



Wydawca:

Urząd Miasta Krakowa
BIURO MOWIS
Referat ds Młodzieży i Seniorów
os. Centrum C10, 31-931 Kraków

Redakcja:

Anna Bednarczyk

Opracowanie graficzne:

Artur Brożonowicz, frontart@frontart.eu

Druk:

Drukarnia KOLUMB KRZYSZTOF JAŃSKI
41-506 Chorzów, ul. Kaliny 7

Kraków, 2018**Egzemplarz bezpłatny**

ISBN: 978-83-66039-08-7

Zebrane dane, stan prawny na dzień 30.07.2018
Kraków 2018

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

Publikacja sfinansowana ze środków Miasta Krakowa.

SPIIS TREŚCI

I. ROZWIJASZ SIĘ	4
II. ZARABIASZ NA SIEBIE	26
III. JESTEŚ NA SWOIM	48
IV. JESTEŚ OBYWATELEM	58
V. W CZASIE WOLNYM	73
VI. POTRZEBUJESZ POMOCY?	85

I. ROZWIJASZ SIĘ





1. EGZAMIN MATURALNY I ZAWODOWY

Przygotowujesz się do egzaminu maturalnego i planujesz studia? Wyniki matury są dziś głównym kryterium przyjęcia na studia wyższe, więc jeśli myślisz o konkretnym kierunku, dowiedz się, jakie przedmioty (i na jakim poziomie: podstawowym czy rozszerzonym) są brane pod uwagę na uczelniach podczas kwalifikacji. Obowiązkowo musisz przystąpić do **dwóch egzaminów w części ustnej** (z języka polskiego oraz z języka obcego nowożytnego) i **czterech egzaminów pisemnych** (z języka polskiego, z języka obcego nowożytnego, matematyki i jednego wybranego przedmiotu).

Uczniowie dotychczasowych zasadniczych szkół zawodowych, branżowych szkół I stopnia, szkół policealnych oraz techników przystępują do egzaminów potwierdzających kwalifikacje w zawodzie. Osoba, która zdała egzamin potwierdzający kwalifikację w danym zawodzie, otrzymuje świadectwo potwierdzające kwalifikację, wydane przez Okręgową Komisję Egzaminacyjną. Osoba, która posiada świadectwa potwierdzające wszystkie kwalifikacje wyodrębnione w danym zawodzie oraz posiada odpowiedni poziom wykształcenia otrzymuje dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe. Na wniosek absolwenta do dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe dołącza się **Europass – Suplement do Dyplomu Potwierdzającego Kwalifikacje Zawodowe**, który stanowi uzupełnienie informacji zawartych w dyplomie i ułatwia osobom z takim dokumentem poruszanie się po europejskim rynku pracy (więcej informacji znajdziesz na stronie: www.europass.cedefop.europa.eu/pl).

Uczniowie zdający egzamin maturalny po raz pierwszy, którzy uzyskali 100% wynik z każdego zdawanego przedmiotu w części



pisemnej i ustnej egzaminów obowiązkowych i dodatkowych mogą otrzymać nagrodę „**Matura 100%**” w wysokości 1 tysiąca złotych.

Natomiast uczniów, dla którego sytuacja materialna jest barierą na drodze dalszego rozwoju, tzn. kontynuacji nauki w szkole wyższej, może otrzymać **Stypendium Prezydenta Miasta Krakowa im. Juliusza Lea**, które przyznawane jest co roku przez Prezydenta Miasta Krakowa dla uzdolnionego ucznia krakowskiej szkoły ponadpodstawowej lub ponadgimnazjalnej.

Szczegółowe informacje dotyczące Krakowskiego Programu Wspierania Uzdolnionych Uczniów, który obejmuje krakowskie szkoły samorządowe i niesamorządowe oraz publiczne szkoły i placówki artystyczne znajdują się na stronie:

www.bip.krakow.pl ⇒ Rozwój Miasta ⇒ Polityki ⇒ Edukacja.

INFORMACJE DOTYCZĄCE EGZAMINÓW MATURALNYCH I ZAWODOWYCH

Przepisy, standardy, arkusze egzaminacyjne, przykładowe zadania –
szukaj na stronach:

www.cke.gov.pl – strona Centralnej Komisji Egzaminacyjnej
www.oke.krakow.pl – strona Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej



2. KURSY, SZKOLENIA, STAŻE

Zdanie egzaminu maturalnego nie jest konieczne do podjęcia nauki w szkole policealnej. Szkoły te umożliwiają zdobycie wiedzy i umiejętności potrzebnych do wykonywania pracy zawodowej oraz uzyskanie dyplomu technika. W Krakowie działa kilkadziesiąt takich szkół, które oferują naukę w trybie dwuletnim i rocznym. Zwykle



konieczne jest opłacanie czesnego za naukę, ale można znaleźć też ofertę finansowaną ze środków zewnętrznych. Większość szkół policealnych ma w swoich propozycjach kilkutygodniowe **kursy i szkolenia**, w zakresie konkretnego zawodu (np. fryzjera, murarza, barmana, opiekuna osoby starszej) oraz w obszarze umiejętności przydatnych w różnych zawodach (np. obsługa programów komputerowych, prowadzenie księgowości).

Możesz zacząć od spotkania z doradcą zawodowym, który bezpłatnie pomoże Ci zaplanować przyszłość zawodową. Informacje:

Wojewódzki Urząd Pracy [WUP]: www.wupkrakow.praca.gov.pl
⇒ zakładka „Dla bezrobotnych i poszukujących pracy” ⇒ „Poradnictwo zawodowe” oraz www.pociagdokariery.pl – portal WUP.

Jeśli, kończąc naukę w szkole ponadgimnazjalnej, nie będziesz zdawać egzaminu maturalnego, możesz do niego przystąpić w przyszłości, podejmując naukę w liceum ogólnokształcącym dla dorosłych, prowadzonym w formie stacjonarnej lub zaocznej.

Informacje na temat procedur znajdziesz na stronach Centralnej Komisji Egzaminacyjnej [CKE] i Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej [OKE].

INFORMACJE NA TEMAT KURSÓW I SZKOLEŃ

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
w Wojewódzkim Urzędzie Pracy

Plac Na Stawach 1 pok. 103, Kraków; tel. 12 428 78 70;
godz. 8.00–15.00; wupkrakow.praca.gov.pl

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





Grodzki Urząd Pracy w Krakowie
Centrum Aktywizacji Zawodowej – Referat Organizacji Szkoleń

ul. Wąwózowa 34, tel. 12 68 68 235, godz. 7.45–14.45;

www.gupkrakow.pl – sprawdź dział Usługi Elektroniczne
dla bezrobotnych i poszukujących pracy, ponieważ wiele spraw możesz
załatwić on-line.

Pracownia Informacji Młodzieżowej i Samorządowej
Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana

ul. Krupnicza 38, tel. 12 430 00 15 wew. 237,

www.im.cmjordan.krakow.pl

Godziny otwarcia: poniedziałek 14.00–19.00;
od wtorku do piątku: 10.00–15.00



3. STUDIA W POLSCE

Chcesz studiować, a przed Tobą trudna decyzja o kierunku oraz miejscu i formie studiów? Poniżej zawarte są podstawowe informacje na temat szkolnictwa wyższego:

- ▶ Co roku każda uczelnia ustala i ogłasza **zasady rekrutacji**, według których będzie prowadzony nabór rok później – to bardzo ważne dla uczniów, którzy wybierają przedmioty do zdawania na maturze. Informacji szukaj na stronach internetowych uczelni.
- ▶ Większość uczelni prowadzi zapisy on-line, rejestrując kandydatów w systemie elektronicznym przez Internet. Zwykle w takim systemie znajdziesz też szczegółowe informacje o rekrutacji (gdzie i jakie dokumenty należy przestać), ewentualnych egzaminach i opłatach.
- ▶ **Studia w Polsce są trzystopniowe:** co oznaczają poszczególne nazwy i uzyskaniem jakiego tytułu się kończą?



- **Studia I stopnia** (licencjackie) zwykle trwają trzy lata, są studiami zawodowymi i kończą się uzyskaniem tytułu licencjata (niższego rangą od tytułu magistra), który umożliwia podjęcie dalszej nauki na studiach magisterskich. Jeśli wybierzesz studia techniczne uzyskasz tytuł inżyniera po siedmiu semestrach, czyli po 3,5 roku.
- **Studia II stopnia**, nazywane też SUM (od „studia uzupełniające magisterskie”) są przeznaczone dla absolwentów studiów licencjackich, trwają 2 lata i kończą się uzyskaniem tytułu magistra. Na kierunkach technicznych (studiów magisterskich) studenci zdają też egzamin inżynierski, na podstawie którego mogą uzyskać tytuł magistra inżyniera w danej dziedzinie. Niektóre kierunki studiów (na przykład medycyna, prawo, psychologia) są prowadzone jedynie w trybie ciągłym 5–6 letnim – to tzw. jednolite studia magisterskie.
- O przyjęcie na **studia doktoranckie** (III stopnia), przygotowujące do dalszej pracy badawczej i dydaktycznej w instytucjach akademickich, mogą starać się absolwenci studiów magisterskich. Trwają zwykle cztery lata – w tym czasie doktoranci pod opieką promotora pogłębiają wiedzę w wybranej dziedzinie, prowadzą badania i przygotowują pracę, która będzie podstawą uzyskania tytułu doktora.
- Po uzyskaniu dyplomu ze studiów I lub II stopnia możliwe jest podjęcie **studiów podyplomowych**. Trwają co najmniej dwa semestry, zajęcia odbywają się w weekendy, są zwykle płatne, choć niektóre kierunki bywają dofinansowywane, np. ze środków UE (między innymi z Europejskiego Funduszy Społecznego).



- Studia są też **zróżnicowane** pod względem toku i czasu organizacji zajęć:
- **Studia stacjonarne** (w przeszłości określane dziennymi) – zajęcia (np. wykłady, ćwiczenia, seminaria) odbywają się od poniedziałku do piątku. Na uczelniach publicznych studia są bezpłatne, na uczelniach prywatnych zwykle płatne, choć zdarzają się kierunki finansowane lub dofinansowane np. ze środków UE.
 - **Studia niestacjonarne** są dobrą formą studiowania dla osób, które z różnych względów nie mogą być na uczelni w dniach roboczych, bo na przykład pracują czy opiekują się dzieckiem. Zajęcia odbywają się w weekendy, raz lub dwa razy w miesiącu. Studia są płatne, a cena zależy od uczelni i kierunku studiów.
 - Również **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. Są płatne, mogą być podejmowane przez studentów znajdujących się w wyjątkowej sytuacji.

Coraz popularniejszą wersją studiów niestacjonarnych są te oferowane za pośrednictwem Internetu przez tzw. uczelnie wirtualne, rzadziej tradycyjne (na tych e-learning jest zwykle uzupełnieniem



bezpośrednich kontaktów studentów i wykładowców). Materiały dydaktyczne znajdują się wówczas na specjalnej platformie e-learningowej, a studiowanie polega przede wszystkim na samodzielnym uczeniu się (w dowolnym miejscu i czasie), uczestnictwie w kilku spotkaniach w siedzibie uczelni oraz zdaniu egzaminów (on-line lub w bezpośrednim kontakcie z wykładowcą). Przed podjęciem decyzji o tym systemie nauki należy sprawdzić uprawnienia uczelni do prowadzenia takiej formy kształcenia i wydawania dyplomów ukończenia studiów.

Studenci o wybitnych zdolnościach i ukierunkowaniu naukowym lub studenci znajdujący się w wyjątkowej sytuacji osobistej mogą starać się o **indywidualny tok studiów** (ITS), który polega na pracy według specjalnie przygotowanego programu.

Wybór uczelni i kierunku zależy przede wszystkim od Twoich zainteresowań. Warto wziąć pod uwagę również to, jakie możliwości zatrudnienia w Polsce i za granicą daje dyplom ukończenia konkretnego kierunku (zapytaj szkolnego pedagoga o kontakty z instytucjami, które zajmują się pomocą w doborze studiów).

Wybierając tok studiów, warto przeanalizować swoją sytuację: czy możesz zająć się wyłącznie nauką? Czy studiując jednocześnie chcesz lub musisz podjąć pracę zarobkową?

INFORMACJE O UCZELNIACH

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 (wybierz „dla studentów i uczelni” ➡ „uczelnie–wykazy”)

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

www.wybiezstudia.nauka.gov.pl
www.studia.studentnews.pl





4. STUDIA ZA GRANICĄ

A może studia na zagranicznej uczelni? To jest możliwe – co roku, na uczelni za granicą wyjeżdżają tysiące osób z Polski. **Dwa główne sposoby na studiowanie za granicą to:** studia w ramach programu stypendialnego oraz pełne studia na uczelni zagranicznej.

Studia w ramach programu stypendialnego

Erasmus+ jest programem umożliwiającym studiowanie na uczelni zagranicznej przez okres od 3 do 12 miesięcy (a do 24 miesięcy dla studentów jednolitych studiów magisterskich). W ramach tego programu można również wyjechać na praktykę studencką do zagranicznej instytucji (np. firmy, placówki naukowo-badawczej, organizacji non-profit i innych instytucji, takich jak muzea, biblioteki, szpitale). Z programu mogą również skorzystać absolwenci uczelni wyższych (studiów licencjackich, magisterskich lub doktorskich) – podczas pierwszego roku od ich ukończenia. Jeśli szukasz studiów w całości realizowanych za granicą poszukaj programów realizowanych przez program Erasmus Mundus, który oferuje studia na poziomie magisterskim na europejskich uniwersytetach.

Oprócz programu Erasmus+ istnieją porozumienia oraz umowy międzynarodowe i międzyuczelniane, umożliwiające naukę w krajach europejskich (np. CEEPUS, Wyszehradzki Program Stypendialny) oraz poza Europą (np. Program Komisji Fulbrighta, stypendia organizowane przez ambasady różnych krajów).

- ▶ Aby skorzystać z tych programów musisz być już studentką/studentem.
- ▶ Wśród kryteriów branych pod uwagę przy podziale miejsc są między innymi osiągnięcia naukowe, znajomość języka kraju



przyjmującego studenta lub języka angielskiego oraz aktywność pozanaukowa (społeczna, sportowa itp.).

- ▶ 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.

INFORMACJE O MOŻLIWOŚCI STUDIOWANIA W RAMACH PROGRAMÓW STYPENDIALNYCH UZYSKASZ:

www.nauka.gov.pl – na poziomym pasku trzeba wybrać kategorię „Współpraca z zagranicą”, a potem w menu po lewej „Jak studiować za granicą?”

w Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej: www.nawa.gov.pl/

na stronie Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji: www.frse.org.pl

na stronie programu Erasmus: www.erasmusplus.org.pl

na własnej uczelni, np. w biurze odpowiedzialnym za współpracę z zagranicą



Pełne studia na uczelni zagranicznej

Ze względów praktycznych łatwiej podjąć studia w jednym z krajów należących do Unii Europejskiej (jako obywatel(ka) państwa członkowskiego masz takie same prawa jak obywatele kraju, w którym mieści się uczelnia), ale oczywiście studiowanie na przykład w USA czy Japonii jest też możliwe. Szczegółowych informacji o możliwościach studiowania za granicą najlepiej szukać bezpośrednio na stronie internetowej konkretnej uczelni.



Jakie są ogólne warunki przyjęcia na uczelnię zagraniczną?

- ▶ Posiadanie świadectwa ukończenia „szkoły średniej drugiego stopnia” (czyli świadectwa maturalnego) albo dyplomu studiów I stopnia (jeśli interesują Cię studia II stopnia). Dokument musi zostać przetłumaczony 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. Jeśli posiadasz świadectwo matury międzynarodowej, to w zależności od uzyskanych punktów możesz starać się o przyjęcie na wiele 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). Jeśli program studiów jest w języku angielskim, należy również poświadczyć jego znajomość certyfikatem. Czytaj uważnie wymagania dotyczące rekrutacji, a szczególnie wymaganych certyfikatów językowych, na stronach uczelni, które Cię interesują.

Na uczelniach państw należących do UE obywatele wszystkich państw członkowskich mają identyczne prawa, czyli:

- ▶ Jeśli studia są płatne dla obywateli kraju, w którym znajduje się uczelnia, Ty również będziesz za nie płać, a jeśli są bezpłatne – co jest rzadszym przypadkiem – będą bezpłatne dla Ciebie.
- ▶ Posiadasz prawa socjalne identyczne z tymi, jakie mają studenci będący obywatelami kraju, w którym mieści się uczelnia. Oznacza



to taką samą możliwość otrzymywania stypendium naukowego, miejsca w akademiku, legitymacji uprawniającej do zniżek itp.

Uznanie dyplomu wyższej uczelni

Podczas starań o przyjęcie na zagraniczną uczelnię potrzebne będzie potwierdzenie ważności (legalizacja) świadectwa lub dyplomu ukończenia polskiej szkoły lub uczelni. Najpierw musisz sprawdzić, jakie są przepisy regulujące uznawanie wykształcenia w kraju, w którym chcesz posługiwać się dokumentami wydanymi w Polsce. Jeśli korzystasz z wymiany międzyuczelnianej, podstawowe informacje uzyskasz w jednostce zajmującej się stypendiami zagranicznymi na Twojej uczelni. Zawsze możesz też skontaktować się z Narodową Agencją Wymiany Akademickiej (NAWA), która pełni rolę krajowego ośrodka informacji o zasadach ogólnego systemu uznawania kwalifikacji zawodowych uzyskanych w UE. Kontakt z NAWA będzie konieczny również wtedy, gdy dokumenty o wykształceniu uzyskane w Polsce będziesz chciał(a) wykorzystać do zatrudnienia się za granicą.

5. STUDIOWANIE A FINANSE

Stypendia

W ramach uczelni student może ubiegać się o świadczenia pomocy materialnej finansowane z budżetu państwa. Są to:

- ▶ stypendium socjalne,
- ▶ stypendium rektora dla najlepszych studentów,
- ▶ stypendium specjalne dla osób niepełnosprawnych,
- ▶ zapomoga.



Kryteria uzyskania tych stypendiów i zapomogi określone są w przepisach MNiSW: www.nauka.gov.pl ⇨ Dla studentów i uczelni ⇨ Studia: dla studentów i doktorantów ⇨ Stypendia i pomoc dla studentów.

Informacji szukaj również na stronie własnej uczelni lub w sekretariacie.

A jeśli jesteś w gronie 5% najlepszych studentów danego kierunku i masz wybitne osiągnięcia naukowe (badawcze, publikacyjne itp.) lub sportowe czy artystyczne, spróbuj uzyskać prestiżowe **Stypendium Ministra**, które otrzymuje nie więcej niż 1000 osób. Kryteria uzyskania tego stypendium znajdziesz na stronie: www.nauka.gov.pl ⇨ Dla studentów i uczelni ⇨ Studia: dla studentów i doktorantów ⇨ Stypendia Ministra dla studentów i doktorantów za wybitne osiągnięcia naukowe.

Można też starać się o stypendium **z innych funduszy**, np. z funduszy stypendialnych prowadzonych przez same uczelnie, organizacje pozarządowe, fundacje i lokalne samorządy. Najczęściej są przyznawane uczniom i studentom wyróżniającym się bardzo dobrymi wynikami w nauce, szczególnymi osiągnięciami (np. publikacjami, uczestnictwem w projektach badawczych), wyjątkową aktywnością społeczną, artystyczną i sportową, ale również potrzebującym wsparcia (bo np. pochodzą z ubogich rodzin i terenów o dużym bezrobociu). Może Ty jesteś taką osobą?



INFORMACJE O STYPENDIACH

Wyszukiwarka stypendiów na: www.mojestypendium.pl
– dzięki aplikacji „znajdź stypendium lub konkurs” można przeszukać bazę danych według kategorii uczestników (np. uczniowie, studenci), rodzaju stypendium (naukowe, socjalne) i zasięgu (np. lokalne, zagraniczne).



Programy stypendialne realizowane w Małopolsce:

Stypendia „Sapere Auso” (Temu, który odważył się być mądrym) Małopolskiej Fundacji Stypendialnej – przyznawane uczniom i studentom za szczególne osiągnięcia naukowe, artystyczne lub sportowe oraz uczniom i studentom niepełnosprawnym. Wniosek należy wypełnić on-line.

Małopolska Fundacja Stypendialna SAPERE AUSO:

Kraków, os. Teatralne 4a (I piętro, pokój 101a), tel: 603 31 32 65,
www.sapereauso.org

Kredyt studencki

To forma kredytu wprowadzona po to, aby ułatwić osobom mniej zamożnym dostęp do szkolnictwa wyższego. Kredyty studenckie udzielane są przez banki, ale z budżetu państwa pochodzi dopłata do oprocentowania kredytu – dlatego wysokość kwoty, jaką należy później spłacić bankowi jest znacznie niższa niż innych kredytów komercyjnych (przy tej samej wysokości kredytu). Wszystkie formularze i informacje potrzebne do złożenia wniosku otrzymasz w oddziale banku, który znajduje się na ministerialnej liście. W 2018 roku były to banki: PKO Bank Polski S.A., Bank PKO S.A., Bank Polskiej Spółdzielczości S.A. (wraz ze zrzeszonymi bankami spółdzielczymi) oraz SGB-Bank S.A. (wraz ze zrzeszonymi bankami spółdzielczymi).

- ▶ O kredyt studencki mogą ubiegać się wszyscy studenci bez względu na typ uczelni (publiczna, niepubliczna) i formę studiów



(studia stacjonarne, niestacjonarne), pod warunkiem, że rozpoczęli studia przed ukończeniem 25. roku życia.

- ▶ Studenci najubożsi mogą uzyskać kredyt bez poręczenia (mogą skorzystać z poręczenia Skarbu Państwa).
- ▶ Kredyt studencki zostaje udzielany na okres studiów (w tym studiów doktoranckich) i jest wypłacany maksymalnie przez 6 lat, przez 10 miesięcy w roku akademickim.
- ▶ Spłata kredytu rozpoczyna się dwa lata od daty ukończenia studiów (ale można rozpocząć wcześniej) 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 20% umorzony tym kredytobiorcom, którzy ukończyli studia w grupie 5% najlepszych absolwentów uczelni. 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).
- ▶ Wnioski o kredyt składa się w jednym z banków kredytujących. Listę takich banków znajdziesz na www.nauka.gov.pl, dokumenty należy złożyć do 20 października 2018.

INFORMACJE O STYPENDIACH

Informacje o warunkach uzyskania i spłaty kredytów otrzymasz: w swojej uczelni lub jednostce organizacyjnej prowadzącej studia, na www.nauka.gov.pl (⇒ Dla studentów i uczelni ⇒ Kredyty studenckie)





Inne formy pomocy finansowej

Zasiłek rodzinny

Prawo do zasiłku rodzinnego i dodatków do tego zasiłku przysługuje, jeżeli dochód osoby uczącej się (lub rodziny) nie przekracza kwoty **674,00 zł**. W przypadku, gdy członkiem rodziny jest dziecko legitymujące się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o umiarkowanym albo o znacznym stopniu niepełnosprawności, zasiłek rodzinny przysługuje, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę albo dochód osoby uczącej się nie przekracza kwoty **764,00 zł**.

Zasiłek rodzinny przysługuje również osobie uczącej się tzn. pełnoletniej osobie uczącej się (w wieku do 24 lat), niepozostającej na utrzymaniu rodziców w związku z ich śmiercią lub w związku z ustaleniem wyrokiem sądowym lub ugodą sądową prawa do alimentów z ich strony jeżeli kontynuuje ona naukę w szkole lub szkole wyższej.

Świadczenia z funduszu alimentacyjnego

Świadczenie z funduszu alimentacyjnego przysługuje dziecku do ukończenia przez nie 18. roku życia albo w przypadku, gdy uczy się w szkole lub szkole wyższej do ukończenia 25. roku życia, jeżeli nie może wyegzekwować alimentów do 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 kwoty **725 zł**.



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

Zasilek pielęgnacyjny

Zasilek pielęgnacyjny wysokości **153,00 zł** miesięcznie przysługuje niezależnie od dochodu rodziny:

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

INFORMACJA O ŚWIADCZENIACH

Urząd Miasta Krakowa, Wydział Spraw Społecznych
ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków,
Szczegółowe informacje na stronie
www.sprawyspoleczne.krakow.pl
w zakładce świadczenia



Świadczenie Dobry Start

Świadczenie dobry start to wsparcie w wysokości 300 zł na każde dziecko w wieku szkolnym, które można otrzymać raz do roku, niezależnie od wysokości dochodów uzyskiwanych przez rodzinę.

Wniosek o świadczenie dobry start może złożyć:



- ▶ rodzic dziecka,
- ▶ opiekun faktyczny (czyli osoba, która faktycznie 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 w związku z ustaleniem wyrokiem sądowym lub ugodą sądową prawa do alimentów z ich strony,

lub

- osoba usamodzielniana (o której mowa w art. 140 ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej).

Wniosek o to świadczenie można składać w okresie od 1 lipca do 30 listopada.

Świadczenie „Dobry start” 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).

6. KRAKOWSKIE UCZELNIE I BIBLIOTEKI

Kraków jest prawdziwym „zagłębiem uczelnianym”, a tutejsze uczelnie wyższe są znane i cenione w kraju i za granicą. Studenci i mieszkańcy mają też dostęp do świetnie wyposażonych bibliotek.

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, ul. św. Tomasza 43, www.amuz.krakow.pl
- ▶ Akademia Sztuk Teatralnych im. Stanisława 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, 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. Witosza 9, www.krakow.janski.edu.pl
- ▶ Wyższa Szkoła Europejska im. ks. J. Tischnera, ul. Westerplatte 11, www.wse.krakow.pl
- ▶ Małopolska Wyższa Szkoła Zawodowa im. J. Dietla, ul. W. Pola 4, www.dietl.edu.pl
- ▶ Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia, ul. Krowoderska 73, www.kwspz.pl
- ▶ Wyższa Szkoła Zarządzania (Polish Open University) – Oddział Małopolski, ul. Głowackiego 12, www.wszib.edu.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, Al. Mickiewicza 35, www.wsgiz.krakow.pl



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

Biblioteki – nie tylko wypożyczają książki

Studiowanie to również wiele godzin samodzielnej pracy z książkami i czasopismami specjalistycznymi. W Krakowie znajduje się kilkaset miejsc, w których możesz wypożyczyć książki, skorzystać z księgozbioru i czasopism na miejscu, pouczyć się w ciszy, użyć komputera z dostępem do Internetu. To biblioteki oraz czytelnie uczelniane, miejskie, wojewódzkie i oczywiście Biblioteka Jagiellońska (posiadająca niemal 7 milionów egzemplarzy książek!). Jeśli w domu nie masz najlepszych warunków do uczenia się, to czytelnia rozwiązuje Twój problem.

W Krakowie oprócz wypożyczalni i czytelni uczelnianych można korzystać z następujących bibliotek:

- **Biblioteka Jagiellońska**, Al. Mickiewicza 22, www.bj.uj.edu.pl

Biblioteka Jagiellońska jest biblioteką narodową, kompletuje i archiwizuje wszystkie druki polskie wydane w kraju i za granicą. Jest biblioteką Uniwersytetu Jagiellońskiego, ale z jej zbiorów w czytelni mogą korzystać wszyscy, którzy się do niej zapiszą, a z wypożyczalni również studenci innych uczelni krakowskich. W gmachu przy Alei Mickiewicza znajdują się ogólne i wyspecjalizowane wypożyczalnie oraz czytelnie: m.in. Czytelnia Dokumentów Audiowizualnych i Czytelnia Europeistyczna. Biblioteka jest również przystosowana dla osób z niepełnosprawnościami.

- **Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. H. Kołłątaja**, Al. Marszałka F. Focha 3, www.pbw.edu.pl

Wypożyczalnia, czytelnia, Internetowe Centrum Informacji Multimedialnej oraz Wydział Audiowizualny.



- ▶ **Wojewódzka Biblioteka Publiczna**, ul. Rajska 1, www.rajska.info

Wypożyczalnia (w tym Wypożyczalnia Książki Mówionej i Brajlowskiej, Wypożyczalnia międzybiblioteczna, wypożyczalnia filmów), czytelnia (również Czytelnia Zbiorów Regionalnych, Czytelnia Komputerowa).

- ▶ **Biblioteka Kraków**, Plac Jana Nowaka Jeziorańskiego 3, www.biblioteka.krakow.pl

Biblioteka powstała w wyniku połączenia czterech samodzielnych dzielnicowych sieci bibliotek: Krowoderskiej Biblioteki Publicznej w Krakowie, Nowohuckiej Biblioteki Publicznej w Krakowie, Podgórskiej Biblioteki Publicznej w Krakowie, Śródmiejskiej Biblioteki Publicznej w Krakowie. Aktualnie biblioteka posiada 57 filii na terenie Krakowa.

- ▶ **Biblioteka MOCAK**, Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie, ul. Lipowa 4, budynek B; www.mocak.pl/biblioteka

Biblioteka oferuje zbiory z zakresu humanistyki i współczesnej sztuki (w tym albumy, katalogi, monografie). W czytelni Biblioteki można skorzystać ze stanowisk komputerowych, katalogu online oraz bezprzewodowego Internetu.

- ▶ **Biblioteka Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida**, os. Górali 5, www.okn.edu.pl/index.php/propozycjekulturalne/biblioteka-okn

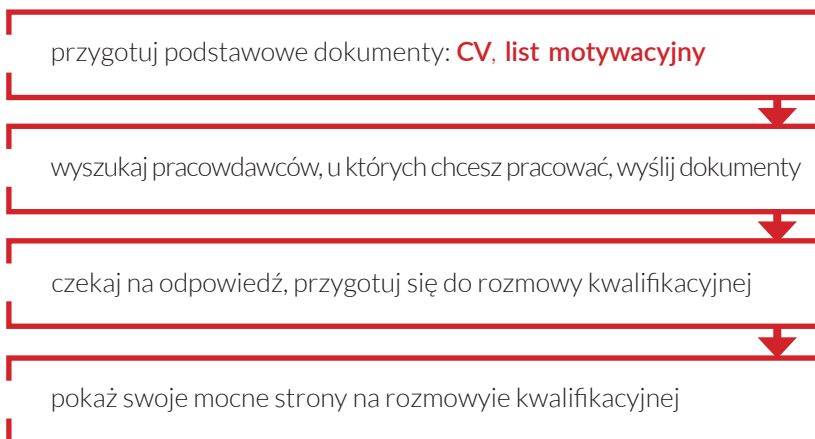
W bibliotece znajduje się m.in. Wypożyczalnia Beletrystyczna i Dziecięca, Wypożyczalnia Naukowa i Punkt Informacji Europejskiej, Czytelnia, informacja naukowa.

II. ROZWIJASZ SIĘ

Dorosłość to samodzielność, a więc również umiejętność zapracowania na własne potrzeby. Od czego zacząć? Jak zwiększać swoje możliwości na rynku pracy? Gdzie znaleźć pomoc?



1. SZUKASZ PRACY



Przygotowanie dokumentów

Najczęściej wymaganymi przez pracodawców dokumentami są **Curriculum Vitae (CV)**, czyli życiorys (przygotowany według specjalnego schematu, ze zdjęciem) oraz **list motywacyjny**. Pierwszy etap rekrutacji może polegać na zgłoszeniu swojej kandydatury poprzez e-mail, na adres wskazany np. w ogłoszeniu. Jeśli chcesz znaleźć pracę za granicą, potrzebne będą dokumenty w języku angielskim (najczęściej) lub w języku kraju, w którym chcesz pracować. Uznawany w krajach Unii Europejskiej format CV, nazywany Europass CV, znajdziesz na stronie: www.europass.cedefop.europa.eu (również z polską wersją językową). Po wejściu na stronę główną w języku polskim kliknij „Europass – CV” w menu po lewej stronie – według wzoru będziesz mógł/mogła zbudować własne CV.

Przygotowując CV oraz list motywacyjny dla pracodawców polskich, możesz korzystać z poniższych „szablonów”. 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 Twoich mocnych stron oraz doświadczenia wymaganego na konkretne stanowisko pracy oraz wyróżnienie się spośród innych kandydatów.



CV

Imię i nazwisko

Curriculum Vitae

Data urodzenia

Adres

Telefon

Email

miejsce
na 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]

Na końcu wpisz formułę:

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. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. 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).

**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/chciałabym 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,
- opisz swoje mocne cechy charakteru oraz w jaki sposób przyczynią się one do efektywności Twojej pracy (np. łatwość nawiązywania kontaktu przyda się w bezpośredniej pracy z klientem, sumiennność 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]

Załącznik: CV

Na końcu wpisz formułę:

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. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. 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).

Uwaga!

- ▶ Twoje dokumenty muszą być uporządkowane i estetycznie przygotowane. Dla osoby rekrutującej do pracy chaos w informacjach będzie sygnałem, że nie potrafisz zapanować nad bałaganem w tym, co piszesz. Pamiętaj, aby podpisać się w CV i 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, nadającymi się do każdego miejsca pracy, o którą się starasz; inne zdolności i doświadczenia będą się liczyły na stanowisku kasjera w sklepie, inne na stanowisku przedstawiciela handlowego.
- ▶ Zamieszczaj w dokumentach jak najwięcej informacji na temat Twoich kompetencji i zdolności. Udowadniaj, że wymienione zalety posiadasz, 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.





- ▶ Jeśli nie masz jeszcze e-maila z imieniem i nazwiskiem, załóż taki i korzystaj z niego w kontakcie z potencjalnym pracodawcą. Dla osoby rekrutującej adres typu kwiatuszek7722@... czy nin-jaxxl@... jest 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 logicznie, zrozumiałe i przekonująco napisane.

Staż jako początek kariery zawodowej

Coraz więcej firm oferuje staże – jest to forma nieodpłatnej pracy, przez określony okres czasu, kiedy możesz zdobyć doświadczenie na konkretnym stanowisku. Dobrym pomysłem jest szukanie stażu już w trakcie studiów lub zaraz po zakończeniu nauki w liceum lub 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, po których 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 stronie www.gupkrakow.pl w zakładce Formy Aktywizacji.

Wyszukiwanie potencjalnych pracodawców

► Sposób pierwszy:

Jeśli masz konkretne pomysły co do miejsca pracy (branży, sektora), zrób bazę danych firm, które Cię interesują. Przejrzyj strony internetowe tych firm, zorientuj się, na jakie stanowiska są poszukiwani pracownicy – może znajdziesz coś dla siebie? Wyślij dokumenty przygotowane zgodnie z ogłoszeniem. Skontaktuj się z działem odpowiadającym za rekrutację pracowników.

► Sposób drugi:

Przeglądaj portale z ofertami pracy oraz ogłoszenia w prasie. Dalej postępuj tak jak wyżej.

► Sposób trzeci:

Szukaj informacji o targach pracy lub dniach kariery, które regularnie odbywają się w Krakowie, możesz tam spotkać potencjalnych pracodawców. Jeśli studiujesz, na bieżąco śledź działania Biur Kariery, które działają na większości krakowskich uniwersytetach.

Jednocześnie o poszukiwaniach pracy mów znajomym. Może oni będą wiedzieli o wolnych stanowiskach, które byłyby dobre dla Ciebie?

Aktywne czekanie na rozmowę

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 firmy



działające w konkurencji, zapoznać się ze specyfiką stanowiska. Jeśli już się nie uczysz, pomyśl o wykorzystaniu czasu na dodatkowe kursy lub szkolenia – to nie tylko okazja do podniesienia kompetencji, ale też szansa na poznanie nowych osób, poprzez które możesz znaleźć pracę.



Rozmowa kwalifikacyjna

Rozmowa może być prowadzona przez samego pracodawcę lub przez osobę zajmującą się rekrutacją. Jeśli wśród wymagań była znajomość języka obcego, a Ty potwierdziłeś to w dokumentach, może się zdarzyć, że część lub nawet cała rozmowa będzie przebiegała w tym języku.

- ▶ **Przed rozmową** – przypomnij sobie, co napisałeś(aś) w złożonych dokumentach. 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. Osoba prowadząca rekrutację może zadawać pytania pozornie niezwiązane ze stanowiskiem, o które się starasz (np. o to, jak spędzasz czas wolny), może sprawdzać, czy faktycznie znasz się na dziedzinie, która w CV została podana jako hobby. I może się zdarzyć, że rozmowa odbędzie się w grupie kilku osób starających się o to samo co Ty stanowisko. Mimo stresu postaraj się uśmiechać – uśmiechnięci ludzie budzą większą sympatię otoczenia.
- ▶ **Warto negocjować wysokość wynagrodzenia.** Możesz usłyszeć pytanie o oczekiwane wynagrodzenie. Dlatego przed rozmową dowiedz się, ile przeciętnie zarabia się na podobnych stanowiskach w tej branży. Ceń doświadczenie i wiedzę, które posiadasz.

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



POMOC W POSZUKIWANIU PRACY I ZDOBYWANIU KWALIFIKACJI

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.

Kontakt: Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej WUP;
Kraków, Plac Na Stawach 1; tel. 12 424 07 38; www.wup-krakow.pl

Informacja Młodzieżowa | Regionalny Punkt Informacyjny Eurodesk Kraków

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

Kontakt: Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana,
31-123 Kraków, ul. Krupnicza 38, tel. 12 430 00 15,
www.cmjordan.krakow.pl/

Zapoznaj się też z informacjami na stronie
Publicznych Służb Zatrudnienia:

www.psz.praca.gov.pl



2. CHCESZ ZAŁOŻYĆ WŁASNĄ FIRMĘ

Być może trzeba samemu stworzyć sobie miejsce pracy? W Krakowie większość formalności można załatwić w jednym miejscu, a wszystkie ważne informacje znajdują się na jednej stronie internetowej.



Przygotowania do założenia działalności gospodarczej

Najpierw oczywiście potrzebny jest pomysł na to, czym Twoja firma ma się zajmować. Później zastanów się, jak firma będzie się nazywać i gdzie działać – to wszystko jest potrzebne do wpisu do ewidencji działalności gospodarczej.

Wszystkie formalności związane z zarejestrowaniem firmy załatwisz w Punkcie Obsługi Przedsiębiorcy (POP) Urzędu Miasta Krakowa, przy ul. Wielickiej 28a, czynnym pon.-pt. w godzinach od 7.40 do 18.00, oraz w Punktach Obsługi Mieszkańców w Galerii Bronowice i Galerii Serenada, pon.-sob. w godzinach 10.00-18.00.

Wcześniej zajrzyj na stronę internetową POP: www.business.krakow.pl/pop. Na tej stronie znajdziesz wszelkie informacje pozwalające przygotować się do rejestracji firmy, numery telefonów oraz godziny i zakres załatwianych spraw. Własną firmę możesz zarejestrować także przez Internet pod warunkiem, że posiadasz profil zaufany lub podpis kwalifikowany. Skorzystaj także z szerokiego wachlarza bezpłatnych konsultacji w Punkcie Obsługi Przedsiębiorcy przy ul. Wielickiej 28a. Wykaz specjalistów i godziny konsultacji znajdują się także na stronie POP.

Aby skrócić wizytę w POP do niezbędnego minimum możesz skorzystać z możliwości umówienia się na termin złożenia wniosku, poprzez wspomnianą wyżej stronę internetową POP.

BEZPŁATNA POMOC W ZAŁOŻENIU I PROWADZENIU DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ



Punkty informacji dla przedsiębiorców – lista takich punktów, informacje o urzędach, szkoleniach itp. znajduje się na portalu Informator Dla Przedsiębiorców: www.msp.krakow.pl

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Wojewódzkim Urzędzie Pracy: www.wup-krakow.pl

Punkty Konsultacyjne Krajowego Systemu Usług: lista takich punktów w Krakowie znajduje się na www.ksu.parp.gov.pl

Biura i Centra Karier działające na uczelniach. Wykaz krakowskich biur karier: www.wup-krakow.pl – na poziomym pasku kliknij „Urząd”
⇒ „Przydatne kontakty i odnośniki” ⇒ Akademickie Biura Karier w Małopolsce

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

Na portalu Informator Dla Przedsiębiorców: www.msp.krakow.pl

W Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Krakowie: www.wup-krakow.pl



Przedsiębiorstwo społeczne

W Polsce taka forma przedsiębiorczości jest wciąż mało znana. Zazwyczaj otwierają je stowarzyszenia lub fundacje. Przedsiębiorstwo społeczne to takie, które prowadzi działalność przede wszystkim w celach społecznych (jak na przykład integracja społeczna), a zyski z niej przeznacza ponownie na te cele lub inwestuje w przedsiębiorstwo. Polskie przedsiębiorstwa społeczne tworzą osoby, które z różnych powodów nie mogły znaleźć swojego miejsca na tradycyjnym rynku pracy, a teraz zajmują się m.in. prowadzeniem szkół i przedszkoli, warsztatów, pensjonatów, gastronomią,



usługami technicznymi i wieloma innymi sprawami, z których zyski są przeznaczane na poprawę życia określonej grupy społecznej potrzebującej wsparcia. Mogą uzyskiwać granty, czyli środki finansowe na zrealizowanie konkretnych projektów. Przedsiębiorstwa społeczne zatrudniają pracowników, więc są alternatywą wobec tradycyjnych sektorów na rynku pracy. Jakie warunki trzeba spełniać, aby założyć przedsiębiorstwo społeczne, jak je prowadzić, gdzie szukać wsparcia? Odpowiedzi na te pytania oraz przykłady dobrych praktyk, przepisy prawne, informacje o szkoleniach i grantach znajdziesz na www.ekonomiaspoleczna.org. W pozyskiwaniu funduszy może pomóc Ci między innymi Małopolski Fundusz Ekonomii Społecznej (www.mfes.pl).

3. ZAWIERASZ UMOWĘ

Być może wkrótce podejmiesz pierwszą w życiu pracę, choćby dorywczą lub podczas wakacji. Czego nie wolno Ci zrobić? Na pewno zgodzić się na pracę bez podpisania umowy, a wcześniej, bez jej dokładnego przeczytania i zrozumienia. Przedstawiamy podstawowe informacje o tych typach umowy, które są najczęściej zawierane:

- **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 i pod kierownictwem pracodawcy, a pracodawca – do zatrudnienia Ciebie za określonym wynagrodzeniem. Umowa o pracę powinna być zawarta na piśmie i określać: datę jej podpisania oraz warunki pracy i płacy (rodzaj świadczonej

pracy, miejsce jej wykonywania oraz termin rozpoczęcia, wynagrodzenie – poprzez wskazanie składników wynagrodzenia oraz metody obliczania płacy, np. czasowa (za liczbę przepracowanych godzin), akordowa (za ilość wykonanej pracy) lub tzw. prowizyjna (określony procent od przerobionego przez Ciebie przychodu pracodawcy). 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 bardzo dokładne zapoznanie się z jej treścią przed podpisaniem:

- **Umowa na okres próbny** – może być zawierana na okres nieprzekraczający trzech miesięcy, w trakcie których pracodawca będzie miał okazję „wypróbować” Cię jako pracownika. Ten sam pracownik i pracodawca mogą podpisać umowę na okres próbny tylko raz i to na początku pracy tego pracownika u danego pracodawcy. Od długości okresu próbnego nie odlicza się przerw w pracy spowodowanych usprawiedliwioną nieobecnością w pracy (np. chorobą).
- **Umowa na czas określony** – oznacza, że umawiasz się z pracodawcą, do kiedy u niego pracujesz. Z chwilą nadejścia określonego terminu następuje rozwiązanie umowy. Jeśli ten sam pracodawca podpisuje trzecią umowę na czas określony i zachowana jest ciągłość zatrudnienia pracownika (czyli gdy przerwa między rozwiązaniem poprzedniej



a nawiązaniem kolejnej umowy o pracę na czas określony nie jest dłuższa niż miesiąc), skutkuje to powstaniem bezterminowego stosunku pracy. Jeśli zaś przerwa między umowami przekroczy miesiąc, to trzecia umowa o pracę na czas określony nie spowoduje powstania bezterminowego stosunku pracy.

- **Umowa na czas nieokreślony** – ten rodzaj umowy daje największą stabilizację zatrudnienia, ale jej zawarcie jest zwykle poprzedzone zawarciem umowy na okres próbny lub na czas określony. W umowie na czas nieokreślony pracodawca i pracownik nie określają terminu, do którego umowa ma obowiązywać. Umowa na czas nieokreślony 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 tzw. „umowa zlecenie” i „umowa o dzieło”.

- **Umowa zlecenie** – dla niej podstawą prawną są art. 734-751 Kodeksu Cywilnego. Przez umowę zlecenia zleceniobiorca zobowiązuje 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. 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.

- **Umowa o dzieło** – jest określona 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 albo kosztorysowe. Wynagrodzenie ryczałtowe to określona kwota, jaką ustaliły strony w chwili zawarcia umowy, a która nie może być później zmieniona. Inaczej ustalane jest wynagrodzenie kosztorysowe. Określa się je w umowie o dzieło na podstawie zestawienia planowanych prac oraz spodziewanych kosztów, zwłaszcza gdy w chwili zawarcia umowy nie można ich określić dokładnie. Ten sposób wykorzystywany jest najczęściej, gdy umowy zawierane są na dłuższy czas i trudno jest ustalić ostatecznie koszty materiałów, robocizny itp. 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 coraz częściej zawierane są umowy cywilnoprawne, co z jednej strony ma odpowiadać na potrzeby rynku pracy i samych ludzi, ale ma też skutki negatywne – pracownicy nie mają poczucia stabilizacji, nie są zabezpieczani pod względem socjalnym (np. nie mają ubezpieczenia zdrowotnego), co przekłada się na ich plany życiowe, związane na przykład z zakładaniem rodziny. Coraz





częściej podnoszone są protesty wobec tego typu umów, określanych mianem „śmieciowych”, zwłaszcza jeśli praca nie ma charakteru czasowego, sezonowego czy dorywczego. Bez względu na to, jaki rodzaj umowy zdecydujesz się podpisać (**nie pracuj bez umowy!**), pamiętaj, że do każdego rodzaju odnoszą się odpowiednie przepisy Kodeksu Pracy i Kodeksu Cywilnego – ani Ty, ani pracodawca nie możecie dowolnie określić wzajemnych praw i obowiązków.

PRZEPISY, WZORY UMÓW I PISM, PORADY PRAWNE

Ogólnopolskie Forum Prawa Pracy: www.prawopracy.org

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 Okręgowej Inspekcji Pracy, gdzie uzyskasz bezpłatną poradę prawną, a inspektor pracy może skłonić pracodawcę do przestrzegania prawa, np. nakładając na niego karę grzywny.

Porady prawne w siedzibie Okręgowego Inspektoratu Pracy: Kraków, Plac Szczepański 5, pok. 302; centrala: tel. 12 424 04 50, www.krakow.oip.pl

4. PRACA ZA GRANICĄ

Jeśli chcesz podjąć pracę w innym kraju, powinieneś/powinnaś udać się do placówki konsularnej tego kraju, by uzyskać zezwolenie na zatrudnienie oraz wizę pobytową z prawem do pracy. Formalnie Polacy mogą bez ograniczeń pracować np. w Irlandii, Szwecji

i Wielkiej Brytanii, Finlandii, Grecji, Hiszpanii, Portugalii oraz w krajach, które wraz z Polską wstąpiły do UE. W praktyce, jak zapewne wiesz z doniesień medialnych, sytuacja na rynkach pracy wielu z tych krajów jest zła, bezrobocie jest wyższe niż w Polsce, a zatrudnienie znajdują przedstawiciele nielicznych zawodów. Zanim podejmiesz decyzję o emigracji zarobkowej do innego kraju, zapoznaj się z warunkami życia i pracy w tym kraju.

Zajrzyj na stronę www.wup-krakow.pl ⇒ Usługi rynku pracy (kategoria „Praca za granicą” ⇒ „Warunki życia i pracy w krajach UE/EOG”.

Jeśli jednak zdecydujesz się szukać pracy za granicą, myśl o własnym bezpieczeństwie:

- ▶ Pracy szukaj za pośrednictwem wiarygodnych instytucji i organizacji. Nie ufaj ofertom pracy, w których nieokreślony jest ani rodzaj pracy, ani wynagrodzenie, ani sam pracodawca.
- ▶ Uważaj na oferty, 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 powrót. Ucieczka udaje się niewielu osobom.

Pamiętaj, aby przed wyjazdem zaopatrzyć się w adresy i numery telefonów:

- ▶ najbliższych polskich przedstawicielstw dyplomatycznych i urzędów konsularnych w kraju, w którym będziesz przebywać. Wszystkie te dane znajdziesz na www.msz.gov.pl ⇒ Informacje konsularne.





- ▶ Twoich bliskich osób w Polsce, które należy zawiadomić w razie nieszczęśliwego wypadku (dane te należy ołówkiem wpisać w odpowiednim miejscu do paszportu).
- ▶ Zostaw swoim najbliższym kopie najważniejszych dokumentów: paszportu, dowodu osobistego, ubezpieczenia.
- ▶ Pamiętaj, aby zabrać ze sobą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), uprawniającą Cię do leczenia w krajach należących do UE. Więcej informacji na: www.nfz-krakow.pl
⇒ Dla Pacjenta ⇒ Załatw sprawę krok po kroku ⇒ Jak wyrobić kartę EKUZ?

W trakcie pobytu:

- ▶ utrzymuj regularny kontakt z rodziną w Polsce,
- ▶ wystrzegaj się ofert uzyskania łatwego zarobku,
- ▶ w razie jakichkolwiek problemów lub wątpliwości kontaktuj się z najbliższym urzędem konsularnym RP lub z najbliższymi w Polsce. Pomocy udzielą Ci też polskie organizacje działające za granicą (np. organizacje pozarządowe i kościelne).

INFORMACJA I POMOC W ZNALEZIENIU PRACY ZA GRANICĄ:

Baza ofert pracy za granicą poprzez system EURES

www.eures.praca.gov.pl

Kontakt: Przedstawicielstwo EURES
w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Krakowie.

Informacje na: www.wup-krakow.pl ⇒ Dla bezrobotnych
i poszukujących pracy ⇒ Praca za granicą

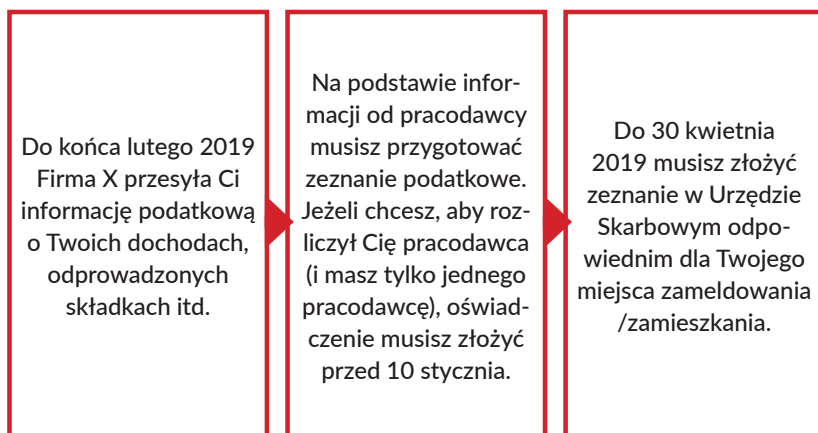


5. ROZLICZENIA PODATKOWE

Pamiętaj o PIT-ach

Jednym z ważniejszych terminów związanych z rozliczeniami podatkowymi jest PIT, oznaczający podatek od dochodów osobistych. Możesz usłyszeć też nazwę CIT, oznaczającą podatek dochodowy od osób prawnych, czyli np. przedsiębiorstw.

Przykład: w roku 2018 pracowałeś(aś) na umowę o dzieło (lub jakąkolwiek inną) w Firmie X.



Ważne informacje:

- ▶ Zeznanie podatkowe można złożyć elektronicznie, korzystając z www.finance.mf.gov.pl (zakładka PIT ⇒ e-Deklaracje), można też rozliczyć się w sposób tradycyjny, składając lub wysyłając wydrukowany formularz.
- ▶ W przygotowaniu PIT-a pomocne będą specjalne programy komputerowe dostępne w Internecie i na CD. Można też szukać pomocy w biurach podatkowych. Jeśli nie będziesz pewny(a),



który formularz PIT wypełnić, wskazówki uzyskasz w Urzędzie Skarbowym.

- 
- ▶ Rozliczenie PIT za 2018 rok w formie: PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38 i PIT-39 (wraz załącznikami) podatnik jest zobowiązany złożyć do 30 kwietnia 2019 roku. Ten sam termin składania zeznania 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. Jeżeli chcesz, aby rozliczył Cię pracodawca (i masz tylko jednego pracodawcę), oświadczenie musisz złożyć przed 10 stycznia (PIT-12).
 - ▶ Przed złożeniem zeznania należy sprawdzić, czy nie występują w nim oczywiste błędy (np. matematyczne, w obliczeniach), braki danych (podpisu, numeru PESEL, itp.), czy skompletować(aś) 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 (jedyne dowód potwierdzenia złożenia).

PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

www.finance.mf.gov.pl – to 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 i odpisać tę kwotę w składanej deklaracji podatkowej. Trzeba wykonać kilka prostych czynności:

Jak to zrobić?

- ▶ Najpierw wybierz organizację – musi mieć status organizacji pożytku publicznego [OPP]. Odpowiedź na pytanie co to są organizacje pożytku publicznego znajdziesz w rozdziale „Czas wolny inaczej” oraz na: www.ngo.pl. Pamiętaj, że nie możesz podzielić swojego 1% między kilka organizacji. Zachęcamy Cię do wspierania organizacji lokalnych – w Krakowie działa około 200 organizacji pożytku publicznego!
- ▶ Jeśli w przygotowaniu PIT-a będziesz korzystać ze specjalnego programu komputerowego, organizację pożytku publicznego wybierzesz z gotowej listy. Jeśli PIT wypełniasz odręcznie, znajdź rubrykę, w której należy wpisać numer Krajowego Rejestru Sądowego [KRS] – taki numer znajdziesz na stronie internetowej danej organizacji lub w wykazie OPP na www.bazy.ngo.pl (wybierz kategorię „organizacje pożytku publicznego”). Pieniądze (1% podatku należnego) na konto wybranej organizacji przekaże urząd skarbowy.



III. JESTEŚ NA SWOIM

Osiemnaste urodziny oznaczają, że w sensie prawnym z dnia na dzień stajesz się osobą odpowiedzialną za siebie, za swoje decyzje i działania. Jak znaleźć się w nowych sytuacjach, które wiążą się z życiem „na swoim”?



1. PESEL, NIP czy REGON?

Aby usprawnić działanie państwa, każdemu dorosłemu obywatelowi przyporządkowano specjalne numery i kody. Dzięki temu można na przykład uniknąć pomyłek wynikających z powtarzalności imion, nazwisk, adresów różnych osób. Teraz, w dorosłym życiu, najczęściej będziesz się posługiwać: numerem dowodu osobistego 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 złożeniu rozliczenia rocznego PIT za 2015 rok wystarczy już tylko sam numer PESEL.



Ważnymi numerami osobistymi są:

- ▶ Numer dowodu osobistego – znajduje się w dowodzie osobistym, jest złożony z symboli literowych (np. ALS) oraz ciągu cyfr.
- ▶ Numer PESEL – nazwa PESEL to akronim wyrażenia Powszechny Elektroniczny System Ewidencji Ludności. Numer służy jednoznacznej identyfikacji osoby fizycznej; jest wpisany w dowodzie osobistym, składa się z ciągu jedenastu cyfr.
- ▶ Numer rachunku bankowego – jednym z najczęściej wykorzystywanych „elektronicznych portfeli” jest ROR, czyli rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy. Wybierając bank, kieruj się jego renomą (czy ma wiarygodną markę?), wysokością opłat za prowadzenie konta, kosztami dodatkowymi (np. za kartę do bankomatu, za możliwość dokonywania operacji pieniężnych przez Internet). Uwzględnij też dostępność placówek banku

i bankomatów. W wybranym banku (siedzibie lub na stronie internetowej) dowiesz się, jakie dokumenty będą Ci potrzebne i jaka jest procedura zakładania rachunku.

- ▶ Numer REGON – to dziewięciocyfrowy numer identyfikacyjny podmiotu gospodarczego (np. firmy) w krajowym rejestrze urzędowym podmiotów gospodarki narodowej. Będzie Ci więc potrzebny, jeśli zdecydujesz się założyć własną firmę. Nazwa REGON pochodzi z 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 (w tym miejscu załatwisz wszystkie sprawy konieczne do założenia firmy). Więcej informacji o POP-ie znajdziesz na stronie: www.bip.krakow.pl/pop.



2. PASZPORT, PRAWO JAZDY, DOWÓD REJESTRACYJNY

Poza koniecznym dowodem osobistym (który już zapewne posiadasz), przyda się paszport i prawo jazdy.

Paszport

Twój paszport może być zamiennie używany z dowodem osobistym w innych krajach UE, ale jest podstawowym dokumentem tożsamości w państwach nienależących do UE. Osoby pełnoletnie wnioskuje o paszport biometryczny zawierający mikroprocesor, w którym zapisane są dane posiadacza paszportu (imię, nazwisko, data i miejsce urodzenia, płeć, obywatelstwo, PESEL); dane dokumentu paszportowego (m.in. data wydania i data ważności paszportu, seria i numer paszportu) oraz dane biometryczne (wizerunek twarzy oraz odciski palców posiadacza paszportu).

Jak uzyskać paszport?

Od 2013 roku o paszport możesz się starać we wszystkich punktach paszportowych, niezależnie od miejsca zamieszkania, ale odebrać paszport można tylko w miejscu, w którym składało się wnioszek. W Krakowie takim punktem jest **Oddział Paszportowy** w Wydziale Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie, ul. św. Sebastiana 11 (parter, sala obsługi paszportowej), telefon: 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. 8.00–17.00 (wydawanie bloczków do godz. 16.45).

Wszystkie informacje znajdziesz na stronie Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego: www.malopolska.uw.gov.pl ➔ Paszporty.

Będziesz potrzebować następujących dokumentów i załączników:

- ▶ Podanie – podpisane własnoręcznie przez Ciebie (formularz możesz odebrać w siedzibie Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie przy ul. Basztowej 22 oraz siedzibie Wydziału Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców w Krakowie przy ul. św. Sebastiana 11).
- ▶ Dwie jednakowe kolorowe fotografie o wymiarach 35 x 45 mm, wykonane w ciągu ostatnich 6 miesięcy (wszystkie wymogi wobec zdjęcia paszportowego znajdują się na podanej wyżej stronie Urzędu Wojewódzkiego).
- ▶ Poprzednio posiadany paszport – jeśli taki posiadałeś(aś).
- ▶ Dowód uiszczenia opłaty paszportowej (za dodatkową opłatą ok. 2 zł można to również zrobić na miejscu). Opłata podstawowa wynosi 140 zł, ulgowa dla uczniów i studentów 70 zł, dla osób



przed 25. rokiem życia, które posiadają Kartę Dużej Rodziny i nadal się uczą opłata to 35 zł. Jeśli wnioskuje się o nowy paszport przed upływem ważności dotychczasowego (a który np. został zniszczony lub zgubiony – z przyczyn zawinionych przez posiadacza), to opłata wynosi 280 zł.

- ▶ Trzeba również przedłożyć dotychczasowy posiadany dokument paszportowy, a w przypadku gdy dokument ten stracił ważność – ważny dowód osobisty.

Prawo jazdy



Nawet jeśli nie masz własnego samochodu, prawo jazdy kategorii B może być atutem, a niekiedy warunkiem koniecznym w uzyskaniu pracy. W Krakowie egzaminy na prawo jazdy odbywają się w Małopolskim Ośrodku Ruchu Drogowego (MORD) – dane teleadresowe znajdziesz poniżej w ramce. A ponieważ nie obowiązuje rejonizacja, egzaminy można zdawać w dowolnie wybranym ośrodku na terenie kraju, w każdym z nich zasady są takie same i wynikają z przepisów prawa.

Jeśli myślisz o kursie prawa jazdy, starannie wybierz szkołę jazdy, bo Twoje powodzenie na egzaminie w dużym stopniu zależy od jej profesjonalizmu. Wykaz większości szkół działających w Krakowie i okolicy znajdziesz na www.prawojazdywkrakowie.pl. Kursy kosztują średnio od dziewięciuset do ponad tysiąca złotych. 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. Ceny na pozostałe kategorie znajdziesz na stronie: www.mord.krakow.pl

Kiedy już zdasz egzamin teoretyczny (testy) i praktyczny, musisz jeszcze poczekać kilkanaście dni, aby upragnione prawo jazdy odebrać 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: 30-728 Kraków, ul. Nowohucka 33a, tel. 12 656 56 20

Oddział terenowy: 30-149 Kraków, ul. Balicka 127, tel. 12 393 37 41

Oddział terenowy: 32-600 Oświęcim, ul. Stanisławy Leszczyńskiej 7,
tel. 33 472 06 17

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

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

www.naukajazdy.pl – na tej stronie znajdą też ważne informacje osoby, które chciałyby zdobyć zawodowe prawo jazdy, np. przyszli kierowcy.



Dowód rejestracyjny samochodu

Jeśli chcesz zarejestrować samochód (nowy lub używany, zakupiony w Polsce lub za granicą), potrzebny będzie kontakt z jednym z Referatów Rejestracji Pojazdów Wydziału Ewidencji Pojazdów i Kierowców UMK:

- ▶ al. Powstania Warszawskiego 10, informacja tel. 12 616 91 09, faks 12 616 9119
- ▶ os. Zgody 2, informacja tel. 12 616 91 09, faks 12 616 8746
- ▶ ul. Wielicka 28a, informacja tel. 12 616 91 09, faks 12 616 5743

Mieszkańcy przyjmowani są od poniedziałku do piątku w godz. 7.40–18.00.

Sprawę załatwisz także w dowolnym Punkcie 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



Punkty Obsługi Mieszkańca są otwarte od poniedziałku do soboty w godz. 10.00–18.00.

Informacje o dokumentach, które trzeba przedstawić w urzędzie, znajdują się na www.bip.krakow.pl (w wykazie spraw „Na skróty”, znajdującym się po prawej stronie, wybierz „Pojazdy, Kierowcy, Licencje”) lub po prostu wpisz w wyszukiwarkę „rejestracja”.

Tam znajdziesz też formularze potrzebnych wniosków oraz opisy procedury w przypadku wyrejestrowania pojazdu czy wymiany dowodu rejestracyjnego. Koszt, z jakim trzeba się liczyć rejestrując samochód osobowy, wynosi od 81 zł do 256 zł.

3. WŁASNE LOKUM – WYNAJEM LUB ZAKUP

Wynajęcie mieszkania

Mieszkanie można wynająć bezpośrednio u właściciela lub poprzez pośrednika, na przykład przez agencję nieruchomości. 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. Każdy ze sposobów ma swoje wady i zalety. Biura oferują (zwykle) sprawdzone mieszkania, zwalniają Cię z konieczności telefonicznego poszukiwania właściciela-ogłoszeniodawcy, ale komfort ten będzie kosztował, na przykład wysokość miesięcznego czynszu. Szukanie na własną rękę jest bardziej pracochłonne, ale nikomu nie musisz płacić prowizji.

W każdym przypadku, **zanim podejmiesz decyzję** o wynajęciu mieszkania dokładnie dowiedz się, ile wynoszą całkowite koszty wynajmu. Ile wynosi 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(a) za nie płacić. Osoby w szczególnie trudnej sytuacji życiowej, w tym wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych mogą starać się o wynajęcie mieszkania z zasobów gminnych – rozpatrywaniem wniosków w tej sprawie zajmuje się Referat Pomocy Mieszkaniowej – Wydział Mieszkalnictwa przy ul. Wielopole 17a. Informacji i pomocy w tej sprawie można też szukać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej.

Zakup mieszkania

Niestety, na zakup mieszkania mogą sobie pozwolić nieliczni, bo dziś nawet uzyskanie kredytu hipotecznego w banku jest bardzo trudne lub nawet niemożliwe, jeśli nie posiada się stałego, udokumentowanego źródła dochodów. Jeśli jednak marzenie o własnym mieszkaniu można zrealizować, to warto wiedzieć, że:

- ▶ jeśli szukasz na rynku pierwotnym (czyli masz być pierwszym właścicielem mieszkania) trzeba bardzo dokładnie sprawdzić wiarygodność i rzetelność inwestora lub dewelopera: jakie budynki czy osiedla już wybudował, czy wszystko przebiegało



zgodnie z umową, jakie gwarancje posiada firma. Jeśli Twoje mieszkanie istnieje na razie tylko na planach, dowiedz się, jak będziesz je spłacał(a): w równych ratach czy w zależności od oddawanych części inwestycji? Radź się bankowych prawników – jeśli będziesz brał(a) kredyt mieszkaniowy, to plusem w tej sytuacji będzie to, że bank również będzie „prześwietlał” firmę. Negocjuj warunki ze sprzedawcą;

- ▶ jeśli szukasz na rynku wtórnym, to możesz starać się kupić bezpośrednio od właściciela albo przez agencję-pośrednika. To rozwiązanie jest droższe, bo pośrednik weźmie prowizję, ale i profesjonalnie zajmie się sprawą. Szerokim łukiem omijaj mało znane agencje, oferujące „nadzwyczajne okazje”. W Centralnej Informacji Ksiąg Wieczystych (w Sądzie Okręgowym) lub w Internecie (na przykład w Centralnej Bazie Danych Ksiąg Wieczystych Ministerstwa Sprawiedliwości: www.ekw.ms.gov.pl) 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. Zgodnie z przepisami każdy, kto zna numer księgi wieczystej prowadzonej w systemie teleinformatycznym, może bezpłatnie przeglądać księgę wieczystą za pośrednictwem tego systemu. Jeśli potrzebny będzie odpis z księgi (np. w formie specjalnie wygenerowanego przez sąd dokumentu ze strony ekw.gov.pl), naliczona zostanie opłata (30 zł za odpis zwykły, 60 zł za odpis zupełny).



Zameldowani

Jeśli mieszkasz pod danym adresem dłużej niż 3 miesiące, musisz się zameldować. 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 od XIV–XVIII (Nowa Huta):
w Referacie Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych, os. Zgody 2.

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

Punkt Obsługi Mieszkańców w Galerii Bonarka City Center,
ul. Kamieńskiego 11, I piętro lokal G 26 – od poniedziałku do soboty
w godzinach 10.00–18.00.

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



IV. JESTEŚ OBYWATELEM

Jeszcze przed ukończeniem 18. roku życia masz wiele możliwości wpływania na życie społeczności lokalnej i szerszych wspólnot, w których żyjesz. Niektórzy wybierają aktywność w organizacjach społecznych, inni wolą działania mniej sformalizowane lub akcyjne, jak na przykład ogłaszane w mediach podpisywanie petycji obywatelskich. Po uzyskaniu pełnoletniości otrzymujesz kolejne, formalne prawa obywatelskie. Aby móc wpływać na to, co dzieje się w Twoim bloku, dzielnicy, mieście czy kraju, możesz:



- ▶ **działać w ramach organizacji pozarządowych i ruchów obywatelskich** zajmujących się lokalnymi i ponadlokalnymi sprawami, na przykład dotyczącymi jakości życia w Twojej dzielnicy, lub szerzej: stanu środowiska, polityki, praw człowieka, praw zwierząt – długo by można wymieniać. W jaki sposób włączyć się do działających już organizacji lub jak utworzyć nową organizację? Informacji można szukać poprzez strony www.ngo.krakow.pl, a także www.poradnik.ngo.pl; www.liderzy.org.pl lub bezpośrednio, na przykład w **Biurze Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych MOWIS** oraz **Centrum Obywatelskim** w Krakowie.

Główne zadania **Biura MOWIS** to wspierania organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich. W MOWISie dowiesz się, jak założyć organizację, a także na jakiego rodzaju wsparcie ze strony miasta mogą liczyć w Krakowie członkowie i pracownicy organizacji pozarządowych. Wachlarz możliwości jest szeroki, począwszy od profesjonalnego doradztwa, bezpłatnego wynajmowania sal szkoleniowo-konferencyjnych, przez dotacje projektów oraz ich wspólną realizację, udział w konsultacjach ważnych tematów i dokumentów, po promocję własnych przedsięwzięć i objęcie ich honorowym patronatem Prezydenta Miasta Krakowa.

Biuro MOWIS znajduje się w Krakowie-Nowej Hucie na os. Centrum C10, tel. (12) 616 78 00. Więcej informacji na jego temat znajdziesz na stronie pod adresem www.ngo.krakow.pl/mowis

Centrum Obywatelskie jest zadaniem realizowanym przez organizacje pozarządowe na zlecenie i przy finansowym wsparciu Gminy Miejskiej Kraków. Jego celem jest zapewnienie kompleksowego wsparcia 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 jest biuro pośrednictwa wolontariatu. Dla organizacji wymagających dla swojej działalności wsparcia lokalowego powstał Inkubator NGO, udostępniający w Centrum przyjazną przestrzeń na jednorazowe inicjatywy – np. szkolenia, ale też na dłuższy czas, do indywidualnej pracy. Centrum znajdziesz na Stadionie Miejskim im. Reymana, wejście od strony Parku Jordana (LE), I piętro, pokój 39. Aktualności możesz śledzić na portalu facebook ➡ Centrum Obywatelskie w Krakowie oraz na stronie www.co.krakow.pl

1. UCZESTNICZYSZ W ZARZĄDZANIU KRAKOWEM

Dla obywateli i dla władz coraz bardziej oczywista jest sytuacja, w której udział mieszkańców w zarządzaniu miastem nie zaczyna i kończy się na wyborach, odbywających się raz na kilka lat. Pojawiają się nowe możliwości włączania mieszkańców: poprzez konsultowanie z nimi strategii rozwoju miasta i lokalnej polityki oraz przez aktywny udział obywateli w tworzeniu rozwiązań i projektów odpowiadających na lokalne problemy.



Konsultacje przyjmują różną formę – mogą to być otwarte spotkania władz i mieszkańców, zbieranie opinii mieszkańców (również on-line), zapraszanie przedstawicieli mieszkańców do zespołów zadaniowych działających w urzędzie. W Krakowie główną platformą służącą komunikacji pomiędzy Urzędem Miasta Krakowa a mieszkańcami jest www.dialogspoleczny.krakow.pl – portal, poprzez który odbywają się konsultacje społeczne oraz przekazywane są informacje o planowanych i realizowanych w Krakowie działaniach.

Kolejną formą uczestnictwa obywateli w lokalnej polityce jest **budget obywatelski**, nazywany też partycypacyjnym, bo jego istotą jest partycypacja (uczestnictwo) mieszkańców w decydowaniu

o przeznaczeniu i podziale części finansów gminy. W 2013 roku po raz pierwszy w Krakowie przygotowano „dzielnicowe budżety partycypacyjne”. Pilotażowe projekty zrealizowano w Dzielnicy I pod nazwą „Priorytet Obywatelski” oraz w Dzielnicach IV, VI, VII pod nazwą „Dzielnice się liczą!”. W 2014 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.

Weź udział w kolejnych edycjach przygotowania budżetu obywatelskiego – wystarczy być mieszkańcem Krakowa, mieć pomysł, na konkretne wydarzenie lub działanie i wsparcie kilkunastu osób, które podpiszą listę poparcia dla projektu. Szczegółowe zasady, harmonogram prac i odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania znajdziesz na stronie www.budzet.krakow.pl. Warto być na bieżąco z budżetem obywatelskim poprzez polubienie jego strony na portalu Facebook: www.facebook.com/budzet.krakow

Inną formą działania i wpływania na rzeczywistość wokół nas jest **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. Regulamin oraz formularz zgłoszeniowy do inicjatywy lokalnej znajduje się w zakładce Organizacja i Prawo na stronie: www.ngo.krakow.pl lub na www.obywatelski.krakow.pl/inicjatywalokalna

W zakresie funkcjonowania organizacji pozarządowych i ich wsparcia w realizacji zadań statutowych warto regularnie odwiedzać stronę www.ngo.krakow.pl, na której w zakładce „Dotacje” znajdują się informacje o możliwościach finansowania obywatelskich projektów.



2. WSPÓŁTWORZYSZ SAMORZĄD LOKALNY

Kiedy mówi się o samorządzie lokalnym, ma się na myśli najczęściej samorząd gminy – bo to właśnie gmina 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 jest miastem na prawach gminy i na prawach powiatu.

Samorząd lokalny oznacza wspólnotę mieszkańców danego terytorium, można wręcz powiedzieć: „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 gminą, na przykład Krakowem, zarządzać.

Jako osoba pełnoletnia możesz:

- ▶ **Głosować w wyborach do lokalnego samorządu**, czyli wybierać swoich przedstawicieli do rady dzielnicy, w której mieszkasz, do rady miasta oraz prezydenta miasta. Jeśli nie skorzystasz z tych możliwości, odbierasz sobie prawo do krytykowania wyników, nawet jeśli będą one różne od Twoich oczekiwań. Te oczekiwania możesz wyrazić przede wszystkim 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 mieszkank Krakowa zaprotestowała



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, że mieszkańcom zależy na współdecydowaniu o życiu miasta. Wszystkie informacje o referendum lokalnym znajdziesz w Internetowym Systemie Aktów Prawnych: www.isap.sejm.gov.pl (szukaj według hasła „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). Informacje o Radzie Twojej Dzielnicy znajdziesz na stronie: www.bip.krakow.pl/?mmi=453. Pamiętaj też, że możesz zawsze przyjść na sesję Rady Dzielnicy, posłuchać o bieżących sprawach oraz zabrać głos.



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.

Więcej na stronie: www.ngo.krakow.pl/ w zakładce Komisje Dialogu.

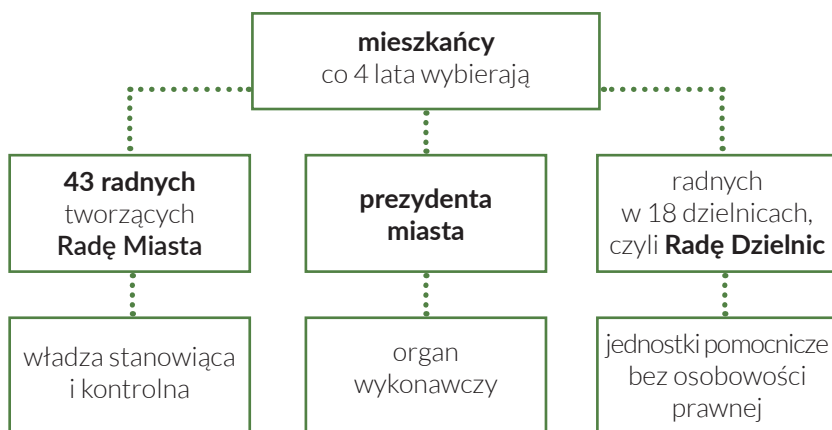


3. TWOI PRZEDSTAWICIELE W SAMORZĄDZIE LOKALNYM

Co cztery lata w Polsce odbywają się wybory samorządowe, czyli wybory członków władz lokalnych oraz przedstawicieli do rad gmin, powiatów oraz sejmików województw samorządowych oraz na funkcje wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. Zasady

wyborów są zależne od liczby mieszkańców w danej miejscowości. Oficjalna strona Państwowej Komisji Wyborczej, na której zamieszczane są wszystkie dokumenty związane z wyborami (w tym oficjalne wyniki wyborów), to: www.pkw.gov.pl

Struktura Samorządu Krakowa wygląda następująco:



Wybory Rady Miasta, Prezydenta i Rad Dzielnic 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 w sprawach majątkowych powiatu, zaś zadaniem Prezydenta jest takie organizowanie pracy Urzędu Miasta i jednostek mu podlegających, aby wykonać zadania wynikające z uchwał Rady Miasta oraz zadania określone przepisami prawa. Prezydentowi pomagają jego zastępcy, pełnomocnicy i zespół doradców.

Organami jednostek pomocniczych są Rady Dzielnicy, reprezentujące interesy każdej z osiemnastu administracyjnych dzielnic Krakowa. Osiemnaście Dzielnic Krakowa to: I Stare Miasto, II Grzegórzki, III Prądnik Czerwony, IV Prądnik Biały, V Krowodrza, VI Bronowice, VII Zwierzyniec, VIII Dębники, IX Łagiewniki-Borek Fałęcki, X Swoszowice, XI Podgórze Duchackie, XII Bieżanów-Prokocim, XIII Podgórze, XIV Czyżyny, XV Mistrzejowice, XVI Bieńczyce, XVII Wzgórz 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. Rośnie ich rola w związku z wprowadzaniem budżetu obywatelskiego, który jednak ma sens tylko wtedy, gdy mieszkańcy włączają się w proces planowania wydatków w dzielnicy.

Gdzie pracują Radni Miasta, Prezydent i Radni Dzielnicy?

Prezydent i Radni Miasta pracują w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy Placu Wszystkich Świętych 3-4. Budynek ten, nazywany tradycyjnie Pałacem Wielopolskich, który warto choć raz odwiedzić, na przykład, aby wziąć udział w posiedzeniu Rady Miasta lub jej poszczególnych Komisji – to spotkania otwarte, 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, między innymi przez otwarte spotkania, systematyczne dyżury w siedzibie Rady czy informacje zamieszczane na stronie internetowej Rady Dzielnicy.



Szczegółowe informacje o składzie i działaniach Rady Miasta w obecnej kadencji, o pracach Prezydenta i współpracowników oraz o Radach Dzielnic Krakowa, w tym harmonogramy prac i dane kontaktowe znajdują się na: www.bip.krakow.pl w zakładce **Władze i Miasto**.



4. POZNAJESZ URZĄD MIASTA KRAKOWA

Budynek przy Placu 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 bowiem 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, można uzyskać w punkcie Centralnej Informacji UMK (na parterze

budynku przy Placu Wszystkich Świętych 3-4, po prawej stronie od głównego wejścia) oraz w internetowym Biuletynie Informacji Publicznej. Obecnie bardzo wiele spraw można załatwić i monitorować przez Internet: szczegóły znajdziesz w kategorii „e-Urząd” na www.bip.krakow.pl (zakładka Urząd Miasta Krakowa).

Urząd Miasta Krakowa

Plac Wszystkich Świętych 3-4, 31-004 Kraków

Centralna Informacja UMK:

12 616 12 00 oraz 12 616 12 07

www.krakow.pl (strona Magicznego Krakowa)

Godziny obsługi mieszkańców w Urzędzie Miasta Krakowa:

od poniedziałku do piątku: 7.40–15.30.

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

Wszystkie szczegóły znajdziesz na stronie: www.bip.krakow.pl (kategoria Urząd Miasta Krakowa po lewej stronie).

Punkty Obsługi Mieszkańca

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

Otwarte od poniedziałku do soboty, w godzinach: 10.00–18.00.

Możesz tam załatwić sprawy związane z meldunkiem, dowodem osobistym, prawem jazdy, rejestracją pojazdów i działalnością gospodarczą.



Urząd podzielony jest na **Wydziały i Biura**, które zajmują się różnymi sprawami miasta: to między innymi Wydział Spraw Administracyjnych, Wydział Budżetu Miasta, Wydział Edukacji, Biuro ds. Ochrony Zdrowia, Biuro Planowania Przestrzennego. Wydziały dzielą się na mniejsze

jednostki nazywane **Oddziałami, Referatami i Stanowiskami**, które zajmują się szczegółowymi zadaniami (np. ewidencją ludności, przyznawaniem świadczeń socjalnych, wydawaniem pozwoleń na budowę itd.).

Każda Twoja sprawa, z którą udasz się do Urzędu, zostanie rozpatrzona w odpowiednim Wydziale. Większość Wydziałów związanych z takimi codziennymi sprawami znajduje się poza Placem Wszystkich Świętych.

Oto „urzędowa mapa” Wydziałów, z których mieszkańcy korzystają najczęściej:

► **Wydział Architektury i Urbanistyki,**

Rynek Podgórski 1, 30-533 Kraków, tel. 12 616 80 34. Wydział zajmuje się sprawami architektoniczno-urbanistycznymi, w tym wydawaniem decyzji WZiZT (o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu), pozwoleń na budowę, zgłoszeń i zaświadczeń.

► **Wydział Ewidencji Pojazdów i Kierowców,**

al. Powstania Warszawskiego 10, 31-549 Kraków, tel. 12 616 91 09. Mieszkańcy przyjmowani są w Referatach Rejestracji Pojazdów przy al. Powstania Warszawskiego 10, przy ul. Wielickiej 28a, na os. Zgody 2, a także w Referacie Praw Jazdy przy al. Powstania Warszawskiego 10, Referacie Postępowań Administracyjnych przy al. Powstania Warszawskiego 10, Referacie Transportu i Działalności Regulowanej przy al. Powstania Warszawskiego 10 oraz w trzech Punktach Obsługi Mieszkańca w Galerii Handlowej Bronowice, Galerii Handlowej Bonarka oraz Galerii Handlowej Serenada. Wydział 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.



► **Wydział Mieszkalnictwa,**

ul. Wielopole 17a, 31-072 Kraków, tel. 12 616 82 41. Wydział zajmuje się gospodarowaniem mieszkaniowym zasobem Miasta za wyjątkiem sprzedaży lokali mieszkalnych będących własnością Miasta.

► **Wydział Spraw Administracyjnych,**

Al. Powstania Warszawskiego 10, 31-549 Kraków; tel. 12 616 93 20. Mieszkańcy Śródmieścia i Krowodrzy przyjmowani są przy Al. Powstania Warszawskiego 10, oraz w Punkcie Obsługi Mieszkańców w Galerii Bronowice, mieszkańcy Podgórza w oddziale przy ul. Wielickiej 28a, oraz w Punkcie Obsługi Mieszkańców w Galerii Bonarka, mieszkańcy Nowej Huty w oddziale na os. Zgody 2 oraz w Punktach Obsługi Mieszkańca w Galerii Serenada. Wydział prowadzi między innymi sprawy ewidencji ludności i dowodów osobistych, zajmuje się stałym rejestrem 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 mieszańców.

► **Wydział Spraw Społecznych,**

ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków, tel. 12 616 50 23. Do zakresu działania Wydziału należą sprawy pomocy społecznej oraz świad-



czenia o charakterze socjalnym (tj. zasiłki rodzinne wraz z dodatkami, świadczenia wychowawcze, opiekuńcze, świadczenia z funduszu alimentacyjnego, dodatki mieszkaniowe). Wydział ściśle współpracuje z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w zakresie pozyskiwania niezbędnych danych i informacji celem przygotowywania odpowiednich opinii, stanowisk czy projektów.

Główna siedziba Wydziału znajduje się przy ul. Stachowicza 18, ale niektóre zadania są realizowane na os. Zgody 2. Wydział posiada również stronę internetową www.sprawyspoleczne.krakow.pl z której można czerpać informację na interesujący nas temat lub wydrukować wniosek, informator i ustawę z zakresu działalności Wydziału.

► **Biuro Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych (MOWIS)**

os. Centrum C10, 31-931 Kraków, tel: 12 616 78 00. Celem placówki jest rozwój wolontariatu, wspieranie organizacji pozarządowych i inicjatyw obywatelskich oraz inspirowanie wydarzeń i imprez integrujących społeczność lokalną. Bieżące informacje na temat działalności ośrodka znajdziesz na stronie www.ngo.krakow.pl lub na profilu portalu Facebook, gdzie publikowane są aktualne wiadomości na tematy związane z aktywnością obywatelską.

Zanim wybierzesz się z konkretną sprawą, warto zajrzeć do Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Krakowa: www.bip.krakow.pl – tam dowiesz się, gdzie musisz się udać ze swoją sprawą, jakich dokumentów będziesz potrzebować, jak długo trzeba będzie poczekać.

W BIP znajdziesz też 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.

5. WYBIERASZ WŁADZĘ

Jesteś pełnoletni(a), a w związku z tym posiadasz **czynne prawo wyborcze**, a więc możesz:

- ▶ **wybierać swoich reprezentantów i reprezentantki** – biorąc udział w wyborach lokalnych i ponadlokalnych (Polska i Unia Europejska) oraz rozliczać tych, którzy Twoim zdaniem nie sprawdziли się w swojej roli – po prostu ich nie wybierając po raz kolejny,
- ▶ **kandydować w wyborach** – jeśli czujesz pasję działania, masz wiedzę o rzeczywistości, w której chcesz działać a wokół własnych pomysłów potrafisz organizować ludzi – dlaczego nie? Wraz z ukończeniem 21 lat otrzymasz tzw. bierne prawo wyborcze, które oznacza, że i Ty będziesz mógł/mogła kandydować na stanowisko posła/posłanki.

Masz szansę zdecydować o tym, kto Cię reprezentuje głosując w następujących wyborach:

- ▶ **Wybory samorządowe** – obywatele gminy (w Twoim przypadku gminą jest Kraków) w wyborach bezpośrednich wybierają zarówno radnych (członków Rady Miasta), jak i prezydenta (w mniejszych miastach i wsiach – burmistrza, wójta).
- ▶ **Wybory Prezydenta RP** – w Polsce odbywają się co 5 lat. Prezydentem można być tylko przez dwie kadencje (dla „zdrowia” demokracji). Bierne prawo wyborcze (prawo do kandydowania) posiada



każdy polski obywatel, który ukończył 35 lat i zbierze przynajmniej 100 tysięcy podpisów pod swoją kandydaturą. Czynne prawo posiadają wszyscy obywatele Polski oraz rodacy zamieszkali na stałe za granicą. Prezydent jest wybierany w wyborach powszechnych, równych, bezpośrednich i w głosowaniu tajnym (cyt. za Konstytucją 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 ułamek społeczeństwa. Ale czy chciał(a)byś, żeby ci nieliczni wybierali za Ciebie?

- 
- ▶ **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.

V. W CZASIE WOLNYM

To, jak spędzasz czas wolny, zależy przede wszystkim od Twoich zainteresowań i talentów, choć pewnie powiesz, że ważnym hamulcem są finanse. Może uda nam się udowodnić, że w Krakowie z małym lub zerowym budżetem można ciekawie wykorzystać czas.



1. CZAS NA KULTURĘ I ROZRYWKĘ

Skorzystaj z tego, że mieszkasz w Krakowie i nie musisz – jak wielu gości przyjeżdżających z daleka – podróżować godzinami, aby wziąć udział w koncercie, spotkaniu czy spektaklu. Imprez kulturalnych i rozrywkowych jest bardzo wiele, a wciąż pojawiają się nowe. Wystarczy spojrzeć na kalendarium wydarzeń zaplanowanych na rok 2019, a zawartych na www.krakow.pl (po prawej stronie wybierz „Co? Gdzie? Kiedy”) oraz na www.karnet.krakow.pl, wszelkich informacji udzielą też pracownicy InfoKraków – www.infokrakow.pl. W punktach informacji miejskiej InfoKraków i wielu innych miejscach Krakowa dostępny jest również bezpłatny miesięcznik „Karnet” z najaktualniejszą ofertą kulturalną miasta.

Kina

Jeśli do tej pory bywałeś/bywałaś głównie w kinach typu multipleks, zachęcamy do odwiedzenia również mniejszych, studyjnych kin (jak AgraŹka, Mikro, Kika, Paradox, Sfinks) oraz tych nieco większych i o długiej tradycji: Centrum Kinowe ARS, Kino Kijów. Centrum, Kino Pod Baranami. Już niewielką sumę, niekiedy poniżej 10 zł, można w nich obejrzeć filmy nagradzane na festiwalach polskich i zagranicznych, filmy należące do klasyki kinematografii, pokazy w ramach cyklów tematycznych itp. Warto wziąć udział także w festiwalach filmowych (np. Netia OFF Camera, Krakowski Festiwal Filmowy, Międzynarodowy Festiwal Filmowy Etiuda&Anima), których w Krakowie nie brakuje.

Teatr

W Krakowie istnieje kilkadziesiąt teatrów, scen i grup teatralnych prowadzonych przez instytucje publiczne, komercyjne i organizacje



pozarządowe. Najbardziej znane to oczywiście te z dłuższymi tradycjami: Narodowy Stary Teatr im. H. Modrzejewskiej, Teatr im. J. Słowackiego, Teatr „Bagatela” im. Tadeusza Boya-Żeleńskiego, Teatr Ludowy czy Teatr Groteska. Działają również młodsze, cenniejsze, jak np. Krakowski Teatr Scena STU, Teatr KTO, Teatr Łaźnia Nowa, Krakowski Teatr Variete czy sceny prywatne, np. Teatr Nowy, Teatr Mumerus, Teatr Barakah, Teatr Odwrócony. Bilety ulgowe na spektakle kosztują średnio 30–50 złotych, ale zdarzają się też takie, na które bilety ulgowe kosztują 10–15 złotych. W Teatrze Odwróconym obowiązuje zasada „pay what you want” (z ang. zapłać ile chcesz). Listę krakowskich teatrów i grup znajdziesz na stronie www.krakow.pl (kategoria „Teatry” w zakładce „Atrakcje Turystyczne” po prawej stronie). Na stronach internetowych danego teatru znajdziesz aktualności na temat repertuaru i cen.

Nawet jeśli do tej pory muzyka poważna i sztuka operowa nie były Twoimi ulubionymi formami, zachęcamy do udziału w wydarzeniach – choćby dla spróbowania – Opery Krakowskiej, Filharmonii Krakowskiej, Capelli Cracoviensis (muzyka dawna), czy Orkiestry Sinfonietta Cracovia. Zarówno w Operze jak i w Filharmonii bilety można kupić już od 15 zł, a Capelli Cracoviensis posłuchasz już za 5 czy 10 zł. Więcej informacji: www.opera.krakow.pl, www.filharmonia.krakow.pl, www.capellacracoviensis.pl, www.sinfonietta.pl

Muzea, galerie, wystawy

W krakowskich muzeach zgromadzonych jest ok. 25% ogółu zasobów muzealnych Polski. Wiele z nich to unikatowe, nowoczesnie eksponowane kolekcje, prezentowane w ramach wystaw stałych i czasowych często z możliwością interaktywnego zwiedzania. Od czego zacząć? Oto nasze propozycje:



Muzeum Historyczne Miasta Krakowa z kilkunastoma oddziałami, w tym m. in. Fabryką Schindlera i Podziemiami Rynku Głównego, Wieżą Ratuszową, Barbakanem, Starą Synagogą. Najnowsze to Muzeum Podgórze oraz Thesaurus Cracoviensis – Centrum Interpretacji Artefaktów. To nowoczesne magazyny i pracownie konserwatorskie przy ul. Księcia Józefa 337 udostępnione zwiedzającym, którzy mogą zobaczyć muzealia, które do tej pory nie były wystawiane, ale również będą mieć możliwość poznania tajników konserwacji zabytków. Informacje o oddziałach, ich lokalizacji, wystawach i wydarzeniach, możliwości rezerwacji biletu znajdują się na www.mhk.pl

Przełomowe zmiany dokonały się w 2017 r. w **Muzeum Historii Fotografii** w Krakowie. Za świetne wystawy zostało ono nagrodzone Supermarką Radia Kraków 2017, więcej informacji na: www.mhf.krakow.pl

Muzeum Narodowe w Krakowie – to najstarsze muzeum narodowe w Polsce, którego gmach główny mieści się przy Al. 3 Maja 1, wśród kilkunastu oddziałów m.in. Galeria Sztuki Polskiej XIX wieku w Sukiennicach, Dom Mehoffera, Dom Matejki, Pałac Biskupa Erazma Ciołka, Europeum, Muzeum i Biblioteka Książąt Czartoryskich oraz Muzeum Czapskich i Pawilon Czapskiego, więcej informacji na: www.mnk.pl



Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK – otwarte w 2011 roku, w budynku znajdującym się w sąsiedztwie Fabryki Schindlera, przy ul. Lipowej. Oferuje wystawy sztuki współczesnej, spotkania, projekty edukacyjne. Odwiedź stronę: www.mocak.pl

Muzeum Etnograficzne – pokazuje świat przeszły i dzisiejszych korzystając z nowoczesnych metod: interaktywnego zwiedzania, warsztatów, spotkań. Informacje: www.etnomuzeum.eu

Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldrofa „Nila” – zlokalizowane na terenie między Dworcem PKP i Cmentarzem Rakowickim, upowszechnia wiedzę o Armii Krajowej, Polskim Państwie Podziemnym i jego siłach zbrojnych. Informacje: www.muzeum-ak.pl

Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora Cricoteka – otwarta w 2014 roku na Podgórzu siedziba instytucji to miejsce atrakcyjnych wystaw, warsztatów i akcji artystycznych. Dotyczą ogólnie sztuki współczesnej – informacje: www.cricoteka.pl

Połączeniem spaceru i naukowej przygody będzie wizyta w **Muzeum Inżynierii Miejskiej** (ekspozycje we wnętrzach dawnych hal zajezdni tramwajowej) przy ul. św. Wawrzyńca 15 (www.mim.krakow.pl), a także w **Ogrodzie Doświadczeń im. Stanisława Lema** położonym w otwartej przestrzeni, przy al. Pokoju 68, www.ogroddoswiadczen.pl. **Muzeum Lotnictwa Polskiego** mieści się przy al. Jana Pawła II 39, www.muzeumlotnictwa.pl

A może chcesz zwiedzić muzeum w środku nocy, nie wychodząc z domu, z każdej strony oglądając eksponat na co dzień niedostępny zwiedzającym?

Jest to możliwe dzięki serwisowi **Wirtualne Muzea Małopolski**, zawierającemu takie atrakcje jak trójwymiarowe prezentacje muzealnych eksponatów w rozdzielczości HD, pliki audio i video, możliwość tworzenia i udostępniania własnych kolekcji oraz fabularną grę Obrońcy czasu. Wszystko to dostępne na ekranie komputera, tabletu lub smartfona. Dzięki portalowi każdy, bezpłatnie i z dowolnego miejsca na świecie, przez 24 godziny na dobę, może wirtualnie poznawać zbiory małopolskich muzeów. Dzięki zastosowaniu audiodeskrypcji części eksponatów, dostęp do nich mają także osoby niewidome i niedowidzące.



W wirtualnym wymiarze możesz zobaczyć m.in. egipski sarkofag z mumią kapłanki bogini Izdydy, włosy solne, naszywki z kombinezonu kosmicznego gen. Mirośława Hermaszewskiego czy buty narciarskie i trampki Karola Wojtyły. To tylko wybrane przykłady z długiej i imponującej listy obiektów, pochodzących z krakowskich i regionalnych muzeów. W projekcie wzięły udział między innymi muzea: Archeologiczne, Historii Fotografii, Inżynierii Miejskiej i Narodowe w Krakowie, Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha oraz muzea lokalne, regionalne i okręgowe w Nowym Sączu i Tarnowie.

MICET Muzeum Interaktywne / Centrum Edukacji Teatralnej

w Narodowym Starym Teatrze w Krakowie – to jedyne tego typu muzeum w Europie, łączące historię i sztukę współczesną, rzemiosło i nowe technologie, zrealizowane pod hasłem: odkrywaj, projektuj, działaj z artystami Starego Teatru. MICET to sieć niewielkich pomieszczeń – pracowni, z rozrzuconymi rekwizytami, książkami, fragmentami scenografii i klasykami dizajnu, obejmuje 5 tematów: WOLNOŚĆ, MY/ONI, EMOCJE, CIAŁO, NOWE. Organizuje przestrzeń w ścieżki, wytyczone wokół archiwalnych i współczesnych przedstawień Starego Teatru. Każda ze ścieżek składa się z części edukacyjnej oraz programu ćwiczeń warsztatowych. APLIKACJE TEATRALNE wciągają w świat wyobraźni reżyserów, aktorów, scenografów, autorów muzyki i choreografii, inspirując do samodzielnych twórczych działań w przestrzeniach interaktywnej wystawy. Więcej na stronie: www.micet.pl/pl



Muzeum PRL-u, utworzone z inicjatywy Andrzeja Wajdy i Krystyny Zachwatowicz, działa w dawnym kinie Światowid w Nowej Hucie. Prowadzi atrakcyjną działalność edukacyjną, a jego zbiory można oglądać on-line: www.zbiory.mppl.pl, www.mppl.pl

To wszystko i wiele więcej na: www.muzea.malopolska.pl

Cracow Gallery Weekend KRAKERS (corocznie, kwiecień):
www.cracowgalleryweekend.pl

Design

W 2018 roku po raz pierwszy, w dniach 16 listopada – 2 grudnia, przy współpracy środowisk skupionych wokół krakowskiego designu zostanie zrealizowany projekt „Sztuka do rzeczy – design w Krakowie”, poświęcony przemysłom kreatywnym.

Centra i ośrodki kultury

Atrakcyjną ofertę z myślą o młodych proponują także miejskie centra i ośrodki kultury. Miasto Kraków jest organizatorem 9 centrów i ośrodków kultury wraz z 42 klubami kultury, działającymi najczęściej poza ścisłym centrum miasta: www.bip.krakow.pl/index.php?sub_dok_id=644

Ogromnie bogatą ofertę, bardzo zróżnicowaną pod względem obszarów zainteresowania, rodzajów i nowoczesnych form uczestnictwa, proponuje Krakowskie Biuro Festiwalowe:

www.biurofestiwalowe.pl

Krakowskie festiwale

Liczba krakowskich festiwali może przyprawić o prawdziwy zawrót głowy: corocznie odbywa się ich ponad 100. Jedne mają charakter cykliczny, inne okazjonalny. Przyciągają do miasta spore grono osób nie tylko z Polski, ale i ze świata. Warto tu wymienić np. 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 czy Krakowski Festiwal Komiksu. Wykaz najważniejszych festiwali w 2019 roku znajdziesz na stronie: www.karnet.krakow.pl ➔ kalendarium. Warto zaglądać też na stronę Krakowskiego Biura Festiwalowego: www.biurofestiwalowe.pl

Krakowskie Noce

Kraków tętni życiem w nocy – i to nie tylko za sprawą klubów i pubów. Co miesiąc, w okresie od maja do września, października odbywają się Krakowskie Noce, podczas których otwierane są muzea, teatry, niedostępne zwykle klasztorne skarbcze. Sztuka wychodzi nocą również w przestrzeń Rynku Głównego, placów, ogrodów i kręzganek. Cykl rozpoczyna się w maju – Nocą Muzeów, po niej następują: Noc Teatrów i Noc Tańca (czerwiec), Noc Jazzu (lipiec), Noc Cracovia Sacra (w stałym terminie 14 i 15 sierpnia), we wrześniu Noc Naukowców (organizowana przez instytucje naukowe), a w październiku Noc Poezji. Wszystkie informacje (o programie, możliwościach otrzymania bezpłatnych wejściówek itd.) znajdują się na:

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



2. WYPOCZYNEK W RUCHU

Możliwości uprawiania sportu w Krakowie – bez względu na zasobność portfela – jest wiele. Jeśli szukasz miejsca do biegania, jazdy na rolkach lub rowerze, wybierz się na trasę wokół Błot, Bulwary nad Wisłą, do któregoś z parków (polecamy zwłaszcza Park Lotników) lub do Lasku Wolskiego (trudniejsza trasa). Kto lubi pływać, może skorzystać z oferty Centrum Rozwoju ComComZone (dwie lokali-

zacje: w Nowej Hucie i w Prokocimiu), Ośrodka Sportu i Rekreacji Kolna, pływalni działających przy uczelniach (zwłaszcza AGH i Uniwersytetu Ekonomicznego) i kilku innych komercyjnych obiektów. W wielu miejscach, również wymienionym powyżej ComComZone, odbywają się zajęcia fitness, taneczne, nauka sztuk walki i wiele innych form.

Aktualne informacje o oferowanych w Krakowie dyscyplinach oraz o grafiku odbywających się zajęć znajdują na stronie www.krakow.pl w zakładce „Sport”. Jeśli studiujesz, o ofertę dodatkowych zajęć sportowych warto pytać również na uczelni.

Szczegółowe informacje na temat możliwości korzystania z oferty kulturalnej i sportowej w Krakowie znajdziesz na:

www.infokrakow.pl, 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. CZAS DLA INNYCH – WOLONTARIAT

Niezwykłym sposobem spędzania wolnego czasu jest wolontariat, czyli dobrowolne, nieodpłatne działanie na rzecz innych – ale trzeba dodać: poprzez organizację pożytku publicznego, inną organizację pozarządową lub instytucję publiczną. Organizacje pozarządowe, nazywane też NGO's (od ang. *Non-Governmental Organizations*) mają zwykle formę stowarzyszeń lub fundacji. Niektóre z nich mają status organizacji pożytku publicznego, co oznacza, że spełniają określone w ustawie warunki: realizują zadania bardzo ważne dla wspólnego dobra wszystkich obywateli.



Wolontariatem nie jest więc nieodpłatne wykonywanie pracy w prywatnej firmie czy spółce, która prowadzi działalność gospodarczą (w nich można odbywać staż). Zakres wolontariatu jest praktycznie nieograniczony, bo dobrowolna pomoc potrzebna jest wszędzie i w bardzo 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 – słowem, wykonują wiele różnych działań.

Jak zacząć?

- ▶ Zastanów się, czy masz wolny czas (i ile go masz), co umiesz i lubisz robić. Czy chcesz pracować z ludźmi, zajmować się zwierzętami, a może wolisz pracę administracyjno-biurową? Na terenie całej Małopolski działa wiele organizacji, w których możesz się dużo nauczyć, realizować swoje pasje, pomóc sobie lub innym i znaleźć przyjaciół.

Informacji o organizacjach, w których możesz odbyć wolontariat, szukaj w bazach danych portali:

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



- ▶ Kiedy znajdziesz już organizację, skontaktuj się z nią, a jej przedstawiciele zaproponują Ci możliwości współpracy i oczekiwania. Zastanów się, czy jesteś w stanie podołać tym zadaniom – jeśli nie, poszukaj dla siebie czegoś innego.
- ▶ Jeśli obie strony akceptują warunki, zawieracie umowę-porozumienie, która może mieć formę ustną albo pisemną (jeśli



świadczenia wolontariusza wykonywane będą przez okres dłuższy niż 30 dni umowa będzie pisemna). Powinieneś/powinnaś wziąć udział w szkoleniu prezentującym problematykę wolontariatu – dokładniej poznasz swoje prawa i obowiązki, warunki działania. Teraz – do działania!

Jeśli z jakichkolwiek powodów nie możesz poświęcić swojego czasu na działania społeczne, skorzystaj z możliwości wsparcia organizacji pożytku publicznego [OPP] poprzez wskazanie w swoim rozliczeniu PIT, na którą z organizacji ma być przekazany jeden procent (1%) obliczonego podatku. Ty nie wydajesz dodatkowo żadnych pieniędzy, bo wsparcie dla OPP pochodzi z puli Twojego podatku. Nawet jeśli 1% Twojego podatku jest kwotą bardzo małą, liczoną w groszach, to suma wszystkich takich kwot od obywateli jest znaczącym wsparciem dla organizacji. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale „Zarabiasz na siebie” oraz na stronach: www.ngo.pl (w bazach danych portalu znajdziesz też wykaz organizacji pożytku publicznego). Możesz również odwiedzić Biuro Pośrednictwa Wolontariatu w poniedziałki i środy, w godzinach 9:00-16:00 oraz czwartki między 13.00 a 19.00, na ulicy Krasickiego 18 (II piętro).

Pomoc dla zwierzaka

Być może chciałbyś dać dom bezdomnemu zwierzakowi? Zaginął Twój zwierzak? Znasz bezpańskiego psa lub kota, który potrzebuje pomocy? A może Ty 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.



Kontakt: Schronisko Dla Bezdomnych Zwierząt Krakowskiego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami 30-254 Kraków, ul. Rybna 3, tel./fax 12 429 74 72, 12 429 92 41,

e-mail: biuro@schronisko.krakow.pl, www.schronisko.krakow.pl

4. INFORMACJE O MIEJSCACH I WYDARZENIACH W KRAKOWIE

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące miejsc, w których warto być, wydarzeń, w których trzeba wziąć udział, idź do jednego z Punktów **InfoKraków** (wcześniej nazywanych Punktami Informacji Miejskiej) lub odwiedź stronę www.infokrakow.pl

Punkty InfoKraków znajdują się:

w Pawilonie Wyspiańskiego przy Placu Wszystkich Świętych 2;
w Sukiennicach na Rynku Głównym; przy ul. Powiśle 11; ul. Św. Jana 2;
ul. Szpitalnej 25; ul. Józefa 7; ul. Konopnickiej 17 oraz
w Międzynarodowym Porcie Lotniczym w Balicach.

Godziny otwarcia tych punktów oraz numery telefonów znajdziesz na
www.infokrakow.pl



VI. POTRZEBUJESZ POMOCY?

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



1. W LABIRYNCIE PRAWA

Żyjemy w systemie zasad i przepisów. Zwykle nie zastanawiamy się nad tym faktem, uznając go za oczywisty: podpisujemy umowę o pracę, zawieramy umowę z firmą zakładającą sieć internetową, rozliczamy się z urzędem skarbowym, bierzemy pożyczkę na samochód, idziemy do lekarza. Wszystkie te przypadki oznaczają, że Ty oraz druga strona (np. pracodawca, urząd, firma, sklep, bank) przyjmujecie wzajemnie wobec siebie określone zobowiązania. Komplikacje zaczynają się zwykle wtedy, gdy zasady umowy zostają złamane: „zawalasza” z czymś w pracy, nie spłacaś w porę raty, nie składasz w odpowiednim terminie zeznania podatkowego itd. - ponosisz konsekwencje. Ale może się też zdarzyć, że to druga strona łamie zasady, na przykład pracodawca nie wypłaca pensji, firma wysłała 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 ma zrobić osoba, która nie posiada ani odpowiedniej wiedzy o przepisach, ani pieniędzy, aby za pomoc zapłacić prawnikowi? Na szczęście **istnieją instytucje, które świadczą bezpłatną, fachową pomoc prawną**. To między innymi rzecznicy (praw obywatelskich, praw pacjentów, konsumentów) oraz poradnie prawne działające na uczelniach wyższych i w organizacjach pozarządowych.

Prawa obywatelskie

Ochroną praw i wolności osób fizycznych i prawnych (np. organizacji) zajmuje się **Rzecznik Praw Obywatelskich** [RPO]. Jeśli prawa te zostały naruszone przez instytucję publiczną lub jej funkcjonariusza, możemy i powinniśmy zwrócić się do Biura RPO. Najpierw



zostaną sprawdzone wszystkie fakty związane z problemem, a jeśli RPO stwierdzi naruszenie Twoich dóbr (czyli praw), zażąda wszczęcia postępowania w tej sprawie oraz 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 – jest to warunek konieczny, aby Twoja sprawa została rozpatrzona.

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa;
tel. centrala 22 551 77 00; www.rpo.gov.pl

Kontakt z Punktem Przyjęć Interessantów RPO w Krakowie

Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie, ul. Basztowa 22,
w każdy ostatni czwartek miesiąca, co drugi miesiąc w godzinach 9–14.



Prawa konsumenta

Co zrobić, jeśli zostały złamane Twoje prawa konsumenckie? Przykładowo, gdy zakupiłeś(aś) towar posiadający wady lub cechy, o jakich nie poinformował Cię sprzedawca albo które nie są podane na opakowaniu (np. że produkt zawiera szkodliwe substancje). Co w sytuacji, gdy sprzedawca czy producent nie chcą wywiązać się z zobowiązań gwarancyjnych? – to częsty przypadek, który dotyczy zarówno produktów, jak i usług. Pomocy szukaj u Rzecznika Konsumentów. Rzecznik udziela porad prawnych bezpośrednio, telefonicznie lub mailowo, może też podjąć interwencję w danej sprawie, na przykład 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 (na dole strony, po prawej) pomagających konsumentom rozwiązać problem, działających w danym mieście.

Infolinia Konsumentka

801 440 220 (pn.-pt., w godz. 8.00–18.00)

Możesz również uzyskać poradę pod adresem:

www.porady.konsument.org



Powiatowy i Miejski Rzecznik Konsumentów

Al. Powstania Warszawskiego 10, Centrum Administracyjne, box 49
(parter) pn.-pt., 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) – wszystkie informacje znajdziesz na stronie:
www.bip.krakow.pl/rzecznik

Prawa pacjenta

Zadaniem Rzecznika Praw Pacjenta [RPP] jest pomoc prawna osobom, których prawa zostały w jakikolwiek sposób naruszone przez placówki medyczne (np. przychodnie, szpitale) i ich pracowników. Zanim jednak zwrócisz się do RPP wykorzystaj inne możliwości:

- ▶ Jeśli Twoja skarga dotyczy niewłaściwego zachowania personelu (lekarza, pielęgniarki, rejestratorki), interweniuj u bezpośredniego 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, odpowiedzialnym za przyjmowanie i rozpatrywanie skarg pacjentów związanych z udzielaniem świadczeń opieki zdrowotnej przez świadczeniodawców w ramach umowy z Małopolskim Oddziałem Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia (kontakt poniżej).
- ▶ 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.

Dział Skarg i Wniosków w Małopolskim Oddziale NFZ

Infolinia: 12 29 88 404, 12 29 88 386, ul. Batorego 24, Kraków

www.nfz-krakow.pl



Bezpłatna pomoc prawna

Osobom niezamożnym, których nie stać na korzystanie z płatnej obsługi prawnej, pomocy udzielają studenci ostatnich lat studiów prawniczych (nad jakością ich pracy czuwają pracownicy naukowci). Aktualnie istnieje kilka możliwości uzyskania w Krakowie bezpłatnej usługi prawnej. Jednym z takich punktów jest studencka poradnia prawna działająca w Krakowie przy Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jeśli więc potrzebujesz pomocy prawnej, a nie stać Cię na opłacenie prawnika, udaj się do poradni, w której po podpisaniu odpowiedniego oświadczenia (iż nie stać Cię na płatną poradę prawną i że nie posiadasz prawnika z urzędu) oraz po wypełnieniu specjalnego kwestionariusza, student zajmujący się daną dziedziną prawa (np. prawem cywilnym, administracyjnym, karnym) przygotuje na piśmie odpowiedź



(oczywiście nie na miejscu) – zostaniesz poinformowany, kiedy masz się zgłosić po poradę, jakie kroki powinienes poczynić i jakie są sposoby rozwiązania problemu. Możesz również starać się o poradę prawną z jednym z punktów nieodpłatnej pomocy prawnej, jeśli spełniasz jeden z poniższych wymogów:

- nie masz ukończonego 26. roku życia,
- korzystasz z Karty Dużej Rodziny,
- w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystałeś(aś) ze świadczeń pomocy społecznej,
- w wyniku wystąpienia klęski żywiołowej, katastrofy naturalnej lub awarii technicznej znalazłeś(aś) się w sytuacji zagrożenia lub poniosłeś(aś) straty.

Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.bip.krakow.pl

Poniżej znajdziesz adresy i godziny otwarcia Punktów Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Krakowie:

adres	godziny działania punktu /od poniedziałku do piątku/
os. Centrum C 10 [pokój nr 4]	godz. 07.30-11.30
	godz. 12.00-16.00
	godz. 16.30-20.30
ul. Rzeźnicza 2 [pokój nr 28]	godz. 15.30-19.30
ul. Józefińska 14 [pokój nr 003]	godz. 16.00-20.00
ul. Krakowska 55 [wejście od ul. Krakowskiej 53, parter]	godz. 15.30-19.30
ul. Helclów 2 [pokój nr 10]	godz. 16.00-20.00
ul. Sas-Zubrzyckiego 10, [dom nr 1 „Socius”]	godz. 11.00-15.00



ul. Łanowa 41 [pokój nr 26]	godz. 07.30-11.30
	godz. 12.00-16.00
ul. Grunwaldzka 8 [pokój nr 13]	godz. 12.00-16.00
Al. Daszyńskiego 22	godz. 12.00-16.00
Plac Wszystkich Świętych 3-4 [pokój nr 27]	godz. 16.30-20.30
os. Dywizjonu 303 nr 34 [sala dyżurów Radnych]	poniedziałki: godz. 09.00-13.00 wtorki: godz. 13.00-17.00 środy: godz. 12.00-16.00 czwartki: godz. 12.00-16.00 piątki: godz. 08.00-12.00
Al. Powstania Warszawskiego 10 [pokój nr 49]	godz. 16.00-20.00
Plac Wszystkich Świętych 3-4 [pokój nr 6]	godz. 16.00-20.00
Plac Wszystkich Świętych 3-4 [pokój nr 27]	godz. 07.30-11.30
	godz. 12.00-16.00
ul. Wielopole 17a [pokój nr 5, POM]	godz. 16.00-20.00
os. Zgody 2 [pokój nr 22]	godz. 16.00-20.00
ul. Stachowicza 18 [pokój nr 8]	godz. 16.00-20.00
ul. Wielicka 28a [pokój nr 15]	godz. 16.00-20.00
Rynek Podgórski 1 [pokój nr 8]	godz. 16.00-20.00
ul. Grunwaldzka 8 [pokój nr 13]	godz. 16.00-20.00
ul. Kasprowicza 29 [pokój nr 1]	godz. 16.00-20.00
ul. Czerwieńskiego 16 [pokój nr 32]	godz. 10.00-14.00
Rynek Podgórski 4/2a	godz. 07.30-11.30
	godz. 12.00-16.00
os. Na Kozłowie 27 [pokój nr 2a]	godz. 15.30-19.30



**DARMOWE PORADY PRAWNE
(POZA PUNKTAMI NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ)**

Uniwersytecka Poradnia Prawna UJ

Al. Krasińskiego 18/3, 30-101 Kraków, tel./fax: 12 430 19 97,
www.law.uj.edu.pl/poradnia, e-mail: poradnia.prawna@uj.edu.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

(prawo rodzinne, przemoc w rodzinie,
zabezpieczania społeczne, ochrona praw lokatorów)
Filie: przy ul. Rzeźniczej 2, Praskiej 52, Radzikowskiego 39,
os. Teatralnym 24 oraz os. Górali 19.



2. NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

Niepełnosprawność w mniejszym lub większym stopniu dotyczy nas wszystkich. Nawet jeśli jesteś osobą pełnosprawną, niemal pewne jest to, że znasz co najmniej jedną osobę z niepełnosprawnością. I nikt z pełnosprawnych dziś nie może być stuprocentowo pewny, co wydarzy się w jego życiu w przyszłości. Przykłady? 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 się pojawiać w życiu publicznym i w mediach, a nowe budynki są już z reguły architektonicznie dostosowywane do potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo. Ale kiedy z niepełnosprawnością własną lub bliskich stajemy twarzą w twarz, wciąż nie wiemy, jak sobie z nią radzić. Warto szukać pomocy.

W Krakowie działa **Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych**. Uzyskasz tam informacje o możliwej pomocy dla osób z niepełnosprawnością, o organizacjach działających na terenie Krakowa, przepisach prawnych itd. Jeśli będziesz studiować, poszukaj na swojej uczelni



Biura ds. Osób Niepełnosprawnych. Jeśli potrzebujesz szczegółowych informacji sięgnij po **Krakowski Informator dla Osób Niepełnosprawnych** dostępny na stronie www.krakow.pl/bezbarier

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych

ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków, tel. 12 616 5119, 12 616 51 46,
12 616 51 91; sekretariat: 12 616 50 76

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. DO LEKARZA, DO APTEKI

Kto płaci za Twoje leczenie?

Publiczna służba zdrowia nie jest „darmowa” – jest opłacana z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), do którego należą wszyscy obywatele opłacający składkę na ubezpieczenie zdrowotne. Właśnie te składki 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 opłaca to 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(a) na stałe), wówczas to Ty musisz zgłosić się i zapisać w 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 czy orzeczenie o stanie zdrowia wymagane np. przez pracodawcę (który wystawia odpowiednie skierowanie na badanie).

Możesz dowolnie wybrać jednego lekarza tzw. pierwszego kontaktu, również w prywatnych placówkach zdrowia. Jeśli lekarz ten ma podpisany kontrakt z NFZ, nie zapłacisz za leczenie; jeśli lekarz 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. Idąc do lekarza nie zapomnij



o zabraniu dowodu osobistego (będzie Ci potrzebny numer PE-SEL), który umożliwi pracownikom placówki odszukanie danych o Twoim ubezpieczeniu w systemie eWUŚ (elektroniczna Weryfikacja Uprawnień Świadczeniobiorców).

Masz również możliwość wykonania bezpłatnych i anonimowych testów w kierunku HIV w Punkcie Diagnostyczno-Konsultacyjnym 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 na temat tego, co przysługuje Ci w ramach NFZ oraz jakie są warunki leczenia za granicą znajdziesz:

na stronie www.nfz-krakow.pl,

w Małopolskim Oddziale Wojewódzkiego NFZ

przy ul. Batorego 24, dzięki całodobowej infolinii dla pacjentów:
12 29 88 386.



Może zdarzyć się potrzeba zakupu leku czy innych produktów aptecznych w godzinach nocnych (po godz. 20.00), w sobotę (po 16.00), w niedzielę lub dzień świąteczny. Większość aptek jest wówczas już zamknięta, więc potrzebna będzie wizyta w 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, tel. (12) 656 18 50.
- ▶ **Apteka Dbam o Zdrowie**, os. Centrum A bl. 3, tel. (12) 425 75 40.
- ▶ **Apteka Galaktyka**, ul. Wolska 1, tel. 570 405 975.



- ▶ **Apteka Prywatna**, ul. Mogliska 21, tel. (12) 411 01 26.
- ▶ **Apteka Pod Eskulapem**, ul. Kazimierza Wielkiego, tel. (12) 637 44 01.
- ▶ **Apteka Centrum**, ul. Miłkowskiego 3/1, tel. (12) 268 99 88.
- ▶ **Apteka Dbam o Zdrowie**, ul. Zielińskiego 3, tel. (12) 415 08 04.
- ▶ **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

W sytuacji zagrożenia powinieneś skontaktować się z Policją lub Strażą Miejską.

Do głównych uprawnień 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?

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

Straż Miejska tel. 986

Więcej informacji znajdziesz na stronie

www.strazmiejska.krakow.pl



Nie czujesz się bezpiecznie w domu...

Zdarza się, że dom nie jest takim miejscem, jakim być powinien: ciepłym, bezpiecznym, spokojnym. Jeśli Ty lub ktokolwiek z Twoich bliskich doświadcza przemocy ze strony któregoś z członków rodziny, nie zwlekaj, udaj się po fachową pomoc, walcz o swoje prawa,



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

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 prać we własnym domu”, „to ofiara powinna się wstydzić”, „pewnie osoba sama sobie zasłużyła na takie traktowanie”, „może to lubi?...” i tak dalej...

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

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



Co robić w przypadku, gdy dochodzi do przemocy domowej?

Jeśli ktoś z Twoich bliskich stosuje przemoc w rodzinie, czujesz się zagrożony – porozmawiaj z kimś komu ufasz, może z kimś z rodziny, znajomym lub zaufanym dorosłym np. z organizacji/instytucji pomagającym osobom doświadczającym przemocy (np. telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111).

- ▶ Po pierwsze, zadбай 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, ale nie odpowiadaj agresją na agresję, bo wywoła to efekt lawiny; chroń samego/samą siebie. Jeśli w domu są dzieci, chroń również je.
- ▶ Zgłoś się do osób, które pomagają w przypadku przemocy w rodzinie. Może to być pedagog w szkole, pracownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (MOPS), policjant, lekarz lub pielęgniarka. Oni Ci pomogą. Aby przerwać przemoc i ochronić Ciebie przed dalszym krzywdzeniem zostanie wszczęta procedura Niebieskie Karty, dzięki której specjaliści dotrą do osób, które Cię krzywdzą i będą współpracowali, aby dłużej nie dochodziło do przemocy w rodzinie.
- ▶ Zbieraj dowody – nie ukrywaj sytuacji przed rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, bo dzięki temu będą mogli świadczyć o tym, że ktoś Cię krzywdzi, na przykład 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, złóż wniosek o zabezpieczenie dowodów.

- ▶ Jeśli zostałeś(eś) pobita(y) lub zgwałcona(y), 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), a 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 obdukcję.

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), al. Słowackiego 46, 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:**

Bezpłatna specjalistyczna (np. psychologiczna, prawna) pomoc dla osób cierpiących wskutek traumatycznych doświadczeń, przeżywających kryzysy, pomoc dla ofiar przemocy. Ośrodek zapewnia także schronienie osobom, które takiej pomocy potrzebują w przeżywanych kryzysowych sytuacjach.

Kontakt: ul. Radziwiłłowska 8b, Kraków, tel. 12 421 92 82 (pomoc przez całą dobę), www.oik.krakow.pl

Telefon Zaufania

Może warto zacząć od telefonu? OIK prowadzi telefon zaufania w Krakowie: 12 413 71 33 czynny codziennie w godz. 16.00–21.00. Jeśli potrzebujesz rozmowy, zadzwoń – ktoś bezstronny uważnie i spokojnie Cię wysłucha.

► **Ośrodki Poradnictwa i Terapii Rodzin**

Ośrodki Poradnictwa i Terapii Rodzin zapewniają pomoc osobom i rodzinom mającym trudności lub wykazującym potrzebę wsparcia



w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, związanych między innymi 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.

▶ **„Podbrzezie” Krakowski Instytut Psychoterapii**

ul. Podbrzezie 6, 31-054 Kraków, Telefon: (12) 423 02 28, 783 222 263, **e-mail:** podbrzezie@kip.edu.pl. Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00–18.00.

▶ **„Krakowiaków” Krakowski Instytut Psychoterapii**

os. Krakowiaków 2, 31-962 Kraków, Telefon: (12) 644 12 66 w. 21, **e-mail:** krakowiakow@kip.edu.pl. Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00–18.00.

▶ **„Ptaszyckiego” Krakowski Instytut Psychoterapii**

ul. Ptaszyckiego 6, 31-979 Kraków, Telefon: (12) 682 11 50, 692 960 436, **e-mail:** ptaszyckiego@kip.edu.pl. Ośrodek jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00–18.00.

▶ **Ośrodek Poradnictwa i Terapii Rodzin– Dobra Nadzieja**

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków, Telefon: 12 633 35 31, **e-mail:** rejestracja@sdn.org.pl. Rejestracja czynna: poniedziałek - piątek: 08.00–20.00.

ul. Stoczniovców 7, 30-709 Kraków, tel.12 262 92 99. Rejestracja czynna: poniedziałek – piątek 08.30–14.30.



► Ośrodek dla Osób Dotkniętych Przemocą

W Ośrodku zapewniana jest całodobowa bezpłatna pomoc w formie schronienia dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie. Oprócz tego od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00–19.00 można uzyskać pomoc w formie porady. Udzielają ich: psycholog, pracownik socjalny, pedagog. Możesz po prostu przyjść do Ośrodka i uzyskać pomoc bezpośrednią, albo wcześniej skontaktować się telefonicznie z OODP.

Kontakt: os. Krakowiaków 46, Kraków, tel. 12 425 81 70, **e-mail:** oodp.krakowiakow@caritas.pl

5. UZALEŻNIENIE – TWOJE LUB KOGOŚ BLISKIEGO

Ta część dotyczy Cię zarówno wtedy, jeśli Ty jesteś osobą uzależnioną, jak i wtedy, gdy ktoś z bliskich jest uzależniony (Ty możesz być tzw. osobą współuzależnioną). Często pomocy specjalisty potrzebują osoby, które wychowywały się w rodzinie z problemem alkoholizmu – to tzw. osoby z syndromem DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików) – to doświadczenie bardzo utrudnia budowanie zdrowych relacji w dorosłości. Warto podjąć terapię.

Trudności i problemy, nudę i poczucie bezsensu, stres i szybkie tempo życia próbujemy zwalczyć na rozmaite sposoby. Sięgamy po „coś”, co ma 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.



- **Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie** (Punkt Konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym i członków ich rodzin, w ramach którego udzielane są porady psychologiczne i prawne).

Kontakt: ul. Rozrywka 1, tel. 12 411 41 21 w. 115,

e-mail: sekretariat@mcpu.krakow.pl

Filia: Rynek Podgórski 4/2a, tel. 12 656 27 34.

Szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.mcpu.krakow.pl. Na terenie Krakowa znajduje się kilkanaście poradni leczenia uzależnień, których wykaz mieści się na stronie internetowej MCPU www.mcpu.krakow.pl, w zakładce Terapia.

- **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

Osoby uzależnione najczęściej nie widzą potrzeby pójścia na terapię. Przekonane o kontroli, jaką mają nad swoim pić, odrzucają propozycję pomocy, aby nie pokazać, że sobie nie radzą. Wtedy jedyną drogą dla rodziny jest złożenie wniosku o zobowiązanie osoby pijącej do leczenia odwykowego. Zgłoszenie przyjmowane są osobiście (trzeba przyjść z dowodem osobistym) w Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie. Więcej o tej procedurze: www.mcpu.krakow.pl ➔ zakładka Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: procedura motywowania i zobowiązania do leczenia odwykowego.

Kontakt: **Biuro MKRPA**

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie, ul. Rozrywka 1, Kraków, tel. 12 411 41 21 wew. 116. Dyżur Zespołu Interwencyjnego MKRPA: poniedziałek, środa 16.00–18.00, wtorek i czwartek 9.00–11.00.



► **Wykaz poradni** realizujących świadczenia opieki zdrowotnej w zakresie leczenia uzależnień, finansowanych ze środków Gminy Miejskiej Kraków:

- Krakowskie Stowarzyszenie Terapeutów Uzależnień,
1. Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. Wielicka 73, 30-552 Kraków, tel. 12 425 57 47; 12 290 05 56,
2. Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. Jerzmanowskiego 40, 30-836 Kraków, tel. 12 633 50 08, www.kctu.pl
- CM UNIMED Sp. z o.o., Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. Młodej Polski 7, 30-131 Kraków, tel. 12 637 08 49, www.unimed-nzoz.pl
- Szpital Uniwersytecki w Krakowie, Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dorosłych, ul. Śniadeckich 3, 31-531 Kraków, tel. 12 424 87 43, www.su.krakow.pl
- Fundacja „Zdrowie dla Budowlanych”, Poradnia Leczenia Uzależnień, os. Sportowe 24, 31-966 Kraków, tel. 512 981 617, www.alkomed.pl
- Stowarzyszenie „Tygart” Nowohuckie Centrum Psychoterapii i Terapii Uzależnień, Poradnia Leczenia Uzależnień, os. Kolorowe 21, 31-941 Kraków, tel. 12 644 45 55, www.poradnia-pema.pl
- Stowarzyszenie „MONAR” Poradnia Profilaktyki Leczenia i Terapii Uzależnień w Krakowie, ul. Św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków, tel. 12 430 61 35, www.monar.kki.pl
- Centrum Medycyny Profilaktycznej s.c., Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. B. Komorowskiego 12, 30-106 Kraków, tel. 12 421 34 55, www.cmp.krakow.pl



- Stowarzyszenie Pomocna Dłoń, Poradnia Leczenia Uzależnień, ul. Sudolska 16, 31-422 Kraków, tel. 12 418 05 34, www.pomocnadlon-krakow.pl

► **Telefony Zaufania:**

Ogólny Telefon Zaufania 12 413 71 33 – codziennie w godz. 16.00–21.00.

Telefon zaufania dla kobiet: 12 422 47 50 – poniedziałki, środy (10.00–13.00), czwartek (16.00–19.00), piątek (20.00–24.00).

Telefon Zaufania ALCO TEL, dla osób z problemem alkoholowym i innych uzależnień oraz członków rodzin: 12 411 60 44 (całodobowy).

Wszystko wydaje Ci się bez sensu

Jeśli masz problemy, których nie jesteś w stanie sam(a) rozwiązać; wszystko wydaje Ci się bez sensu; z dnia na dzień czujesz się coraz gorzej – nie czekaj, nie wycofuj się z życia! Być może cierpisz na depresję, a wówczas potrzebna jest pomoc innych ludzi. Zadzwoń na Telefon Zaufania; pomoże Ci już sama rozmowa z osobą dyżurującą przy telefonie, i która przekaze Ci też informacje o tym, gdzie i jak można uzyskać pomoc bezpośrednią.

► **Telefony Zaufania:**

Ogólny Telefon Zaufania: 12 413 71 33 (godz. 16.00–21.00).

► **Ośrodek Interwencji Kryzysowej:**

Bezpłatna specjalistyczna (np. psychologiczna, prawna) pomoc osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej i potrzebującym pomocy w rozwiązaniu problemu; pomoc dla osób przeżywających żalobę, utratę bliskich osób, cierpiących wskutek traumatycznych doświadczeń.

Kontakt: ul. Radziwiłłowska 8b, Kraków, tel. 12 421 92 82 (pomoc przez całą dobę) www.oik.krakow.pl

