



Fundusze Europejskie

**Witaj w województwie
lubuskim,
w Polsce!**



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

ŚWIADCZYMY BEZPŁATNE USŁUGI

Kursy języka polskiego

na poziomie: od poziomu A1 do B2

Wsparcie asystenta pierwszego kontaktu

w zakresie: indywidualnych kwestii związanych z pobytem i pracą w Polsce: systemem edukacji, zdrowia, zabezpieczenia społecznego w tym świadczeń społecznych, transportu, podatków i inne sprawy życia codziennego w nowym kraju, zasad kontynuacji legalnego pobytu w Polsce, legalnej pracy i zatrudniania obywateli państw trzecich.

**Tłumaczenia
przysięgłe
dokumentów**

Porady prawne

**Szkolenia
zawodowe**

**Porady
psychologiczne**

**Spotkania
integracyjne**

**Spotkania
adaptacyjne**

**Doradztwo
zawodowe**

ZAPRASZAMY



Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce broszurę edukacyjną dotyczącą praw i obowiązków cudzoziemców przebywających w Polsce. Publikacja ta powstała z myślą o ułatwieniu Państwu codziennego życia w nowym kraju – w miejscu, które być może staje się Państwa nowym domem.

Zebrane tu informacje pomogą zrozumieć najważniejsze aspekty życia w Polsce – zarówno te formalnoprawne, społeczne i zwyczajowe. Mamy nadzieję, że zawarte w niej wiadomości ułatwią Państwu adaptację i codzienne funkcjonowanie w naszym kraju.

Jeśli po lekturze broszury pojawią się wątpliwości dotyczące przedstawionych przepisów lub potrzebna będzie dodatkowa pomoc, zachęcamy do kontaktu z Centrum Integracji Cudzoziemców Zielona Góra (CIC). W CIC uzyskają Państwo bezpłatną i profesjonalną pomoc od asystentów pierwszego kontaktu. Ponadto, w Centrum mają Państwo możliwość skorzystania z komputerów oraz dostępu do Internetu, co może być pomocne w załatwianiu spraw urzędowych czy poszukiwaniu informacji.

Pamiętajmy, że znajomość swoich praw i obowiązków jest kluczowa dla pełnej integracji i komfortu życia w nowym środowisku.

Życzymy Państwu powodzenia i sukcesów w Polsce!

Zespół Centrum Integracji Cudzoziemców Zielona Góra

**Witaj
w województwie
lubuskim,
w Polsce!**



Jak wybrać miejsce do życia, pracy i mieszkania w Polsce z rodziną? Wybór odpowiedniego miejsca do osiedlenia się w Polsce zależy od kilku czynników: dostępności pracy, kosztów utrzymania, poziomu edukacji i opieki zdrowotnej, bezpieczeństwa oraz jakości życia codziennego. Dla wielu cudzoziemców istotne jest także to, jak łatwo się zintegrować i odnaleźć w lokalnej społeczności.

Wybieraj świadomie!

Zanim zdecydujesz, gdzie zamieszkać, zrób listę swoich potrzeb: praca, edukacja dzieci, spokój, dostęp do lekarzy. Skonsultuj się z osobami, które już mieszkają w danym regionie.

Dokument tożsamości – PASZPORT

Każdy cudzoziemiec przebywający w Polsce musi posiadać ważny **paszport** (lub inny równoważny dokument).

Ważność paszportu:

- Sprawdź datę ważności przed każdą sprawą urzędową (np. legalizacja pobytu, bank, PESEL).
- Jeśli paszport **straci ważność**, niezwłocznie skontaktuj się z **ambasadą lub konsulem swojego kraju** w Polsce i złóż wnioski o nowy dokument.
- Pamiętaj: nie można legalnie przedłużyć pobytu lub dokonać ważnych formalności bez ważnego dokumentu tożsamości.



1. Znalezienie i bezpieczny wynajem mieszkania

Gdzie szukać:

- **Agencje nieruchomości** – mogą doliczać dodatkową „provizję agenta” (zwykle równą jednemu czynszowi).
- **Strony internetowe:** np. OLX, Otodom, Gratka, Gumtree, Morizon i inne – dostępne głównie po polsku, ale część ogłoszeń ma opisy np. po angielsku („ENGLISH BELOW”).
- **Facebook** – grupy typu „Mieszkania na wynajem + [nazwa miasta]”.
- **Bezpośrednio od właściciela** – często najtańsza i najprostsza forma, ale musisz być ostrożny.

Na co uważać:

- Podpisz **umowę najmu**, która zawiera:
 - dane stron umowy,
 - adres i opis mieszkania,
 - wysokość czynszu i opłat dodatkowych (np. prąd, woda, śmieci),

Twoje pierwsze kroki w Polsce

- wysokość kaucji – ile i kiedy nastąpi zwrot,
- termin płatności za wynajem,
- okres najmu i warunki wypowiedzenia.
- Sprawdź, czy właściciel faktycznie ma prawo wynajmować lokal:
 - możesz poprosić o akt własności lub numer księgi wieczystej (sprawdzisz online: <https://ekw.ms.gov.pl>),
 - zwróć uwagę na zgodność danych: imię i nazwisko właściciela z umową najmu,
 - umowę można zawrzeć u **notariusza** (daje to większą ochronę, ale nie jest obowiązkowe).

Zaliczka a zadek – różnica:

- **Zaliczka** – można odzyskać, jeśli umowa nie zostanie podpisana.
- **Zadek** – jeśli zrezygnujesz, nie odzyskujesz wpłaconej kwoty.

Unikanie dodatkowych kosztów:

- Sprawdź, czy ogłoszenie zawiera pełne koszty (czynsz, opłaty administracyjne, media).

- Unikaj pośredników bez licencji lub wymagających płatności „z góry bez umowy”.

2. Numer PESEL

Co to jest?

PESEL to indywidualny numer identyfikacyjny – konieczny w wielu sprawach: NFZ, ZUS, szkoła, szczepienia, bankowość, profil zaufany.

Jak uzyskać PESEL?

- Udaj się do urzędu gminy/urzędu miasta.
- Weź paszport i dokument pobytowy.
- Wypełnij wniosek (można złożyć online).
- Dla osób ze statusem UKR – numer PESEL ze statusem UKR wydawany jest automatycznie po rejestracji.

Błąd w danych PESEL – co zrobić?

- Sprawdź dane w rejestrze (np. po otrzymaniu decyzji lub odpisu).
- Jeśli dane są błędne (np. literówka w nazwisku), **złóż wniosek o sprostowanie** – zabierz paszport i dokument potwierdzający poprawne dane.
- Zgłoszenia dokonuje się w tym samym urzędzie, gdzie uzyskano PESEL lub najbliższym ze względu na Twoje aktualne miejsce zamieszkania.

Status UKR – jak go nie stracić i co zrobić, jeśli został utracony?

- **Jak nie stracić?**

- Nie opuszczaj Polski na dłużej niż 30 dni.
- Zgłaszaj pobyt i zmiany adresu.
- **Jak odzyskać?**
 - Jeśli straciłeś status UKR, możesz go odzyskać w urzędzie gminy, składając wniosek i dokumenty potwierdzające powrót z Ukrainy (np. pieczętka w paszporcie).
 - **Pamiętaj że odzyskanie statusu UKR nie zawsze będzie możliwe, zapoznaj się z aktualnymi przepisami.**

3. Profil zaufany

Co to jest?

Profil zaufany pozwala załatwiać sprawy urzędowe online: m.in. w ZUS, NFZ, urzędzie skarbowym, ePUAP, aplikacjach mobilnych (np. mObywatel).

Dlaczego warto go mieć?

- Oszczędność czasu – wiele spraw załatwisz z domu.
- Konieczny do uzyskania np. świadczeń rodzinnych z ZUS, meldunku online, e-recepty, PIT.

Jak założyć?

- Przez bankowość elektroniczną, bank online.
- W punkcie potwierdzającym (urząd gminy, ZUS, NFZ).
- Jest dostępny w języku **polskim**, a w aplikacji również w języku angielskim.

4. Ubezpieczenie zdrowotne

- **Publiczne (NFZ)** – dostępne dla osób pracujących legalnie, studentów (na podstawie wykupionego ubezpieczenia), osób zgłoszonych przez rodzinę np. mąż może zgłosić do ubezpieczenia żonę i dzieci.
- **Dobrowolne** – jeśli nie pracujesz, ale chcesz korzystać z NFZ bez ponoszenia dodatkowych opłat, musisz podpisać umowę z NFZ i płacić miesięczną składkę.
- **Prywatne** – wykupowane indywidualnie w prywatnych firmach ubezpieczeniowych.
- **Ubezpieczenie w podróży** – zalecane przy wyjazdach zagranicznych.

5. Bank i założenie konta

W Polsce rozwinięta jest sieć banków.

Warto wybrać ten, który będzie odpowiadał Twoim potrzebom.

Na co uważać?

- Opłaty miesięczne i za przelewy.
- Czy bank obsługuje język ukraiński/rosyjski/angielski?
- Możliwość założenia konta online.

Jakie dokumenty są potrzebne?

- paszport lub karta pobytu
- PESEL (nie zawsze obowiązkowy, ale pomocny)
- adres zamieszkania w Polsce

- w niektórych bankach – potwierdzenie statusu studenta lub pracownika.

6. Legalna praca w Polsce

Aby legalnie pracować w Polsce jako cudzoziemiec, musisz spełnić **trzy podstawowe warunki**:

1. Zezwolenie na pracę

Musisz mieć **zezwolenie na pracę** lub być **zwolniony z tego obowiązku**, np. gdy:

- masz **status UKR** (ochrona czasowa dla obywateli Ukrainy)¹,
- masz **zezwolenie na pobyt stały, rezydenta długoterminowego UE**, status uchodźcy, ochronę uzupełniającą lub zezwolenie humanitarne.

Sprawdź, czy Twoja sytuacja wymaga **zezwolenia na pracę** – w razie wątpliwości zapytaj w powiatowym urzędzie pracy lub Centrum Integracji Cudzoziemców.

2. Legalny pobyt w Polsce

Twoje przebywanie w Polsce musi być legalne. Oznacza to, że:

- masz ważną wizę, zezwolenie na pobyt czasowy lub inny legalny tytuł pobytowy,
- nie przekroczyłeś dozwolonego czasu pobytu (np. jeśli wjechałeś bez wizy w ruchu bezwizowym),

¹ Obowiązuje po złożeniu dokumentów przez pracodawcę do Powiatowego Urzędu Pracy właściwego terytorialnie.



- zgłosiłeś swój pobyt do właściwego urzędu wojewódzkiego w odpowiednim terminie.

3. Umowa o pracę lub umowa zlecenia (pisemna!)

Przed rozpoczęciem pracy musisz podpisać **pisemną umowę**:

- **Umowa o pracę** – daje większą ochronę (np. płatny urlop, gwarantowane wynagrodzenie minimalne, okres wypowiedzenia),
- **Umowa zlecenie** – również jest formą legalną zatrudnienia, ale daje mniej praw.

!!! Nigdy nie pracuj bez podpisanej umowy – masz wtedy status pracy nielegalnej („na czarno”), co grozi utratą pobytu i problemami prawnymi.

Twój pracodawca ma obowiązek:

- podpisać z Tobą **pisemną umowę** (przed rozpoczęciem pracy),
- zgłosić Cię do **ZUS** (Zakład Ubezpieczeń Społecznych) – to gwarantuje Ci ubezpieczenie,
- opłacać za Ciebie **składki**:
 - **zdrowotne** – masz prawo do opieki medycznej w NFZ,
 - **emerytalne i rentowe** – budujesz swoją emeryturę i prawo do renty.

Uwaga: Nielegalna praca to ryzyko!

Praca „na czarno” (bez umowy) oznacza:

- brak ubezpieczenia zdrowotnego – nie masz prawa do darmowej opieki medycznej,
- brak składek – nie masz prawa do emerytury ani innych świadczeń,
- brak ochrony prawnej – nie odzyskasz wynagrodzenia w razie oszustwa,
- możliwość **utrąty prawa pobytu** w Polsce.

Nigdy nie zgadzaj się na nielegalną pracę

– Twoje prawa zaczynają się od podpisanej umowy!

7. Opieka nad dzieckiem – prawa i obowiązki rodzica/opiekuna w Polsce

Dzieci przebywające legalnie w Polsce mają prawo do korzystania z **opieki zdrowotnej** na równych zasadach, jak obywatele polscy, pod warunkiem że:

- są objęte ubezpieczeniem zdrowotnym (np. poprzez rodzica pracującego legalnie w Polsce, programy socjalne lub umowy międzynarodowe),
- albo znajdują się w sytuacji, w której zapewniona jest im pomoc medyczna w ramach opieki społecznej lub humanitarnej.

Obowiązki zdrowotne:

- Dzieci i młodzież w wieku 0–19 lat są objęte **obowiązkowymi szczepieniami ochronnymi** (zgodnie z kalendarzem szczepień obowiązującym w Polsce). Szczepienia te są **bezpłatne** i wykonywane w przychodniach (POZ).
- Nowo przybyłe dzieci często muszą przejść **badania bilansowe** (kontrolę zdrowotną odpowiednią dla wieku).
- Zaleca się niezwłoczne zarejestrowanie dziecka u lekarza rodzinnego (pediatry) po przyjeździe do Polski.



Obowiązek szkolny i edukacja

W Polsce obowiązuje:

- **Obowiązek szkolny i nauki** – od 7 do 18 roku życia (klasy I–VIII szkoły podstawowej oraz szkoła ponadpodstawowa lub inna forma kształcenia).
- **Obowiązek rocznego przygotowania przedszkolnego** – dotyczy dzieci 6-letnich.

Obowiązek ten dotyczy także **dzieci cudzoziemskich**, bez względu na ich status migracyjny.

Rodzice są zobowiązani do zapisania dziecka do placówki oświatowej i zapewnienia jego regularnego uczestnictwa w zajęciach.

Rejonizacja i zapisy do szkół

Szkoły podstawowe publiczne w Polsce działają w systemie **rejonizacji**, co oznacza, że dziecko ma zagwarantowane

miejsce w placówce **najbliższej miejscu zamieszkania** zgodnie z dostępnością miejsc.

Aby zapisać dziecko do szkoły należy:

- złożyć **wniosek w sekretariacie placówki** (najlepiej rejonowej),
- przedstawić **dokument tożsamości dziecka** (np. paszport),
- wskazać **adres zamieszkania**,
- w miarę możliwości, dostarczyć **świadczenia lub dokumenty potwierdzające dotychczasową edukację** (jeśli są dostępne).

W przypadku braku dokumentów szkoła może przeprowadzić **rozmowę kwalifikacyjną** lub test diagnostyczny, aby określić poziom edukacyjny dziecka.

Dostęp do edukacji specjalnej

Dzieci z niepełnosprawnościami mają **prawo do kształcenia specjalnego** w Polsce:

- mogą uczęszczać do specjalnych przedszkoli, szkół lub klas integracyjnych,
- wymagana jest **diagnoza i orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego**, wydawane przez publiczne **poradnie psychologiczno-pedagogiczne**,
- pomoc udzielana jest **bezpłatnie**, a szkoły mogą zapewnić m.in. dodatkowego

nauczyciela wspomagającego lub zajęcia terapeutyczne.

Nauka języka polskiego – obowiązek i wsparcie

Nauka języka polskiego jest kluczowa dla prawidłowej integracji dziecka w polskim systemie edukacji. Dlatego:

- Szkoły publiczne mają obowiązek **organizować bezpłatne lekcje języka polskiego** jako języka obcego – **minimum 2 godziny tygodniowo**, przez okres do **12 miesięcy**.
- Dzieci mogą również korzystać z **zajęć wyrównawczych** z innych przedmiotów, jeśli mają trudności z nauką.

Rodzice powinni dbać o to, by dziecko **aktywnie uczestniczyło w lekcjach języka polskiego**, a także **wspierać je w nauce i kontaktach z rówieśnikami**, co ułatwia adaptację i rozwój.

Podsumowanie – co powinni zrobić rodzice?

- **Zarejestrować dziecko w lokalnej przychodni zdrowia, zadbać o szczepienia.**

- Zgłosić dziecko do szkoły lub przedszkola (najlepiej rejonowego).
- Dopilnować uczestnictwa w zajęciach języka polskiego.
- W razie potrzeby – skontaktować się z poradnią psychologiczno-pedagogiczną.
- Utrzymywać kontakt ze szkołą, uczestniczyć w zebraniach i spotkaniach z nauczycielami.



8. Zasady życia społecznego w Polsce!

Jeśli zamieszkałeś w Polsce, ważne jest, aby znać i przestrzegać podstawowych zasad życia społecznego, które obowiązują wszystkich mieszkańców – niezależnie od narodowości, języka czy religii. Szacunek, bezpieczeństwo i współżycie społeczne są fundamentem spokojnego życia w naszym kraju.

1. Przestrzeganie prawa

- W Polsce obowiązuje **równość wobec prawa** – każdy, niezależnie od pochodzenia, musi przestrzegać przepisów prawa cywilnego, karnego, administracyjnego czy rodzinnego.
- Nieznajomość prawa **nie zwalnia z odpowiedzialności**. Warto zapoznać się z najważniejszymi przepisami obowiązującymi cudzoziemców.
- Przepięstwa takie jak kradzież, przemoc, znęcanie się nad bliskimi, handel narkotykami, nielegalna praca czy prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu/narkotyków są surowo karane.

2. Przeciwdziałanie przemocy

- W Polsce nie ma przyzwolenia na **przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną ani ekonomiczną**, również w rodzinie.

- Jeśli jesteś świadkiem lub ofiarą przemocy, masz prawo i obowiązek zgłosić to policji lub do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.
- Istnieją **bezpłatne centra pomocy ofiarom przemocy**, dostępne także dla cudzoziemców. W razie potrzeby skontaktuj się z Centrum Integracji Cudzoziemców otrzymasz informację jak działać.

3. Przeciwdziałanie uzależnieniom

- Alkohol i papierosy są legalne, ale ich nadużywanie może prowadzić do problemów zdrowotnych i społecznych.
- Posiadanie narkotyków jest **nielegalne** – niezależnie od ilości. Dotyczy to także marihuany.
- Osoby zmagające się z uzależnieniem mogą korzystać z **bezpłatnych poradni i grup wsparcia**.

4. Szacunek dla innych

- Szanuj inne osoby, niezależnie od ich płci, wieku, religii, orientacji, koloru skóry, narodowości czy niepełnosprawności.
- Uprzejmość, punktualność i spokojna komunikacja są wysoko cenione w kontaktach międzyludzkich.

5. Kultura codzienna

- W miejscach publicznych (urzędy, szkoły, sklepy) warto używać form grzecznościowych: *dzień dobry, proszę, dziękuję, przepraszam*.
- Kolejki są respektowane – nie należy się wpychać ani pomijać innych.
- W miejscach publicznych należy zachowywać się spokojnie.
- W urzędach należy zachowywać się uprzejmie, nawet jeśli procedury są trudne lub wymagają cierpliwości.
- W Polsce obowiązuje **zakaz palenia** w miejscach publicznych (np. przystanki, urzędy, szpitale).

6. Pomoc i wsparcie

- W sytuacji zagrożenia dzwoń pod numer alarmowy **112** – połączenie jest bezpłatne.
- Potrzebujesz pomocy prawnej, społecznej, psychologicznej? Zgłoś się do **Centrum Integracji Cudzoziemców, MOPS**, organizacji pozarządowych.

W Polsce, jak w każdym kraju, mogą zdarzyć się sytuacje, w których ktoś doświadcza **mowy nienawiści** – czyli obraźliwych, wrogich wypowiedzi lub zachowań ze względu na narodowość, kolor skóry, język,

religię, pochodzenie, orientację seksualną lub inne cechy.

Co to jest mowa nienawiści?

Mowa nienawiści to wypowiedzi lub działania, które:

- **upokarzają**, obrażają lub poniżają innych ludzi,
- **zachęcają do przemocy lub agresji**,
- **szerzą nienawiść** wobec grup społecznych,
- pojawiają się w Internecie, na ulicy, w pracy, szkole, środkach transportu lub urządach.



Co robić, jeśli spotka Cię mowa nienawiści?

Nie reaguj przemocą – nie odpowiadaj agresją na agresję.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – jeśli czujesz się zagrożony, odejdź z miejsca zdarzenia.

Zapisz dowody – zrób zdjęcie, zrzut ekranu, zapamiętaj datę, miejsce, wygląd osoby.

Zgłoś sprawę:

- na policję – numer alarmowy - tel. 112 lub 997,
- do prokuratury – mowa nienawiści może być przestępstwem,
- do **Centrum Integracji Cudzoziemców** – udzielimy wsparcia i pomożemy zgłosić sprawę.

Mowa nienawiści w Internecie?

- Zgłoś ją administratorowi portalu (np. Facebook, YouTube, TikTok).
- Zgłoś do **cyberpolicji** lub **NASK CERT Polska**.
- Nie udostępniaj dalej – zgłaszaj, blokuj, usuwaj.

W Polsce obowiązuje prawo zakazujące mowy nienawiści. Nikt nie ma prawa Cię obrażać ani dyskryminować. Masz prawo do szacunku i ochrony.

WAŻNE

Uwaga: Broszura edukacyjna nie stanowi źródła prawa.

Autorzy dołożyli wszelkiej staranności, aby treść broszury była zgodna z obowiązującymi przepisami prawa. Należy jednak pamiętać, że publikacja dotyczy typowych sytuacji i najczęściej występujących przypadków, dlatego może nie w pełni odnosić się do indywidualnych spraw.

Liczba oraz rodzaj dokumentów, których mogą żądać organy administracji w toku postępowania legalizującego pobyt i pracę w POLSCE, spraw w zakresie zdrowia i edukacji, może różnić się od podanych w broszurze, w zależności od konkretnego przypadku.

W razie jakichkolwiek wątpliwości zaleca się:

- kontakt z właściwym organem administracji (np. Urząd Wojewódzki, Urząd do Spraw Cudzoziemców),
- samodzielne zapoznanie się z przepisami prawa,
- skorzystanie z bezpłatnej pomocy Centrum Integracji Cudzoziemców w Zielonej Górze.



OPRACOWANIE:



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY
W ZIELONEJ GÓRZE



Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze



wupzielonagora.praca.gov.pl

NA POTRZEBY:



CENTRUM
INTEGRACJI
CUDZOZIEMCÓW ZIELONA GÓRA

KONTAKT:



BROSZURA EDUKACYJNA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ROK 2025

Publikacja wydana w ramach projektu:

“Twój los w Twoich rękach – wsparcie społeczne i zawodowe cudzoziemców”.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027,

Priorytet 6. Fundusze Europejskie na wsparcie obywateli,

Działanie 6.12 Integracja obywateli państw trzecich.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu