CV. Znajdziesz go na stronie: www.europass.cedefop.europa.eu (również z polską wersją językową).

Staż jako początek kariery zawodowej

Coraz więcej firm oferuje staże – jest to forma nieodpłatnej pracy przez z góry określony czas, kiedy możesz zdobyć doświadczenie na konkretnym stanowisku. Dobrym pomysłem jest szukanie stażu już w trakcie studiów lub zaraz po zakończeniu nauki w liceum czy technikum. Pamiętaj jednak, żeby zawsze ustalić z pracodawcą okres trwania takiego stażu oraz dokładny zakres obowiązków. Ma być to czas, kiedy podnosisz swoje kwalifikacje oraz zdobywasz doświadczenie. Staraj się podjąć jeden lub dwa staże na różnych stanowiskach. Potem zacznij aplikować o pracę. Czasami zdarza się, że pracodawcy chcą jak najdłużej korzystać z darmowej pracy. Nie powinieneś się na to godzić.

Informacje na tematy staży organizowanych przed Urząd Pracy znajdziesz na:



www.gupkrakow.pl (zakładka: Formy Aktywizacji)

Najlepsze sposoby na wyszukiwanie potencjalnych pracodawców:

1. Przygotuj bazy danych tych firm, które Cię interesują i przejrzyj ich strony internetowe. Znajdziesz tam informacje, na jakie stanowiska są aktualnie poszukiwani pracownicy. Jeśli wypatrzysz coś dla siebie, wyślij dokumenty przygotowane zgodnie z ogłoszeniem, a następnie skontaktuj się z działem HR odpowiedzialnym za rekrutację pracowników.
2. Przeglądaj portale z ofertami pracy oraz ogłoszenia w prasie. Jeśli uznasz, że oferta jest interesująca, odpowiedz na nią.
3. Szukaj informacji o targach pracy lub dniach kariery, które regularnie odbywają się w Krakowie. Możesz tam spotkać potencjalnych pracodawców. Jeśli studiujesz, na bieżąco śledź strony internetowe Biur Karier, które działają przy większości krakowskich uczelni.
4. Popytaj znajomych i rodziny, zwłaszcza wśród osób, które już pracują. Bardzo często są oni doskonałym źródłem informacji o ak-

tualnych ofertach pracy w firmach, w których są zatrudnieni. Mogą też popytać o wolne etaty wśród znajomych. Dzięki tej tzw. poczcie pantoflowej możesz znaleźć naprawdę dobrego pracodawcę.

Pamiętaj! Czekaj na rozmowę aktywnie.

Na ogłoszenia o pracę odpowiada wiele osób, więc pomóż losowi – dzwoń do firmy, pytaj, czy otrzymano wysłane przez Ciebie dokumenty. Dowiedz się, co możesz jeszcze zrobić, aby otrzymać pracę. Przygotuj się do rozmowy. Warto przeczytać przepisy dotyczące branży, w której działa potencjalny pracodawca, poznać konkurencyjne firmy, zapoznać się ze specyfiką stanowiska. Jeśli zakończyłeś edukację, pomyśl o wykorzystaniu czasu na dodatkowe kursy lub szkolenia – to nie tylko okazja do podniesienia kompetencji, ale też szansa na poznanie nowych osób, dzięki którym możesz znaleźć pracę.



Rozmowa kwalifikacyjna. Jak się do niej przygotować, by dobrze wypadć?

Rozmowa może być prowadzona przez samego pracodawcę lub przez osobę z działu HR zajmującą się rekrutacją. Jeśli wśród wymagań jest znajomość języka obcego, a Ty potwierdziłeś ją w dokumentach, pamiętaj, że część lub nawet cała rozmowa może się odbyć w tym języku.

Przed rozmową zastanów się nad motywacją do podjęcia tej konkretnej pracy. Zdobądź informacje o firmie, w której chcesz pracować: czym się zajmuje, z czego jest znana.

W czasie rozmowy nie daj się zaskoczyć. Pamiętaj, co napisałeś w dokumentach aplikacyjnych. Osoba prowadząca rekrutację może zadawać pytania pozornie niezwiązane ze stanowiskiem, o które się starasz (np. o hobby czy spędzanie czasu wolnego). Jest to sposób na sprawdzenie, czy informacje podane w CV są prawdziwe. Czasami zdarza się, że rozmowa odbywa się w grupie kilku osób starających się o to samo stanowisko, co Ty. Mimo stresu postaraj się uśmiechać – uśmiechnięci ludzie budzą większą sympatię otoczenia.

A co jeśli usłyszysz pytanie o oczekiwane wynagrodzenie? Nie bój się negocjować jego wysokości, dlatego przed rozmową dowiedz się, ile przeciętnie zarabia się na podobnych stanowiskach w branży, do której aplikujesz.

Jak się ubrać na rozmowę? Nie zawsze musi to być garnitur czy biała bluzka. Wiele zależy od rodzaju pracy, o którą się starasz: na spotkanie z przedstawicielem firmy dostarczającej pizzę możesz ubrać się swobodniej niż na spotkanie z przedstawicielem kancelarii prawnej. Bezwzględnie obowiązuje czystość.



Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Wojewódzkim Urzędzie Pracy

Pomoc: informacje na temat oferowanych miejsc pracy, w tym na terenie państw UE, perspektyw na rynku pracy, możliwości kształcenia i przekwalifikowania, możliwość udziału w zajęciach grupowych lub spotkaniach indywidualnych ze specjalistami, którzy uczą szukania pracy.

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej WUP,
pl. Na Stawach 1, pok. 003, tel. 12 428 78 70

www.wupkrakow.praca.gov.pl



Informacja Młodzieżowa | Regionalny Punkt Informacyjny Eurodesk Kraków

Pomoc: indywidualne konsultacje w zakresie rynku pracy, przekazywanie informacji o miejscach, w których można odbyć wolontariat.

Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana,
ul. Krupnicza 38, tel. 12 430 00 15

www.im.cmjordan.krakow.pl, www.eurodesk.pl



Zapoznaj się też z informacjami na stronie Publicznych Służb Zatrudnienia:

www.psz.praca.gov.pl

2. JAK ZAŁOŻYĆ WŁASNĄ FIRMĘ?

Może się zdarzyć, że zdecydujesz się na założenie własnej firmy i bycie dla siebie szefem. Jak się do tego przygotować?

Firmę musisz zarejestrować w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej. Aby to zrobić, przemyśl najpierw:

- Czym Twoja firma ma się zajmować?
- Jak będzie się nazywać?
- Gdzie będzie działać?



Urząd Miasta Krakowa,

Punkt Obsługi Przedsiębiorcy (POP), ul. Wielicka 28a,
poniedziałek – piątek, godz. 7.40–18.00

Punkt Obsługi Mieszkańców (POM), Galeria Bronowice,
Galeria Bonarka, Galeria Serenada,
poniedziałek – sobota, godz. 10.00–18.00



Pamiętaj! Przy załatwianiu spraw związanych z założeniem własnej firmy musisz okazać ważny dokument tożsamości.

www.business.krakow.pl



Własną firmę możesz zarejestrować także przez Internet. Musisz posiadać profil zaufany lub podpis kwalifikowany. Skorzystaj z szerokiego wachlarza bezpłatnych konsultacji w Punkcie Obsługi Przedsiębiorcy (ul. Wielicka 28a). Wykaz specjalistów i godziny konsultacji znajdują się na stronie POP.

www.business.krakow.pl/pop



Aby skrócić wizytę w POP do niezbędnego minimum, umów się na termin złożenia wniosku poprzez podaną wyżej stronę internetową POP.

- Punkty informacji dla przedsiębiorców: www.business.krakow.pl,
- Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej: www.wupkrakow.praca.gov.pl,
- Biura i Centra Karier działające na uczelniach: www.wup-krakow.pl (zakładka: Urząd → Przydatne kontakty i odnośniki → Akademickie Biura Karier w Małopolsce).

Informacje o możliwości uzyskania pomocy finansowej, np. w formie niskooprocentowanej pożyczki lub poręczenia czy dotacji na rozwój firmy, znajdziesz:

- Na portalu Informator dla Przedsiębiorców: www.business.krakow.pl,
- W Wojewódzkim Urzędzie Pracy: www.wup-krakow.pl,
- W Grodzkim Urzędzie Pracy: www.gupkrakow.pl.

Przedsiębiorstwo społeczne

Przedsiębiorstwo społeczne prowadzi działalność w celach społecznych (integracja społeczna), a wypracowane zyski przeznacza ponownie na te cele lub inwestuje w przedsiębiorstwo.

Polskie przedsiębiorstwa społeczne tworzą osoby, które nie mogły znaleźć swojego miejsca na tradycyjnym rynku pracy. Zajmują się one m.in. prowadzeniem szkół i przedszkoli, warsztatów, pensjonatów, gastronomią czy usługami technicznymi. Zyski są przeznaczane na poprawę życia określonej grupy społecznej potrzebującej wsparcia. Przedsiębiorstwa takie mogą uzyskiwać granty, czyli środki finansowe na zrealizowanie konkretnych projektów. Zatrudniają też pracowników, więc są alternatywą wobec tradycyjnych sektorów na rynku pracy. Jest to jednak forma przedsiębiorczości wciąż mało znana w naszym kraju, pracodawcami zazwyczaj są stowarzyszenia lub fundacje.



www.ekonomiaspoleczna.org

W pozyskiwaniu funduszy pomaga Małopolski Fundusz Ekonomii Społecznej:

www.mfes.pl



3. JAKĄ UMOWĘ PODPISAĆ?

Być może wkrótce podejmiesz pierwszą pracę. Pamiętaj, aby zawsze – nawet w przypadku pracy dorywczej podczas wakacji – podpisać z pracodawcą umowę. Wcześniej dokładnie ją przeczytaj.

Zgodnie z polskim Kodeksem pracy najczęściej zawieranyymi umowami są:

Umowa o pracę

Kiedy podpisujesz umowę o pracę, oznacza to, że Ty i pracodawca zgodnie oświadczacie określoną wolę: Ty zobowiązujesz się do wykonywania pracy w określonym miejscu i czasie na rzecz pracodawcy i pod jego kierownictwem, a pracodawca – do zatrudnienia Ciebie za określonym wynagrodzeniem. Umowa o pracę powinna być zawarta na piśmie i określać:

- strony tej umowy,
- rodzaj umowy,
- datę jej zawarcia,
- warunki pracy i płacy (rodzaj świadczonej pracy, miejsce jej wykonywania, wymiar czasu pracy oraz termin rozpoczęcia, jak również wynagrodzenie za pracę odpowiadające rodzajowi pracy, ze wskazaniem składników wynagrodzenia).

Wśród systemów wynagradzania wyróżnia się:

- pracę czasową (wynagradzana za liczbę przepracowanych jednostek czasu: godzin, dni, tygodni czy miesięcy),
- pracę akordową (płaca za ilość wykonanej pracy),
- pracę prowizyjną (wynagrodzenie w stawce procentowej, zależne od ilości wykonanej przez pracownika pracy).

Z każdym rodzajem umowy o pracę wiąże się pewien okres wypowiedzenia, jaki pracodawca musi zachować przed zwolnieniem pracownika

(zależny np. od stażu pracy u danego pracodawcy). W przypadku umowy o pracę pracodawca ma obowiązek opłacenia pracownikowi składek na ubezpieczenia społeczne (rentowe, emerytalne, chorobowe i wypadkowe).

Występują różne typy umowy o pracę, dlatego bardzo ważne jest dokładne zapoznanie się z jej treścią przed podpisaniem dokumentu:

1. Umowa na okres próbny może być zawierana na okres nieprzekraczający trzech miesięcy, w trakcie których pracodawca będzie miał okazję „wypróbować” Cię jako pracownika.

Pamiętaj! Ten sam pracownik i pracodawca mogą podpisać umowę na okres próbny tylko raz i to na początku pracy pracownika u danego pracodawcy.

Ponownie mogą oni zawrzeć taką umowę tylko wtedy, gdy ma chodzić o inny rodzaj pracy niż dotychczas wykonywana lub też jeżeli chodzi o taki sam rodzaj pracy, ale od rozwiązania lub wygaśnięcia poprzedniej umowy o pracę minęły ponad 3 lata. Od długości okresu próbnego nie odlicza się przerw w pracy spowodowanych usprawiedliwioną nieobecnością (np. chorobą).

2. Umowa na czas określony oznacza, że umawiasz się z pracodawcą, do kiedy u niego pracujesz. Z chwilą nadejścia określonego terminu następuje rozwiązanie umowy. Łączny okres zatrudnienia na podstawie umów o pracę na czas określony zawieranych między tymi samymi stronami nie może przekraczać 33 miesięcy, a łączna liczba takich umów nie może przekraczać trzech (nie wlicza się w to umowy na zastępstwo). Kolejna umowa o pracę między tymi samymi stronami musi być już zawarta na czas nieokreślony.
3. Umowa na czas nieokreślony daje największą stabilizację zatrudnienia, ponieważ pracodawca i pracownik nie określają terminu, do którego umowa ma obowiązywać. Umowa może jednak zostać przekształcona w umowę na czas określony, ale tylko za porozumieniem pracodawcy i pracownika. Jest to prawne zabezpieczenie przed nieuzasadnionym zwolnieniem.

Umowy cywilnoprawne

Nazwa tej grupy umów pochodzi od tego, że ich zasady reguluje Kodeks cywilny, a nie Kodeks pracy. Do najczęściej zawieranych umów cywilnoprawnych należą:

1. **Umowa zlecenie** – podstawą prawną do jej zawarcia są art. 734–751 Kodeksu cywilnego. W jej ramach zleceniobiorca zobo-

wiązuje się do dokonania określonej czynności dla zleceniodawcy w zamian za wynagrodzenie. Jeśli wykonanie zlecenia wymaga wydatków, zleceniodawca powinien dać zleceniobiorcy zaliczkę i zwrócić wydatki, które ten poniósł.

Pamiętaj! Ubezpieczeniom społecznym nie podlegają pracujący na podstawie umowy zlecenia pełnoletni studenci i uczniowie, którzy nie ukończyli 26 lat, dlatego są oni chętnie zatrudniani przez zleceniodawców.

2. **Umowa o dzieło** – jest określona na podstawie art. 627–646 Kodeksu cywilnego. W przeciwieństwie do umowy zlecenia jest umową rezultatu, czyli nie są istotne podejmowane środki i sam fakt wykonywania pracy, lecz jej końcowy efekt (np. projekt graficzny, raport). Przyjmując zamówienie, musisz przystąpić do wykonania dzieła w odpowiednim czasie i ukończyć je w oznaczonym w umowie terminie. Nie musisz wykonywać dzieła osobiście, chyba że wynika to z umowy. Wynagrodzenie może być ryczałtowe, czyli w chwili zawarcia umowy strony określają kwotę, która nie może być później zmieniona. Jeśli w momencie zawarcia umowy nie można określić dokładnie kosztów, stosuje się wynagrodzenie kosztorysowe na podstawie zestawienia planowanych prac oraz spodziewanych kosztów. Jest ono wykorzystywane przy umowie zawieranej na dłuższy czas, kiedy trudno ustalić ostateczne koszty materiałów, robocizny itp.

Pamiętaj! Umowa o dzieło nie jest tytułem do żadnego z czterech ubezpieczeń społecznych ani do ubezpieczenia zdrowotnego, chyba że zamawiającym jest nasz pracodawca, z którym pozostajemy w stosunku pracy.

W ostatnich latach umowy cywilnoprawne są zawierane coraz częściej. Z jednej strony jest to odpowiedź na potrzeby rynku pracy i samych pracowników, ale ma skutki negatywne: pracownicy nie mają poczucia stabilizacji, nie są zabezpieczani pod względem socjalnym (np. nie mają ubezpieczenia zdrowotnego). Przekłada się to na ich plany życiowe, związane np. z zakładaniem rodziny. To dlatego określa się je mianem „śmieciowych”, zwłaszcza jeśli praca nie ma charakteru czasowego, sezonowego czy dorywczego.

Pamiętaj! Bez względu na to, jaki rodzaj umowy zdecydujesz się podpisać (nie pracuj bez umowy!), do każdego rodzaju odnoszą się odpowiednie przepisy Kodeksu pracy i Kodeksu cywilnego. Ani Ty, ani pracodawca nie możecie dowolnie określić wzajemnych praw i obowiązków.





Państwowa Inspekcja Pracy: www.pip.gov.pl
Publiczne Służby Zatrudnienia: www.psz.praca.gov.pl

Jeżeli uważasz, że pracodawca narusza Twoje prawa pracownicze, zgłoś się do Państwowej Inspekcji Pracy lub Okręgowego Inspektoratu Pracy. Uzyskasz tu bezpłatną poradę prawną, a inspektor pracy może skłonić pracodawcę do przestrzegania prawa, np. nakładając na niego karę grzywny.



Porady prawne uzyskasz w siedzibie
Okręgowego Inspektoratu Pracy
pl. Szczepański 5
centrala: tel. 12 424 04 50
www.krakow.oip.pl

4. PRACA ZA GRANICĄ

Jeśli chcesz podjąć pracę w innym kraju, powinieneś udać się do placówki konsularnej interesującego Cię kraju, by uzyskać zezwolenie na zatrudnienie oraz wizę pobytową z prawem do pracy. Formalnie Polacy mogą bez ograniczeń pracować np. w Irlandii, Szwecji, Finlandii, Grecji, Hiszpanii, Portugalii oraz w krajach, które razem z Polską wstąpiły do UE. W przypadku Wielkiej Brytanii oraz Irlandii Północnej obywatele Unii, w tym Polacy, w czasie okresu przejściowego po Brexicie, czyli do końca 2020 roku, mogą swobodnie podejmować pracę i mieszkać w tych krajach Unii na dotychczasowych zasadach.



www.gov.uk/world/poland

Zanim podejmiesz decyzję o emigracji zarobkowej do innego kraju, zapoznaj się z warunkami życia i pracy w tym państwie.



www.wup-krakow.pl (zakładka: Dla bezrobotnych i poszukujących pracy → Praca za granicą)

Pomyśl o własnym bezpieczeństwie

Pamiętaj o tym, aby pracy szukać za pośrednictwem wiarygodnych instytucji i organizacji. Nie ufaj tym ofertom, w których nie określono ani rodzaju pracy, ani wynagrodzenia, ani samego pracodawcy. Uważaj na te, w których ogłasza się nabór „do lokali i klubów rozrywkowych” czy do „biznesu rozrywkowego”. Na miejscu najczęściej okazuje się, że „praca” polega na prostytucji, a „pracodawca” stara się za wszelką cenę uniemożliwić osobie powrót. Ucieczka z takich klubów udaje się nielicznym.



Miej przy sobie adresy i numery telefonów:

- najbliższych polskich przedstawicielstw dyplomatycznych i urzędów konsularnych kraju, w którym będziesz przebywać
www.msz.gov.pl (zakładka: Informacje konsularne),
- twoich bliskich mieszkających w Polsce, których należy zawiadomić w razie nieszczęśliwego wypadku (dane te możesz wpisać ołówkiem w odpowiednim miejscu do paszportu).
- zostaw swoim najbliższym kopie najważniejszych dokumentów: paszportu, dowodu osobistego, ubezpieczenia.
- zabierz Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), uprawniającą Cię do leczenia w krajach należących do UE.

www.nfz-krakow.pl (zakładka: Dla Pacjenta → Załatw sprawę krok po kroku → Jak wyrobić kartę EKUZ?)



W trakcie pobytu pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

- utrzymuj regularny kontakt z rodziną w Polsce,
- wystrzegaj się ofert uzyskania łatwego zarobku,
- w razie jakichkolwiek problemów lub wątpliwości pomocy udzieli Ci najbliższy urząd konsularny RP lub polskie organizacje działające za granicą (np. pozarządowe i kościelne).

Baza ofert pracy za granicą: www.eures.praca.gov.pl

www.wup-krakow.pl (zakładka: Dla bezrobotnych i poszukujących pracy → Praca za granicą)



5. ROZLICZENIA PODATKOWE

PIT to podatek od dochodów osobistych. CIT z kolei jest podatkiem dochodowym od osób prawnych, czyli np. przedsiębiorstw. Od 2019 roku to urząd skarbowy rozlicza za nas podatek. Jeśli potrzebujesz wprowadzić do swojego PIT odliczenia od podatku (z racji posiadanych ulg), czy skontrolować prawidłowość informacji, musisz załogować się na swoje konto na portalu podatkowym Ministerstwa Finansów: www.podatki.gov.pl i nanieść poprawki.

Od 1 sierpnia 2019 roku obowiązuje tzw. zerowy PIT dla młodych, czyli zwolnienie z opodatkowania wynagrodzeń osób, które nie ukończyły 26. roku życia. Zasady korzystania z zerowego PIT dla młodych są korzystne dla zatrudnionych na umowę o pracę, pracę nakładczą i umowę zlecenie. Nie wszystkie wynagrodzenia i przychody objęte są zwolnieniem, a kwota wolna zależy od wynagrodzenia brutto.



www.e-pity.pl

Zeznanie podatkowe można też złożyć elektronicznie, korzystając ze strony www.podatki.gov.pl (zakładka: Twój e-PIT). Można też rozliczyć się w sposób tradycyjny, składając lub wysyłając wydrukowany formularz.

Przygotowując PIT, można także skorzystać z programów komputerowych w Internecie i na CD lub szukać pomocy w biurach podatkowych. Jeśli nie masz pewności, który formularz PIT wypełnić, wskazówki uzyskasz w Urzędzie Skarbowym.

Rozliczenie PIT w formie: PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38 i PIT-39 (wraz z załącznikami) musi być złożone do 30 kwietnia każdego roku. Ten sam termin obowiązuje w przypadku korzystania z ulg podatkowych (należy wypełnić PIT/D lub PIT/O). Osoby opłacające podatek dochodowy w formie ryczałtu (np. prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą) wypełniają PIT-28 (wraz z załącznikami) i składają go do końca stycznia.

Przed złożeniem zeznania należy sprawdzić, czy nie występują w nim oczywiste błędy (np. matematyczne, w obliczeniach), braki danych (podpis, numeru PESEL itp.), a także czy są w nim niezbędne załączniki wskazane w PIT.

Pamiętaj, aby przed złożeniem zeznania sporządzić kopię dla własnego użytku, a w przypadku złożenia deklaracji przez Internet – zachować Urzędowe Potwierdzenie (UP). Jest to jedyny dowód potwierdzenia złożenia zeznania.

www.podatki.gov.pl – strona umożliwiająca złożenie zeznania podatkowego przez Internet. Strona zawiera również instrukcje i wykaz najczęściej zadawanych pytań.



www.pit.pl – tu znajdziesz informacje o zasadach zeznawania podatkowego oraz ogólnie o systemie podatkowym w Polsce.



1% podatku

Rozliczając podatek dochodowy za dany rok, jeden procent (1%) obliczonego podatku możesz ofiarować na potrzeby tzw. organizacji pożytku publicznego. Aby odpisać tę kwotę w składanej deklaracji podatkowej, trzeba wykonać kilka prostych czynności:

1. Wybierz organizację – musi mieć status organizacji pożytku publicznego (OPP). Ich listę znajdziesz w rozdziale „Czas wolny inaczej” oraz na stronie: www.ngo.pl.
2. Pamiętaj, że nie możesz podzielić swojego 1% między kilka organizacji. Zachęcamy Cię do wspierania tych lokalnych. W Krakowie działa ponad 200 organizacji pożytku publicznego.

Jeśli składając zeznanie podatkowe, skorzystasz ze specjalnego programu komputerowego, organizację pożytku publicznego wybierzesz z gotowej listy. Jeśli PIT wypełniasz odręcznie, w rubrykę wpisz numer Krajowego Rejestru Sądowego (KRS). Znajdziesz go na stronie internetowej danej organizacji lub w wykazie OPP na stronie: www.bazy.ngo.pl (kategoria: Organizacje pożytku publicznego). Pieniądze (1% należnego podatku) na konto wybranej organizacji przekaże urząd skarbowy.

Jesteś na swoim



Osiemnaste urodziny oznaczają, że w sensie prawnym stajesz się osobą odpowiedzialną za siebie, za swoje decyzje i działania. Jak odnaleźć się w nowych sytuacjach, które wiążą się z dorosłym życiem?

1. PESEL, NIP CZY REGON?

Aby usprawnić działanie państwa, każdemu dorosłemu obywatelowi przyporządkowano specjalne numery i kody. Dzięki nim można uniknąć pomyłek wynikających z powtarzalności imion, nazwisk, adresów różnych osób. W dorosłym życiu będziesz się posługiwał dowodem osobistym i numerem PESEL. Dawniej ważny był też NIP, czyli Numer Identyfikacji Podatkowej (10-cyfrowy kod), służący do identyfikacji podmiotów płacących podatki w Polsce (osób, firm itd.). Od 1 stycznia 2011 roku osoby fizyczne, które nie prowadzą działalności gospodarczej, nie potrzebują swojego numeru NIP, nie będą im też wydawane nowe numery. Przy składaniu rozliczenia rocznego PIT wystarcza już sam numer PESEL.



Ważne numery osobiste:

- Numer dowodu osobistego znajduje się na dowodzie osobistym. Jest złożony z symboli literowych (np. DAC) oraz ciągu cyfr.
- Numer PESEL (Powszechny Elektroniczny System Ewidencji Ludności) służy jednoznacznej identyfikacji osoby fizycznej. Jest wpisany na dowodzie osobistym i składa się z ciągu jedenastu cyfr.
- Numer ROR (rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy) to Twój „elektroniczny portfel”. Zanim go założysz, upewnij się, że wybierasz renomowany bank. Co o tym decyduje? Wysokość opłat za prowadzenie konta, ewentualne koszty dodatkowe (np. za kartę do bankomatu czy możliwość dokonywania operacji pieniężnych przez Internet) oraz dostępność placówek banku i bankomatów.
- Numer REGON będzie Ci potrzebny, jeśli założysz firmę. Jest to dziewięciocyfrowy numer identyfikacyjny podmiotu gospodarczego (np. firmy) w krajowym rejestrze urzędowym podmiotów gospodarki narodowej. Nazwa REGON pochodzi od pierwszych liter Rejestru Gospodarki Narodowej. W Krakowie wniosek o nadanie, zmianę lub likwidację numeru REGON złożysz w Punkcie Obsługi Przedsiębiorcy (POP) przy ul. Wielickiej 28a (tam też założysz firmę). Jeżeli na wniosku CEIDG-1 zaznaczysz opcję „nie posiadam numeru Regon”, zostanie on nadany automatycznie przez system.

2. PASZPORT, PRAWO JAZDY, DOWÓD REJESTRACYJNY

Inne dokumenty, którymi będziesz się posługiwać w dorosłym życiu, to:

Paszport – używa się go zamiennie z dowodem osobistym w krajach UE, jednak w państwach nienależących do UE będzie to Twój podstawowy dokument tożsamości. Jako osoba pełnoletnia możesz wnioskować o paszport biometryczny. Zawiera on mikroprocesor, w którym zapisane są dane posiadacza paszportu (imię, nazwisko, data i miejsce urodzenia, płeć, obywatelstwo, PESEL) oraz dane biometryczne (wizerunek twarzy oraz odciski palców).

Aby uzyskać paszport, należy złożyć:

- podanie – formularz możesz odebrać w siedzibie Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie przy ul. Basztowej 22 oraz w siedzibie Wydziału Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców w Krakowie przy ul. św. Sebastiana 11,
- dwie kolorowe fotografie o wymiarach 35 x 45 mm, wykonane w ciągu ostatnich 6 miesięcy (wszystkie wymogi co do zdjęcia paszportowego znajdują się na podanej wyżej stronie Urzędu Wojewódzkiego),
- poprzednio posiadany paszport – jeśli taki posiadałeś,
- dowód uiszczenia opłaty paszportowej (za dodatkową opłatą można to również zrobić na miejscu). Opłata podstawowa za wyrobienie paszportu wynosi 140 zł. Uczniowie i studenci korzystają ze zniżki i zapłacą 70 zł. Osoby przed 25. rokiem życia, które posiadają Kartę Dużej Rodziny i nadal się uczą, płacą 35 zł. Jeśli wnioskujesz o nowy paszport przed upływem ważności dotychczasowego (który np. został zniszczony lub zgubiony z przyczyn zawinionych przez posiadacza), opłata wynosi 280 zł,
- dotychczasowy posiadany dokument paszportowy, a w przypadku gdy stracił on ważność – ważny dowód osobisty.

Ważne! Wnioski o paszport możesz składać we wszystkich punktach paszportowych, niezależnie od miejsca zamieszkania, ale odebrać możesz go tylko w miejscu, w którym złożyłeś wniosek.

W Krakowie jest to:

Oddział Paszportowy w Wydziale Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców

Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego, ul. św. Sebastiana 11
(parter, sala obsługi paszportowej)

tel. 12 392 18 20 i 12 422 71 70

Informacja o możliwości odbioru paszportu pod numerem
12 39 21 806

Biuro czynne jest w poniedziałki w godz. 9.00–17.00,
a od wtorku do piątku w godz. 8.00–15.00



www.malopolska.uw.gov.pl (zakładka: Paszporty)



Prawo jazdy – nawet jeśli nie masz własnego samochodu, prawo jazdy kategorii B może być atutem, a niekiedy warunkiem koniecznym w uzyskaniu pracy.

Egzaminy na prawo jazdy możesz zdawać w dowolnie wybranym ośrodku na terenie kraju. W każdym z nich zasady są takie same i wynikają z przepisów prawa.

Starannie wybierz szkołę jazdy, bo Twoje powodzenie na egzaminie w dużym stopniu zależy od prowadzonych w niej zajęć.

Wykaz większości szkół działających w Krakowie i okolicy znajdziesz na stronie: www.prawojazdywkrakowie.pl



Kursy na prawo jazdy kosztują średnio od 900 do ponad 1000 zł. Nie kieruj się wyłącznie ceną. Dowiedz się, co obejmuje opłata (np. czy w cenie są materiały dydaktyczne), ile kosztują dodatkowe godziny, poszukaj na forach opinii byłych klientów. Po pomyślnym odbyciu szkolenia można przystąpić do egzaminów.

Egzamin teoretyczny na kategorię B kosztuje 30 zł, praktyczny 140 zł.



Cennik pozostałych kategorii znajdziesz na stronie:



www.mord.krakow.pl

Uprawnione prawo jazdy odbierzesz w Wydziale Ewidencji Pojazdów i Kierowców UMK przy al. Powstania Warszawskiego 10. Opłata za wydanie prawa jazdy wynosi 100,50 zł.



Małopolski Ośrodek Ruchu Drogowego w Krakowie:

- Siedziba główna: ul. Nowohucka 33a, tel. 12 656 56 20
- Oddział terenowy: ul. Balicka 127, tel. 12 393 37 41
- Oddział terenowy: Oświęcim, ul. Stanisławy Leszczyńskiej 7, tel. 33 472 06 17

Informacje o egzaminie, przepisy drogowe i wykaz ośrodków szkolenia znajdziesz na stronie:



www.mord.krakow.pl – strona Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego

Dowód rejestracyjny samochodu jest wydawany po kupnie samochodu (nowego lub używanego, zakupionego w Polsce lub za granicą). Nowo nabyty pojazd trzeba zarejestrować.



Referat Rejestracji Pojazdów Wydziału Ewidencji Pojazdów i Kierowców UMK

al. Powstania Warszawskiego 10,
tel. 12 616 91 09, faks 12 616 91 19

os. Zgody 2, tel. 12 616 91 09, faks 12 616 87 46

ul. Wielicka 28a, tel. 12 616 91 09, faks 12 616 57 43
czynne od poniedziałku do piątku w godz. 7.40–18.00

Punkt Obsługi Mieszkańca

ul. Stawowa 61, Galeria Handlowa Bronowice lokal nr 193

ul. Kamieńskiego 11, Galeria Handlowa Bonarka lokal nr G 26

ul. Bora-Komorowskiego 41, Galeria Handlowa Serenada
lokal nr B 213

czynne od poniedziałku do soboty w godz. 10.00–18.00



Informacje o dokumentach, które trzeba przedstawić w urzędzie, znajdują się na stronie: www.bip.krakow.pl.

Znajdziesz tam też formularze potrzebnych wniosków oraz opisy procedury w przypadku wyrejestrowania pojazdu czy wymiany dowodu rejestracyjnego.



3. MIESZKANIE NA WYNAJEM LUB NA WŁASNOŚĆ

Wynajęcie mieszkania

Najprostszym sposobem dotarcia do informacji o mieszkaniach do wynajęcia jest przeglądanie ofert w Internecie, na popularnych portalach ogłoszeniowych lub na stronach agencji i biur nieruchomości. Mieszkanie możesz wynająć bezpośrednio u właściciela lub przez pośrednika (agencję nieruchomości). Każdy ze sposobów ma swoje wady i zalety. Biura oferują (zwykle) sprawdzone mieszkania, przez co zwalniają Cię z konieczności telefonicznego poszukiwania właściciela (ogłoszeniodawcy). Taka usługa może kosztować np. wysokość miesięcznego czynszu. Szukanie na własną rękę jest bardziej pracochłonne, ale nie musisz płacić prowizji.

Zanim podejmiesz decyzję o wynajęciu mieszkania, dowiedz się dokładnie:

- ile wynoszą całkowite koszty wynajmu (czynsz, przeciętna opłata za media, opłata dla właściciela),
- za co jeszcze musisz płacić.

Spisz umowę z właścicielem! Jeśli w mieszkaniu odkryjesz jakieś usterki, zgłoś właścicielowi, abyś Ty nie musiał za nie płacić.

Osoby w szczególnie trudnej sytuacji życiowej, w tym wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych, mogą się starać o wynajęcie mieszkania z zasobów gminnych.

Wnioski w tej sprawie rozpatruje Referat Pomocy Mieszkaniowej Wydział Mieszkalnictwa przy ul. Wielopole 17a. Z prośbą o informację i pomoc można się też zwrócić do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Zakup mieszkania

Jeśli stoisz przed decyzją o kupnie własnego mieszkania, powinieneś zwrócić uwagę na kilka ważnych elementów:

- **w przypadku mieszkania na rynku pierwotnym** (jesteś pierwszym właścicielem mieszkania) – sprawdź wiarygodność i rzetelność inwestora lub dewelopera. Jak to zrobić? Dowiedz się, jakie budynki czy osiedla już wybudowała jego firma, czy wszystko przebiegało zgodnie z umową i jakie gwarancje posiada. Jeśli mieszkanie istnieje na razie tylko na planach, zapytaj, jak będziesz je spłacał: w równych ratach czy w zależności od oddawanych części inwestycji? Radź się bankowych prawników. Jeśli będziesz brał kredyt mieszkaniowy, bank również będzie „przeświewał” firmę. Negocjuj warunki ze sprzedawcą,
- **w przypadku mieszkania na rynku wtórnym** kupujesz je bezpośrednio od właściciela albo przez agencję (pośrednika). To drugie rozwiązanie jest droższe, bo pośrednik weźmie prowizję, ale i profesjonalnie zajmie się sprawą. Szerokim łukiem omijaj mało znane agencje oferujące „nadzwyczajne okazje”.

Pamiętaj! Sprawdź dokładnie status mieszkania, np. czy nie spoczywają na nim żadne obciążenia, takie jak niespłacony kredyt hipoteczny dotychczasowego właściciela. Musisz jedynie znać numer księgi wieczystej lokalu.



Ważne informacje znajdziesz w Centralnej Informacji Ksiąg Wieczystych (w Sądzie Okręgowym) lub w Internecie (np. w Centralnej Bazie Danych Ksiąg Wieczystych Ministerstwa Sprawiedliwości: ekw.ms.gov.pl)

Zgodnie z przepisami każdy, kto zna numer księgi wieczystej prowadzonej w systemie teleinformatycznym, może bezpłatnie ją przeglądać za pośrednictwem tego systemu. Jeśli potrzebny będzie odpis z księgi (np. w formie specjalnie wygenerowanego przez sąd dokumentu ze strony www.ekw.ms.gov.pl), naliczona zostanie opłata (30 zł za odpis zwykły, 60 zł za odpis zupełny).

Obowiązek zameldowania

Jeśli mieszkasz pod danym adresem dłużej niż 3 miesiące, musisz się zameldować na pobyt stały lub czasowy. Masz 30 dni na dopełnienie tzw. obowiązku meldunkowego.

Przyjmowaniem zgłoszeń meldunkowych w Krakowie zajmuje się Wydział Spraw Administracyjnych Urzędu Miasta Krakowa:

dla Dzielnic I–VII: Referat Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych w Centrum Administracyjnym przy al. Powstania Warszawskiego 10

dla Dzielnic VIII–XIII: Referat Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych przy ul. Wielickiej 28a

dla Dzielnic XIV–XVIII (Nowa Huta): Referat Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych, os. Zgody 2

Punkt Obsługi Mieszkańców w Galerii Handlowej
Bronowice, ul. Stawowa 61, lok. nr 93
czynny od poniedziałku do soboty, w godz. 10.00–18.00

Punkt Obsługi Mieszkańca w Galerii Bonarka City Center,
ul. Kamieńskiego 11, I piętro, lok. G 26
czynny od poniedziałku do soboty w godz. 10.00–18.00

Punkt Obsługi Mieszkańców w Galerii Serenada,
ul. Tadeusza Bora-Komorowskiego 41, lok. nr B 213
czynny od poniedziałku do soboty w godz. 10.00–18.00



Jesteś obywatelem



Bycie obywatelem wiąże się nie tylko z uzyskaniem pełni praw wyborczych, ale i z obowiązkami.

Dowiedz się, jak można wziąć czynny udział we współdecydowaniu o tym, co się dzieje w mieście, aby mieć faktyczny wpływ na to, w którym kierunku i jak Kraków się rozwija.

1. BYĆ OBYWATELEM TO...

Czy zastanawiałeś się, co oznacza zwrot „być obywatelem”? Zanim jeszcze staniesz się osobą pełnoletnią, masz wiele możliwości wpływania na życie społeczności lokalnej i szerszych wspólnot, w których żyjesz. Robisz to, udzielając się w organizacjach społecznych czy podpisując ogłaszane w mediach petycje obywatelskie. Po uzyskaniu pełnoletniości otrzymujesz kolejne formalne prawa obywatelskie. Co dzięki nim zyskujesz? Masz możliwość współdecydowania zarówno o sprawach lokalnych, dotyczących jakości życia w Twojej dzielnicy, jak i ponadlokalnych, jak: stan środowiska, polityka, prawa człowieka czy prawa zwierząt. A zatem włącz się w działalność organizacji pozarządowych i ruchów obywatelskich lub załóż nową organizację.

Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia wspiera organizacje pozarządowe oraz inicjatywy obywatelskie. Od pracujących tu osób dowiesz się, jak założyć organizację, a także na jakiego rodzaju wsparcie ze strony miasta mogą liczyć członkowie i pracownicy organizacji pozarządowych. Wachlarz możliwości jest szeroki, poczynając od profesjonalnego doradztwa, bezpłatnego wynajmowania sal szkoleniowo-konferencyjnych, przez dotacje do projektów oraz ich wspólną realizację, udział w konsultacjach ważnych tematów i dokumentów, po promocję własnych przedsięwzięć i objęcie ich honorowym patronatem Prezydenta Miasta Krakowa.

www.ngo.krakow.pl

Program wspierania aktywności społecznej mieszkańców Krakowa: www.ngo.krakow.pl/mowis, www.poradnik.ngo.pl



Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia

ul. Dekerta 24

tel. (12) 616 78 00



Centrum Obywatelskie jest projektem realizowanym przez organizacje pozarządowe na zlecenie i przy finansowym wsparciu Gminy Miejskiej Kraków. Zapewnia kompleksowe wsparcie dla rozwoju działalności społecznej i obywatelskiej w Krakowie. Tu udzielane są m.in. porady prawne i księgowe dla organizacji pozarządowych, nieformalnych grup i aktywnych mieszkańców. Organizowane są specjalistyczne



szkolenia, prowadzone biuro pośrednictwa wolontariatu. W jego ramach działa również Inkubator NGO udostępniający w Centrum przyjazną przestrzeń na jednorazowe inicjatywy, np. szkolenia, ale też na dłuższy czas, do indywidualnej pracy.



Centrum Obywatelskie Stadion Miejski im. Reymonta
(wejście od strony Parku Jordana – LE), I piętro, pokój 39

Aktualności możesz śledzić na Facebooku (Centrum Obywatelskie w Krakowie) oraz na stronie www.co.krakow.pl

2. MOŻESZ UCZESTNICZYĆ W ZARZĄDZANIU KRAKOWEM

Dla obywateli i władz coraz bardziej oczywista jest sytuacja, w której udział mieszkańców w zarządzaniu miastem nie zaczyna się i nie kończy na wyborach odbywających się raz na kilka lat. Nowe możliwości włączania mieszkańców to konsultowanie z nimi strategii rozwoju miasta i lokalnej polityki, a także ich aktywny udział w tworzeniu rozwiązań i projektów odpowiadających na lokalne problemy.

W jaki sposób uczestniczyć w konsultacjach z mieszkańcami oraz brać udział w takich procesach partycypacyjnych, jak inicjatywa lokalna i budżet obywatelski?

Konsultacje mogą mieć formę otwartych spotkań władz i mieszkańców, zbierania opinii mieszkańców (również on-line), zaproszenia przedstawicieli mieszkańców do zespołów zadaniowych działających w urzędzie. W Krakowie główną platformą służącą komunikacji pomiędzy Urzędem Miasta a mieszkańcami jest portal:



www.dialogspoleczny.krakow.pl

To tu odbywają się konsultacje społeczne oraz przekazywane są informacje o planowanych i realizowanych w mieście działaniach.

www.dialogspoleczny.krakow.pl/dobre-praktyki-i-ciekawe-publikacje

Bieżące informacje nt. odbywających się w Krakowie konsultacji można znaleźć na: www.facebook.com/dialoguj



Budżet obywatelski nazywany jest partycypacyjnym, bo jego istotę stanowi partycypacja (uczestnictwo) mieszkańców w decydowaniu o przeznaczeniu i podziale części finansów gminy. W Krakowie „dzielnicowe budżety partycypacyjne” po raz pierwszy przygotowano w 2013 roku. Pilotażowe projekty zrealizowano w Dzielnicy I pod nazwą „Priorytet Obywatelski” oraz w Dzielnicach IV, VI, VII pod nazwą „Dzielnice się liczą!”. W 2014 roku budżet obywatelski objął już wszystkie dzielnice Krakowa. Krakowianie udowodnili, że potrafią się wspaniale zorganizować i wiedzą, na co potrzebne są środki – w ciągu niespełna półtora miesiąca przygotowano 656 wniosków. W VI edycji krakowianie przygotowali aż 949 wniosków.

Co zrobić, aby uczestniczyć w kolejnych edycjach przygotowania budżetu obywatelskiego?

- wystarczy być mieszkańcem Krakowa (nie musisz być zameldowany),
- mieć pomysł, na konkretne wydarzenie lub działanie i wsparcie kilkunastu osób, które podpiszą listę poparcia dla projektu.

www.budzet.krakow.pl

www.facebook.com/budzet.krakow



Inicjatywa lokalna. Jeżeli wraz z sąsiadami lub znajomymi macie pomysł na konkretne, ważne dla Was i Waszej społeczności przedsięwzięcie (np. uporządkować teren zielony), to możecie złożyć wniosek do miasta, aby wspólnie ten pomysł zrealizować.

www.ngo.krakow.pl (zakładka: Organizacja i Prawo)

www.dialogspoleczny.krakow.pl/inicjatywa-lokalna

www.ngo.krakow.pl (zakładka: Dotacje)



3. WSPÓŁTWORZYSZ SAMORZĄD LOKALNY

Mówiąc o samorządzie lokalnym, najczęściej myślimy o samorządzie gminy, bo to właśnie ona jest najmniejszą jednostką w administracyjnym podziale kraju. Większymi są powiat (np. krakowski) oraz województwo (np. małopolskie). Na każdym z tych poziomów działają odpowiednie organa samorządu: władz wojewódzkich, powiatowych i gminnych. Dzielnice, na które podzielony jest Kraków, są tzw. jednostkami pomocniczymi gminy.

Kraków to miasto na prawach gminy i powiatu. Samorząd lokalny tworzy wspólnota mieszkańców danego terytorium, „lokalnych obywateli i obywateli”, z których wszyscy są odpowiedzialni za tę wspólnotę, czyli gminę. Podczas wyborów samorządowych członkowie samorządu, czyli dorośli mieszkańcy, wybierają spośród siebie przedstawicieli, którzy w ich imieniu będą daną gminą zarządzać.

Jako osoba pełnoletnia masz prawo:

- Głosować w wyborach do lokalnego samorządu, czyli wybierać swoich przedstawicieli do rady dzielnicy, w której mieszkasz, do rady miasta oraz prezydenta miasta. Pamiętaj! Nie idąc do wyborów, odbierasz sobie prawo do krytykowania wyników, nawet jeśli będą one różne od Twoich oczekiwań. Te możesz wyrazić, biorąc udział w wyborach.
- Głosować w referendum, a nawet zorganizować referendum lokalne w sprawie, którą uważasz za ważną dla Twojej społeczności. Takie referendum odbyło się w maju 2014 roku, kiedy to większość mieszkańców i mieszanek Krakowa zaprezentowała protest przeciw organizacji Igrzysk Olimpijskich w naszym mieście, wyraziła poparcie wobec pomysłu budowy ścieżek rowerowych, stworzenia systemu monitoringu wizyjnego i (już mniej jednoznacznie) budowy metra. Udział 36% uprawnionych do głosowania był dowodem na to, że mieszkańcom zależy na współdecydowaniu o życiu miasta.



www.isap.sejm.gov.pl (hasło: Referendum)

- Zostać członkiem rady miasta lub rady dzielnicy, w której mieszkasz, jeśli tylko masz pomysły i chęć działania, znasz mieszkańców, ich problemy i potrzeby, potrafisz przygotować program zawierający Twoje propozycje (cele i sposoby działania). Pamiętaj! Zawsze możesz przyjść na sesję Rady Dzielnicy, posłuchać o bieżących sprawach oraz zabrać głos.

www.bip.krakow.pl (zakładka: Władze i miasto → Dzielnice)



Komisja Dialogu Obywatelskiego ds. Młodzieży

Jeśli chcesz działać na rzecz poprawy warunków życia młodzieży w Krakowie, śledź uważnie działania tej komisji. Składa się ona z organizacji pozarządowych pracujących na rzecz młodych mieszkańców miasta.

www.ngo.krakow.pl (zakładka: KDO ds. Młodzieży)



4. TWOI PRZEDSTAWICIELE W SAMORZĄDZIE LOKALNYM

Co pięć lat w Polsce odbywają się wybory samorządowe, czyli wybory członków władz lokalnych – przedstawicieli do rad gmin, powiatów oraz sejmików województw samorządowych oraz wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. Zasady wyborów są zależne od liczby mieszkańców w danej miejscowości. Wszystkie dokumenty związane z wyborami są zamieszczane na oficjalnej stronie Państwowej Komisji Wyborczej: www.pkw.gov.pl.



Struktura Samorządu Krakowa

Wybory Rady Miasta Krakowa, Prezydenta Miasta Krakowa, Sejmiku Województwa Małopolskiego i Rad Dzielnic Miasta Krakowa mają odrębne ordynacje wyborcze i mogą się odbywać w różnych terminach.

Rada Miasta ustanawia akty prawa miejscowego, uchwała budżet miasta i rozpatruje sprawozdania z jego wykonania, podejmuje uchwały w sprawach wysokości podatków oraz majątkowych powiatu.

Prezydent organizuje pracę Urzędu Miasta i jednostek mu podlegających, aby wykonać zadania wynikające z uchwał Rady Miasta oraz zadania określone przepisami prawa. Pomagają mu zastępcy, pełnomocnicy i zespół doradców.

Rady Dzielnic to jednostki pomocnicze reprezentujące interesy każdej z osiemnastu administracyjnych dzielnic Krakowa: I Stare Miasto, II Grzegórzki, III Prądnik Czerwony, IV Prądnik Biały, V Krowodrza, VI Bronowice, VII Zwierzyniec, VIII Dębniki, IX Łagiewniki-Borek Fałęcki,

X Swoszowice, XI Podgórze Duchackie, XII Bieżanów-Prokocim, XIII Podgórze, XIV Czyżyny, XV Mistrzejowice, XVI Bieńczyce, XVII Wzgórza Krzesławickie, XVIII Nowa Huta.

Rady Dzielnic wnioskuje (np. w sprawach inwestycji) do organów miasta, jednostek miejskich i innych instytucji działających na terenie dzielnicy, opiniują, określają, które zadania są najważniejsze dla mieszkańców. Ich rola rośnie w związku z wprowadzaniem budżetu obywatelskiego, który jednak ma sens tylko wtedy, gdy mieszkańcy włączają się w proces planowania wydatków w dzielnicy.

Radni Miasta, Prezydent i Radni Dzielnicy

Prezydent i Radni Miasta pracują w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy pl. Wszystkich Świętych 3–4. Budynek ten nazywany jest tradycyjnie Pałacem Wielopolskich. Warto go choć raz odwiedzić, aby np. wziąć udział w posiedzeniu Rady Miasta lub jej poszczególnych komisji. To otwarte spotkania, w których każdy może uczestniczyć w roli obserwatora.

Rady Dzielnic mają swoje siedziby na terenie każdej dzielnicy. Ich obowiązkiem jest bieżące komunikowanie się z mieszkańcami, m.in. przez otwarte spotkania, systematyczne dyżury w siedzibie Rady czy informacje zamieszczane na stronie internetowej Rady Dzielnicy.



www.bip.krakow.pl (zakładka: Władze i Miasto)

5. POZNAJESZ URZĄD MIASTA KRAKOWA

Budynek przy pl. Wszystkich Świętych to nie tylko siedziba Rady Miasta Krakowa i Prezydenta Miasta Krakowa, ale też centrum podejmowania strategicznych dla miasta decyzji i bieżącego zarządzania Krakowem. Urząd Miasta jest instytucją publiczną – opłacaną z podatków obywateli, służącą ich wspólnym sprawom.

Jak załatwić sprawę w Urzędzie Miasta?

Informacje o tym, gdzie i jak załatwić konkretną urzędową sprawę, uzyskasz osobiście w punkcie Centralnej Informacji UMK (pl. Wszystkich Świętych 3–4, parter) lub na internetowym Biuletynie Informacji Publicznej (BIP).

Urząd Miasta Krakowa

pl. Wszystkich Świętych 3-4

Centralna Informacja UMK:

12 616 12 00 oraz 12 616 12 07

www.krakow.pl (strona Magicznego Krakowa)

Godziny urzędowania:

od poniedziałku do piątku, godz. 7.40–15.30

Uwaga! Niektóre Wydziały UMK (np. Spraw Administracyjnych, Ewidencji Pojazdów i Kierowców, Architektury i Urbanistyki) przyjmują interesantów do godz. 18.00.

www.bip.krakow.pl (kategoria: Urząd Miasta Krakowa)



To ważne! Coraz więcej spraw możesz dziś załatwić lub monitorować, nie wychodząc z domu. Więcej informacji na „e-Urząd”:

www.bip.krakow.pl (zakładka: Urząd Miasta Krakowa)



Punkty Obsługi Mieszkańca (POM) to miejsca, gdzie możesz załatwić sprawy związane z meldunkiem, dowodem osobistym, prawem jazdy, rejestracją pojazdów i działalnością gospodarczą. Działają w:

- Galerii Handlowej Bronowice (ul. Stawowa 6),
- Galerii Handlowej Bonarka (ul. Kamieńskiego 11),
- Galerii Handlowej Serenada (ul. Bora-Komorowskiego 41).

Otwarte od poniedziałku do soboty, w godz. 10.00–18.00.

Urząd Miasta podzielony jest na wydziały i biura, które zajmują się różnymi sprawami: Wydział Spraw Administracyjnych, Wydział Budżetu Miasta, Wydział Edukacji, Wydział Kształtowania Środowiska, Wydział Sportu, Wydział Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Wydział Planowania Przestrzennego i in.

Wydziały dzielą się na mniejsze jednostki: np. Oddziały i Referaty, które zajmują się szczegółowymi zadaniami (np. ewidencją ludności, przyznawaniem świadczeń socjalnych, wydawaniem pozwoleń na budowę itd.).

Każda sprawa, z którą udasz się do urzędu, zostanie rozpatrzona w odpowiednim wydziale. Oto urzędowa mapa wydziałów, z których mieszkańcy korzystają najczęściej:

- **Wydział Architektury i Urbanistyki** zajmuje się sprawami architektoniczno-urbanistycznymi, w tym wydawaniem decyzji WZiZT (o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu), pozwoleń na budowę, zgłoszeń i zaświadczeń.
 - Rynek Podgórski 1, tel. 12 616 80 34
- **Wydział Ewidencji Pojazdów i Kierowców**, oprócz prowadzenia spraw rejestracji pojazdów i praw jazdy, wydaje licencje na transport drogowy (taxi, przewóz osób i rzeczy) oraz zajmuje się kontrolą i nadzorem nad stacjami diagnostycznymi i ośrodkami szkolenia.
 - al. Powstania Warszawskiego 10, tel. 12 616 91 09
- **Referat Rejestracji Pojazdów** ma siedzibę na:
 - al. Powstania Warszawskiego 10
 - ul. Wielickiej 28a
 - os. Zgody 2
- **Wydział Mieszkalnictwa** zajmuje się gospodarowaniem mieszkaniowym zasobem miasta, za wyjątkiem sprzedaży lokali mieszkalnych będących własnością Miasta.
 - ul. Wielopole 17a, tel. 12 616 82 41
- **Wydział Spraw Administracyjnych** prowadzi m.in. sprawy ewidencji ludności i dowodów osobistych. Zajmuje się stałym spisem wyborców, rejestrem osób objętych kwalifikacją wojskową, obrotu napojami alkoholowymi, działalności gospodarczej, czasowego udostępniania terenów będących własnością Gminy Miejskiej Kraków oraz Skarbu Państwa (w tym zarządzaniem Rynkiem Głównym, Małym Rynkiem, placem Szczepańskim, placem Wolnica). Nadzoruje i kontroluje funkcjonowanie targowisk miejskich, wydaje karty wędkarskie i łowiectwa podwodnego, zaświadczenia o nadaniu numeru i wpisie do rejestru sprzętu pływającego do połowu ryb, wydaje legitymacje Strażnikom Społecznej Straży Rybackiej w Krakowie oraz zezwolenia na posiadanie i hodowanie chartów lub ich mieszkańców.
 - al. Powstania Warszawskiego 10, tel. 12 616 93 20

- **Mieszkańcy Śródmieścia i Krowodrzy** w sprawach meldunkowych i dowodów osobistych przyjmowani są przy al. Powstania Warszawskiego 10 oraz w Punkcie Obsługi Mieszkańców w Galerii Bronowice.
- **Mieszkańcy Podgórza** w sprawach meldunkowych i dowodów osobistych przyjmowani są w oddziale przy ul. Wielickiej 28a oraz w Punkcie Obsługi Mieszkańców w Galerii Bonarka.
- **Mieszkańcy Nowej Huty** w sprawach meldunkowych i dowodów osobistych przyjmowani są w oddziale na os. Zgody 2 oraz w Punkcie Obsługi Mieszkańców w Galerii Serenada.
- **Sprawy z zakresu działalności gospodarczej** realizowane są w Punkcie Obsługi Przedsiębiorców przy ul. Wielickiej 18a oraz w Punktach Obsługi Mieszkańców w Galerii Serenada i Galerii Bronowice.
- **Krakowskie Centrum Świadczeń** obsługuje sprawy dotyczące przyznawania świadczenia o charakterze socjalnym (zasiłki rodzinne z dodatkami, świadczenia wychowawcze, opiekuńcze, świadczenia z funduszu alimentacyjnego, dodatki mieszkaniowe).
 - ul. Stachowicza 18, tel. 12 616 50 23
(niektóre zadania są realizowane na os. Zgody 2)
www.sprawyspoleczne.krakow.pl
- **Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia** zajmuje się sprawami szeroko pojętych inicjatyw społecznych w Krakowie oraz ochrony zdrowia mieszkańców. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, nadzoruje funkcjonowanie fundacji i stowarzyszeń, zajmuje się problematyką młodzieży i seniorów, jak również koordynacją spraw związanych z krakowskim budżetem obywatelskim i udzielaniem nieodpłatnej pomocy prawnej. Sprawuje nadzór nad szpitalami miejskimi, Miejskim Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnymi w Krakowie i żłobkami miejskimi.
 - ul. Dekerta 24, tel. 12 616 78 00



Zanim wybierzesz się do urzędu, zajrzyj do Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Krakowa (www.bip.krakow.pl) i dowiedz się, gdzie powinieneś się udać ze swoją sprawą, jakich dokumentów będziesz potrzebować. Na BIP znajdziesz większość wzorów dokumentów i załączników, które będą Ci potrzebne przy załatwianiu określonych spraw.

Pamiętaj! Urząd, a więc i urzędnicy, są dla obywateli. Masz prawo pytać, masz prawo czegoś nie wiedzieć. Kultura osobista obowiązuje obie strony.

6. WYBIERASZ WŁADZĘ

Jeśli jesteś osobą pełnoletnią, posiadasz czynne prawo wyborcze i możesz:

- wybierać swoich reprezentantów i reprezentantki (poprzez udział w wyborach lokalnych i ponadlokalnych) oraz rozliczać tych, którzy Twoim zdaniem nie sprawdzili się w swojej roli. Po prostu nie wybierasz ich na kolejną kadencję,
- kandydować w wyborach; jeśli czujesz chęć działania, masz wiedzę o środowisku, w którym chcesz działać, i potrafisz zgromadzić ludzi wokół własnych pomysłów – spróbuj swoich sił. Wraz z ukończeniem 21 lat otrzymasz tzw. bierne prawo wyborcze, dzięki któremu będziesz mógł kandydować na stanowisko poselskie.

Decyduj, kto będzie Cię reprezentował i głosuj w wyborach:

- **Samorządowych** – obywatele gminy (Kraków) w wyborach bezpośrednich wybierają zarówno radnych (członków Rady Miasta), jak i prezydenta (w mniejszych miastach i wsiach – burmistrza, wójta).
- **Prezydenta RP** – prezydent jest wybierany w wyborach powszechnych, równych, bezpośrednich i w głosowaniu tajnym (Konstytucja RP). Prezydentem zostaje ten kandydat, który otrzyma ponad 50% wszystkich oddanych głosów (a gdy żaden z kandydatów nie otrzyma wymaganej większości głosów w I turze, odbywa się II tura głosowania, do której przechodzą dwaj kandydaci z najwyższą liczbą głosów). Formalnie prezydentem może więc zostać osoba wybrana przez niewielki procent społeczeństwa.
- W Polsce wybory prezydenckie odbywają się co 5 lat.
- Prezydentem można być tylko przez dwie kadencje.
- Bierne prawo wyborcze posiada każdy obywatel Polski, który ukończył 35 lat i zbierze przynajmniej 100 tysięcy podpisów pod swoją kandydaturą.
- Czynne prawo mają wszyscy obywatele Polski oraz rodacy zamieszkali na stałe za granicą.

Wybory do Parlamentu w Polsce odbywają się co 4 lata, chyba że kadencja Parlamentu zostanie skrócona. Wybory te są powszechne, równe, bezpośrednie i proporcjonalne oraz odbywają się w głosowaniu tajnym. Nie można kandydować jednocześnie do sejmu i senatu.

Sejm: Wybieramy 460 posłów, których mogą zgłaszać partie polityczne oraz wyborcy. Bierne prawo wyborcze ma każdy polski obywatel, który ukończył 21 lat. Otrzymane mandaty dzieli się proporcjonalnie pomiędzy komitety wyborcze, które uzyskały co najmniej 5%, a w przypadku zawiązanych koalicji – 8% głosów. Z progu tego zwolnione są komitety mniejszości narodowych.

Senat: Wybieramy 100 senatorów, których mogą zgłaszać partie polityczne oraz wyborcy. Bierne prawo wyborcze ma każdy polski obywatel, który ukończył 30 lat. Wybory do Senatu odbywają się według systemu większościowego: w okręgach wybiera się od dwóch do czterech senatorów, którzy uzyskali największą liczbę głosów.

Oto jak bardzo liczy się Twój głos. Nie pozwól, aby inni decydowali za Ciebie.



W czasie wolnym



To ważne, co robisz z czasem wolnym.
Kraków to miasto, w którym można ciekawie
spędzić czas nawet przy niewielkim budżecie.

1. KULTURA I ROZRYWKA

Korzystaj z tego, że mieszkasz w Krakowie! Weź udział w koncertach, spotkaniach czy spektaklach. Miasto proponuje szereg imprez kulturalnych i rozrywkowych. I wciąż pojawiają się nowe.

www.krakow.pl (zakładka: Co? Gdzie? Kiedy?)

www.karnet.krakow.pl

www.infokrakow.pl



Możesz też skorzystać z bezpłatnego miesięcznika „Karnet”, gdzie umieszczona jest aktualna oferta kulturalna miasta.

Kina

Oprócz kin typu multipleks, zachęcamy Cię do odwiedzenia małych kin studyjnych, jak Agraſka, Mikro, Kika, Paradox, Sfinks, oraz tych nieco większych i o długiej tradycji, jak Kino pod Baranami i Kino Kijów Centrum. Niekiedy za mniej niż 10 zł obejrzyś filmy należące do klasyki kinematografii i nagradzane na polskich i zagranicznych festiwalach. W kinach tych odbywają się też pokazy w ramach cyklów tematycznych. Warto wziąć udział w festiwalach filmowych, których w Krakowie nie brakuje (np. Międzynarodowy Festiwal Kina Niezależnego OFF Camera, Krakowski Festiwal Filmowy, Międzynarodowy Festiwal Filmowy Etiuda&Anima).



Teatr i muzyka

W Krakowie istnieje kilkadziesiąt teatrów, scen i grup teatralnych prowadzonych przez instytucje publiczne, komercyjne i organizacje pozarządowe. Poza tymi, które mają długie tradycje (Narodowy Stary Teatr im. H. Modrzejewskiej, Teatr im. J. Słowackiego, Teatr Bagatela im. Tadeusza Boya-Żeleńskiego, Teatr Ludowy czy Teatr Groteska), widz ma do dyspozycji nieco młodsze sceny (Krakowski Teatr Scena STU, Teatr KTO, Teatr Łaźnia Nowa, Krakowski Teatr Variété) czy sceny prywatne (Teatr Nowy Proxima, Teatr Numerus, Teatr Barakah i Teatr Odwrócony).

www.krakow.pl (zakładka: Atrakcje turystyczne)



Na stronach internetowych danego teatru sprawdzisz też aktualny repertuar i ceny biletów.

Bilety ulgowe na spektakle kosztują średnio 30–50 zł, ale zdarzają się też przedstawienia, na które bilety ulgowe można nabyć za jedyne 10–15 zł.

W Teatrze Odwróconym obowiązuje zasada *Pay what you want* (ang. Zapłać, ile chcesz).

Teatr Nowy Proxima, poza spektaklami, realizuje wiele projektów o charakterze edukacyjnym, społecznym, integracyjnym, w tym konsekwentnie od kilku lat projekt „BE BRAVE. Młodzi w kulturze” adresowany do młodzieży w wieku 13–16 lat.



www.teatrnowy.com.pl

Zachęcamy też do wzięcia udziału w wydarzeniach Opery Krakowskiej, Filharmonii Krakowskiej, Capelli Cracoviensis (muzyka dawna) oraz Orkiestry Sinfonietta Cracovia, nawet jeśli do tej pory muzyka poważna i sztuka operowa nie były Twoimi ulubionymi formami rozrywki.

Zarówno w Operze jak i w Filharmonii bilety można kupić już od 25 zł, a Capelli Cracoviensis i Sinfonietty Cracovii posłuchasz już za 5 czy 10 zł.



www.opera.krakow.pl
www.filharmonia.krakow.pl
www.capellacracoviensis.pl
www.sinfonietta.pl

Muzea, galerie, wystawy

Czy wiesz, że w krakowskich muzeach zgromadzonych jest ok. 25% zasobów muzealnych Polski? Wiele z nich to unikatowe, nowocześnie eksponowane kolekcje, prezentowane w ramach wystaw stałych i czasowych, często z możliwością interaktywnego zwiedzania. Od czego zacząć?

Muzeum Krakowa kojarzone jest najczęściej z Fabryką Emalia Oskara Schindlera, Rynkiem Podziemnym, Wieżą Ratuszową, Barbakanem czy Starą Synagogą. Oferuje jednak znacznie więcej.



www.muzeumkrakowa.pl

Muzeum Fotografii odwiedź koniecznie, jeśli pasjonuje Cię fotografia i historia. W odrestaurowanej zabytkowej strzelnicy austriackiej Twierdzy Kraków zobaczysz wystawę stałą „Portret” poświęconą fenomenowi portretu fotograficznego, jego ewolucji oraz zmianom kulturowym i społecznym zachodzącym w świecie, a także ekspozycje czasowe. Muzeum Historii Fotografii zostało nagrodzone Supermarką Radia Kraków 2017.

www.mhf.krakow.pl



Muzeum Narodowe w Krakowie to najstarsze muzeum w Polsce. Wśród kilkunastu oddziałów znajdują się m.in.: Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach, Dom Mehoffera, Dom Matejki, Pałac Biskupa Erazma Ciołka, Europeum, Biblioteka Książąt Czartoryskich oraz Muzeum Czapskich i Pawilon Czapskiego. W gmachu głównym przy al. 3 Maja 1 znajdziesz wiele interesujących i inspirujących wystaw stałych i czasowych.

www.mnk.pl



Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK oferuje wystawy sztuki współczesnej, spotkania i projekty edukacyjne. Działa od 2011 roku w budynku znajdującym się w sąsiedztwie Fabryki Schindlera przy ul. Lipowej.

www.mocak.pl



Muzeum Etnograficzne to wyjątkowe miejsce i okazja do zapoznania się nie tylko z kulturą dawnej polskiej wsi, ale także innych regionów etnograficznych Europy i świata.

www.etnomuzeum.eu



Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila” upowszechnia wiedzę o Armii Krajowej, Polskim Państwie Podziemnym i jego siłach zbrojnych. Dla pasjonatów historii II wojny światowej, historii wojskowości i nie tylko to miejsce niezwykle ważne.

www.muzeum-ak.pl



Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora Cricoteka organizuje atrakcyjne wystawy i warsztaty, a także przygotowuje akcje artystyczne poświęcone sztuce współczesnej.

www.cricoteka.pl



Muzeum Inżynierii Miejskiej to doskonałe połączenie naukowej przygody i spaceru.

 www.mim.krakow.pl

Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema jest położony w otwartej przestrzeni Parku Lotników Polskich oraz w sąsiedztwie Muzeum Lotnictwa Polskiego.

 www.ogroddoswiadczen.pl, www.muzeumlotnictwa.pl

Wirtualne Muzea Małopolski

Jeśli chcesz zwiedzić muzeum w środku nocy, nie wychodząc z domu, zajrzyj na Wirtualne Muzea Małopolski. Możesz tu podziwiać eksponaty na co dzień niedostępne zwiedzającym, egipski sarkofag z mumią kapłanki bogini Izydy, włosy solne, naszywki z kombinezonu kosmicznego gen. Mirośława Hermaszewskiego czy buty narciarskie albo trampki Karola Wojtyły.

Serwis zawiera trójwymiarowe prezentacje muzealnych eksponatów w rozdzielczości HD, pliki audio i video, daje też możliwość tworzenia i udostępniania własnych kolekcji oraz proponuje fabularną grę „Obrońcy czasu”. A wszystko to dostępne na ekranie komputera, tabletu lub smartfona.

 www.muzea.malopolska.pl

Dzięki portalowi także osoby niewidome i niedowidzące mogą z dowolnego miejsca na świecie, przez 24 godziny na dobę wirtualnie poznawać zbiory takich małopolskich muzeów, jak Muzeum Archeologiczne, Muzeum Historii Fotografii, Muzeum Inżynierii Miejskiej, Muzeum Narodowe, Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha, a także muzea lokalne, regionalne i okręgowe w Nowym Sączu i Tarnowie.

MICET Muzeum Interaktywne / Centrum Edukacji Teatralnej to nowoczesne muzeum łączące historię i sztukę współczesną, rzemiosło i nowe technologie. Znajdziesz w nim pracownię z rozrzuconymi rekwizytami, książkami, fragmentami scenografii i klasykami designu. W przestrzeni muzealnej stworzono ścieżki edukacyjne i zaplanowano miejsce na warsztaty. Wytyczono ją wokół archiwalnych i współczesnych przedstawień Starego Teatru. Aplikacje teatralne wprowadzają w świat wyobraźni reżyserów, aktorów, scenografów, autorów muzyki i choreografii, inspirując do samodzielnych twórczych działań w przestrzeniach interaktywnej wystawy.

 www.micet.pl

Cracow Art Week KRAKERS to coroczny tydzień galerii organizowany przez Fundację Wschód Sztuki. W jego ramach odbywają się liczne warsztaty, wykłady i panele, a także zwiedzanie wystaw z kuratorem i pokazy filmów. Na miłośników sztuk wizualnych czekają ciekawe wernisaże.

www.cracowgalleryweekend.pl



Design

W 2018 roku po raz pierwszy został zrealizowany projekt poświęcony przemysłom kreatywnym *Sztuka do rzeczy – design w Krakowie*. Łączył on wydarzenia i festiwale ukierunkowane na prezentacje efektów działań polskich projektantów i artystów tworzących prace w obszarach sztuki użytkowej i mody. Co roku w drugiej połowie listopada na mieszkańców Krakowa czekają atrakcyjne wydarzenia: warsztaty, instalacje, wystawy, targi, debaty, sesje naukowe, wizyty studyjne w pracowniach twórczych. Szczególnymi ich adresatami są ludzie młodzi.

Centra i ośrodki kultury to miejsca najczęściej poza ścisłym centrum miasta oferujące całą gamę projektów. Miasto Kraków koordynuje prace 9 centrów i ośrodków kultury z ponad 40 klubami kultury. Spośród licznych atrakcji z pewnością każdy wybierze coś dla siebie.

www.krakow.pl/kultura



Krakowskie Biuro Festiwalowe ma bogatą ofertę wydarzeń kulturalnych, niezwykle zróżnicowaną pod względem obszarów zainteresowań (festiwale i koncerty), rodzajów i form uczestnictwa (np. spacer, piknik). Proponuje m.in. liczne festiwale i cykl wydarzeń noszących wspólną nazwę „krakowskie noce”.

Krakowskie festiwale przyciągają do miasta spore grono osób nie tylko z Polski, ale i ze świata. Nic dziwnego. Ich liczba może przyprawić o zawrót głowy. Każdego roku odbywa się ponad sto festiwali muzycznych. Jedne mają charakter cykliczny, inne są okazjonalne. Najbardziej znane i popularne, to: Festiwal Kultury Żydowskiej, Krakowski Festiwal Filmowy, Międzynarodowy Festiwal Teatralny Boska Komedia, Festiwal Muzyki Filmowej, Misteria Paschalia, Opera Rara, Muzyka w Starym Krakowie, Unsound Festival, Sacrum Profanum, EtnoKraków/Rozstaje, ULICA – Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych, Festiwal Conrada, Festiwal Miłosa, Krakowski Festiwal Komiksu.



www.karnet.krakow.pl
www.biurofestiwalowe.pl

Krakowskie Noce są potwierdzeniem tego, że Kraków tętni życiem również w nocy i to nie tylko za sprawą klubów i pubów. Co miesiąc, od maja do października, podczas Krakowskich Nocy otwierane są muzea, teatry, a także niedostępne na co dzień klasztorne skarbcze. Sztuka wychodzi nocą również w przestrzeń Rynku Głównego, Małego Rynku oraz innych placów, ogrodów i krużganków. Cykl rozpoczyna się w maju Nocą Muzeów, po niej następują: Noc Teatrów i Noc Tańca (czerwiec), Noc Jazzu (lipiec), Noc Cracovia Sacra (14 i 15 sierpnia), Noc Naukowców (organizowana przez instytucje naukowe we wrześniu), a kończy się w październiku Nocą Poezji.



www.krakowskienoce.pl
www.nocnaukowcow.malopolska.pl

2. AKTYWNY WYPOCZYNEK

Kraków jest wyjątkowym miastem, jeżeli chodzi o ilość terenów zielonych i przeznaczonych na cele rekreacyjne. Błonia, Bulwary Wiślane, liczne parki i Lasek Wolski to miejsca idealne do biegania, jazdy na rolkach lub rowerze. Osoby lubiące pływać mogą skorzystać z oferty Centrum Rozwoju ComComZone (w Nowej Hucie i Prokocimiu), Ośrodka Sportu i Rekreacji Kolna, pływalni działających przy uczelniach oraz kilku innych komercyjnych obiektów. Inne proponowane zajęcia, to fitness, lekcje tańca, nauka sztuk walki i in.



www.krakow.pl (zakładka: Sport)



Szczegółowe informacje na temat oferty kulturalnej i sportowej na:
www.karnet.krakow.pl, www.krakow.pl
www.comcomzone.pl, www.ksos.pl
www.moswschod.pl, www.mos-zachod.pl
www.facebook.com/kieruneksport

3. WOLONTARIAT

Wolontariat jest dobrowolnym, nieodpłatnym działaniem na rzecz innych. Warto pomagać, zwłaszcza jeśli dysponujesz wolnym czasem i czujesz, że chcesz dać innym coś od siebie. Zakres wolontariatu jest praktycznie nieograniczony, bo dobrowolna pomoc potrzebna jest wszędzie i w różnej formie. Wolontariusze opiekują się osobami chorymi, rysują grafiki na szpitalnych sufitach, pomagają dzieciom w nauce, organizują koncerty, pracują w schroniskach dla zwierząt, administrują strony internetowe organizacji i in.

Pamiętaj! Wolontariatem nie jest nieodpłatne wykonywanie pracy w prywatnej firmie czy spółce, która prowadzi działalność gospodarczą (w takich jednostkach można odbywać staż).

Jak zacząć?

- Zastanów się, ile masz wolnego czasu, co umiesz robić i jakie zajęcia lubisz. Czy chcesz pracować z ludźmi, zajmować się zwierzętami, a może wolisz pracę administracyjno-biurową? W Małopolsce działa wiele organizacji, w których możesz się dużo nauczyć, realizować swoje pasje, pomóc sobie lub innym i znaleźć przyjaciół.

www.malopolskie.ngo.pl
www.wolontariat.org.pl
www.wolontariat.ngo.pl
www.wolontariat-malopolska.pl



- Kiedy znajdziesz już odpowiednią organizację, skontaktuj się z nią, a jej przedstawiciele zaproponują Ci współpracę i przedstawiają swoje oczekiwania. Zastanów się, czy jesteś w stanie podołać tym zadaniom. Jeśli nie, poszukaj czegoś innego.
- Jeśli obie strony akceptują warunki, zawierana jest umowa-porozumienie, która może mieć formę ustną albo pisemną (jeśli świadczenia wolontariusza wykonywane będą przez okres dłuższy niż 30 dni, konieczna jest umowa pisemna). Przed podjęciem wolontariatu musisz odbyć szkolenie przybliżające problematykę wolontariatu. Dokładniej poznasz też swoje prawa i obowiązki, a także warunki działania.

Jeśli nie możesz poświęcić swojego czasu na działania społeczne, skorzystaj z możliwości wsparcia organizacji pożytku publicznego (OPP) i przekaż na nie 1% obliczonego podatku PIT. Nie wydajesz dodatkowo żadnych pieniędzy, bo wsparcie dla OPP pochodzi z puli Twojego podatku. Choć kwota pojedynczego podatnika może się wydawać niewielka, to ich suma jest znaczącym wsparciem dla organizacji.



www.ngo.pl

Możesz również odwiedzić

Biuro Pośrednictwa Wolontariatu

czynne w poniedziałki i środy

w godz. 9.00–16.00 oraz czwartki między 13.00 a 19.00

ul. Krasickiego 18 (II piętro)

Pomoc dla zwierzaka

Chcesz dać dom bezdomnemu zwierzakowi? Zaginął Twój zwierzak? Znasz bezpańskiego psa lub kota, który potrzebuje pomocy? A może chcesz pomagać zwierzętom będącym pod opieką Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami?

W każdym z tych przypadków skontaktuj się z krakowskim Schroniskiem dla Bezdomnych Zwierząt Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami.



Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt Krakowskiego

Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami

ul. Rybna 3, tel./faks 12 429 74 72, 12 429 92 41

e-mail: biuro@schronisko.krakow.pl

www.schronisko.krakow.pl

4. PUNKTY INFORMACYJNE

Jeśli chcesz się dowiedzieć, w jakich miejscach warto być, w jakich wydarzeniach uczestniczyć i w których wziąć udział – skorzystaj z jednego z Punktów InfoKraków (wcześniej: Punkty Informacji Miejskiej). Ich lokalizacje, to:

- Pawilon Wyspiańskiego, pl. Wszystkich Świętych 2
- Sukiennice, Rynek Główny
- ul. Powiśle 11
- ul. św. Jana 2
- ul. Szpitalna 25
- ul. Józefa 7
- ul. Konopnicka 1
- os. Zgody 7
- Międzynarodowy Port Lotniczy Balice



www.infokrakow.pl



Potrzebujesz pomocy?



Dorosłość to nowe wyzwania, a czasami problemy. W trudnych sytuacjach nie wstydź się prosić o pomoc. Pamiętaj, że wokół Ciebie istnieją organizacje i instytucje, które powstały właśnie po to, aby pomagać w rozwiązywaniu problemów innych ludzi. Pierwszy krok należy jednak do Ciebie.

1. W LABIRYNCIE PRAWA

Żyjemy w określonym systemie zasad i przepisów. Zwykle nie zastanawiamy się nad tym, kiedy podpisujemy umowę o pracę, zawieramy umowę z firmą zakładającą sieć internetową, rozliczamy się z urzędem skarbowym, bierzemy pożyczkę na samochód czy idziemy do lekarza. W każdym przypadku Ty oraz druga strona (pracodawca, urząd, firma, sklep, bank) przyjmujecie wzajemnie wobec siebie określone zobowiązania. Komplikacje zaczynają się wtedy, gdy zasady umowy zostają złamane: „zawalas” z czymś w pracy, nie spłacasz w porę raty, nie składasz w odpowiednim terminie zeznania podatkowego i ponosisz tego konsekwencje. Czasami jednak to druga strona łamie zasady: pracodawca nie wypłaca pensji, firma wysyła powiadomienie o nie wiadomo jak i dlaczego naliczonych odsetkach, placówka medyczna odmawia wydania dokumentacji lekarskiej lub uniemożliwia dostęp do lekarza, zakupiony przedmiot okazuje się wadliwy.

Co powinna zrobić osoba, która nie ma ani odpowiedniej wiedzy o przepisach, ani pieniędzy, aby zapłacić za pomoc prawnikowi? Na szczęście, istnieją instytucje, które świadczą bezpłatną fachową pomoc prawną. To m.in. rzecznicy (praw obywatelskich, praw pacjentów, konsumentów) oraz poradnie prawne działające na uczelniach wyższych i w organizacjach pozarządowych.

Prawa obywatelskie

Czy doświadczasz dyskryminacji ze względu na płeć, rasę, religię czy niepełnosprawność? Jeśli tak, zgłoś się do Rzecznika Praw Obywatelskich. Zajmuje się on ochroną praw i wolności osób fizycznych i prawnych (np. organizacji). Jeśli prawa zostały naruszone przez instytucję publiczną lub jej funkcjonariusza, zwróć się do Biura RPO. Najpierw zostaną sprawdzone wszystkie fakty związane z problemem, a jeśli RPO stwierdzi naruszenie Twoich dóbr (praw), zażąda wszczęcia postępowania w tej sprawie i zacznie działać, wykorzystując wszelkie możliwe i prawnie określone środki.

Rzecznik Praw Obywatelskich ma swój urząd w Warszawie, ale kontakt z jego biurem jest bardzo prosty. Wystarczy napisać lub zadzwonić, a pracownicy tej instytucji poinformują Cię o kolejnych krokach.

Pamiętaj, że wszystkie listy kierowane do RPO muszą być podpisane. To warunek konieczny, aby Twoja sprawa została rozpatrzona.



**Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich:**

Warszawa, al. Solidarności 77, tel. 22 551 77 00

www.rpo.gov.pl

W Krakowie:

Małopolski Urząd Wojewódzki, ul. Basztowa 22, sala 201
czynne w każdy ostatni czwartek miesiąca
co drugi miesiąc w godz. 9.00–14.00

Prawa konsumenta

Czy zakupiłeś towar niezgodny z umową albo – co gorsza – sprzedający nie chce go dostarczyć, mimo że za niego zapłaciłeś? Czy sprzedawca odmawia uznania reklamacji z rękojmi, a producent nie chce wywiązać się ze zobowiązań gwarancyjnych? W takich przypadkach zostały złamane Twoje prawa konsumenta. Powinieneś to zgłosić do Rzecznika Konsumentów.

Rzecznik udziela porad prawnych bezpośrednio, telefonicznie lub mailowo. Może też podjąć interwencję w danej sprawie, np. występując do sprzedawcy lub producenta z pismem, w którym wskaże jego zobowiązania wobec konsumenta.

Zajrzyj również na stronę Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów: www.uokik.gov.pl, na której znajduje się wyszukiwarka instytucji pomagających konsumentom rozwiązać problem, działających w danym mieście.

**Infolinia konsumentka**

801 440 220 (poniedziałek – piątek, godz. 8.00–18.00)

www.porady.konsument.org

**Powiatowy i Miejski Rzecznik Konsumentów**

al. Powstania Warszawskiego 10,
Centrum Administracyjne, box 49 (parter),
poniedziałek – piątek, godz. 7.40–15.30
tel. 12 616 92 31, 12 616 92 32

Miejski Rzecznik Konsumentów przyjmuje też na dyżurach w siedzibach Rad Dzielnic oraz w siedzibie Starostwa Powiatowego (al. Słowackiego 20).

www.bip.krakow.pl

Prawa pacjenta

Czy jako pacjent doświadczyłeś niewłaściwego traktowania ze strony personelu przychodni lub szpitala? Czy świadczenia zdrowotne zostały Ci udzielone bez zachowania należytej staranności? Czy lekarz nie udzielił Ci przystępnej informacji o Twoim stanie zdrowia i leczeniu? Czy masz problem z uzyskaniem kopii swojej dokumentacji medycznej? We wszystkich tych sprawach pomoże Ci Rzecznik Praw Pacjenta (RPP), którego zadaniem jest pomoc prawna osobom, których prawa zostały w jakikolwiek sposób naruszone przez placówki medyczne i ich pracowników.

Jak reagować w powyższych przypadkach?

- Jeśli Twoja skarga dotyczy niewłaściwego zachowania personelu (lekarza, pielęgniarki, rejestratorki), interweniuj u bezpośrednio przełożonego tego pracownika: w szpitalu jest nim ordynator lub dyrektor, a w przychodni – kierownik. Taka interwencja powinna przynieść najszybsze efekty.
- Skontaktuj się z Działem Skarg i Wniosków w Małopolskim Oddziale NFZ. Przyjmuje on i rozpatruje skargi pacjentów związanych z udzielaniem świadczeń opieki zdrowotnej przez placówki medyczne w ramach umowy z Małopolskim Oddziałem Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia (ul. Batorego 24).

Infolinia: 12 29 88 404, 12 29 88 386

www.nfz-krakow.pl



- Jeśli dotychczasowe kroki okazały się nieskuteczne, skontaktuj się z Rzecznikiem Praw Pacjenta. Rzecznik może z urzędu lub na wniosek strony żądać wszczęcia postępowania oraz brać udział w toczącym się postępowaniu.

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie

Jeśli potrzebujesz pomocy prawnej, a nie jesteś w stanie ponieść jej kosztów, wystarczy złożyć w tym zakresie pisemne oświadczenie.

Możesz skorzystać również z nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. W ramach poradnictwa fachowcy udzielają porad osobom



zadłużonym oraz z zakresu spraw mieszkaniowych i zabezpieczenia społecznego.

Uwaga! Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

Gdzie i kiedy można skorzystać z bezpłatnej porady prawnej?

Poniżej podajemy adresy i godziny otwarcia punktów nieodpłatnej pomocy prawnej oraz poradnictwa obywatelskiego w Krakowie.

Pamiętaj! Aby skorzystać z porady, koniecznie należy się wcześniej umówić na wizytę, dzwoniąc na numer tel. 796 420 474.

Adres	Godziny działania punktu (poniedziałek – piątek)
os. Centrum C 10 (pok. 4)	7.30–11.30 12.00–16.00 16.30–20.30
ul. Rzeźnicza 2 (pok. 28)	15.30–19.30
ul. Józefińska 14 (pok. 003)	16.00–20.00
ul. Krakowska 55 (wejście od ul. Krakowskiej 53, parter)	15.30–19.30
ul. Helclów 2 (pok. 10)	16.00–20.00
ul. Sas-Zubrzyckiego 10 (dom nr 1 „Socius”)	11.00–15.00
ul. Białostrzemska 3 (sala dyżurów radnych)	11.00–15.00
ul. Grunwaldzka 8 (pok. 13)	7.30–11.30 12.00–16.00 16.00–20.00
ul. ks. Jerzego Popiełuszki (pok. 17) Dwór Czeczów	10.00–14.00 14.00–18.00
pl. Wszystkich Świętych 3–4 (pok. 6)	16.00–20.00

os. Dywizjonu 303 nr 34 (sala dyżurów radnych)	poniedziałki: 9.00–13.00 wtorki: 13.00–17.00 środy: 12.00–16.00 czwartki: 12.00–16.00 piątki: 8.00–12.00
al. Powstania Warszawskiego 10 (pok. 49)	16.00–20.00
pl. Wszystkich Świętych 3–4 (pok. 27)	7.30–11.30 12.00–16.00 16.00–20.00
ul. Wielopole 17a (pok. 5, POM)	16.00–20.00
os. Zgody 2 (pok. 25)	16.00–20.00
os. Zgody 2 (pok. nr 22)	16.00–20.00
pl. na Stawach 1 (sala konferencyjna)	16.00–20.00
ul. Wielicka 28a (pok. 15)	16.00–20.00
Rynek Podgórski 1 (pok. 8)	16.00–20.00
ul. Czerwieńskiego 16 (pok. 32)	10.00–14.00 14.30–18.30
Rynek Podgórski 4/2a	7.30–11.30 12.00–16.00
os. Na Kozłówce 27 (pok. 2a)	15.30–19.30

Jak się przygotować do rozmowy?

Starając się o poradę w wybranym punkcie, pamiętaj, aby dostarczyć prawnikowi wszystkie dokumenty dotyczące sprawy, w szczególności umowy, akty notarialne i pisma urzędowe.

Jak uzyskać poradę?

- Ustal termin wizyty, dzwoniąc pod numer telefonu: 796 420 474,
- Zgłoś się w umówionym terminie do punktu wyznaczonego podczas rejestracji,
- Wypełnij oświadczenie,
- Uzyskaj poradę,
- Anonimowo przekaz swoją opinię o udzielonej poradzie.



Darmowe porady prawne (poza punktami nieodpłatnej pomocy prawnej)

**Uniwersytecka Poradnia Prawna UJ**

al. Krasińskiego 18/3, tel./faks 12 430 19 97

www.law.uj.edu.pl

e-mail: poradnia.prawna@uj.edu.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

(prawo rodzinne, przemoc w rodzinie, zabezpieczenie społeczne, ochrona praw lokatorów)

Filie: ul. Rzeźnicza 2, Praska 52, Radzikowskiego 39, os. Teatralne 24, os. Górali 19.

2. NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

Niepełnosprawność w mniejszym lub większym stopniu dotyczy nas wszystkich. Nawet jeśli jesteś osobą pełnosprawną, nie możesz być stuprocentowo pewny, co wydarzy się w Twoim życiu w przyszłości. Corocznie tysiące osób traci sprawność wskutek wypadków drogowych, chorób, nieszczęśliwych wydarzeń, a tempo życia i stres sprawiają, że coraz więcej ludzi boryka się z depresjami, nerwicami czy zaburzeniami odżywiania (anoreksją, bulimią).

Dziś osoby z dysfunkcjami zaczynają pojawiać się w życiu publicznym i w mediach. Nowo projektowane budynki są już z reguły dostosowywane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową. Kiedy jednak stajesz twarzą w twarz z niepełnosprawnością własną lub bliskich, wciąż nie wiesz, jak sobie z nią radzić. Warto szukać pomocy.

Informacje o możliwej pomocy dla osób z niepełnosprawnościami, o organizacjach działających na terenie Krakowa, przepisach prawnych uzyskasz w Urzędzie Miasta Krakowa w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia.

Jeśli studiujesz, poszukaj na swojej uczelni Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami. Jeśli potrzebujesz szczegółowych informacji, sięgnij po Krakowski Informator dla Osób Niepełnosprawnych dostępny na stronie www.krakow.pl/bezbarier.

Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia

Referat ds. Problematyki Osób z Niepełnosprawnościami

ul. Dekerta 24

tel. 12 616 51 18

sekretariat: 12 616 78 00



Przydatne adresy internetowe:

www.krakow.pl/bezbarier – specjalny serwis na stronie Miasta Krakowa: aktualne informacje, adresy, linki do stron specjalistycznych instytucji,

www.niepelnosprawni.pl – w zakładce Centra Integracja znajdują się informacje o instytucjach i organizacjach zajmujących się szeroko rozumianą niepełnosprawnością,

www.pfron.org.pl – strona Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



3. U LEKARZA I W APTECE

Kto płaci za Twoje leczenie?

Czy wiesz, że publiczna służba zdrowia nie jest „darmowa”? Jest opłacana z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), do którego należą wszyscy obywatele opłacający składkę na ubezpieczenie zdrowotne. Składki te tworzą Fundusz, z którego pokrywane są koszty leczenia chorych. Jak Twoje pieniądze trafiają do Funduszu?

- Dopóki nie pracujesz i pozostajesz na utrzymaniu rodziców, składkę opłaca za Ciebie pracodawca któregoś z rodziców.
- Jeśli pracujesz, składkę odprowadza Twój pracodawca – oczywiście z pieniędzy, które u niego wypracowujesz.
- Jeśli jesteś osobą zarejestrowaną jako bezrobotna, do NFZ zgłasza Cię Urząd Pracy.
- Rolników i ich dzieci do NFZ zgłasza Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS).



- Jeśli prowadzisz własną działalność gospodarczą lub wykonujesz tzw. wolny zawód (pracujesz np. jako informatyk, dziennikarz dla różnych agencji, z którymi podpisujesz umowę o dzieło lub zlecenie, ale nie jesteś w żadnej zatrudniony na stałe), wówczas to Ty musisz zgłosić się do NFZ.

NFZ pokrywa jedynie część kosztów, które wiążą się ze zdrowiem obywateli. Płacąc składki do NFZ i udając się do placówki, która podpisała umowę z NFZ, nie zapłacisz m.in. za:

- badania diagnostyczne,
- leczenie ambulatoryjne,
- leczenie szpitalne (ale jedynie na podstawie odpowiedniego skierowania lekarskiego),
- opiekę podczas ciąży,
- orzeczenie o stanie zdrowia wymagane np. przez pracodawcę (który wystawia odpowiednie skierowanie na badanie).

Jednego lekarza (tzw. lekarza pierwszego kontaktu) możesz dowolnie wybrać również w prywatnych placówkach zdrowia. Jeśli ma on podpisany kontrakt z NFZ, nie zapłacisz za leczenie, ale jeśli nie podpisał takiej umowy, musisz zapłacić za wizytę. Lekarz pierwszego kontaktu podejmuje decyzję, czy i jaki będzie dalszy ciąg procesu leczenia, wypisuje skierowania na badania dodatkowe i do specjalistów.

Bez skierowania, czyli bez wcześniejszych konsultacji z lekarzem ogólnym, możesz się udać m.in. do lekarza ginekologa i położnika, dentysty, wenerologa, onkologa i psychiatry. Skierowanie wystawione przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego wymagane jest do świadczeń dermatologa i okulisty.

Pamiętaj! Idąc do lekarza, nie zapomnij o zabraniu dowodu osobistego. Będzie Ci potrzebny numer PESEL, który umożliwi pracownikom placówki odszukanie danych o Twoim ubezpieczeniu w systemie eWUŚ (elektroniczna Weryfikacja Upnień Świadczeniobiorców). Wizyta u lekarza bez skierowania (poza wymienionymi przypadkami) kosztami obciąży pacjenta.

Masz również możliwość wykonania bezpłatnych i anonimowych testów w kierunku HIV w Punkcie Konsultacyjno-Diagnostycznym na terenie Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie w Zakładzie Mikrobiologii, ul. Kopernika 19 (II piętro), we wtorki i czwartki w godz. 16.00–19.00.

Informacje o tym, jakie usługi przysługują Ci w ramach NFZ oraz jakie są warunki leczenia za granicą, znajdziesz:



www.nfz-krakow.pl

w Małopolskim Oddziale Wojewódzkiego NFZ
przy ul. Batorego 24

pod numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta:
800 190 590
(infolinia funkcjonuje w dni robocze od 8.00 do 16.00)

Całodobowa Informacja Medyczna: 12 661 22 40

Jeśli będziesz potrzebować zakupu leku czy innych produktów aptecznych w godzinach nocnych (po 20.00), w sobotę (po 16.00), w niedzielę lub dzień świąteczny, udaj się do jednej z aptek całodobowych:

- Apteka dr Max, ul. Karmelicka 23, tel. 12 631 19 80
- Apteka Galla, ul. Galla 26, tel. 12 636 73 65
- Apteka Dbam o Zdrowie, ul. Kalwaryjska 94
infolinia: 800 110 110
- Apteka Dbam o Zdrowie, os. Centrum A bl. 4
infolinia: 800 110 110
- Apteka Wolska, ul. Wolska 1, tel. 12 657 13 16
- Apteka Prywatna, ul. Mogilska 21, tel. 12 411 01 26
- Apteka Pod Eskulapem, ul. Kazimierza Wielkiego 117
tel. 12 637 44 01
- Apteka Dbam o Zdrowie, ul. Zielińskiego 3
infolinia: 800 110 110
- Apteka Magiczna, ul. Ćwiklińskiej 10, tel. 12 658 10 01

Spis innych aptek i godziny ich otwarcia możesz znaleźć również na www.bip.krakow.pl (najlepiej poprzez wpisanie w wyszukiwarkę hasła „apteki”).



4. BEZPIECZEŃSTWO

Jeśli czujesz, że zagrożone jest Twoje bezpieczeństwo, skontaktuj się z Policją lub Strażą Miejską.

Do głównych zadań Straży Miejskiej należą:

- ochrona spokoju i porządku w miejscach publicznych,
- czuwanie nad porządkiem i kontrola ruchu drogowego,
- współdziałanie z właściwymi podmiotami w zakresie ratowania życia i zdrowia,
- zabezpieczenie miejsc przestępstwa lub katastrofy,
- ochrona obiektów komunalnych i urządzeń użyteczności publicznej,
- współdziałanie z organizatorami i innymi służbami w ochronie porządku podczas zgromadzeń i imprez publicznych,
- doprowadzanie osób nietrzeźwych do izby wytrzeźwień lub miejsca ich zamieszkania, jeżeli osoby te zachowaniem swoim dają powód do zgorszenia w miejscu publicznym, znajdują się w okolicznościach zagrażających ich życiu lub zdrowiu albo zagrażają życiu i zdrowiu innych osób,
- informowanie społeczności lokalnej o stanie zagrożeń.

Jak zgłosić interwencję?

1. Zadzwoń pod numer 986, zgłoszenie może być anonimowe, nie musisz podawać swoich danych.
2. Podaj miejsce zdarzenia - adres lub dokładnie opisz, gdzie się znajdujesz.
3. Krótco i rzeczowo opisz sytuację.
4. Jeśli możesz, podaj liczbę i rysopis sprawców wykroczenia. Scharakteryzuj stan osoby poszkodowanej. W przypadku złamania przepisów ruchu drogowego podaj np. numer rejestracyjny pojazdu.
5. Nie kończ sam rozmowy, poczekaj na przyjęcie zgłoszenia.



Straż Miejska, tel. 986

www.strazmiejska.krakow.pl

www.facebook.com/strazmiejskakrakow

Kiedy nie czujesz się bezpiecznie w domu

Zdarza się, że dom nie jest takim miejscem, jakim być powinien: ciepłym, bezpiecznym, spokojnym. Przemoc w rodzinie jest wciąż jednym z najbardziej ukrywanych dramatów ludzi. Dzieje się tak dlatego, że nadal funkcjonuje na jej temat wiele fałszywych przekonań, np.: „Brudy należy pracować we własnym domu”, „To ofiara powinna się wstydzić”, „Pewnie osoba sama sobie zasłużyła na takie traktowanie”, „Może to lubi?”...

Jeśli Ty lub ktokolwiek z Twoich bliskich doświadcza przemocy ze strony któregoś z członków rodziny, nie zwlekaj i udaj się po fachową pomoc. Walcz o swoje prawa, bezpieczeństwo i godność.

Pamiętaj! Przemocą jest każde zachowanie, które poniża i narusza prawa drugiej osoby, powoduje psychiczne i/lub fizyczne cierpienie. Przemocą jest więc nie tylko fizyczne znęcanie się: bicie czy szarpanie, ale również poniżanie słowem lub zachowaniem, zaniedbywanie, wykorzystywanie seksualne lub przemoc ekonomiczna.

- Przemoc w rodzinie nie jest sprawą prywatną – w świetle prawa sprawca przemocy popełnia przestępstwo, które podlega karze. To nie ofiara, ale przestępca powinien się bać i wstydzić.
- Przemoc nie występuje tylko w najniższych klasach społecznych – przemoc dotyczy ludzi bez względu na to, z jakiej grupy społecznej pochodzą, ich wykształcenie czy posiadany majątek.
- Przemoc nie jest incydem, który „już nigdy się nie powtórzy” – w co często chciałaby wierzyć osoba, która jej doświadczyła. Zwymkłe „pierwszy raz” oznacza, że w przyszłości pojawią się kolejne.

Pamiętaj! Dla przemocy nie ma żadnego usprawiedliwienia – w żadnym wypadku nie można jej tłumaczyć „złym humorem”, chorobą sprawcy ani tym, co często twierdzi stosujący przemoc, że ofiara zasłużyła na karę albo na takie traktowanie.

Co zrobić w przypadku, gdy dochodzi do przemocy w rodzinie?

W tych trudnych chwilach nie możesz pozostawać sam. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz: z kimś z rodziny, znajomym lub zaufanym dorosłym, np. z organizacji/instytucji pomagających osobom doświadczającym przemocy (np. telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111, Pogotowie Niebieska Linia 0 800 12 00 02, Telefoniczne Centrum Wsparcia 0 800 70 22 22).



- Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie lub ktoś z Twoich bliskich doświadcza przemocy, każdą sytuację zgłoś, dzwoniąc na Policję (tel. 997 lub 112).
- Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Jeśli uznasz, że jedynie spełnienie żądań sprawcy pozwoli Ci w danej chwili zachować bezpieczeństwo i odsunąć zagrożenie, uczyn to. Najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo.
- Zachowaj zimną krew. Nie odpowiadaj agresją na agresję, bo wywoła to efekt lawiny. Chroń samego siebie. Jeśli w domu są dzieci, również one muszą być bezpieczne.
- Zgłoś się do osób, które pomagają w przypadku przemocy w rodzinie: pedagoga w szkole, pracownika Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (MOPS), policjanta, lekarza lub pielęgniarki. Oni Ci pomogą. Aby przerwać przemoc i ochronić Cię przed dalszym krzywdzeniem, zostanie wszczęta procedura Niebieskiej Karty, dzięki której specjaliści dotrą do osób, które Cię krzywdzą i będą współpracowali z Tobą, aby dłużej nie dochodziło do przemocy w rodzinie.
- Zbieraj dowody i nie ukrywaj sytuacji przed rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, bo dzięki temu będą mogli świadczyć o tym, że ktoś Cię krzywdzi, np. w sądzie. Jeśli będziecie mieć uzasadnione obawy, że ze strony sprawcy świadkom grozi niebezpieczeństwo, możecie wnioskować w sądzie lub prokuraturze o utajnienie ich danych osobowych. Zbieraj też dowody materialne (np. poszarpane, zakrwawione ubrania, rozbity sprzęt). Jeśli zgłosisz sprawę na Policji, złoż wniosek o zabezpieczenie dowodów.
- Jeśli zostałeś pobity lub doszło do gwałtu, idź do lekarza i poproś o zaświadczenie z opisem poniesionych obrażeń. Koniecznie zgłoś sprawę na policji lub w prokuraturze, wówczas zostanie przeprowadzone postępowanie karne. W ramach postępowania zostaniesz skierowany na specjalistyczną obdukcję (bezpłatne zaświadczenie o stanie zdrowia z opisem poniesionych obrażeń). Jeśli nie chcesz czekać lub obawiasz się, że od zdarzenia upłynie zbyt dużo czasu, możesz samodzielnie zgłosić się na odpłatne badanie w Instytucie Badań i Ekspertyz Sądowych w Krakowie, na podstawie którego otrzymasz wyniki obdukcji.

Udaj się do instytucji, w której otrzymasz profesjonalną pomoc psychologiczną, prawną, socjalną. W Krakowie takiej pomocy udziela Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej: www.mops.krakow.pl.

Główna siedziba MOPS w Krakowie znajduje się przy ul. Józefińskiej 14, ale mieszkańcy poszczególnych dzielnic Krakowa zwracają się do odpowiednich filii MOPS zgodnie z miejscem zamieszkania:

- Filia nr 1 MOPS (Dzielnice III, XIV, XV)
os. Teatralne 24, tel. 12 430 45 46
- Filia nr 2 MOPS (Dzielnica IV)
ul. Radzikowskiego 39, tel. 12 636 77 98
- Filia nr 3 MOPS (Dzielnice IX, X, XI – częściowo i XIII)
ul. Rzeźnicza 2, tel. 12 257 00 07
- Filia nr 4 MOPS (Dzielnica XVIII),
os. Szkolne 34, tel. 12 425 75 82, 12 643 62 22
- Filia nr 5 MOPS (Dzielnica VIII)
ul. Praska 52, tel. 12 269 05 54
- Filia nr 6 MOPS (Dzielnice I, II)
ul. Dietla 64, tel. 12 421 61 44
- Filia nr 7 MOPS (Dzielnice V, VI i VII)
ul. Mazowiecka 4–6, tel. 12 632 21 46
- Filia nr 8 MOPS (Dzielnice XI – częściowo i XII)
ul. Na Kozłowie 27, tel. 12 659 12 68
- Filia nr 9 MOPS (Dzielnice XVI i XVII)
os. Teatralne 24, tel. 12 644 76 09

Podając ulicę/osiedle zamieszkania na stronie internetowej MOPS w zakładce Znajdź Filię, również znajdziesz adresy Filii MOPS.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej świadczy bezpłatną specjalistyczną (psychologiczną, prawną) pomoc dla osób cierpiących z powodu traumatycznych doświadczeń i przeżywających kryzysy. Udziela pomocy ofiarom przemocy. Zapewnia także schronienie osobom, które takiej pomocy potrzebują w przeżywanych kryzysowych sytuacjach.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Radziwiłłowska 8b, Kraków

tel. 12 421 92 82 (pomoc przez całą dobę)

www.oik.krakow.pl



Telefon Zaufania to często pierwszy krok w stronę uwolnienia od przemocy. Jest on prowadzony przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej. Jeśli więc potrzebujesz rozmowy, zadzwoń – ktoś bezstronny uważnie i spokojnie Cię wysłucha.

**Telefon Zaufania**

12 413 71 33

czynny codziennie w godz. 16.00–21.00

Ośrodki Poradnictwa i Terapii Rodzin zapewniają pomoc osobom i rodzinom mającym trudności lub wykazującym potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, związanych m.in. z przemocą, przeżywaniem żałoby, chorobą psychiczną, uzależnieniem czy sytuacją kryzysową. W ośrodkach znajdują również wsparcie osoby z zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami depresyjnymi, stanami po próbach samobójczych, zaburzeniami psychotycznymi.

W Krakowie nieodpłatnie usługi poradnictwa i terapii świadczy pięć ośrodków, których działania finansowane są ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Krakowski Instytut Psychoterapii „Podbrzezie”

ul. Podbrzezie 6, tel. 12 423 02 28, 783 222 263

e-mail: podbrzezie@kip.edu.pl

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–18.00

Krakowski Instytut Psychoterapii „Krakowiaków”

os. Krakowiaków 2, tel. 12 644 12 66, w. 21

e-mail: krakowiakow@kip.edu.pl

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–18.00

Krakowski Instytut Psychoterapii „Ptaszyckiego”

ul. Ptaszyckiego 6, tel. 12 682 11 50, 692 960 436

e-mail: ptaszyckiego@kip.edu.pl

Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–18.00

Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin Dobra Nadzieja

ul. Batorego 5, tel. 12 633 35 31, e-mail: rejestracja@sdn.org.pl

Rejestracja czynna: poniedziałek – piątek, godz. 8.00–20.00

ul. Stoczniovców 7, tel. 12 262 92 99

Rejestracja czynna: poniedziałek – piątek, godz. 8.30–14.30

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Krakowie (SOW) na os. Krakowiaków 46 zapewnia całodobową bezpłatną pomoc w formie schronienia dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie. Specjalistycznej pomocy udzielają tam również: psycholog, pracownik socjalny, pedagog i prawnik. Możesz po prostu przyjść do ośrodka i uzyskać pomoc bezpośrednią albo wcześniej skontaktować się telefonicznie z jego pracownikami.

tel. 12 425 81 70

e-mail: oodp.krakowiakow@caritas.pl



5. PROBLEM UZALEŻNIENIA

Jeśli wychowałeś się w rodzinie z problemem alkoholizmu i cierpisz na tzw. syndrom DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików), musisz mieć świadomość, że to doświadczenie bardzo utrudnia budowanie zdrowych relacji w dorosłości. Pomyśl o terapii.

Jak często sięgasz po „coś”, co ma Ci pomóc zapomnieć o kłopotach, zająć czas, poczuć się lepiej? Kiedy wszystkie działania i myśli zaczynamy uzależniać od tego „czegoś”: od alkoholu (w tym piwa), narkotyków, Internetu, jedzenia, hazardu, lekarstw, trzeba się zwrócić o pomoc do innych, żeby nie stracić samego siebie.

Punkt Konsultacyjny przy Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień świadczy pomoc dla osób z problemem alkoholowym i członków ich rodzin. Na wsparcie mogą liczyć także osoby z problemem uzależnienia od substancji psychoaktywnych, osoby w kryzysie oraz ich bliscy.

Porad i informacji udzielają psychologowie oraz radcy prawni (anonimowo i bezpłatnie). Dowiesz się, jakie problemy wiążą się z uzależnieniami, uzyskasz wstępną diagnozę, a w razie potrzeby zostaniesz skierowany do placówek leczenia uzależnień na terenie Krakowa.

Punkty konsultacyjne:

- **ul. Rozrywka 1**, tel. 12 411 41 21, w. 115;
dyżury psychologa: poniedziałek, środa, piątek
w godz. 7.30–15.30, wtorek, czwartek w godz. 7.30–18.00



dyżury prawnika: wtorek w godz. 15.00–17.00

środa w godz. 14.00–18.00, czwartek w godz. 16.00–18.00

- **Rynek Podgórski 4/2a**, tel. 12 656 27 34;

dyżury psychologa: poniedziałek w godz. 14.00–16.00

dyżury prawnika: poniedziałek w godz. 17.00–19.00

dyżury psychologa i prawnika: czwartek w godz. 16.00–18.00



www.mcpcu.krakow.pl

(zakładka: Punkt Konsultacyjny lub Terapia)

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie przyjmuje wnioski rodzin osób uzależnionych od alkoholu o zobowiązanie osoby pijącej do leczenia odwykowego. Jest to często jedyna droga dla Twojej rodziny, w sytuacji kiedy najbliższa osoba nie widzi potrzeby pójścia na terapię i jest przekonana o kontroli, jaką ma nad swoim piciem.

Pamiętaj! Zgłoszenie przyjmowane jest osobiście i trzeba przyjść z dowodem osobistym.



www.mcpcu.krakow.pl (zakładka: Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych)

Biuro MKRPA, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie, ul. Rozrywka 1, tel. 12 411 41 21, w. 116

Dyżur Zespołu Interwencyjnego MKRPA:

poniedziałek, środa w godz. 16.00–18.00

wtorek i czwartek w godz. 9.00–11.00

Wykaz poradni realizujących świadczenia opieki zdrowotnej w zakresie leczenia uzależnień:

Krakowskie Stowarzyszenie Terapeutów Uzależnień

www.kctu.pl

Poradnia Leczenia Uzależnień

ul. Wielicka 73

tel. 12 425 57 47, 12 290 05 56

Poradnia Leczenia Uzależnień

ul. Jerzmanowskiego 40

tel. 12 633 50 08

CM Unimed Sp. z o.o.,**Poradnia Leczenia Uzależnień**www.unimed-nzoz.pl

ul. Młodej Polski 7

tel. 12 637 08 49

Fundacja „Zdrowie dla Budowlanych”**Poradnia Leczenia Uzależnień www.alkomed.pl**

os. Sportowe 24

tel. 512 981 617

Stowarzyszenie „Tygart”,**Nowohuckie Centrum Psychoterapii i Terapii**www.poradnia-pema.pl

Poradnia Leczenia Uzależnień

os. Kolorowe 21

tel. 12 644 45 55

Stowarzyszenie „Monar”www.monar.kki.pl

Poradnia Profilaktyki Leczenia i Terapii Uzależnień

ul. św. Katarzyny 3

tel. 12 430 61 35

Centrum Medycyny Profilaktycznej s.c.www.cmp.krakow.pl

Poradnia Leczenia Uzależnień

ul. Bora Komorowskiego 12

tel. 12 421 34 55

Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń”www.pomocnadlon-krakow.pl

Poradnia Leczenia Uzależnień

ul. Sudolska 16

tel. 12 418 05 34



Telefony Zaufania



Ogólny Telefon Zaufania: 12 413 71 33

(codziennie w godz. 16.00–21.00)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111

(codziennie w godz. 12.00–2.00)

Telefon zaufania dla kobiet: 12 422 47 50

poniedziałek, środa w godz. 10.00–13.00, czwartek
w godz. 16.00–19.00, piątek w godz. 20.00–24.00)

Telefon Zaufania ALCO TEL dla osób z problemem
alkoholowym i innych uzależnień oraz członków rodzin:

12 411 60 44 (całodobowy)

Kiedy wszystko wydaje Ci się bez sensu

Jeśli masz problemy, których nie jesteś w stanie sam rozwiązać i z dnia na dzień czujesz się coraz gorzej – nie czekaj. Nie wycofuj się z życia! Być może cierpisz na depresję i jest Ci potrzebna pomoc innych ludzi.

Zadzwoń na Telefon Zaufania. Pomoże Ci już sama rozmowa z osobą dyżurującą, która przekaze Ci też informacje o tym, gdzie i jak można uzyskać pomoc bezpośrednią.

Bezpłatną specjalistyczną pomoc uzyskasz także w Ośrodku Interwencji Kryzysowej. Zajmuje się on również osobami będącymi się w trudnej sytuacji życiowej i potrzebującymi pomocy w rozwiązaniu problemu. Niesie pomoc osobom przeżywającym żałobę, utratę bliskich osób, cierpiących z powodu traumatycznych doświadczeń.



ul. Radziwiłłowska 8b,

tel. 12 421 92 82 (pomoc przez całą dobę)

www.oik.krakow.pl

Młodzi krakowianie!

Przed Wami wiele ważnych życiowych decyzji. Wybór uczelni, która rozwinie Wasze zainteresowania oraz umiejętności i zapewni najlepszy start w samodzielne dorosłe życie. Staniecie przed wyborem pracy, która da Wam satysfakcję i jednocześnie pieniądze. Wielu o tym marzy, a marzenia są po to, aby je spełniać. Staniecie się pełnoprawnymi obywatelami naszego miasta i kraju, a to oznacza, że będziecie mogli wpływać na podejmowane decyzje warunkujące stabilny rozwój i dobrobyt współobywateli.

Wybory te nie będą ani łatwe, ani oczywiste. Informator, który przygotowano z myślą o osobach młodych z Krakowa, ma za zadanie choć trochę Was w tym wesprzeć.

Mamy nadzieję, że znajdziecie w nim wiele praktycznych porad z zakresu edukacji (w kraju i za granicą), rynku pracy i prawa pracy czy zakładania własnej firmy. Dowiedzieliście się, jak wyglądają wybory władz od szczebla lokalnego, po centralny, jakie są Wasze prawa obywatelskie, a także że miasto nie pozostawi Was bez pomocy, jeśli Wasze bezpieczeństwo jest zagrożone.

Kraków to również miejsce przyjazne młodym ludziom. Możecie się tu rozwijać, bawić, spędzać czas z przyjaciółmi lub w samotności. Kraków cieszy się opinią najbardziej przyjaznego miejsca do życia w Polsce – właśnie to staraliśmy się pokazać na kartach oddawanego informatora.

I żywimy nadzieję, że nam się to udało.



Urząd Miasta Krakowa
WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ I ZDROWIA

ul. Jana Dekerta 24
30-703 Kraków

tel. +48 12 616 52 73
mlodziez@um.krakow.pl
www.mlodziez.krakow.pl

Przydatne dla Ciebie mogą okazać się także:



Publikacja została sfinansowana
ze środków Miasta Krakowa.
Egzemplarz bezpłatny.



Patronat medialny:

