

**Rzeszowski
przewodnik
po miejscach
pomocy**



Rzeszowski przewodnik po miejscach pomocy

2019



Publikacja sfinansowana ze środków Fundacji
Santander Bank Polska

O przewodniku

Ta książeczka to zbiór informacji i miejsc, w których można uzyskać pomoc.

To swoisty kompas, ułatwiający poruszanie się po Rzeszowie.

To także wskazówki dla tych, którzy chcą pomóc, ale nie wiedzą jak.

Dziękujemy wszystkim, którzy włączyli się w przygotowanie tego przewodnika: wolontariuszom, osobom z rozmaitych instytucji oraz osobom z doświadczeniem bezdomności - za wszelkie uwagi i sugestie.

Przy tworzeniu przewodnika inspirowaliśmy się dziełem Wspólnoty Sant'Egidio Warszawa oraz wspólnoty Hanna w Krakowie - dziękujemy za możliwość skorzystania z waszej wiedzy i doświadczenia!

Pierwsza pomoc i ważne telefony 178**Gdzie zjeść 8****Gdzie spać - Mężczyźni 18**

Ogrzewalnie 19

Noclegownie 21

Schroniska 25

Schroniska z usługami opiekuńczymi 36

Gdzie spać - Kobiety 40

Ogrzewalnia 41

Noclegownie 43

Schroniska 46

Schronisko z usługami opiekuńczymi 52

Dom/Hostel 54

Gdzie się ubrać 56**Gdzie się umyć 62****Gdzie się leczyć 66**

Szpitale i doraźna pomoc 67

Oddziały detoksykacji 78

Całodobowe i dzienne oddziały terapii 82

Poradnie dla osób uzależnionych od
alkoholu i współuzależnionych 94Poradnie terapii uzależnienia od
substancji innych niż alkohol 115

Pomoc Psychologiczna	122
Gdzie szukać pracy	126
Pomoc prawna	130
Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej	131
Pomoc społeczna, interwencja kryzysowa	145
Dokumenty i świadczenia	148
Pomoc obcokrajowcom	172
Urzędy państwowe	173

**Gdzie
zjeść**

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta wspólnie z Caritas Diecezji Rzeszowskiej oraz Miasto Rzeszów

1. Kuchnia albertyńska

Adres: ul. Jana Styki 21, Rzeszów

Telefon: 17 852-15-71

Czynne: poniedziałek-czwartek

11:00-13:00, piątek 10:00-13:00

Ważne: jednorazowo każdy, regularne korzystanie wymaga skierowania z MOPS Rzeszów

Forma pomocy: obiad, suchy prowiant (pieczywo)

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Kilińskiego → Bardowskiego → Batorego → Orzeszkowej → Styki

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta

2. Punkt dożywiania dla najbardziej potrzebujących

Adres: ul. Broniewskiego 24 (os. Andersa), Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 11:00-13:00
(w okresie zimowym 15 listopada do 15 marca)

Forma pomocy: zupa, suchy prowiant (pieczywo)

Dojazd: autobusy 13, 19 z przystanku Plac Wolności galeria, przystanek docelowy Ofiar Katynia kładka lub Okulickiego Zwierzyniecka

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta

3. Punkt dożywiania dla najbardziej potrzebujących

Adres: ul. Seniora 2 (Dom Seniora, os. Nowe Miasto), Rzeszów

Czynne: poniedziałek–piątek 11:00–13:00
(w okresie zimowym 15 listopada do 15 marca)

Forma pomocy: zupa, suchy prowiant (pieczywo)

Dojazd: autobusy 10, 31 z przystanku Plac Wolności; przystanek docelowy Podwisłocze Domki lub 0B z przystanku Plac Kilińskiego, przystanek docelowy Powstańców Warszawy Dom Studenta

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta

4. Punkt dożywiania dla najbardziej potrzebujących

Adres: ul. Okrzei 8, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 11:00-13:00
(w okresie zimowym 15 listopada do 15 marca)

Forma pomocy: zupa, suchy prowiant (pieczywo)

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera
→ Asnyka → Okrzei

Akcja Humanitarna „Życie”

5. Akcja Humanitarna „Życie”

Adres: ul. Dąbrowskiego 1a, Rzeszów

Telefon: 17 852-96-41

Czynne: czwartek 18:00-19:30 (oprócz miesięcy wakacyjnych lipiec-sierpień oraz przerwy świąteczno-noworocznej w grudniu-3 tyg.)

Ważne: wymagana trzeźwość

Forma pomocy: zupa, suchy prowiant (pieczywo); w tym miejscu oferowana jest również pomoc rzeczowa, duchowa oraz konsultacje w kwestii skierowania do zakładów/ośrodków resocjalizacyjnych; dodatkowo wtorek, czwartek 18:15, sobota 10:00 - dystrybucja niesprzedanej żywności ze sklepów w Rzeszowie (przy odbiorze żywności wymagane jest okazanie dowodu tożsamości)

Dojazd: autobus 0B, przystanek docelowy Lisa-Kuli Galeria albo Dąbrowskiego Park, następnie pieszo w stronę skrzyżowania z ul. Plac Śreniawitów; przy samym skrzyżowaniu wejść między budynki 1 i 8

Stowarzyszenie ZUPEŁNE DOBRO

6. Zupa na Placu

Adres: Plac Ofiar Getta, Rzeszów

Telefon: 734-156-953

e-mail: kontakt@zupelnedobro.pl

Czynne: poniedziałek 19:00-20:00

Forma pomocy: możliwość zjedzenia wspólnie z wolontariuszami ciepłej zupy, otrzymania gorącego napoju, kanapek; udzielana jest podstawowa pomoc medyczna oraz konsultacje dotyczące wsparcia, noclegów itp.; istnieje możliwość zapisu na otrzymanie odzieży, środków higienicznych, zamówione rzeczy wydawane są w kolejnym tygodniu

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera → Żeromskiego → Plac Ofiar Getta

Stowarzyszenie ZUPEŁNE DOBRO

7. Stowarzyszenie ZUPEŁNE DOBRO

Adres: ul. Szopena 59, Rzeszów

Telefon: 734-156-953

e-mail: kontakt@zupelnedobro.pl

Czynne: środa 17:00-20:00

Forma pomocy: suchy prowiant, kanapki, czasami ciepły posiłek, gorące napoje, odzież, konsultacje w sprawie form wsparcia, noclegów itp.

Dojazd: autobusy 6, 42, 13, 37 z przystanku Plac Wolności lub 5, 12 z przystanku Baradowskiego; przystanek docelowy Szopena Filharmonia lub Kilara

Stowarzyszenie ZUPEŁNE DOBRO

8. Jadłodzielnia (lodówka foodsharingowa)

Adres: ul. Szopena 59, Rzeszów

Telefon: 734-156-953

e-mail: kontakt@zupelnedobro.pl

Czynne: codziennie 7:00-22:00

Forma pomocy: miejsce do nieodpłatnego dzielenia się jedzeniem, które jest zdatne do spożycia; w lodówce można znaleźć suchy prowiant, napoje, czasami dania obiadowe

Dojazd: autobusy 6, 13, 37, 42 z przystanku Plac Wolności lub 5, 12 z przystanku Baradowskiego; przystanek docelowy Szopena Filharmonia lub Kilara

**Gdzie
spać**

—

Mężczyźni

Ogrzewalnie

Ogrzewalnia to pomieszczenie lub zespół pomieszczeń zapewniających doraźną pomoc w okresie zimowym. Najczęściej jest to pomieszczenie z ławkami lub materacami, na których można spędzić noc. Działa na podobnych zasadach jak poczekalnia. Z ogrzewalni może skorzystać każda osoba potrzebująca pomocy, w tym pod wpływem alkoholu, jeżeli nie zagraża bezpieczeństwu innym osobom przebywającym w ogrzewalni.

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Rzeszowie

1. Ogrzewalnia dla bezdomnych mężczyzn

Adres: ul. Konopnickiej 86, Jasło

Telefon: 13 448-02-40

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

Fundacja Pomocy Młodzieży im. Jana Pawła II
„WZRASTANIE”

2. Ogrzewalnia dla bezdomnych mężczyzn

Adres: ul. Sanowa 11, Jarosław

Telefon: 16 621-44-76

Dojazd: autobus Neobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

Noclegownie

Noclegownia to miejsce, które ma za zadanie zapewnić nocleg oraz podstawową pomoc. Udzielana pomoc ma charakter doraźny. Noclegownie czynne są od godzin popołudniowo-wieczornych do godzin porannych. W ciągu dnia należy opuścić ośrodek, zabierając ze sobą rzeczy osobiste. Placówki zapewniają łóżko oraz pościel w wieloosobowych pokojach. W noclegowniach jest dostęp do łazienek oraz miejsca, w których można samemu przygotować prosty posiłek oraz napić się herbaty.

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Rzeszowie

3. Noclegownia dla bezdomnych mężczyzn w Rzeszowie

Adres: ul. Jana Styki 21, Rzeszów

Telefon: 17 852-15-71

Czynne: codziennie 18:00-8:00

Forma pomocy: tymczasowe schronienie (nocleg), możliwość spożycia posiłku i gorącego napoju, skorzystania z prysznicza, wymiany odzieży, informacja o dostępnych formach pomocy

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami: Kilińskiego → Bardowskiego → Batorego → Orzeszkowej → Styki

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło
Mieleckie

4. Noclegownia dla bezdomnych mężczyzn

Adres: ul. Sandomierska 19, Mielec

Telefon: 17 583-16-76

e-mail: tpbamielec@vp.pl

Czynne: całodobowo

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

Caritas Archidiecezji Przemyskiej Oddział Leżajsk

5. Noclegownia

Adres: ul. Jarosławska 4, Leżajsk

Telefon: 17 240-24-01

Dojazd: autobus z Dworca Głównego PKS lub bus Usługi Przewozowe POLA Artur Bar łańcut z przystanku przy ul. Sokoła (obok Bernardynów)

Schroniska

Schronisko jest miejscem pobytu o charakterze całodobowym. Mieszkańcy mogą przebywać w nim najczęściej do 3 miesięcy (w zależności od konkretnej placówki). Istnieje możliwość przedłużenia pobytu. Ośrodki najczęściej zapewniają wyżywienie, dostęp do łazienki, pralni, świetlicy, a także oferują pomoc prawną, pomoc przy znalezieniu pracy oraz przyszłym usamodzielnieniu się. W schroniskach można uzyskać pomoc i opiekę pracowników socjalnych. Mieszkańcy sami utrzymują porządek oraz pomagają w prowadzeniu ośrodka.

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Rzeszowie

6. Schronisko dla bezdomnych mężczyzn w Rzeszowie

Adres: ul. Jana Styki 21, Rzeszów

Telefon: 17 852-15-71

Czynne: całodobowo

Ważne: wymagana decyzja administracyjna z MOPS

Forma pomocy: całodzienne wyżywienie, zakwaterowanie; wszechstronna pomoc w zakresie wyrabiania zagubionych dokumentów, zdobywania świadectw pracy, pomocy lekarskiej i duchowej; przy schronisku działa również Centrum Integracji Społecznej, gdzie prowadzona jest reintegracja społeczna i zawodowa

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami: Kilińskiego → Bardowskiego → Batorego → Orzeszkowej → Styki

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Rzeszowie

7. Schronisko dla bezdomnych mężczyzn w Jaśle

Adres: ul. Konopnickiej 86, Jasło

Telefon: 13 448-02-40

Czynne: całodobowo

Forma pomocy: nocleg, wyżywienie

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło
Dębickie

8. Schronisko dla bezdomnych mężczyzn

Adres: ul. Słoneczna 1, Dębica

Telefon: 14 670-44-71

Czynne: całodobowo

Ważne: wymagana trzeźwość, decyzja
z OPS

Forma pomocy: całodobowy pobyt, wyży-
wienie, odzież, obuwie, środki higieny

Dojazd: pociąg z Dworca Głównego PKP do
stacji Dębica

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Dębickie

9. Schronisko dla bezdomnych kobiet i mężczyzn w Dębicy

Adres: ul. Św. Brata Alberta 2, Dębica

Telefon: 503-615-227

Czynne: całodobowo

Ważne: wymagana trzeźwość, decyzja z OPS

Forma pomocy: całodobowy pobyt, wyżywienie, odzież, obuwie, środki higieny

Dojazd: pociąg z Dworca Głównego PKP do stacji Dębica Wschodnia

Fundacja Pomocy Młodzieży im. Jana Pawła II
„WZRASTANIE”

10. Schronisko dla bezdomnych mężczyzn w Jarosławiu

Adres: ul. Sanowa 11, Jarosław

Telefon: 16 621-44-76

Ważne: pomoc udzielana jest osobom skierowanym przez MOPS, GOPS, Policję, Straż Miejską i rodziny

Forma pomocy: schronienie, działalność dobroczynna, profilaktyczna, udzielanie pomocy socjalnej, udzielanie pomocy prawnej i medycznej, prowadzenie działalności opiekuńczo - wychowawczej

Dojazd: autobus Neobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło
w Krośnie

11. Schronisko dla bezdomnych mężczyzn w Krośnie

Adres: ul. Wojska Polskiego 26, Krosno

Telefon: 13 436-83-90

Czynne: całodobowo

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Stalowowolskie

12. Schronisko dla bezdomnych mężczyzn im. św. Brata Alberta w Stalowej Woli

Adres: ul. Jaśminowa 2, Stalowa Wola

Telefon: 15 842-17-25

Czynne: całodobowo

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie, autobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło
w Sanoku

13. Schronisko-Dom Inwalidy Bezdomnego

Adres: ul. Hetmańska 11, Sanok

Telefon: 13 464-57-45

e-mail: bratalbertsanok@gmail.com

Czynne: całodobowo

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło
Mieleckie

14. Schronisko dla bezdomnych mężczyzn

Adres: ul. Sandomierska 19, Mielec

Telefon: 17 583-16-76

e-mail: tpbamielec@vp.pl

Czynne: całodobowo

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

Parafia Rzymsko-Katolicka pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy

15. Schronisko

Adres: ul. Zwierzyniecka 22a, Tarnobrzeg

Telefon: 15 823-17-67

Czynne: trzeba kontaktować się telefonicznie

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie lub autobus z Dworca Głównego PKS

Schroniska z usługami opiekuńczymi

Schronisko dla osób bezdomnych z usługami opiekuńczymi zapewnia osobom bezdomnym, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, ale nie wymagają usług w zakresie świadczonym przez jednostkę całodobowej opieki, zakład opiekuńczo-leczniczy lub zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy, tymczasowe schronienie wraz z usługami opiekuńczymi oraz usługami ukierunkowanymi na wzmacnianie aktywności społecznej, w miarę możliwości wyjście z bezdomności i uzyskanie samodzielności życiowej.

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Rzeszowie

16. Schronisko dla osób bezdomnych z usługami opiekuńczymi

Adres: ul. Jana Styki 21, Rzeszów

Telefon: 17 852-15-71

Czynne: całodobowo

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami: Kilińskiego → Bardowskiego → Batorego → Orzeszkowej → Styki

Akademia Innowacji Społecznych

17. Schronisko dla osób bezdomnych z usługami opiekuńczymi

Adres: Gwizdaj 3A, Przeworsk

Telefon: 17 715-00-74, 695-365-400

Forma pomocy: schronisko z usługami opiekuńczymi; całodobowy pobyt, środki czystości i higieny osobistej, ubrania adekwatne do pory roku, zapewnienie posiłków oraz usług opiekuńczych i pielęgnacyjnych osobom, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają pomocy osób trzecich; podopieczni mogą liczyć m.in. na wsparcie pracownika socjalnego, wykwalifikowanych opiekunów, pracownika administracyjnego oraz prawnika

Dojazd: bus Eurobus z przystanku Plac Wolności

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło
w Sanoku

18. Schronisko-Dom Inwalidy Bezdomnego

Adres: ul. Hetmańska 11, Sanok

Telefon: 13 464-57-45

e-mail: bratalbertsanok@gmail.com

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

**Gdzie
spać**

—

Kobiety

Ogrzewalnia

Ogrzewalnia to pomieszczenie lub zespół pomieszczeń zapewniających doraźną pomoc w okresie zimowym. Najczęściej jest to pomieszczenie z ławkami lub materacami, na których można spędzić noc. Działa na podobnych zasadach jak poczekalnia. Z ogrzewalni może skorzystać każda osoba potrzebująca pomocy, w tym pod wpływem alkoholu, jeżeli nie zagraża bezpieczeństwu innym osobom przebywającym w ogrzewalni.

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Jarosławiu

1. Ogrzewalnia

Adres: ul. Jasna 4, Jarosław

Telefon: 16 621-35-76

Czynne: w okresie jesienno-zimowym

Dojazd: autobus Neobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

Noclegownie

Noclegownia to miejsce, które ma za zadanie zapewnić nocleg oraz podstawową pomoc. Udzielana pomoc ma charakter doraźny. Noclegownie czynne są od godzin popołudniowo-wieczornych do godzin porannych. W ciągu dnia należy opuścić ośrodek, zabierając ze sobą rzeczy osobiste. Placówki zapewniają łóżko oraz pościel w wieloosobowych pokojach. W noclegowniach jest dostęp do łazienek oraz miejsca, w których można samemu przygotować prosty posiłek oraz napić się herbaty.

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta w Rzeszowie

2. Noclegownia dla bezdomnych Kobiet

Adres: Raławówka 132

Telefon: 17 862-30-91

e-mail: albertynka132@wp.pl

Czynne: codziennie 18:00-8:00

Forma pomocy: tymczasowe schronienie (nocleg), możliwość spożycia posiłku i gorącego napoju, skorzystania z prysznic, wymiany odzieży, informacja o dostępnych formach pomocy

Dojazd: autobus z Dworca Głównego PKS

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Gorzycach

3. Noclegownia dla kobiet

Adres: ul. Sandomierska 84a, Gorzyce

Telefon: 15 836-21-51

Czynne: całodobowo

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie do Stalowej Woli; dalej bus Jotka lub autobus do Gorzyc

Schroniska

Schronisko jest miejscem pobytu o charakterze całodobowym. Mieszkańcy mogą przebywać w nim najczęściej do 3 miesięcy (w zależności od konkretnej placówki). Istnieje możliwość przedłużenia pobytu. Ośrodki najczęściej zapewniają wyżywienie, dostęp do łazienki, pralni, świetlicy, a także oferują pomoc prawną, pomoc przy znalezieniu pracy oraz przyszłym usamodzielnieniu się. W schroniskach można uzyskać pomoc i opiekę pracowników socjalnych. Mieszkańcy sami utrzymują porządek oraz pomagają w prowadzeniu ośrodka.

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta w Rzeszowie

4. Schronisko dla bezdomnych Kobiet

Adres: Raławówka 132

Telefon: 17 862-30-91

e-mail: albertynka132@wp.pl

Czynne: całodobowo

Ważne: przyjmowane są pełnoletnie kobiety posiadające skierowanie z MOPS; wymagana trzeźwość

Forma pomocy: całodobowe schronienie, wyżywienie, odzież, pomoc lekarska, duchowa, praca opiekuńczo - wychowawcza, resocjalizacja i integracja społeczno - zawodowa

Dojazd: autobus z Dworca Głównego PKS

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Dębicy

5. Schronisko dla bezdomnych kobiet i mężczyzn

Adres: ul. Św. Brata Alberta 2, Dębica

Telefon: 503-615-227

Czynne: całodobowo

Ważne: wymagana trzeźwość, decyzja z MOPS

Forma pomocy: całodobowy pobyt, wyżywienie

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Gorzycach

6. Schronisko dla kobiet

Adres: ul. Sandomierska 84a, Gorzyce

Telefon: 15 836-21-51

Czynne: całodobowo

Ważne: wymagana trzeźwość, decyzja z MOPS

Forma pomocy: całodobowy pobyt, wyżywienie, odzież, obuwie, środki higieny

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie do Stalowej Woli; dalej bus Jotka lub autobus do Gorzyc

Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Jarosławiu

7. Schronisko dla kobiet

Adres: ul. Jasna 4, Jarosław

Telefon: 16 621-35-76

Czynne: całodobowo

Ważne: wymagana trzeźwość, decyzja z MOPS

Forma pomocy: całodobowe tymczasowe schronienie, wyżywienie

Dojazd: autobus Neobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

GDZIE SPAĆ - KOBIECY

Caritas Diecezji Sandomierskiej

8. Schronisko dla bezdomnych kobiet

Adres: ul. Rzeszowska 35, Rudnik nad Sanem

Telefon: 15 649-21-86, 607-302-198

Czynne: całodobowo

Ważne: wymagana trzeźwość, decyzja z MOPS

Forma pomocy: schronienie, wyżywienie, odzież, środki czystości, pomoc psychologiczna, pedagogiczna, terapeutyczna, socjalna oraz porady prawne

Dojazd: pociąg z Dworca Głównego PKP z przesiadką w Jarosławiu lub bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie do Niska, dalej autobus Poltrans/PKS

Schronisko z usługami opiekuńczymi

Schronisko dla osób bezdomnych z usługami opiekuńczymi zapewnia osobom bezdomnym, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, ale nie wymagają usług w zakresie świadczonym przez jednostkę całodobowej opieki, zakład opiekuńczo-leczniczy lub zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy, tymczasowe schronienie wraz z usługami opiekuńczymi oraz usługami ukierunkowanymi na wzmacnianie aktywności społecznej, w miarę możliwości wyjście z bezdomności i uzyskanie samodzielności życiowej.

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta w Rzeszowie

9. Schronisko dla osób bezdomnych z usługami opiekuńczymi

Adres: Raławówka 132

Telefon: 17 862-30-91

e-mail: albertynka132@wp.pl

Czynne: całodobowo

Dojazd: autobus z Dworca Głównego PKS

Dom/Hostel

Zgromadzenie Służebnic Najświętszego Serca Jezusowego

10. Dom Samotnej Matki Interwencji Kryzysowej Caritas Diecezji Rzeszowskiej

Adres: ul. ks. J. Sondej 7, Rzeszów

Telefon: 17 852-58-45, 17 850-72-30,
693-230-955

Czynne: całodobowo

Forma pomocy: bezpłatne schronienie, wyżywienie, pomoc przy uregulowaniu spraw administracyjno-socjalno-prawnych dla kobiet w okresie okołoporodowym, dla samotnych matek z małymi dziećmi oraz dla kobiet i ich nieletnich dzieci z tytułu interwencji kryzysowej w rodzinie. Przy Domu znajduje się również Okno Życia.

Dojazd: autobus 0A, przystanek docelowy Cieplickiego Park, następnie pieszo do ul. Sondej

**Gdzie się
ubrać**

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Rzeszowie

1. Magazyn odzieży

Adres: ul. Jana Styki 21, Rzeszów

Czynne: codziennie 9:00-18:00

Forma pomocy: odzież, obuwie

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Kilińskiego → Bardowskiego → Batorego → Orzeszkowej → Styki

Stowarzyszenie ZUPEŁNE DOBRO

2. Zupa na Placu

Adres: Plac Ofiar Getta, Rzeszów

Czynne: poniedziałek 19:00-20:00

Forma pomocy: możliwość zapisu na otrzymanie odzieży, środków higienicznych; zamówione rzeczy wydawane są w kolejnym tygodniu

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera → Żeromskiego → Plac Ofiar Getta

Stowarzyszenie ZUPEŁNE DOBRO

3. Stowarzyszenie ZUPEŁNE DOBRO

Adres: ul. Szopena 59, Rzeszów

Telefon: 734-156-953

Czynne: środa 17:00-20:00

Ważne: interwencyjnie, w nagłych sytuacjach; w pozostałych przypadkach poprzez zapisy - odbiór w poniedziałek podczas Zupy na Placu

Forma pomocy: odzież, obuwie, środki higieniczne

Dojazd: autobusy 6, 42, 13, 37 z przystanku Plac Wolności lub 5, 12 z przystanku Baradowskiego; przystanek docelowy Szopena Filharmonia lub Kilara

Akcja Humanitarna „Życie”

4. Akcja Humanitarna „Życie”

Adres: Hala Podpromie, poziom - 1, ul. Podpromie 10, Rzeszów

Telefon: 601-529-357

Czynne: sobota, 10:00-12:00 oprócz miesięcy wakacyjnych lipiec-sierpień oraz przerwy świąteczno-noworocznej w grudniu (3 tygodnie)

Ważne: wymagana trzeźwość

Forma pomocy: wydawanie odzieży, obuwia

Dojazd: autobusy 6, 42, 13, 37 z przystanku Plac Wolności lub 5, 12 z przystanku Bardowskiego; przystanek docelowy Szopena Filharmonia lub Kilara

**Gdzie się
umyć**

Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta w Rzeszowie

1. Łaźnia dla bezdomnych i ubogich

Adres: ul. Jana Styki 21, Rzeszów

Telefon: 17 852-15-71

Czynne: codziennie 9:00-18:00

Forma pomocy: nieodpłatna kąpiel, wymiana odzieży na czystą

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami: Kilińskiego → Bardowskiego → Batorego → Orzeszkowej → Styki

Miasto Rzeszów

2. Szalety miejskie

Bulwary (przy Parku Kultury i Wypoczynku, ul. Hetmańska-za Lidlem i Zespołem Szkół Mechanicznych), Rzeszów
Czynne: 10:00-18:00

Ważne: toaleta - 1 zł; prysznic - 2 zł/10 minut, potrzebny własny ręcznik, środki higieniczne

Forma pomocy: prysznic, toaleta

Dojazd: autobusy 6, 13, 37 z przystanku Plac Wolności lub 5, 12 z przystanku Baradowskiego; przystanek docelowy Hetmańska/W. Pola

**Gdzie się
leczyć**

Szpitala i doraźna pomoc

Stany zagrożenia zdrowia i życia, na przykład urazy, złamania, krwotoki, pobicia lub utrata przytomności wymagają leczenia w szpitalu. Nie potrzeba wtedy skierowania ani żadnych dokumentów, należy po prostu zgłosić się do najbliższego szpitala. Jeśli poszkodowana osoba jest zbyt chora, żeby samodzielnie się przemieszczać, powinna wezwać pogotowie pod numerami 999 lub 112. Oba numery są bezpłatne. Nie należy się obawiać, że po przyjęciu do szpitala trzeba będzie zapłacić za leczenie. W razie potrzeby szpital występuje ze stosownym wnioskiem o objęcie ubezpieczeniem ze środków publicznych na okres 90 dni (dotyczy obywateli Polski). Osobom, które posiadają ubezpieczenie zdrowotne, przysługuje opieka lekarza POZ (podstawowej opieki zdrowotnej) w najbliższej przy-

chodni. Przysługuje ona także niektórym osobom nieubezpieczonym: poniżej 18 roku życia, kobietom w ciąży i otrzymującym zasiłek stały z pomocy społecznej (przy spełnieniu szczególnych przesłanek). Bezpłatne jest też leczenie chorób psychicznych, uzależnień (od alkoholu, narkotyków), gruźlicy oraz zakażenia HIV - w tych przypadkach zwykle nie są potrzebne skierowania.

Ubezpieczenie

Ubezpieczenie zdrowotne umożliwia bezpłatne leczenie i tańsze leki w aptece (przepisywane na receptę) - również w sytuacjach niewymagających pozostawania w szpitalu, a więc tak zwanej podstawowej opieki zdrowotnej (POZ): zapobiegania, diagnostyki i leczenia chorób. Osoba ubezpieczona może zapisać się do wybranej przychodni, najlepiej blisko miejsca swojego przebywania, w której zostanie jej przydzielony lekarz rodzinny. Istnieje też możliwość uzyskania bezpłatnej pomocy pielęgniarki, dostępu do poradni specjalistycznych, rehabilitacji czy

leczenia zębów. W godzinach nocnych (od poniedziałku do piątku, 18:00–8:00, w soboty i niedziele oraz święta całodobowo) w dni świąteczne osoby ubezpieczone mogą korzystać z nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej w dowolnym punkcie świadczącym pomoc. W razie nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia nie należy się obawiać, że po przyjęciu do szpitala trzeba będzie zapłacić za leczenie. W razie potrzeby szpital występuje do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i załatwia ubezpieczenie (dotyczy obywateli Polski).

Są cztery sposoby na uzyskanie ubezpieczenia zdrowotnego:

- ✓ Można udać się do najbliższej filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (MOPS) właściwej według miejsca zamieszkania wnioskodawcy.
- ✓ Osoba bezdomna przebywająca na terenie Gminy Miasta Rzeszów może zgłosić się do: Zespołu Pracowników ds. Pomocy Osobom Bezdomnym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Adres: ul. Kochanow-

skiego 15, Rzeszów Telefon: 17 858-16-10; 17 858-16-11; 17 858-16-12 Godziny otwarcia: poniedziałek-piątek, 07:30-15:30 Ubezpieczenie jest finansowane ze środków publicznych.

✓ Można również zarejestrować się w Powiatowym Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna, co zapewnia ubezpieczenie zdrowotne. Powiatowy Urząd Pracy w Rzeszowie Adres: ul. Partyzantów 1a, Rzeszów Telefon: 17 250-01-50 (informacja) Godziny otwarcia: poniedziałek, 8:00-16:00 wtorek-piątek, 7:30-15:30.

✓ Można także ubezpieczyć się dobrowolnie, podpisując umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia i płacąc co miesiąc składkę w wysokości około 350-400 złotych.

Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Królowej Jadwigi w Rzeszowie

1. Szpitalny Oddział Ratunkowy

Adres: ul. Lwowska 60, Rzeszów

Czynne: całodobowo

Ważne: w zakresie ratowania życia świadczenia bezpłatne

Forma pomocy: nagłe zachorowanie lub znaczące pogorszenie zdrowia

Dojazd: autobusy 4, 9, 15, 16, 25, 27 z przystanku Plac Wolności; przystanek docelowy Lwowska szpital

Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 1 im. Fryderyka
Chopina w Rzeszowie

2. Izba Przyjęć

Adres: ul. Szopena 2, Rzeszów

Czynne: całodobowo

Ważne: w zakresie ratowania życia świadczenia bezpłatne

Forma pomocy: nagłe zachorowanie lub znaczące pogorszenie zdrowia

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera
→ Fredry → Głowackiego → Targowa

Szpital Miejski im. Jana Pawła II

3. Izba Przyjęć

Adres: ul. Rycerska 4, Rzeszów

Czynne: całodobowo

Ważne: w zakresie ratowania życia świadczenia bezpłatne

Forma pomocy: nagłe zachorowanie lub znaczące pogorszenie zdrowia

Dojazd: autobusy 4, 5, 9, 12, 13 z przystanku Plac Wolności Galeria; przystanek docelowy Lubelska szpital

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
MSWiA w Rzeszowie

4. Izba Przyjęć

Adres: ul. Krakowska 16, Rzeszów

Czynne: całodobowo

Ważne: w zakresie ratowania życia świadczenia bezpłatne

Forma pomocy: nagłe zachorowanie lub znaczące pogorszenie zdrowia

Dojazd: autobusy 1, 22, 27 z przystanku Plac Wolności Galeria; przystanek docelowy Krakowska szpital

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego

5. Izba Przyjęć (dawne Ambulatorium Chirurgiczne)

Adres: ul. Poniatowskiego 4, Rzeszów

Czynne: całodobowo

Ważne: w zakresie ratowania życia świadczenia bezpłatne

Forma pomocy: opatrywanie urazów (złamania, skręcenia, stłuczenia i skaleczenia)

Dojazd: autobus 0A; przystanek docelowy Lisa-Kuli galeria

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Rzeszowie

6. Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny

Adres: ul. Wierzbowa 16, Rzeszów, pokój nr 10

Czynne: środa 15:15-18:15, sobota
12:00-15:00

Forma pomocy: bezpłatne badanie w kierunku zakażenia wirusem HIV; świadczenie nie wymaga ubezpieczenia

Dojazd: autobus 0B z przystanku Plac Kilińskiego; przystanek docelowy Rejtana Uniwersytet

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Stowarzyszenie ZUPEŁNE DOBRO

7. Zupa na Placu

Adres: Plac Ofiar Getta, Rzeszów

Czynne: poniedziałek 19:00-20:00

Forma pomocy: doraźna pomoc medyczna

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera
→ Żeromskiego → Plac Ofiar Getta

Oddziały detoksykacji

W Polsce leczenie uzależnienia jest dobrowolne, z wyjątkiem sytuacji sądowego zobowiązania do leczenia. Leczenie zaburzeń wynikających z używania alkoholu jest bezpłatne, również dla osób nieubezpieczonych. Zwykle wymagany jest nr PESEL. Oddziały detoksykacji (detoks) - leczenie w ciągu pierwszych kilku lub kilkunastu dni od odstawienia alkoholu. Odbywa się na oddziałach zamkniętych. Warunkiem przyjęcia jest „wyzerowanie”, to znaczy przynajmniej 24 godziny niepicia alkoholu.

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
w Leżajsku

8. Oddział leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych (detoksykacji)

Adres: ul. Leśna 22, Leżajsk

Telefon: 17 240-49-35

Czynne: przyjęcia na oddział codziennie
w godz. 7:00-14:35

Dojazd: autobus z Dworca Głównego PKS
lub bus Usługi Przewozowe POLA Artur Bar
Łaćcut z przystanku przy ul. Sokoła (obok
Bernardynów)

Wojewódzki Podkarpacki Szpital Psychiatryczny im.
prof. Eugeniusza Brzezickiego w Żurawicy

9. Oddział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych

Adres: ul. Różana 9, Żurawica

Telefon: 16 672-30-03 wew. 382

Dojazd: bus Eurobus z przystanku Plac Wolności, pociąg Regio z Dworca Głównego PKP lub bus Bus Natura z przystanku przy ul. Sokoła 8 (obok Bernardynów)

GDZIE SIĘ LECZYĆ

Powiatowy Szpital Specjalistyczny w Stalowej Woli

10. Oddział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych

Adres: ul. Staszica 4, Stalowa Wola

Telefon: 15 843-31-12

e-mail: olaza@szpital-stw.com

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie, autobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

Całodobowe i dzienne oddziały terapii

Terapia uzależnienia trwa kilka do kilkunastu tygodni, może się odbywać stacjonarnie (z zakwaterowaniem w placówce) lub w trybie otwartym: dziennym (zajęcia odbywają się codziennie przez kilka godzin) lub w ramach spotkań kilka razy w tygodniu (taką terapię można zazwyczaj rozpocząć w ciągu kilku dni od zapisu).

11. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie

Adres: ul. Kochanowskiego 17, Rzeszów

Telefon: 17 858-11-81, 699-670-655

e-mail: clu@uzaleznienia.rzeszow.pl

Czynne: rejestracja telefoniczna poniedziałek-piątek 6:30-17:00; oddział całodobowy

Ważne: Umowa z Gminą Miasto Rzeszów (bezpłatne świadczenia dla mieszkańców Gminy Miasta Rzeszów).

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami: Grottgera → Bardowskiego → Batorego → Żółkiewskiego → Kochanowskiego

12. Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Adres: ul. Dąbrowskiego 7, Stalowa Wola

Telefon: 15 844-88-08

Czynne: oddział całodobowy

Ważne: wymagane skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej/specjalistycznej opieki zdrowotnej; wymagana wcześniejsza rozmowa konsultacyjna (na rozmowę należy się zapisać osobiście lub telefonicznie (15) 822-19-84 i zgłosić się w umówionym dniu i godzinie z dowodem osobistym)

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie, autobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

13. Wojewódzki Szpital Podkarpacki Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Adres: ul. Korczyńska 57, Krosno, II piętro

Telefon: 13 437-87-60 (całodobowy oddział), 13 437-87-67 (rejestracja pacjentów)

e-mail: szpital@krosno.med.pl

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

14. ZOZ w Dębicy Szpital Oddział Odwykowy

Adres: Straszęcin 295

Telefon: 14 680-36-56

Czynne: oddział całodobowy

Dojazd: pociąg z Dworca Głównego PKP lub bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

15. SP ZOZ

Adres: ul. Lipińskiego 10, Sanok

Telefon: 13 465-63-94

Forma pomocy: dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

16. SP ZOZ

Adres: ul. Konarskiego 8, Sanok

Telefon: 13 465-63-75 (Pokój Terapeutów)

Czynne: przyjęcia w każdy czwartek 7:30-15:00, piątek 8:30-11:00 po wcześniejszym uzgodnieniu terminu przyjęcia; oddział całodobowy

Ważne: wymagane skierowanie od lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej lub specjalisty

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

17. Specjalistyczny Psychiatryczny ZOZ - Ośrodek Leczenia Uzależnień Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Adres: ul. Kościuszki 18, Jarosław

Telefon: 16 624-05-63

Czynne: oddział całodobowy

Dojazd: autobus Neobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

18. Wojewódzki Podkarpacki Szpital Psychiatryczny im. prof. Eugeniusza Brzezickiego w Żurawicy

Adres: ul. Marszałka Focha 31, Przemysł

Telefon: 16 677-82-10 wew. 33

Forma pomocy: dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu

Dojazd: bus Neobus z Dworca Głównego PKS, bus Eurobus z przystanku Plac Wolności, pociąg Regio z Dworca Głównego PKP lub bus Bus Natura z przystanku przy ul. Sokoła 8 (obok Bernardynów)

19. Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Adres: ul. Wiejska 17, Tarnobrzeg

Telefon: 15 822-19-84

e-mail: terapia-tarnobrzeg@wp.pl

Ważne: wymagane skierowanie od lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej lub specjalisty; wymagana wcześniejsza rozmowa konsultacyjna (na rozmowę należy się zapisać osobiście lub telefonicznie i zgłosić się w umówionym dniu i godzinie z dowodem osobistym.)

Forma pomocy: dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie lub autobus z Dworca Głównego PKS

20. Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Adres: ul. Dąbrowskiego 7, Stalowa Wola

Telefon: 15 844-86-16

e-mail: terapia-stalowa-wola@wp.pl

Ważne: wymagane skierowanie od lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej lub specjalisty

Forma pomocy: dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie, autobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

21. Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

Adres: ul. K.K. Baczyńskiego 20 A, Jaśło

Telefon: 13 440-63-33, 669-056-479

Czynne: poniedziałek-piątek 11:00-18:00, wtorek-czwartek 7:00-14:00

Ważne: przed przyjęciem wymagana rozmowa konsultacyjna

Forma pomocy: dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

22. NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

Adres: ul. Wolności 44, Mielec

Telefon: 17 788-70-40, 503-125-509

e-mail: osrodekuzaleznien@wp.pl

Ważne: przyjęcie na podstawie skierowania po wcześniejszej rozmowie konsultacyjnej

Forma pomocy: dzienny oddział terapii uzależnienia od alkoholu

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

Poradnie dla osób uzależnionych od alkoholu i współ- uzależnionych

SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień

23. Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia od Alkoholu

Adres: ul. Kochanowskiego 17, Rzeszów

Telefon: 17 858-11-81, 699-670-655

e-mail: clu@uzaleznienia.rzeszow.pl

Ważne: ośrodek przeznaczony również dla młodzieży

Dojazd: dojście pieszo z Dworca ulicami Grottgera → Bardowskiego → Batorego → Żółkiewskiego → Kochanowskiego

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień

24. Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Adres: ul. Siemieńskiego 17, Rzeszów

Telefon: 17 861-16-40, 17 861-17-44, 17
786-30-06 17, 283-23-59

e-mail: wotu@pro.onet.pl

Czynne: poniedziałek-piątek 8:00-20:00

Dojazd: dojdziecie pieszo z Dworca ulicami
Grottgera → Bardowskiego → Batorego →
Żółkiewskiego → Siemieńskiego

ZOZ

25. Przychodnia Rejonowa Poradnia dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Współuzależnionych

Adres: ul. Ks. Kard. St. Wyszyńskiego
54, Ropczyce

Telefon: 17 223-17-08

Czynne: poniedziałek 10:00-18:00,
wtorek 8:00-20:00, środa 10:00-20:00,
czwartek 8:00-15:00, piątek 13:00-21:00

Dojazd: pociąg z Dworca Głównego PKP lub
bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszo-
wie

26. Wojewódzki Szpital Podkarpacki Poradnia Odwykowa

Adres: ul. Korczyńska 57, Krosno, parter

Czynne: rejestracja osobista lub przez osobę trzecią 7:30-15:00, rejestracja telefoniczna 13 437-87-50 7:30-15:00; poniedziałek, środa, czwartek 7:30-15:05, wtorek, piątek 9:00-18:00

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu
i Współuzależnienia

27. Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Adres: ul. Wiejska 17, Tarnobrzeg

Telefon: 15 822-19-84

e-mail: terapia-tarnobrzeg@wp.pl

Czynne: poniedziałek-piątek 8:00-18:00

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie lub autobus z Dworca Głównego PKS

28. ZOZ Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Adres: ul. Kopernika 1, Lubaczów, I piętro, pok. nr 22

Telefon: 16 632-21-38

Czynne: poniedziałek 7:00-21:00, wtorek, środa 11:00-18:35, czwartek, piątek 7:00-14:35

Dojazd: autobus z Dworca Głównego PKS lub bus F.H.-U. Zofia Dej z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

Szpital Specjalistyczny

**29. Podkarpacki Ośrodek
Onkologiczny
Poradnia Terapii Uzależnienia
i Współuzależnienia od Alkoholu**

Adres: ul. ks. J. Bielawskiego 16, Brzo-
zów

Telefon: 13 430-95-32

Czynne: poniedziałek, wtorek
7:00-20:00, środa, czwartek, piątek
7:00-14:35

Dojazd: autobus Neobus z Dworca Główne-
go PKS lub bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

30. ZOZ Zespół Poradni Specjalistycznych Poradnia Odwykowa

Adres: Straszęcin 295

Telefon: 14 680-36-20

Czynne: poniedziałek 8:00-18:00, wtorek 10:00-14:00, środa 7:00-14:35, czwartek 10:00-12:00, piątek 9:00-14:00

Dojazd: pociąg z Dworca Głównego PKP lub bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

Szpital Specjalistyczny

31. Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: ul. Szopena 38, Jasło

Telefon: 13 446-30-44, 13 446-37-66

Czynne: poniedziałek-czwartek

7:00-19:00, piątek 7:00-14:35

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

Specjalistyczny Psychiatryczny ZOZ

32. Ośrodek Leczenia Uzależnień Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: ul. Kościuszki 18, Jarosław

Telefon: 16 624-05-37

Czynne: poniedziałek, środa 7:25-18:00,
wtorek, czwartek, piątek 7:25-15:00

Dojazd: autobus Neobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

SPZOZ Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna

33. Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: ul. Kochanowskiego 2, Lesko

Telefon: 13 460-82-41

e-mail: por.uzaleznien@spzozlesko.pl

Czynne: poniedziałek, środa, piątek
7:25-20:00, wtorek 7:25-15:00, czwar-
tek 7:30-18:00

Dojazd: autobus PKS/Neobus z Dwor-
ca Głównego PKS lub bus Galicja Express
z przystanku przy ul. Sokoła 8 (obok Ber-
nardynów)

Centrum Medyczne

34. Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: ul. Paderewskiego 5, Łańcut

Telefon: 17 224-02-65, 17 224-02-55

e-mail: sekretariat@cm-lancut.pl

Czynne: poniedziałek, czwartek
8:00-19:00, wtorek, środa, piątek
7:00-14:35

Dojazd: pociąg z Dworca Głównego PKP;
autobus z Dworca Głównego PKS lub bus
Natura z przystanku przy ul. Sokoła (obok
Bernardynów)

SPZZOZ

35. Świadczenia Ambulatoryjne Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: ul. Wolności 54, Nisko

Telefon: 15 841-68-31

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

SP ZOZ

36. Zakład Świadczeń Ambulatoryjnych Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia

Adres: ul. Leśna 22, Leżajsk

Telefon: 17 240-49-42

e-mail: odwyk@spzoz-lezajsk.pl

Czynne: poniedziałek 7:00-18:00,
wtorek 7:00-13:00, środa 8:00-19:00,
czwartek 7:00-13:00, piątek 7:00-10:55

Dojazd: autobus z Dworca Głównego PKS
lub bus Usługi Przewozowe POLA Artur Bar
Łańcut z przystanku przy ul. Sokoła (obok
Bernardynów)

Fundacja Instytut Profilaktyki, Innowacji i Rozwoju

37. Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: Kilińskiego 29, Przecław

Telefon: 17 583-63-41, 885-422-244

Czynne: poniedziałek 9:00-20:00, wtorek 9:00-13:00, środa 13:00-20:00, czwartek 9:00-14:00, piątek 9:00-13:00

Ważne: ośrodek przeznaczony również dla dzieci i młodzieży

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

38. Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia od Alkoholu

Adres: ul. Wolności 44, Mielec

Telefon: 17 788-70-40, 503-125-509

e-mail: osrodekuzaleznien@wp.pl

Czynne: poniedziałek-piątek 8:00-19:00

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

SP ZOZ

39. Lecznictwo Ambulatoryjne Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: ul. Szpitalna 16, Przeworsk

Telefon: 16 648-80-66, 16 649-15-97

e-mail: plu.przeworsk@op.pl

Czynne: poniedziałek, wtorek

7:30-15:05, środa 7:30-17:30, czwartek

7:30-17:00, piątek 7:30-13:10

Dojazd: pociąg z Dworca Głównego PKP lub
bus Eurobus z przystanku Plac Wolności

SP ZOZ

40. Przychodnia Specjalistyczna Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: ul. Lipińskiego 10, Sanok

Telefon: 13 465-63-94

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

Powiatowy Szpital Specjalistyczny

41. Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu

Adres: ul. Staszica 4, Stalowa Wola

Telefon: 15 843-31-17, 15 843-31-19

e-mail: ptu@szpital-stw.com

Czynne: po tek 7:25-15:35, środa
7:25-19:00, czwartek 7:25-20:00

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie, autobus z Dworca Głównego PKS lub pociąg Regio z Dworca Głównego PKP

SP ZOZ

42. Poradnie Specjalistyczne Poradnia Leczenia Uzależnień

Adres: ul. M. Curie-Skłodowskiej 1a,
Nowa Dęba

Telefon: 15 846-26-51 wew. 148

Czynne: poniedziałek 12:00-13:00, śro-
da 09:35-14:35, 18:30-19:30, czwartek
15:00-20:00

Dojazd: autobus Neobus z Dworca Głównego PKS lub bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie

Poradnie terapii uzależnienia od substancji innych niż alkohol

43. Poradnia Terapii Uzależnienia Od Substancji Psychoaktywnych

Adres: ul. Wiejska 17, Tarnobrzeg

Telefon: 15 822-19-84

Ważne: wymagane skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej/specjalistycznej opieki zdrowotnej; kilkudniowa abstynencja od środków psychoaktywnych

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego w Rzeszowie lub autobus z Dworca Głównego PKS

44. Poradnia Terapii Uzależnienia od Środków Psychoaktywnych

Adres: ul. Siemieńskiego 17, Rzeszów

Telefon: 17 283-23-58

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera
→ Bardowskiego → Batorego → Żółkiewskie-
go → Siemieńskiego

NZOZ Centrum Interwencji Kryzysowej KARAN

45. Poradnia Leczenia Uzależnień od Substancji Psychoaktywnych

Adres: ul. Szopena 17, Rzeszów

Telefon: 17 862-13-14, 17 852-86-48

e-mail: poradnia.rzeszow@karan.pl

Dojazd: autobusy 5, 6, 12, 42 z przystanku Plac Wolności; przystanek docelowy Szopena Filharmonia

46. Poradnia Leczenia Uzależnień od Substancji Innych niż Alkohol

Adres: ul. Lipińskiego 10, Sanok

Telefon: 13 465-63-49

Dojazd: bus Marcel z Dworca Lokalnego
w Rzeszowie

47. NZOZ Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „SOCRATES”

Adres: Plac Mariacki 9, Leżajsk

Telefon: 885-104-785, 530-546-167

e-mail: terapia@poradniasocrates.pl

Dojazd: autobus z Dworca Głównego PKS lub bus Usługi Przewozowe POLA Artur Bar łańcut z przystanku przy ul. Sokoła (obok Bernardynów)

Pomoc Psycho- logiczna

MOPS Rzeszów

1. Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej

Adres: ul. Skubisza 4, Rzeszów

Telefon: 17 863-69-33, 17 863-53-89

Czynne: poniedziałek-piątek 7:30-18:00

Forma pomocy: pomoc psychologiczna i terapeutyczna w zakresie rozwiązywania trudności w codziennym funkcjonowaniu społecznym i rodzinnym; rozwiązywanie problemów prawnych w zakresie prawa rodzinnego, ochrony praw lokatorów, zabezpieczenia społecznego; rozwiązywanie problemów opiekuńczo-wychowawczych; pomoc w rozwiązywaniu problemów małżeńskich i partnerskich

Dojazd: autobusy 13, 19, 25, 47, 55 z przystanku Plac Wolności Galeria; przystanek docelowy Wyzwolenia/Brydaka

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Rzeszowie

2. Psycholog

Adres: ul. Batorego 9, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-środa 7:00-15:30,
czwartek 7:00-17:00, piątek 7:00-15:30

Ważne: pomoc skierowana do osób i rodzin z terenu powiatu rzeszowskiego, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych; poradnictwo specjalistyczne udzielane po uprzednim umówieniu się osobistym lub telefonicznym pod nr 519-585-636 (psycholog/pedagog)

Forma pomocy: pomoc psychologiczna (poradnictwo, terapia), psychoedukacja i poradnictwo wychowawcze, poradnictwo i terapia indywidualna dzieci, młodzieży, dorosłych, konsultacje i terapia rodzinna

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami: Kilińskiego → Bardowskiego → Batorego

**Gdzie
szukać
pracy**

Powiatowy Urząd Pracy w Rzeszowie

1. Ośrodek Ewidencji i Świadczeń

Adres: ul. Partyzantów 1a, Rzeszów

Telefon: 17 250-01-50 (info), 17 250-01-00 (sekretariat), 17 862-30-90 (fax)

e-mail: pup@pup.rzeszow.pl rzz@praca.gov.pl

Czynne: poniedziałek 8:00-16:00, wtorek-piątek 7:30-15:30

Forma pomocy: prowadzenie rejestracji osób bezrobotnych oraz poszukujących pracy; prowadzenie ewidencji osób zarejestrowanych; wydawanie zaświadczeń, w tym Rp-7; przyjmowanie oświadczeń o uzyskanych dochodach

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera → Bardowskiego → Batorego → Żółkiewskiego → Kochanowskiego → Sienkiewicza → Partyzantów

Powiatowy Urząd Pracy w Rzeszowie

2. Centrum Aktywizacji Zawodowej

Adres: Aleja Batalionów Chłopskich 7,
Rzeszów

Telefon: 17 250-02-00 (sekretariat), 17
250-02-90 (fax)

Czynne: poniedziałek 8:00-16:00, wtorek-piątek 7:30-15:30

Forma pomocy: poradnictwo zawodowe, organizacja szkoleń, pomoc w aktywnym poszukiwaniu pracy, organizacja subsydiowanych miejsc pracy, udzielanie pomocy bezrobotnym w podejmowaniu działalności gospodarczej

Dojazd: autobus 0A; przystanek docelowy Dąbrowskiego/Bohaterów Westerplatte, dalej pieszo do alei Batalionów Chłopskich

Pomoc prawna

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej

Pomoc prawna udzielana na podstawie ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej, finansowana jest ze środków pochodzących z budżetu Państwa, jako zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej.

Wymagane wcześniejsze zapisy pod numerem telefonu 1 77 88 99 00 (czynnym w godzinach pracy Urzędu) oraz za pośrednictwem poczty elektronicznej: pomocprawna@erzeszow.pl Z pomocy może skorzystać każda osoba, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.

Zakres pomocy: informowanie o obowiązujących przepisach prawa, wskazanie sposobu rozwiązania problemów prawnych, pomoc w przygotowaniu pism (z wyjątkiem pism procesowych w toczących się postępowaniach) oraz przygotowanie pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

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

Punkty nieod- płatnej pomocy prawnej utwo- rzone przez Gminę Miasto Rzeszów

1. Radcy prawni

Adres: Młodzieżowy Dom Kultury,
ul. Osmeckiego 51, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 9:00-13:00

Ważne: lokal z dogodnym dostępem dla osób na wózkach inwalidzkich

Dojazd: autobus 19 z przystanku Plac Wolności; przystanek docelowy Obrońców Poczty Gdańskiej pętla, dalej pieszo do ul. Osmeckiego

2. Radcy prawni

Adres: Rzeszowski Dom Kultury, Filia „Zwięczyca”, ul. Beskidzka 6, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 9:00-13:00

Dojazd: autobus 15 z przystanku Plac Wolności galeria; przystanek docelowy Podkarpacka kościół; dalej pieszo ulicami Podkarpacka → Beskidzka

3. Adwokaci

Adres: Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 3, ul. Wyspiańskiego 16a, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 8:00-12:00

Dojazd: autobus 17 z przystanku Plac Wolności galeria, przystanek docelowy Wita Stwosza/Wyspiańskiego

4. Adwokaci

Adres: ul. Langiewicza 15, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 7:30-11:30

Ważne: lokal z dogodnym dostępem dla osób na wózkach inwalidzkich

Dojazd: autobus 0A, przystanek docelowy Dąbrowskiego Park, dalej pieszo ulicami Dąbrowskiego → Zofii Chrzanowskiej → Langiewicza

5. Towarzystwo Przyjaciół Związku Strzeleckiego „STRZELEC”

Adres: ul. Langiewicza 15, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 11:30-15:30

Dojazd: autobus 0A, przystanek docelowy Dąbrowskiego Park dalej pieszo ulicami Dąbrowskiego → Zofii Chrzanowskiej → Langiewicza

6. Rzeszowskie Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta

Adres: Rzeszowska Rada Seniorów, Rynek 7, Rzeszów

Czynne: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, sobota 8:00-12:00

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grunwaldzka → Matejki → Rynek

7. Fundacja Centrum Poradnictwa Prawnego „Prawnikon”

Adres: Rzeszowska Rada Seniorów, Rynek 7, Rzeszów

Czynne: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 16:00-20:00, sobota 12:00-16:00

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grunwaldzka → Matejki → Rynek

8. Fundacja Rozwoju i Wsparcia „PASIEKA”

Adres: Rzeszowski Dom Kultury, Filia
„Widokowa”, ul. Widokowa 1, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 9:00-13:00

Ważne: lokal z dogodnym dostępem dla osób na wózkach inwalidzkich

Dojazd: autobus 10 z przystanku Plac Wolności, przystanek docelowy Panoramiczna, dalej pieszo do ul. Widokowej

**Punkty nieodpłatnej pomocy
prawnej oraz nieodpłatnego
poradnictwa obywatelskiego
utworzone przez Starostwo Po-
wiatowe w Rzeszowie:**

9. Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej

Adres: Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1, ul. Batorego 9, Rzeszów

Telefon: 882-184-156

Czynne: poniedziałek-piątek 7:30-11:30

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera
→ Bardowskiego → Batorego

Stowarzyszenie na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”

10. Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego

Adres: Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1, ul. Batorego 9, Rzeszów

Telefon: 882-184-156

Czynne: poniedziałek-piątek 11:30-15:30

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami: Grottgera → Bardowskiego → Batorego

Pomoc społeczna, interwencja kryzy- sowa

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie

11. Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej

Adres: ul. Skubisza 4, Rzeszów

www.opsik.mopsrzeszow.pl

Telefon: 17 863-53-89

e-mail: opsik@mopsrzeszow.pl

Czynne: poradnictwo prawne: ponie-
działek 16:00-20:00, wtorek 7:30-12:30,
środa 9:00-17:00, piątek, 7:30-15:30;
poradnictwo psychologiczne: ponie-
działek-piątek 7:30-18:00

Forma pomocy: poradnictwo jest świad-
czone osobom i rodzinom zamieszkałym w
Rzeszowie, które mają trudności lub wyka-
zują potrzebę wsparcia w rozwiązaniu swo-
ich problemów życiowych, bez względu na
posiadany dochód

Dojazd: autobus 19 z przystanku Plac Wolności, przystanek docelowy Wyzwolenia/Brydaka

Doku- menty i świad- czenia

Jak uzyskać świadczenie z pomocy społecznej?

Dla kogo: Osoba wymagająca wsparcia zgłasza się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie celem dokonania diagnozy jej sytuacji i udzielenia stosownego wsparcia

Pomocy społecznej udziela się m.in. z powodu: ubóstwa, bezdomności, bezrobocia, niepełnosprawności, długotrwałej lub ciężkiej choroby, trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego, alkoholizmu lub narkomanii, zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej. Prawo do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej przysługuje w przypadku występowania jednej z powyższych okoliczności oraz nie przekraczaniu określonego kryterium dochodowego.

Jak uzyskać świadczenie z pomocy społecznej?

Zgłoszenie potrzeby uzyskania pomocy z opieki społecznej: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Jagiellońska 26, Rzeszów, tel. 17 853-39-27

Sporządzenie rodzinnego wywiadu środowiskowego: Jest to rozeznanie sytuacji osobistej i rodzinnej osoby ubiegającej się o pomoc społeczną. Rodzinny wywiad środowiskowy sporządzany jest w miejscu zamieszkania lub pobytu osoby ubiegającej się o pomoc.

Obowiązki osób ubiegających się i korzystających z pomocy społecznej: Osoby ubiegające się i korzystające z pomocy społecznej, zobowiązane są do współpracy z pracownikiem socjalnym w zakresie możliwości rozwiązania ich trudnej sytuacji życiowej.

Wymagane dokumenty: Osoby ubiegające się o pomoc są zobowiązane do udokumentowania swojej trudnej sytuacji materialno-by-

towej. Szczegółowych informacji w każdym indywidualnym przypadku udziela właściwy pracownik socjalny w trakcie zgłaszania się o pomoc lub w trakcie przeprowadzania rodzinnego wywiadu środowiskowego.

Odwołania od decyzji MOPS: Stronom przysługuje prawo odwołania od decyzji MOPS-u w ciągu 14 dni od daty jej otrzymania. Odwołanie wnosi się na piśmie za pośrednictwem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Udzielenie schronienia osobie tego pozbawionej: Jak uzyskać skierowanie z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej do danej placówki? Zapewnienie schronienia następuje przez przyznanie tymczasowego miejsca pobytu w placówkach udzielających takiego wsparcia osobom tego potrzebującym.

MOPS Rzeszów

1. Zespół Pracowników ds. Pomocy Osobom Bezdomnym

Adres: ul. Kochanowskiego 15, Rzeszów

Telefon: 17 858-16-10, 17 858-16-11, 17
858-16-12

Czynne: poniedziałek-piątek 7:30-15:30

Forma pomocy: indywidualna diagnoza sytuacji osoby bezdomnej, pomoc w uporządkowaniu problemów osób bezdomnych i zaplanowaniu działań mających na celu rozwiązanie tych problemów, kierowanie klientów do placówek, organizacji i instytucji zajmujących się specjalistyczną pomocą, udzielanie stosownego wsparcia, pomoc w wykorzystaniu możliwości i uprawnień klientów

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera → Bardowskiego → Batorego → Żółkiewskiego → Kochanowskiego

Jak uzyskać skierowanie do Domu Pomocy Społecznej

Co musisz wiedzieć najpierw: Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny. Prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej przysługuje osobie spełniającej łącznie następujące warunki, tj.:

- ✓ znajdującej się w podeszłym wieku, chorej lub niepełnosprawnej,
- ✓ wymagającej z uwagi na wiek, chorobę lub niepełnosprawność całodobowej opieki,
- ✓ nie mogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, u której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych (niezależnie od tego przez kogo pomoc jest świadczona).

Forma pomocy: Dom pomocy społecznej świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających. Organizacja domu pomocy społecznej, zakres i poziom usług świadczonych przez dom uwzględnia w szczególności wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa mieszkańców domu oraz stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności.

Wymagane dokumenty: Dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość (do wglądu).

Adres: Wniosek o skierowanie do domu pomocy społecznej należy złożyć u pracownika socjalnego w MOPS w Rzeszowie przy ul. Poniatowskiego 14 - Zespół Pracowników Socjalnych ds. Pomocy Środowiskowej i Instytucjonalnej dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych.

DOKUMENTY I ŚWIADCZENIA

Na terenie Miasta Rzeszowa znajdują się cztery domy pomocy społecznej:

DPS dla Kombatantów

Adres: ul. Powstańców Śląskich 4

Dla kogo: dom dla osób w podeszłym wieku oraz osób niepełnosprawnych fizycznie

DPS

Adres: ul. Sucharskiego 1

Dla kogo: dom dla osób w podeszłym wieku oraz osób niepełnosprawnych fizycznie (wraz z filią przy ul. Łabędziej 7)

DPS

Adres: ul. Załęska 7a

Dla kogo: dom dla osób przewlekle psychicznie chorych

DPS

Adres: ul. Powstańców Styczniowych 37

Dla kogo: dom dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie

Dowody osobiste

Dokumentem stwierdzającym tożsamość jest dowód osobisty. Nie są dokumentami stwierdzającymi tożsamość: dowód rejestracyjny samochodu, legitymacja służbowa, książeczka wojskowa, paszport. Każdy pełnoletni polski obywatel, który mieszka w Polsce, musi mieć ważny dowód osobisty. Zawiera on aktualne informacje, takie jak: imię, nazwisko czy numer PESEL. Wniosek można złożyć w dowolnym urzędzie gminy. Obecnie w dowodzie osobistym nie wpisuje się miejsca zameldowania. Co przygotować? Wniosek o wydanie dowodu, który można otrzymać w urzędzie gminy, kolorowe zdjęcie na papierze fotograficznym, dotychczasowy dowód osobisty lub

DOKUMENTY I ŚWIADCZENIA

ważny paszport, jeśli ktoś go posiada, dokument podróży lub inny dokument stwierdzający tożsamość - w przypadku osób, które dostały polskie obywatelstwo. W przypadku wątpliwości w identyfikacji osób składających wnioski, urzędnik może dodatkowo poprosić o przedstawienie odpisu skróconego aktu urodzenia lub odpisu skróconego aktu małżeństwa. Może się zdarzyć, że ze względu na chorobę, niepełnosprawność lub inny powód, nie można osobiście udać się do urzędu. Można wtedy złożyć wniosek o dowód w miejscu, w którym się przebywa. W tym celu można skontaktować się bezpośrednio z najbliższym urzędem gminy i poprosić o pomoc urzędnika.

Gdzie wyrobić, odebrać lub wymienić dowód osobisty:

Urząd Miasta, Wydział Spraw Obywatelskich

Adres: ul. Okrzei 1, Rzeszów, parter, p. 1, 6

Telefon: 17 875-43-90, 17 875-43-95

Czynne: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 7:30-15:30, środa 7:30-17:00

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera → Asnyka → Okrzei

Punkt Obsługi Mieszkańców

Centrum Kulturalno-Handlowe Millennium Hall

Adres: al. Kopisto 1, Rzeszów, poziom +2

Telefon: 17 875-40-95/ 96/97

e-mail: punkt.millenium@resman.pl

Czynne: poniedziałek-sobota 10:00-18:00

Dojazd: autobusy 0B, 44; przystanek docelowy Rejtana Millennium Hall

Punkt Obsługi Mieszkańców

Galeria Handlowa „Nowy Świat”

Adres: ul. Krakowska 20, Rzeszów, poziom 0

Telefon: 17 875-40-91/92/93/94

e-mail: punkt.nowyswiat@resman.pl

Czynne: poniedziałek-sobota 10:00-18:00

Dojazd: autobusy 1, 22, 27 z przystanku Plac Wolności; przystanek docelowy Krakowska galeria

Punkt Obsługi Mieszkańców

Galeria „Rzeszów”

Adres: al. Piłsudskiego 44, poziom +2

Telefon: 17 875-40-83/84

e-mail: punkt.rzeszow@resman.pl

Czynne: poniedziałek-sobota 10:00-18:00

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera →Asnyka → Piłsudskiego

Punkt Obsługi Mieszkańców

Centrum Handlowe „Plaza Rzeszów”

Adres: ul. Rejtana 65, Rzeszów, poziom +1

Telefon: 17 875-40-85/86

e-mail: punkt.plaza@resman.pl

Czynne: poniedziałek-sobota 10:00-18:00

Dojazd: autobus 0A, przystanek docelowy Rejtana/Armii Krajowej

Jak ubiegać się o zasiłek, emeryturę lub rentę

Zasiłki dla bezrobotnych: Bezrobotnym jest osoba niezatrudniona i niewykonywująca innej pracy zarobkowej, zdolna i gotowa do podjęcia zatrudnienia w pełnym wymiarze czasu pracy obowiązującym w danym zawodzie lub służbie albo innej pracy zarobkowej. Jeżeli jest osobą niepełnosprawną, zdolną i gotową do podjęcia zatrudnienia co najmniej w połowie tego wymiaru czasu pracy, nieuczącą się w szkole, zarejestrowaną we

DOKUMENTY I ŚWIADCZENIA

właściwym dla miejsca zameldowania stałego lub czasowego powiatowym urzędzie pracy oraz poszukującą zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej.

Prawo do zasiłku przysługuje: osobie bezrobotnej za każdy dzień kalendarzowy od dnia zarejestrowania się we właściwym powiatowym urzędzie pracy jeżeli nie ma dla niej propozycji odpowiedniej pracy, stażu, przygotowania zawodowego dorosłych, szkolenia, prac interwencyjnych lub robót publicznych oraz w okresie 18 miesięcy poprzedzających dzień zarejestrowania, łącznie przez okres co najmniej 365 dni była zatrudniona i osiągała wynagrodzenie w kwocie co najmniej minimalnego wynagrodzenia za pracę, od którego istnieje obowiązek opłacania składki na Fundusz Pracy.

Wymagane dokumenty:

- ✓ dowód osobisty lub paszport
- ✓ wniosek o przyznanie pomocy
- ✓ świadectwo ukończenia ostatniej szkoły (uczelni) w oryginale,
- ✓ świadectwa pracy z wszystkich miejsc pracy
- ✓ oryginały dokumentów potwierdzających ewentualne uprawnienia zawodowe, numer NIP, legitymację ubezpieczeniową, ewentualnie książeczkę wojskową.

Bezrobotny, który prowadził własną działalność gospodarczą musi dodatkowo dostarczyć wszystkie decyzje o wykreśleniu z ewidencji działalności gospodarczej. Dołącza także zaświadczenia ZUS o okresach opłacania składek na ubezpieczenia społeczne wraz ze wykazaniem podstaw ich wymiaru. Bezrobotni, którzy pracowali wcześniej w niepełnym wymiarze czasu

DOKUMENTY I ŚWIADCZENIA

pracy (na pół etatu lub na umowę zlecenie) muszą dodatkowo dostarczyć zaświadczenie z zakładu pracy o wysokości zarobków i o odprowadzonych składkach ZUS. Bezrobotny musi złożyć zaświadczenie za każdy przepracowany miesiąc. Osoby, które pobierały zasiłek chorobowy, zasiłek rehabilitacyjny, zasiłek macierzyński lub zasiłek w wysokości zasiłku macierzyńskiego, aby uzyskać zasiłek dla bezrobotnych, muszą przy rejestracji złożyć zaświadczenie z ZUS o okresie pobierania tych zasiłków. Niepełnosprawni bezrobotni składają orzeczenie o niepełnosprawności (orzeczenia Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności lub orzeczenia lekarza orzecznika ZUS o niezdolności do pracy lub orzeczenia Komisji ds. Inwalidztwa i Zatrudnienia (wraz z oryginałem do wglądu).

Zasiłki celowe: Jest to świadczenie fakultatywne przyznawane na zaspokojenie niezbędnej potrzeby bytowej, a w szczególności na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności, leków i leczenia, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku

domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu.

Prawo do zasiłku przysługuje:

- ✓ Osobie samotnie gospodarującej, jeżeli jej dochód nie przekracza kwoty kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej, tj. 701 zł.
- ✓ Osobie w rodzinie, jeżeli dochód na osobę nie przekracza kwoty 528 zł.
- ✓ Rodzinie, której dochód nie przekracza sumy kwot kryterium dochodowego na osobę w rodzinie.

Jak uzyskać zasiłek: Osoba lub rodzina lub osoba w rodzinie ubiegająca się o świadczenie z pomocy społecznej może się zgłosić do ośrodka pomocy społecznej w miejscu zamieszkania lub przebywania. Decyzje o przyznaniu lub odmowie przyznania pomocy społecznej wymagają uprzednio przeprowadzenia przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego. De-

cyzje w sprawach świadczeń pomocy społecznej wydawane są w formie pisemnej. Od każdej decyzji przysługuje odwołanie.

Renty

Osoba, która utraciła zdolność do pracy, może ubiegać się o rentę z tytułu niezdolności do pracy. Za niezdolną do pracy uznaje się osobę, która całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu i nie rokuje jej odzyskania po przekwalifikowaniu. Renta z tytułu niezdolności do pracy przysługuje natomiast ubezpieczonemu, który spełnił warunki otrzymania renty:

- ✓ niezdolność do pracy,
- ✓ posiadanie wymaganego okresu składkowego i nieskładkowego, odpowiedniego do wieku powstania niezdolności do pracy,

✓ niezdolność do pracy powstała we wskazanych przez ustawodawcę ściśle określonych okresach składkowych lub nieskładkowych albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ich ustania. (Wymóg powstania niezdolności do pracy w określonym ustawą emerytalną czasie nie obowiązuje w stosunku do osoby, która została uznana za całkowicie niezdolną do pracy i spełnia warunek posiadania wymaganego okresu składkowego i nieskładkowego oraz legitymuje się co najmniej 20-letnim (w przypadku kobiety) i 25-letnim (w przypadku mężczyzny) okresem składkowym i nieskładkowym).

Wymagane dokumenty:

- ✓ wniosek o przyznanie renty,
- ✓ zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza prowadzącego leczenie na druku ZUS N-9,

DOKUMENTY I ŚWIADCZENIA

- ✓ ankietę wypełnioną przez zakład pracy (druk ZUS N-10),
- ✓ dokumenty potwierdzające wszystkie okresy składkowe i nieskładkowe (druk ZUS Rp-6),
- ✓ zaświadczenia o wynagrodzeniu wystawione przez zakłady pracy (druk ZUS Rp-7),
- ✓ legitymację ubezpieczeniową, jeśli zawiera odpowiednie wpisy, zaświadczenia wystawiane przez archiwum.

Druki potrzebne do wystąpienia o ustalenie renty z tytułu niezdolności do pracy dostępne są nieodpłatnie w każdej jednostce organizacyjnej ZUS oraz na stronie internetowej ZUS. ZUS może nam przyznać rentę na stałe lub na czas określony. W tym drugim przypadku możemy starać się o ponowne ustalenie prawa do niej. Wniosek składamy w ZUS-ie minimum na miesiąc przed końcem uprawnień do pobieranej już renty. Na trzy miesiące przed końcem okre-

su, na który mamy orzeczoną niezdolność ZUS przyśle nam zawiadomienie przypominające, z którym dniem upływa prawo do pobieranego świadczenia, oraz informację, że możemy złożyć kolejny wniosek. Składa się go w ZUSie, na druku ZUS Rp-1a. Do wniosku należy dołączyć aktualne zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza na druku ZUS N-9.

Emerytury

Są dwa warunki otrzymania emerytury minimalnej:

- ✓ Osiągnięcie wymaganego wieku emerytalnego (od 1.10.2017 r. powszechny wiek emerytalny wynosi 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn).
- ✓ Posiadanie wymaganego stażu pracy (składkowy i nieskładkowy). Obecnie jest to 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn. Nieskładkowy okres dotyczy na przykład kobiet, które przebywały na urlopie macierzyńskim, bezrobotnych za-

rejestrowanych w urzędach pracy, okresu studiów. Jeżeli osoba odchodząca na emeryturę nie posiada wymaganego stażu pracy, ZUS nie wypłaci jej emerytury minimalnej. Osoba taka otrzyma jedynie świadczenie emerytalne w wysokości wynikającej z wysokości składek zgromadzonych na koncie emerytalnym.

Pomoc osobom opuszczającym zakład karny:

2. Sąd Rejonowy w Rzeszowie

Adres: ul. Kustronia 4, Rzeszów

Czynne: poniedziałek-piątek 8:30-14:30

Ważne: wymagane świadectwo zwolnienia z zakładu karnego, dowód tożsamości, trzeźwość, zameldowanie

Forma pomocy: pomoc osobom opuszczającym zakład karny, bony towarowe, pomoc finansowa

Dojazd: autobus 0B; przystanek docelowy Rejtana/Kustronia

**Pomoc
obco-
krajow-
com**

Urzędy państwowe

Obywatel Unii Europejskiej pozostający w Polsce przez okres przekraczający 3 miesiące ma obowiązek rejestracji swojego pobytu. Aby to zrobić, należy wypełnić wniosek i złożyć do w urzędzie odpowiednim do miejsca zamieszkania w Polsce. Jeśli masz w Polsce rodzinę, która nie ma obywatelstwa Unii Europejskiej, mają oni obowiązek posiadania karty pobytu członka rodziny obywatela UE. Osoby przybywające spoza Unii Europejskiej mają obowiązek posiadania ważnej wizy lub pozwolenia na pobyt. W Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim możesz załatwić wszystkie sprawy związane z pozwoleniem na pobyt na terenie Rzeczypospolitej Polskiej.

Podkarpacki Urząd Województwa w Rzeszowie

1. Wydział Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców

Adres: ul. Grunwaldzka 15, Rzeszów; sekretariat-pokój 328

Telefon: 17 867-19-15 (dyrektor)

e-mail: o@rzeszow.uw.gov.pl

Forma pomocy: wydawanie dokumentów, obywatelstwa

- ✓ wpis zaproszenia dla cudzoziemca do rejestru zaproszeń, legalizacja pobytu obywateli UE i członków ich rodzin, przedłużenie wizy-parter / pok. 49 i 50
- ✓ legalizacja pobytu cudzoziemców, przedłużenie pobytu w ramach ruchu bezwizowego-parter / pok. 46
- ✓ zatrudnienie cudzoziemców (zezwo-
lenie na pracę, pobyt czasowy i praca) -
parter / pok. 51a i 51b;

- ✓ uznanie, nabywanie, potwierdzanie obywatelstwa polskiego - piętro III / pok. 326;
- ✓ sprawy mniejszości narodowych i etnicznych - piętro III / pok. 365

Punkty informacyjne dla cudzoziemców:

PUW Rzeszów

Adres: ul. Grunwaldzka 15, pok. nr 48

Telefon: 17 867-10-48

Delegatura PUW w Przemyślu

Adres: ul. A. Mickiewicza 10, pok. nr 5

Telefon: 16 822-28-28

Czynne: poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7:30 - 15:30, wtorek 10:00-18:00

Instytucje asystujące:

Rzecznik Praw Obywatelskich

Adres: ul. Solidarności 77, Warszawa

Infolinia: 800-676-676

Ważne: w sprawach naruszenia praw człowieka i obywatela

La Strada - Fundacja Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu

Adres korespondencyjny: Skrytka Poczto-
wa nr 5, Warszawa 10

Infolinia: 22 628-99-99 (pomoc prawna
i poradnictwo)

Czynne: poniedziałek-czwartek 9:00- 19:00,
piątek 9:00-14:00, środa (dla osób rosyjsko-
języcznych) 14:00-19:00

**Pierwsza
pomoc
i ważne
telefony**

Straż Pożarna

Telefon: 998 lub 112

Pogotowie

Telefon: 999 lub 112

Straż Miejska w Rzeszowie

Adres: ul. Targowa 1, Rzeszów

Telefon: 986

Czynne: całodobowo

Dojazd: pieszo z Dworca ulicami Grottgera → Żeromskiego → Piłsudskiego → Targowa

Miejska Komenda Policji

Adres: ul. Jagiellońska 13, Rzeszów

Telefon: 997 lub 112

Dojazd: autobus 0B, przystanek docelowy
Lisa-Kuli Galeria

Infolinia Wojewódzka Centrum Zarządzania Kryzysowego w Rzeszowie

Telefon: 987, 17 867-12-38, 17 867-18-64

Forma pomocy: informacje o schroniskach i noclegowniach w województwie podkarpackim

Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie

Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej

Adres: ul. Skubisza 4, Rzeszów

Telefon: 17 863-53-89

Forma pomocy: telefon czynny całą dobę, pomoc w sytuacjach kryzysów emocjonalnych; w tym miejscu możliwa jest również pomoc interwencyjna w formie schronienia osobom doświadczającym przemocy

Kryzysowy Telefon Zaufania

Telefon: 116 123

Czynne: codziennie 14:00-22:00

Forma pomocy: pomoc psychologiczna osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji i chronicznego stresu

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Telefon: 801-120-002

Czynne: poniedziałek-sobota 8:00-22:00, niedziela i święta 8:00-16:00; w każdy poniedziałek 18:00-22:00 konsultacje w języku angielskim; w każdy wtorek 18:00-22:00 konsultacje w języku rosyjskim

Centrum Praw Kobiet

Telefon: 22 621-35-37

Czynne: dyżur psychologa w poniedziałek, wtorek, środę i piątek 10:00-16:00; dyżur prawnika w czwartek 10:00-16:00

Centrum Praw Kobiet - infolinia interwencyjna

Telefon: 600-070-717

Czynne: całodobowo

Telefony zaufania HIV/AIDS

Telefon: 22 692-82-26, 801-888-448

Czynne: poniedziałek-piątek 9:00-21:00



2019