

# I. PRAWO

## 1. Prawa i obowiązki osoby pełnoletniej

Wchodząc w dorosłe życie musisz pamiętać, że zaczynają obowiązywać cię prawa i obowiązki, takie same jak każdego innego dorosłego obywatela.

Najważniejszym aktem prawnym w Polsce jest *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej*.

W oparciu o ten dokument tworzone są ustawy, rozporządzenia, zarządzenia, a także akta prawa miejscowego np. uchwały Rady Miejskiej, zarządzenia Prezydenta Miasta.

Regulują one różne zagadnienia życia codziennego.

### ◆ Jakie prawa nabywam po osiągnięciu pełnoletności?

Najważniejsze prawa możesz znaleźć w rozdziale Konstytucji zatytułowanym „*Wolności, prawa i obowiązki człowieka i obywatela*”. Należą do nich m.in.:

✓ **prawa osobiste** – np.: prawo do nietykalności i wolności osobistej, prawo do ochrony prawnej życia prywatnego i rodzinnego, wolność i ochrona tajemnicy komunikowania się;

✓ **prawa polityczne** – np.: prawo do uczestniczenia w zgromadzeniach pokojowych, wolność zrzeszania się, prawo do uczestniczenia w wyborach, prawo do składania petycji i skarg;

✓ **prawa ekonomiczne, socjalne i kulturalne** – np. prawo do dziedziczenia, prawo do własności, prawo do nauki, prawo do ochrony zdrowia, prawo do bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.

Konstytucja wymienia również środki, za pomocą których możesz chronić swoje prawa i obowiązki, są to m.in.:

- ✓ prawo do zaskarżenia orzeczeń i decyzji wydanych w pierwszej instancji,
- ✓ prawo wystąpienia do Rzecznika Praw Obywatelskich z wnioskiem o pomoc w ochronie swoich wolności lub praw naruszonych przez organy władzy publicznej,
- ✓ prawo do wynagrodzenia szkody, jaka została wyrządzona przez działanie niezgodne z prawem organu władzy publicznej.

### ◆ Jakie obowiązki nakłada na mnie państwo po osiągnięciu pełnoletności?

W Konstytucji ustawodawca obok praw i wolności, określił także obowiązki obywatela względem państwa. Należą do nich m.in.:

- ✓ przestrzegania prawa,
- ✓ ponoszenie ciężarów i świadczeń publicznych, w tym podatków,
- ✓ obrona ojczyzny,
- ✓ dbałość o stan środowiska.



### ◆ Czym jest pełna zdolność do czynności prawnych?

Pełnoletność wiąże się nie tylko z nabyciem przez Ciebie praw i obowiązków obywatelskich, ale także z uzyskaniem **pełnej zdolności do czynności prawnych**.

Oznacza to, że od tej pory będziesz mógł we własnym imieniu nabywać prawa i zaciągać zobowiązania np. uzyskać kredyt z banku, wynająć mieszkanie, itd. Każda dokonana przez Ciebie czynność jest ważna i rodzi określone konsekwencje prawne,

np. uprawnia bank do podjęcia czynności prowadzących do ściągnięcia Twojego długu.

## ◆ Kiedy i gdzie mogę dochodzić swoich praw?

Jeżeli uważasz, że Twoje prawa są nieprzestrzegane, jesteś w konflikcie, w którym nie możesz dojść do porozumienia z drugą stroną, a także gdy wynika to z przepisów prawa, możesz zwrócić się do sądu.

W zależności od rodzaju sprawy będzie to określony wydział sądu rejonowego lub sądu okręgowego.

**Wydział cywilny** - rozpatruje sprawy z zakresu prawa cywilnego, np. dotyczące umów cywilnych, najmu, stwierdzenia nabycia i ustalenia spadku oraz jego podziału.

**Wydział karny** - rozpatruje sprawy z zakresu prawa karnego, zajmuje się orzekaniem w przypadku dokonania przestępstwa.

**Wydział pracy i ubezpieczeń społecznych** - rozpatruje sprawy z zakresu prawa pracy. Najczęściej dotyczą one bezpodstawnego zwolnienia z pracy, nieprzestrzegania kodeksu pracy, zaniżania wynagrodzenia.

**Wydział rodzinny i nieletnich** - rozpatruje sprawy związane z funkcjonowaniem rodziny oraz popełnianiem czynów zabronionych przez nieletnich.

**Wydział ksiąg wieczystych** - rozpatruje sprawy związane z tworzeniem ksiąg wieczystych, wpisów w księgach i ustanawianiem hipotek nieruchomości.

**Wydział gospodarczy** - rozpatruje sprawy z zakresu prawa gospodarczego, prowadzi

rejstry handlowe, rozpatruje spory pomiędzy firmami.

**Sądy rejonowe** są sądami pierwszej instancji i najniższymi w hierarchii wymiaru sprawiedliwości. Rozpatrują wszystkie sprawy z wyjątkiem tych zastrzeżonych dla sądów okręgowych.

**Sądy okręgowe** są sądami drugiej instancji. Rozpatrują odwołania od orzeczeń wydawanych przez sądy rejonowe, wyrokuja także w pierwszej instancji w niektórych sprawach cywilnych i karnych (np. sprawy rozwodowe, o ochronę dóbr osobistych, o ochronę praw autorskich,).

## ◆ W jaki sposób składa się pismo do sądu?

Wszelkie pisma i dokumenty, np. pozwy, wnioski, składasz w **biurze podawczym** sądu.

W Łodzi funkcjonują dwa sądy rejonowe:

✓ **Sąd Rejonowy dla Łodzi – Śródmieścia w Łodzi** – obejmuje swoim działaniem obszar Śródmieścia, Polesia i Bałut. Usytuowany jest w Łodzi, przy al. Kościuszki 107/109, tel. 42 664 09 00;

✓ **Sąd Rejonowy dla Łodzi - Widzewa w Łodzi** - obejmuje swoim działaniem obszar Widzewa i Górnej. Znajduje się w Łodzi, przy ul. Kopcińskiego 56. Wszelkie pisma i dokumenty kierowane do niniejszego sądu należy składać w biurze podawczym, które usytuowane jest w Łodzi, przy al. Piłsudskiego 143, tel. 42 677 46 00.

**Sąd Okręgowy w Łodzi** znajduje się w Łodzi przy pl. Dąbrowskiego 5, tel. 42 677 89 00.

Jeżeli bierzesz udział w sprawie sądowej np. jako wnioskodawca lub powód, to jesteś

stroną postępowania sądowego. Oznacza to, że możesz składać do sądu pisma procesowe np. wnioski i oświadczenia.

**Uwaga!!! Jeżeli potrzebujesz więcej informacji dotyczących funkcjonowania sądów, nie wiesz jak napisać określony dokument np. wniosek, pozew, to zajrzyj na następujące strony:**

[www.widzew.sr.gov.pl](http://www.widzew.sr.gov.pl)

[www.sr.gov.pl](http://www.sr.gov.pl)

[www.lodz.so.gov.pl](http://www.lodz.so.gov.pl)

### ◆ Gdzie mogę odwołać się od decyzji administracyjnych?

Organy administracji publicznej, czyli tzw. urzędy, załatwiają sprawy z różnych dziedzin życia poprzez wydanie decyzji administracyjnej. W dokumencie takim oprócz rozstrzygnięcia i uzasadnienia, powinno znaleźć się pouczenie, które wskazuje czy i w jakim trybie przysługuje odwołanie.

Jeśli nie zgadzasz się z decyzją administracyjną, to możesz odwołać się od niej do organu wyższego stopnia za pośrednictwem organu, który ją wydał.

Nie możesz odwoływać się od decyzji wydawanych przez ministra oraz przez samorządowe kolegium odwoławcze. W ich przypadku można złożyć wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy.

W odwołaniu powinny znaleźć się następujące informacje:

- ✓ Twoje imię i nazwisko,
- ✓ adres do korespondencji,
- ✓ Twoje żądanie np. dotyczące uchylecia decyzji, żądanie ponownego rozpatrzenia sprawy.

**Odwołanie powinienś wnieść w terminie wskazanym w pouczeniu**

np. czternastu dni. od daty doręczenia decyzji, a jeżeli decyzja była ogłoszona ustnie, to od momentu ogłoszenia. Jeżeli odwołanie złożysz po terminie, organ odwoławczy stwierdza postanowieniem niedopuszczalność odwołania, a od takiego postanowienia nie przysługuje zażalenie, gdyż jest to decyzja ostateczna.

### ◆ W jaki sposób mogę skorzystać z pomocy Rzecznika Praw Obywatelskich?

Jeżeli uważasz, iż Twoje prawa i wolności zostały naruszone, możesz wystąpić z **wnioskiem** do Rzecznika Praw Obywatelskich. Wniosek jest wolny od opłat i nie wymaga zachowania szczególnej formy. Powinny znaleźć się w nim następujące informacje:

- ✓ Twoje imię i nazwisko,
- ✓ adres do korespondencji,
- ✓ opisanie czego dotyczy sprawa oraz argumenty wskazujące na naruszenie prawa,
- ✓ niezbędne dokumenty np. kopie, odpisy, które posiadasz w powyższej sprawie.

Wniosek możesz przesłać na adres Rzecznika, drogą elektroniczną lub ustnie w czasie rozmowy z pracownikiem biura.

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich mieści się w Warszawie przy al. Solidarności 77, tel. 22 827 64 53, e-mail [biurorzecznika@brpo.gov.pl](mailto:biurorzecznika@brpo.gov.pl)



## ◆ Gdzie mogę uzyskać bezpłatną pomoc prawną?

Jeżeli potrzebujesz **bezpłatnej pomocy adwokata** (tzw. **pomocy prawnej z urzędu**) powinieneś wykazać, że nie jesteś w stanie samodzielnie ponieść kosztów wynagrodzenia adwokata bez jednoczesnego nadwyższenia budżetu koniecznego do utrzymania siebie i Twojej rodziny.

Aby uzyskać niniejszą pomoc, powinieneś złożyć przed wszczęciem postępowania bądź w jego toku wnioski o jej przyznanie. Może być on złożony na piśmie lub ustnie, do protokołu posiedzenia w sądzie, w którym sprawa ma być wytoczona lub już się toczy. Do wniosku powinieneś załączyć oświadczenie o stanie rodzinnym, majątku, dochodach i źródłach utrzymania. Na podstawie wniosku sąd dokonuje oceny, czy spełniasz warunki przyznania bezpłatnej pomocy prawnej oraz czy udział adwokata w sprawie, ze względu na stopień jej skomplikowania i Twoją zaradność, jest niezbędny dla zabezpieczenia prawidłowego przebiegu postępowania.

Bezpłatną pomoc adwokata możesz również uzyskać w ramach **pomocy prawnej pro bono**. Izba Adwokacka w Łodzi organizuje corocznie akcje, podczas których zainteresowani mogą korzystać z doradztwa adwokatów. Ponadto w swojej siedzibie w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 63, tel. 42 632 78 12, organizowane są dyżury łódzkich adwokatów, w trakcie których osobom potrzebującym udzielane są bezpłatne porady prawne z każdej dziedziny prawa.

**Uwaga !!! Jeżeli chcesz uzyskać więcej informacji na powyższy temat wejdź na stronę Izby Adwokackiej:**

**[www.lodz.adwokatura.pl](http://www.lodz.adwokatura.pl)**

Bezpłatnych porad prawnych możesz również szukać u **prawników zatrudnionych w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi**, t.j. we właściwych miejscowo Wydziałach Pracy Środowiskowej, a także w Wydziale Wspierani Pieczy Zastępczej.

Bezpłatnych porad prawnych udzielają w Łodzi również inne podmioty, m.in.:

### ✓ **Fundacja Academia Iuris,**

Łódź, ul. Sienkiewicza 60

poniedziałek 16.00-18.00

wtorek 16.00-18.00

środa 16.00-18.00

czwartek 16.00-18.00

Łódź, ul. Kopcińskiego 1/3

poniedziałek 16.00-18.00

wtorek 16.00-18.00

środa 16.00-18.00

czwartek 16.00-18.00

### ✓ **Klinika Prawna Wydziału Prawa i Administracji**

Łódź, ul. Kopcińskiego 8/12,  
tel. 42 635 46 32

### ✓ **Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi** (w zakresie prawa pracy oraz przepisów bhp)

Łódź, al. Kościuszki 123,  
tel. 42 636 23 13

### ✓ **Fundacja Pomocy Rodzinie „OPOKA”** (w zakresie prawa rodzinnego, dla ofiar przemocy w rodzinie, dla ofiar przestępstw)

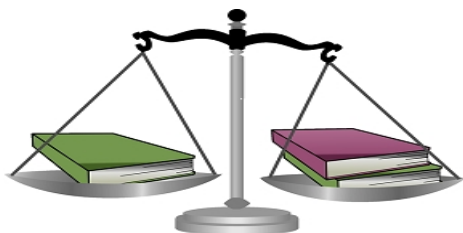
Łódź, ul. Rewolucji 1905 r. Nr 78/80,  
tel. 501 420 968

### ✓ **Fundacja Centrum Praw Kobiet,**

Łódź, ul. Piotrkowska 115,  
tel. 42 633 34 11

✓ **Miejski Rzecznik Konsumentów**  
(w zakresie ochrony praw konsumentów),  
Łódź, ul. Piotrkowska 113,  
tel. 42 638 46 56

✓ **Centrum Służby Rodzinie**  
(w zakresie prawa rodzinnego, lokalowego,  
cywilnego),  
Łódź, ul. Broniewskiego 1a,  
tel. 42 682 20 22



### ◆ **Co robić w przypadku otrzymania spadku?**

Jeżeli ktoś z Twoich bliskich, np. ojciec, babcia, zmarł i pozostawił po sobie majątek, powinieneś złożyć do wydziału cywilnego sądu rejonowego (właściwego ze względu na miejsce zamieszkania zmarłego), **wniosek o stwierdzenie nabycia spadku** po tej osobie. Możesz też wziąć udział w sprawie spadkowej, jeżeli taki wniosek złożyła inna osoba. Posiadanie orzeczenia stwierdzającego nabycie spadku jest niezbędne np. do załatwienia spraw związanych z mieszkaniem po osobie zmarłej. Przyjmując spadek w ten sposób odpowiadasz za ewentualne długi spadkodawcy całym swoim majątkiem bez ograniczenia odpowiedzialności.

Jeżeli nie wiesz czy spadkodawca miał długi bądź nie masz wiedzy dotyczącej wysokości jego długów możesz **przyjąć spadek z dobrodziejstwem inwentarza**. W ten sposób możesz ograniczyć swoją odpowiedzialność za zobowiązania spadkowe tylko do wysokości ustalonego w wykazie inwentarza albo spisie inwentarza stanu czynnego spadku (tj. do wysokości dziedziczonych środków finansowych, akcji i obligacji, praw własności i współwłasności

rzeczy itd.)

**Wykaz inwentarza** sporządza spadkobiorca na wzorze przygotowanym przez Ministerstwo Sprawiedliwości (możesz go znaleźć poprzez wyszukiwarke internetową np. Google), a następnie składa u notariusza bądź w sądzie. **Spis inwentarza** przygotowuje komornik na wniosek sądu.

Przyjęcie spadku z dobrodziejstwem inwentarza następuje na trzy sposoby:

- ✓ poprzez złożenie odpowiedniego oświadczenia przed sądem bądź notariuszem w ciągu 6 miesięcy, licząc od dnia, w którym dowiedziałeś się o śmierci spadkodawcy,
- ✓ z mocy prawa w przypadku osób niepełnoletnich,
- ✓ z mocy prawa wobec tych spadkodawców, którzy nie złożyli oświadczenia, jeżeli przynajmniej jeden ze spadkobierców przyjmuje spadek z dobrodziejstwem inwentarza.

Jeżeli osoba zmarła pozostawiła po sobie długi, możesz **odrzuć spadek** poprzez złożenie oświadczenia przed sądem lub notariuszem, w formie ustnej lub pisemnej. Oświadczenie o odrzuceniu spadku musi być złożone, podobnie jak w przypadku przyjęcia spadku, w ciągu 6 miesięcy licząc od dnia, w którym dowiedziałeś/aś się o śmierci spadkodawcy. **Brak oświadczenia jest jednoznaczny z przyjęciem spadku z dobrodziejstwem inwentarza.**

**Pamiętaj !!! Jeżeli dochodzisz swoich praw przed sądem będziesz musiał ponieść związane z tym koszty sądowe. Gdy nie jesteś w stanie tego zrobić, możesz wnioskować do sądu o zwolnienie Cię z ich ponoszenia.**



## ◆ W jaki sposób mogę wystąpić o alimenty?

Jeżeli żyjesz w niedostatku, możesz wnieść do wydziału rodzinnego i nieletnich w sądzie rejonowym właściwym ze względu na Twoje miejsce zamieszkania, pozew o alimenty od osób zobowiązanych do alimentacji, tj. w pierwszej kolejności od rodziców, następnie dziadków, a na końcu od dorosłego i samodzielnego finansowo Twojego rodzeństwa.

Jeżeli kiedykolwiek wcześniej zostały już ustalone alimenty na Ciebie, możesz wnieść pozew o podwyższenie alimentów.

Po wydaniu orzeczenia przez sąd musisz iść do sekretariatu wydziału i odebrać odpis orzeczenia.

W sprawach o alimenty dopuszczalna jest **egzekucja komornicza**. Oznacza to, że w sytuacji, gdy osoba zobowiązana przez sąd płacić alimenty, nie wywiązuje się z tego obowiązku, to możesz wystąpić z wnioskiem do komornika aby ściągnął należne Ci alimenty. W tym celu potrzebujesz odebrać odpis orzeczenia z klauzulą wykonalności i złożyć go wraz z wnioskiem o wszczęcie egzekucji u komornika.

O adres właściwego komornika możesz się zapytać w sądzie, a także możesz go znaleźć na stronie [www.izba.lodzka.komornik.pl](http://www.izba.lodzka.komornik.pl)

## 2. Usamodzielnienie

Jeśli przebywasz w rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka, placówce opiekuńczo – wychowawczej lub regionalnej placówce opiekuńczo - terapeutycznej możesz skorzystać z **pomocy w usamodzielnieniu**.

Niniejsza pomoc stanowi pierwszy etap podejmowania samodzielnych decyzji w Twoim dorosłym życiu.

W rozdziale tym znajdziesz informacje o przepisach prawnych, które regulują powyższą problematykę, formach pomocy oraz warunkach jej uzyskania.



## ◆ Jak długo mogę pozostać w pieczy zastępczej po ukończeniu 18 roku życia?

Jeżeli osiągnąłeś/aś pełnoletność będąc w pieczy zastępczej, możesz przebywać w dotychczasowej rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka albo placówce opiekuńczo – wychowawczej, jeżeli wyrazi na to zgodę odpowiednio rodzina zastępcza, prowadzący rodzinny dom dziecka albo dyrektor placówki opiekuńczo – wychowawczej, nie dłużej jednak niż **do ukończenia 25 roku życia**, jeżeli:

1) uczysz się:

- a) w szkole,
- b) w zakładzie kształcenia nauczycieli,
- c) w uczelni,
- d) u pracodawcy w celu przygotowania zawodowego

lub

2) legitymujesz się orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności i uczysz się:

- a) w szkole,
- b) w zakładzie kształcenia nauczycieli,
- c) w uczelni,
- d) na kursach, jeśli ich ukończenie jest zgodne z IPU,
- e) u pracodawcy w celu przygotowania

zawodowego.

## ◆ Jakie akty prawne regulują problematykę usamodzielnienia?

Działania z zakresu usamodzielnienia wychowanków rodzinnej i instytucjonalnej pieczy zastępczej podejmowane są i realizowane w oparciu o następujące akty prawne:

- ✓ Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (t.j. Dz. U. z 2013 r. poz. 135 z późn. zm.),
- ✓ Zarządzenie Nr 39/2015 Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi z dnia 28 sierpnia 2015 r. w sprawie wprowadzenia w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi procedury udzielania wsparcia osobom usamodzielnianym, opuszczającym w procesie usamodzielnienia pieczę zastępczą, zakład opiekuńczo – leczniczy, zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy lub zakład rehabilitacji leczniczej (z późn. zm.)

## ◆ Kim jest osoba usamodzielniana?

Jesteś osobą usamodzielnianą, jeśli:

- ✓ Twoje umieszczenie w rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka, placówce opiekuńczo – wychowawczej lub regionalnej placówce opiekuńczo – terapeutycznej nastąpiło na podstawie orzeczenia sądu,
- ✓ Twój pobyt w rodzinnej pieczy zastępczej ustał na skutek śmierci osób tworzących rodzinę zastępczą lub osoby prowadzącej rodzinny dom dziecka w okresie 6 miesięcy przed osiągnięciem przez Ciebie pełnoletności.

## ◆ Czym jest Indywidualny Program Usamodzielnienia (IPU)?

IPU, czyli Indywidualny Program Usamodzielnienia to rodzaj kontraktu socjalnego zawieranego z osobą usamodzielnianą, stanowiący podstawę do przyznania jej świadczeń pieniężnych. Dzięki podpisaniu IPU masz możliwość skorzystania ze wsparcia nie tylko finansowego, ale także i merytorycznego. Zobowiązujesz się w nim również do realizacji warunków Programu. IPU powinno zawierać informacje dotyczące Twoich planów, m.in. w zakresie:

- ✓ wykształcenia, kwalifikacji zawodowych,
- ✓ sytuacji mieszkaniowej,
  - ✓ zatrudnienia,
- ✓ sytuacji rodzinnej,
  - ✓ stanu zdrowia.

Wzór *Indywidualnego Programu Usamodzielnienia* znajdziesz w załącznikach do niniejszego Informatora oraz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.



## ◆ Kim jest opiekun usamodzielnienia?

Jeżeli przystępujesz do IPU, jesteś zobowiązany/a, **co najmniej rok przed osiągnięciem pełnoletności** wskazać osobę, która podejmie się pełnienia funkcji

opiekuna usamodzielnienia oraz uzyskać jej pisemną zgodę. Ponadto potrzebujesz zdobyć akceptację kierownika Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, aby wskazana przez Ciebie osoba została Twoim opiekunem usamodzielnienia.

Jeżeli jesteś mieszkańcem Łodzi będzie to zawsze akceptacja kierownika Wydziału Wspierania Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi, który mieści się w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 149, tel. 42 633 53 52, 42 633 56 81, 42 632 10 16. Natomiast, gdy przed umieszczeniem w pieczy zastępczej mieszkałeś/aś w innym powiecie, wniosek składasz do właściwego miejscowo Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie za pośrednictwem Wydziału Wspierania Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi, przy ul. Piotrkowskiej 149.

Opiekunem usamodzielnienia może być:

- ✓ osoba tworząca rodzinę zastępczą,
- ✓ prowadzący rodzinny dom dziecka,
- ✓ koordynator rodzinnej pieczy zastępczej,
- ✓ pracownik socjalny,
- ✓ wychowawca, psycholog, pedagog z placówki opiekuńczo – wychowawczej,
- ✓ inna wskazana przez Ciebie osoba.

Wskazanie opiekuna usamodzielnienia i wyrażenie zgody winno nastąpić na formularzu, którego wzór znajdziesz w załącznikach do niniejszego Informatora oraz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi..

**Pamiętaj !!! Opiekun usamodzielnienia to osoba, która będzie Ci towarzyszyć przez cały okres realizacji IPU. Dobrze zastanów się nad jej wyborem.**

## ◆ Jak przystąpić do IPU?

Jeśli chcesz przystąpić do IPU, masz obowiązek opracować Program wspólnie z opiekunem usamodzielnienia **co najmniej na miesiąc przed osiągnięciem przez Ciebie pełnoletności**. Twoje IPU musi uzyskać także akceptację właściwego miejscowo kierownika Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

## ◆ Jak dokonać zmian w IPU?

Jeżeli zmieni Ci się sytuacja życiowa, np.: zaczniesz pracować, dostaniesz się na szkolenie, otrzymasz mieszkanie z zasobów lokalowych gminy itp., masz obowiązek wspólnie z opiekunem usamodzielnienia dokonać zmian w IPU. Zmiany Programu wymagają zatwierdzenia przez właściwego miejscowo kierownika Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie.

Wzór *Karty Modyfikacji Indywidualnego Programu Usamodzielnienia* znajdziesz w załącznikach do niniejszego Informatora oraz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.

## ◆ Jak zakończyć IPU?

Po zakończeniu realizacji IPU dokonujesz wraz z opiekunem usamodzielnienia i właściwym miejscowo kierownikiem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie oceny końcowej procesu usamodzielnienia, czyli tego czy udało Ci się zrealizować wszystkie zaplanowane działania.

Wzór *Oceny Końcowej Procesu Usamodzielnienia* znajdziesz w załącznikach do niniejszego Informatora oraz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.



## ◆ Jakie są obowiązki opiekuna usamodzielnienia?

Opiekun usamodzielnienia jest doradcą, pomaga i wspiera w procesie usamodzielnienia. Powinien współpracować nie tylko z Tobą, ale także ze szkołą, rodziną, urzędnikami, itd. Opiekun usamodzielnienia wspólnie z osobą usamodzielnianą przygotowuje, modyfikuje i dokonuje oceny końcowej IPU, a także opiniuje wnioski o przyznanie określonego świadczenia.

## ◆ Jakie świadczenia przysługują osobie usamodzielniającej się?

Po opuszczeniu pieczy zastępczej możesz ubiegać się o następujące formy wsparcia:

- ✓ pomoc pieniężną na kontynuowanie nauki,
  - ✓ pomoc pieniężną na usamodzielnienie,
- ✓ pomoc na zagospodarowanie w formie rzeczowej,
- ✓ pomoc w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych,
- ✓ pomoc w uzyskaniu zatrudnienia,
- ✓ pomoc prawną i psychologiczną,
  - ✓ powołanie opiekuna usamodzielnienia,
- ✓ udzielenie niezbędnej pomocy w opracowaniu IPU.

## ◆ Jakie warunki trzeba spełnić, aby otrzymać pomoc pieniężną na kontynuowanie nauki?

Pomoc pieniężną na kontynuowanie nauki możesz otrzymać, jeżeli spełnisz następujące warunki:

- ✓ uczysz się w szkole, zakładzie kształcenia nauczycieli, uczelni,

na kursach - jeśli ich ukończenie jest zgodne z IPU, u pracodawcy w celu przygotowania zawodowego,

- ✓ złożysz wniosek o przyznanie niniejszej pomocy,
- ✓ posiadasz zatwierdzony IPU,
- ✓ przebywałeś/aś przez okres co najmniej 3 lat w rodzinie zastępczej spokrewnionej lub co najmniej rok w rodzinie zastępczej niezawodowej, zawodowej, rodzinnym domu dziecka, placówce opiekuńczo – wychowawczej.

Jeżeli przebywałeś/aś w domu pomocy społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży albo w schronisku dla nieletnich, zakładzie poprawczym, specjalnym ośrodku szkolno – wychowawczym, specjalnym ośrodku wychowawczym, młodzieżowym ośrodku socjoterapii zapewniającym całodobową opiekę, młodzieżowym ośrodku wychowawczym, a orzeczenie sądu o umieszczeniu w pieczy zastępczej nie zostało uchylone, to okres pobytu w tych miejscach zalicza się do okresu przebywania w pieczy zastępczej.

Aby otrzymać pomoc pieniężną na kontynuowanie nauki musisz złożyć **wniosek** o jej przyznanie. Jeżeli jesteś mieszkańcem Łodzi składasz go bezpośrednio do Wydziału Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi, który mieści się w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 149. Natomiast, gdy przed umieszczeniem w pieczy zastępczej mieszkałeś/aś w innym powiecie, wniosek składasz do właściwego miejscowo Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie za pośrednictwem Wydziału Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi, przy ul. Piotrkowskiej 149.

Wzór wniosku znajdziesz w załącznikach do niniejszego Informatora oraz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.



Pomoc na kontynuowanie nauki przyznaje się lub odmawia w drodze decyzji. Uchyła się ją, jeżeli osoba usamodzielniana marnotrawi przyznane jej środki.

### ◆ Jak długo będę otrzymywać pomoc pieniężną na kontynuowanie nauki i w jakiej wysokości?

Pomoc pieniężna na kontynuowanie nauki jest przyznawana i wypłacana za okres miesiąca kalendarzowego, począwszy od miesiąca, w którym złożyłeś/aś wniosek o pomoc.

Przyznaje się ją na czas nauki, nie dłużej jednak niż do ukończenia przez Ciebie 25 roku życia. Pomoc na kontynuowanie nauki przysługuje w czasie trwania roku szkolnego (od 1 września do 31 sierpnia), roku akademickiego (od 1 października do 30 września), kursu albo przygotowania zawodowego.

Jeżeli ukończyłeś/aś szkołę ponadgimnazjalną i zostałeś/aś przyjęty/a w tym samym roku kalendarzowym na studia wyższe lub do zakładu kształcenia nauczycieli bądź ukończyłeś/aś studia pierwszego stopnia i zostałeś/zostałaś przyjęta w tym samym roku kalendarzowym na studia drugiego stopnia, pomoc przysługuje Ci także za miesiąc wrzesień.

Jeżeli uprawnienie do pomocy nie

obejmuje pełnego miesiąca kalendarzowego, świadczenie przyznaje się w wysokości proporcjonalnej do liczby dni w danym miesiącu kalendarzowym, w których pomoc ta przysługuje.

Wysokość pomocy na kontynuowanie nauki wynosi nie mniej niż 500,00 zł miesięcznie.

Jeżeli otrzymasz niniejsze świadczenie masz obowiązek informować Wydział Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej o każdej zmianie sytuacji osobistej, dochodowej i majątkowej, która ma wpływ na prawo do tej formy pomocy, np. o zaprzestaniu nauki, zmianie szkoły, itp.

### ◆ Czy można nie przyznać pomocy pieniężnej na kontynuowanie nauki?

Przyznania pomocy pieniężnej na kontynuowanie nauki **można odmówić**, jeśli:

- ✓ istnieje uzasadnione przypuszczenie, że pomoc zostanie wykorzystana przez Ciebie niezgodnie z celem, na jaki została przyznana,
- ✓ przed osiągnięciem pełnoletności opuściłeś/aś samowolnie pieczę zastępczą,
- ✓ porzuciłeś/aś naukę umożliwiającą przygotowanie zawodowe i nie podejmujesz zatrudnienia,
- ✓ został z Tobą rozwiązany stosunek pracy bez wypowiedzenia z winy pracownika,
- ✓ bez uzasadnionej przyczyny uchyłasz się od podjęcia zaproponowanego Tobie zatrudnienia,
- ✓ zostałeś/aś skazany/a prawomocnym wyrokiem sądu za umyślne przestępstwo lub przestępstwo skarbowe.

**Nie otrzymasz pomocy pieniężnej na kontynuowanie nauki, jeśli:**

- ✓ kontynuujesz naukę w szkole

ponadgimnazjalnej lub uczelni, która zapewnia Ci nieodpłatną naukę i nieodpłatne pełne utrzymanie,

- ✓ bez uzasadnionych powodów zmieniłeś/aś trzykrotnie, na tym samym poziomie kształcenia, szkołę, zakład kształcenia nauczycieli, uczelnię, kurs lub przygotowanie do wykonywania zawodu,
- ✓ zostałeś/aś umieszczony/a w zakładzie karnym.

Pomoc na kontynuowanie nauki może być również **zawieszona**, jeśli:

- ✓ w trakcie nauki w zakładzie kształcenia nauczycieli lub w uczelni przebywałeś na urlopie od zajęć,
- ✓ nie realizujesz IPU.

Zawieszenie następuje z urzędu lub na Twój wniosek, w drodze decyzji.



### ◆ **Jakie warunki trzeba spełnić, aby otrzymać pomoc pieniężną na usamodzielnienie?**

Pomoc pieniężną na usamodzielnienie możesz otrzymać, jeżeli spełnisz następujące warunki:

- ✓ złożysz wniosek o przyznanie niniejszej pomocy (wzór wniosku znajdziesz w załącznikach do niniejszego Informatora oraz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi),
- ✓ posiadasz zatwierdzony IPU,
- ✓ przebywałeś/aś przez okres co najmniej 3 lat w rodzinie zastępczej

spokrewnionej lub co najmniej rok w rodzinie zastępczej niezawodowej, zawodowej, rodzinnym domu dziecka, placówce opiekuńczo – wychowawczej,

- ✓ Twój miesięczny dochód nie przekracza kwoty 1.200,00 zł. Jeżeli dochód miesięczny przekracza powyższą kwotę, możesz otrzymać pomoc na usamodzielnienie, jeśli jest to uzasadnione Twoją sytuacją mieszkaniową, dochodową, majątkową lub osobistą. Ustalając dochód miesięczny uwzględnia się sumę dochodów osoby usamodzielnianej, jej małżonka oraz dzieci pozostających na jej utrzymaniu, podzieloną przez liczbę tych osób.

Jeżeli przebywałeś/aś w domu pomocy społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży albo w schronisku dla nieletnich, zakładzie poprawczym, specjalnym ośrodku szkolno – wychowawczym, specjalnym ośrodku wychowawczym, młodzieżowym ośrodku socjoterapii zapewniającym całodobową opiekę, młodzieżowym ośrodku wychowawczym, a orzeczenie sądu o umieszczeniu w pieczy zastępczej nie zostało uchylone, to okres pobytu w tych miejscach zalicza się do okresu przebywania w pieczy zastępczej.

Aby otrzymać pomoc pieniężną na usamodzielnienie musisz złożyć **wniosek** o jej przyznanie. Jeżeli jesteś mieszkańcem Łodzi składasz go bezpośrednio do Wydziału Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi, który mieści się w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 149. Natomiast, gdy przed umieszczeniem w pieczy zastępczej mieszkałeś/aś w innym powiecie, wniosek składasz do właściwego miejscowo Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie za pośrednictwem wyżej wzmianowanego Wydziału Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej.

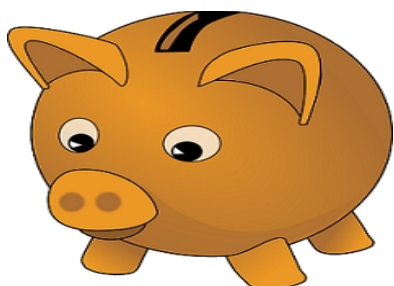
Jeżeli otrzymasz niniejsze świadczenie

masz obowiązek informować Wydział Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej o każdej zmianie sytuacji osobistej, dochodowej i majątkowej, która ma wpływ na prawo do tej formy pomocy.

### ◆ Na co może być przeznaczona pomoc pieniężna na usamodzielnienie?

Pomoc pieniężną na usamodzielnienie możesz przeznaczyć na zaspokojenie ważnych życiowych potrzeb, w szczególności na:

- ✓ polepszenie warunków mieszkaniowych,
- ✓ stworzenie warunków do działalności zarobkowej,
- ✓ podniesienie kwalifikacji zawodowych,
- ✓ pokrycie wydatków związanych z nauką.



### ◆ Jak długo będę otrzymywać pomoc pieniężną na usamodzielnienie i w jakiej wysokości?

Pomoc pieniężna na usamodzielnienie jest przyznawana i wypłacana za okres miesiąca kalendarzowego, począwszy od miesiąca, w którym złożyłeś/aś wniosek o pomoc.

Może zostać wypłacona, w zależności od ustaleń poczynionych w IPU, **jednorazowo lub w ratach**, nie później jednak niż do ukończenia przez Ciebie 26 roku życia.

Jeżeli otrzymujesz pomoc pieniężną na kontynuowanie nauki, to pomoc na usamodzielnienie zostanie Tobie wypłacona po zakończeniu jej pobierania.

W uzasadnionych przypadkach (np. otrzymanie mieszkania) pomoc pieniężna na usamodzielnienie może zostać wypłacona w trakcie pobierania pomocy na kontynuowanie nauki.

Rodzaj pieczy zastępczej	Długość pobytu	Kwota
Rodzina zastępcza spokrewniona	co najmniej 3 lata	nie mniej niż 3.300,00 zł
Rodzina zastępcza niezawodowa, zawodowa, rodzinny dom dziecka, placówka opiekuńczo - wychowawcza	powyżej 3 lat	nie mniej niż 6.600,00 zł
	od 2 do 3 lat	nie mniej niż 3.300,00 zł
	poniżej 2 lat, nie krócej jednak niż przez okres roku	nie mniej niż 1.650,00 zł

### ◆ Czy można nie przyznać pomocy pieniężnej na usamodzielnienie?

Przyznania pomocy pieniężnej na usamodzielnienie można odmówić, jeśli:

- ✓ istnieje uzasadnione przypuszczenie, że pomoc zostanie wykorzystana przez Ciebie niezgodnie z celem, na jaki została przyznana,
- ✓ przed osiągnięciem pełnoletności opuściłeś/aś samowolnie pieczę zastępczą,
- ✓ porzuciłeś/aś naukę umożliwiającą przygotowanie zawodowe i nie podejmujesz zatrudnienia,
- ✓ został z Tobą rozwiązany stosunek pracy bez wypowiedzenia z winy pracownika,
- ✓ bez uzasadnionej przyczyny uchylasz się od podjęcia zaproponowanego Tobie zatrudnienia,
- ✓ zostałeś/aś skazany/a prawomocnym

wyrokiem sądu za umyślne przestępstwo lub przestępstwo skarbowe.

Przyznanie oraz odmowa przyznania pomocy pieniężnej na usamodzielnienie następuje w drodze decyzji. Jeżeli marnotrawisz przyznane świadczenie niniejszą **decyzję zmienia się lub uchyla**.

### ◆ **Jakie warunki trzeba spełnić, aby otrzymać pomoc na zagospodarowanie?**

Pomoc na zagospodarowanie możesz otrzymać, jeżeli spełnisz następujące warunki:

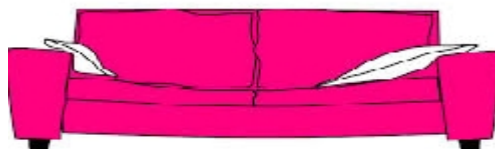
✓ złożysz wniosek o przyznanie niniejszej pomocy (wzór wniosku znajdziesz w załącznikach do niniejszego Informatora oraz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi),

✓ przebywałeś/aś przez okres co najmniej 3 lat w rodzinie zastępczej spokrewnionej lub co najmniej rok w rodzinie zastępczej niezawodowej, zawodowej, rodzinnym domu dziecka, placówce opiekuńczo – wychowawczej,

✓ Twój miesięczny dochód nie przekracza kwoty 1.200,00 zł. Jeżeli dochód miesięczny przekracza powyższą kwotę możesz otrzymać pomoc na usamodzielnienie, jeśli jest to uzasadnione Twoją sytuacją mieszkaniową, dochodową, majątkową lub osobistą. Ustalając dochód miesięczny uwzględnia się sumę dochodów osoby usamodzielnianej, jej małżonka oraz dzieci pozostających na jej utrzymaniu, podzieloną przez liczbę tych osób.

Jeżeli przebywałeś/aś w domu pomocy społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży albo w schronisku dla nieletnich, zakładzie poprawczym, specjalnym ośrodku szkolno – wychowawczym, specjalnym ośrodku wychowawczym, młodzieżowym ośrodku socjoterapii zapewniającym

całodobową opiekę, młodzieżowym ośrodku wychowawczym, a orzeczenie sądu o umieszczeniu w pieczy zastępczej nie zostało uchylone, to okres pobytu w tych miejscach zalicza się do okresu przebywania w pieczy zastępczej.



Aby otrzymać pomoc na zagospodarowanie musisz złożyć **wniosek** o jej przyznanie. Jeżeli zamieszkałeś na terenie miasta Łodzi składasz go do Wydziału Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi, mieszczącego się w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 149.

Jeżeli otrzymasz niniejsze świadczenie masz obowiązek informować Wydział Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej o każdej zmianie sytuacji osobistej, dochodowej i majątkowej, która ma wpływ na prawo do tej formy pomocy.

### ◆ **Na co może być przeznaczona pomoc na zagospodarowanie?**

Pomoc na zagospodarowanie możesz przeznaczyć na wyposażenie mieszkania, materiały do remontu, pomoce naukowe, sprzęt rehabilitacyjny, sprzęt do podjęcia zatrudnienia.

### ◆ **Jak długo będę otrzymywać pomoc na zagospodarowanie i w jakiej wysokości?**

Pomoc na zagospodarowanie jest wypłacana jednorazowo, nie później niż do ukończenia przez Ciebie 26 roku życia.



Świadczenie otrzymasz w wysokości nie niższej niż 1.500,00 zł. Jeżeli masz orzeczenie o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności to pomoc będzie wynosić nie mniej niż 3.000,00 zł.

Pomoc na zagospodarowanie może być przyznana również w formie rzeczowej.

### ◆ Czy można nie przyznać pomocy na zagospodarowanie?

Przyznania pomocy na zagospodarowanie można odmówić, jeśli:

- ✓ istnieje uzasadnione przypuszczenie, że pomoc zostanie wykorzystana przez Ciebie niezgodnie z celem, na jaki została przyznana,
- ✓ przed osiągnięciem pełnoletności opuściłeś/aś samowolnie pieczę zastępczą,
- ✓ porzuciłeś/aś naukę umożliwiającą przygotowanie zawodowe i nie podejmujesz zatrudnienia,
- ✓ został z Tobą rozwiązany stosunek pracy bez wypowiedzenia z winy pracownika,
- ✓ bez uzasadnionej przyczyny uchyliasz się od podjęcia zaproponowanego Tobie zatrudnienia,
- ✓ zostałeś/aś skazany/a prawomocnym wyrokiem sądu za umyślne przestępstwo lub przestępstwo skarbowe.

Przyznanie oraz odmowa przyznania pomocy na zagospodarowanie następuje w drodze decyzji. Jeżeli marnotrawisz przyznane świadczenie niniejszą **decyzję zmienia się lub uchyla.**



### ◆ Na czym polega pomoc w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych?

Pomoc w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych polega m.in. na:

- ✓ umożliwieniu pobytu w mieszkaniu chronionym,
- ✓ uzyskaniu lokalu z zasobów lokalowych gminy.

Jeżeli chcesz otrzymać wsparcie w powyższym zakresie zgłoś się o pomoc do dyrektora swojej placówki opiekuńczo – wychowawczej bądź do Wydziału Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.

### ◆ Czym jest mieszkanie chronione?

Mieszkanie chronione jest formą pomocy społecznej, w której przygotowuje się podopiecznych, pod opieką specjalistów, do prowadzenia samodzielnego życia.

Przebywając w mieszkaniu chronionym możesz skorzystać m.in. z pomocy w uzyskaniu mieszkania, w zagospodarowaniu czasu wolnego, w rozwijaniu kontaktów społecznych, z poradnictwa specjalistycznego itd.

Rodzaj i zakres świadczonego wsparcia może się zmieniać w zależności od oceny sytuacji podopiecznego, która dokonywana jest co najmniej raz na 3 miesiące m.in. przez pracownika socjalnego, opiekuna usamodzielnienia.

Wyposażenie pomieszczeń (np. kuchni, łazienki) i pokoi mieszkalnych w mieszkaniu chronionym uwzględnia potrzeby i możliwości osób tam przebywających. Jedno mieszkanie przeznaczone jest dla nie mniej niż 3 osób, a powierzchnia

użytkowa nie może być mniejsza niż 12 m<sup>2</sup> na osobę.

<b>Podmioty prowadzące mieszkania chronione w Łodzi</b>		
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi	Łódź, ul. Marysińska 100 – 9 miejsc	I Wydział Pracy Środowiskowej, Łódź, ul. Tybury 16
	Łódź, ul. Aleksandrowska 123 – 6 miejsc	I Wydział Pracy Środowiskowej, Łódź, ul. Tybury 161
	Łódź, ul. Małachowskiego 74 – 8 miejsc	II Wydział Pracy Środowiskowej, Łódź, ul. Grota Roweckiego 30
Fundacja im. Joanny Bednaczyk	Łódź, al. Unii 18 m. 5 – 4 miejsca dla dziewcząt	I Wydział Pracy Środowiskowej, Łódź, ul. Tybury 16
	Łódź, ul. Więckowskiego 51 m. 16 – 4 miejsca dla chłopców	III Wydział Pracy Środowiskowej, Łódź, ul. Będzińska 5

### ◆ Kto może ubiegać się o pobyt w mieszkaniu chronionym?

Możesz ubiegać się o umieszczenie w mieszkaniu chronionym jeśli spełniasz następujące warunki:

- ✓ jesteś osobą pełnoletnią opuszczającą pieczę zastępczą,
  - ✓ uczysz się lub pracujesz,
- ✓ nie posiadasz własnego mieszkania,
- ✓ przed umieszczeniem w pieczy zastępczej mieszkałeś/aś w Łodzi.

Aby otrzymać skierowanie do mieszkania chronionego powinieneś złożyć **wniosek** do właściwego, ze względu na miejsce położenia mieszkania chronionego, Wydziału Pracy Środowiskowej.

Skierowanie do mieszkania chronionego i ustalenie wysokości **opłaty za pobyt** w nim następuje w drodze decyzji administracyjnej. Zasady odpłatności za pobyt w mieszkaniu chronionym określa Uchwała Nr LIII/1008/05 Rady Miejskiej w Łodzi z dnia 7 września 2005 r. w sprawie organizacji oraz szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w ośrodkach wsparcia, mieszkaniach chronionych i ośrodkach interwencji kryzysowej.

Pobyt w mieszkaniu chronionym odbywa się na zasadach określonych w jego regulaminie. Jeśli zamieszkaś w mieszkaniu chronionym, jesteś **zobowiązany do przestrzegania regulaminu**.

### ◆ W jaki sposób można ubiegać się o lokal z zasobów lokalowych gminy?

Jeżeli opuściłeś pieczę zastępczą i nie masz zabezpieczonych potrzeb mieszkaniowych możesz ubiegać się o lokal z zasobów lokalowych gminy. Warunkiem otrzymania mieszkania jest złożenie przez Ciebie **wniosku o oddanie w najem lokalu mieszkalnego**, nie później niż w ciągu 24 miesięcy od dnia osiągnięcia pełnoletności, w Wydziale Lokalów Mieszkalnych Zarządu Lokalów Miejskich Urzędu Miasta Łodzi, który mieści się w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 153, tel. 42 638 40 14, bądź w każdym Centrum Obsługi Mieszkańców, a także Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami (ich wykaz znajdziesz w następnym rozdziale niniejszego Informatora).

Do wniosku należy dołączyć kserokopie postanowienia sądu o umieszczeniu w placówce opiekuńczo – wychowawczej, rodzinie zastępczej bądź rodzinnym domu dziecka, a także zaświadczenie o uzyskiwanych dochodach z ostatnich trzech miesięcy przed złożeniem wniosku, kserokopie decyzji o przyznaniu

renty, kserokopie decyzji z Powiatowego Urzędu Pracy, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi o pobieranych świadczeniach finansowych, itp

Formularz możesz otrzymać w Urzędzie Miasta Łodzi, a także pobrać na stronie [www.bip.uml.lodz.pl](http://www.bip.uml.lodz.pl).



### ◆ W jaki sposób mogę otrzymać pomoc w uzyskaniu zatrudnienia?

Świadczenie to polega przede wszystkim na umożliwieniu zdobycia kwalifikacji zawodowych i wykształcenia osobom usamodzielnianym. Pomoc ta realizowana jest m.in. poprzez udział w projektach, które mają za zadanie wprowadzenie uczestników na rynek pracy oraz udzielanie wszelkich informacji przydatnych przy poszukiwaniu zatrudnienia.

O możliwość skorzystania z takiej formy pomocy pytaj dyrektora swojej placówki opiekuńczo – wychowawczej, regionalnej placówki opiekuńczo - terapeutycznej bądź kierownika Wydziału Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.

Różnorodnymi formami wsparcia i pomocy dysponuje w tym zakresie także Powiatowy Urząd Pracy. Więcej na ten temat dowiesz się po przeczytaniu rozdziału poświęconego poszukiwaniu pracy.

Pomoc w uzyskaniu zatrudnienia oferowana jest również przez wiele

organizacji pozarządowych m.in. Fundację Robinsona Crusoe ([www.robinson.org.pl](http://www.robinson.org.pl)).

Możesz o nią pytać dyrektora swojej placówki opiekuńczo – wychowawczej, regionalnej placówki opiekuńczo - terapeutycznej bądź kierownika Wydziału Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.

### ◆ Gdzie mogę uzyskać pomoc prawną i psychologiczną?

Jeżeli opuściłeś/aś pieczę zastępczą, pomoc prawną i psychologiczną otrzymasz w Wydziale Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi, przy ul. Piotrkowskiej 149.

Jeśli nadal przebywasz w placówce opiekuńczo – wychowawczej lub regionalnej placówce opiekuńczo - terapeutycznej wsparcie w tej postaci otrzymasz w swojej placówce.

Jeżeli przebywasz w rodzinnej pieczy zastępczej, właściwym do udzielenia niniejszej pomocy jest Wydział Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi.

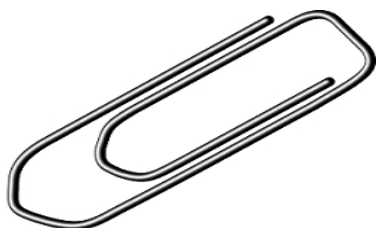
Pomoc prawna i psychologiczna jest udzielana na twoją prośbę i z twojej inicjatywy.

## II. KONTAKTY Z URZĘDAMI I INSTYTUCJAMI

Jako osoba pełnoletnia zostaniesz postawiony/a przed koniecznością rozwiązywania różnych problemów życia codziennego. Często wiąże się

to z koniecznością samodzielnego załatwiania spraw w różnego rodzaju urzędach i instytucjach.

Z rozdziału tego dowiesz się gdzie możesz szukać pomocy w rozwiązaniu określonych problemów oraz jak poruszać się w labiryncie procedur i przepisów obowiązujących w poszczególnych jednostkach.



### ◆ O czym powinienem/nam pamiętać kontaktując się z każdym urzędem?

Przed wizytą w urzędzie warto, żebyś zajrzał/a na stronę internetową [www.obywatel.gov.pl](http://www.obywatel.gov.pl), z której dowiesz się, jak załatwiać najpopularniejsze sprawy w urzędach. tej instytucji. Znajdziesz tam formularze potrzebnych

Ci wniosków, informacje dotyczące sposobu ich wypełnienia oraz o wymaganych w danej sprawie załącznikach.

W przypadku jakichkolwiek pytań możesz zwrócić się o pomoc do pracowników urzędu, którzy mają obowiązek udzielić Ci odpowiedzi w zakresie sposobu i terminu załatwienia sprawy.

**Pamiętaj !!! Jeżeli składasz do urzędu pismo to przygotuj dla siebie jego kopię. Urzędnik potwierdzi na niej datę wpływu pisma.**

Jeżeli urząd wyda decyzję, z którą się nie zgadzasz to masz prawo złożyć odwołanie. Więcej na ten temat możesz się

dowiedzieć z poprzedniego rozdziału niniejszego Informatora.

### ◆ Jakie elementy powinno zawierać pismo urzędowe?

Jeżeli będziesz chciał/a napisać pismo do urzędu bądź instytucji np. podanie, skargę, wniosek, prośbę o wydanie zaświadczenia, musisz ująć w tym dokumencie następujące składniki:

- ✓ nazwę urzędu bądź instytucji, do którego pismo jest adresowane np. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi,
- ✓ Twoje dane (tj. imię i nazwisko, adres, telefon kontaktowy),
- ✓ wskazanie czego pismo dotyczy np. prośba o wydanie zaświadczenia,
- ✓ opis sprawy, z którą się zwracasz,
  - ✓ Twój podpis,
  - ✓ listę załączników.

## 1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS)

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi jest instytucją, w której możesz uzyskać pomoc pieniężną i niepieniężną np. zasiłki stałe, celowe, okresowe, pomoc w zakresie dożywiania i opłacania składek na ubezpieczenia społeczne.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi mieści się w Łodzi przy ul. Kilińskiego 102/102a, tel. 42 637 13 42, 42 632 40 34, 42 637 72 45 e-mail [sekretariat@mops.lodz.pl](mailto:sekretariat@mops.lodz.pl) [www.mops.lodz.pl](http://www.mops.lodz.pl)

W terenie ośrodek realizuje swoje

zadania poprzez Wydziały Pracy Środowiskowej:

I Wydział Pracy Środowiskowej – obejmuje rejon Bałut i części Polesia (wykaz ulic na stronie internetowej),

Łódź, ul. Tybury 16,  
tel. 42 640 70 07  
1wps@mops.lodz.pl

II Wydział Pracy Środowiskowej – obejmuje rejon Widzewa i Śródmieścia,

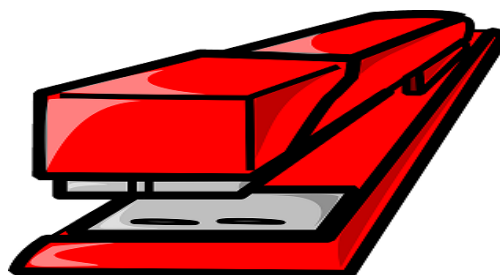
Łódź, ul. Grota Roweckiego 30,  
tel. 42 677 15 50  
2wps@mops.lodz.pl

III Wydział Pracy Środowiskowej – obejmuje rejon Górnej i części Polesia (wykaz ulic na stronie internetowej),

Łódź, ul. Będzińska 5,  
tel. 42 684 44 81  
3wps@mops.lodz.pl

Jako wychowankowi rodzinnej bądź instytucjonalnej pieczy zastępczej przysługuje Ci wsparcie w usamodzielnieniu. Więcej na ten temat dowiesz się z poprzedniego rozdziału niniejszego Informatora.

Sprawami osób usamodzielnianych zajmuje się w Łodzi Wydział Wspierania Rodzinnej Pieczy Zastępczej mieszczący się przy ul. Piotrkowskiej 149,  
tel. 42 633 53 52, 42 633 56 81,  
42 632 10 16  
e-mail wwrpz@mops.lodz.pl



## 2. *Urząd Miasta Łodzi* (*UMŁ*)

Urząd Miasta Łodzi jest jednostką organizacyjną miasta, której podstawowym zadaniem jest wspieranie Prezydenta Miasta Łodzi w realizacji jego obowiązków. W skład urzędu wchodzi różnego rodzaju wydziały np. Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Wydział Budynków i Lokali, Wydział Edukacji, Wydział Sportu, a także biura m.in. Biuro Informacji i Komunikacji Społecznej, Biuro ds. Zarządzania Kadrami, Biuro ds. Inwestycji itd.

**Uwaga !!! Jeżeli masz pytania dotyczące funkcjonowania Urzędu Miasta Łodzi, sposobu załatwienia określonej sprawy, odpowiedź uzyskasz w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami, mieszczącym się w Łodzi, przy ul. Piotrkowskiej 110, a także dzwoniąc pod numer telefonu 42 638 44 44, oraz pisząc na e-mail [lckm@uml.lodz.pl](mailto:lckm@uml.lodz.pl)**

W Urzędzie Miasta Łodzi możesz m.in.: wyrobić dowód osobisty, zameldować się i wymeldować, dopisać do spisu wyborców, zawrzeć cywilny związek małżeński i otrzymać akt zawarcia małżeństwa, dostać akt urodzenia i akt zgonu, zarejestrować samochód, ubiegać się o lokal socjalny itd.



## ◆ Do czego jest mi potrzebny dowód osobisty?

Dowód osobisty jest dokumentem urzędowym potwierdzającym Twoją tożsamość, a także obywatelstwo. Ponadto na jego podstawie możesz przekroczyć granice m.in. państw członkowskich Unii Europejskiej np. Niemiec, Francji, Włoch, państw wchodzących w skład Europejskiego Obszaru Gospodarczego np. Norwegii, Islandii oraz innych państw, których obywatele korzystają ze swobody przepływu osób w wyniku zawartych umów np. Szwajcarii. Dowód osobisty będzie Ci także potrzebny do załatwiania wielu innych urzędowych spraw

**Pamiętaj !!! Posiadanie dowodu osobistego w Polsce jest obowiązkowe. Za uchylenie się od obowiązku posiadania lub wymiany dowodu osobistego grozi kara ograniczenia wolności do 1 miesiąca albo kara grzywny.**

## ◆ Jak wyrobić dowód osobisty?

Do wyrobienia dowodu osobistego będziesz potrzebować:

- ✓ czytelnie wypełnionego i podpisanego wniosku,
- ✓ jednego aktualnego zdjęcia o wymiarach 35 x 45 mm (powiedz fotografowi, że potrzebujesz zdjęcia do dowodu osobistego),
- ✓ na żądanie organu, jeżeli pojawią się niezgodności w danych – skróconego odpisu aktu urodzenia, skróconego odpisu aktu małżeństwa, orzeczenia sądu, dokumentu poświadczającego obywatelstwo polskie,
- ✓ w przypadku wymiany dowodu osobistego – do wglądu dotychczasowy dowód osobisty.

Niniejsze dokumenty możesz złożyć:

- ✓ w Łódzkim Centrum Kontakt z Mieszkańcami mieszczącym się w Łodzi, przy ul. Piotrkowskiej 110 (wejście od Pasażu Schillera)

od poniedziałku do piątku w godzinach  
08.00 – 19.00,

w soboty  
09.00 – 13.00,

- ✓ w Centrach Obsługi Mieszkańców mieszczących się:

Łódź, ul. Zachodnia 47,  
42 638 50 50

Łódź, al. Politechniki 32,  
42 638 56 19

Łódź, ul. Krzemieniecka 2b,  
42 638 52 04

Łódź, ul. Piotrkowska 153,  
42 638 57 01

Łódź, al. Piłsudskiego 100,  
42 638 53 38

Wniosek o wydanie dowodu osobistego składasz nie wcześniej niż na 30 dni przed datą ukończenia 18 roku życia. Dowód odbierasz osobiście w miejscu złożenia wniosku. Okres oczekiwania na wydanie dowodu osobistego może wynosić do 30 dni. **Za wydanie dowodu osobistego nie pobiera się opłat.**

Dowód osobisty jest ważny przez 10 lat od daty jego wydania.

## ◆ Co robić w przypadku zgubienia, kradzieży lub zniszczenia dowodu osobistego?

Jeżeli podejrzewasz, że Twój dowód osobisty został skradziony lub go zgubiłeś/aś powinieneś/naś:

- ◆ niezwłocznie powiadomić o tym najbliższą jednostkę policji,
- ◆ powiadomić oddział banku, w którym posiadasz rachunek lub którego jesteś klientem,
- ◆ zgłosić to do Urzędu Miasta Łodzi i wyrobić nowy dokument.

Z wnioskiem o wydanie nowego dowodu osobistego powinieneś/naś wystąpić również w przypadku:

- ◆ upływu terminu ważności dotychczasowego dowodu osobistego,
- ◆ zmiany danych zawartych w dowodzie osobistym np. nazwiska,
- ◆ zmiany wizerunku twarzy np. wskutek wypadku, operacji,
- ◆ uszkodzenia dowodu osobistego.

### ***3. Łódzki Urząd Wojewódzki***

Łódzki Urząd Wojewódzki jest jednostką pomocniczą wojewody oraz organów administracji rządowej.

Do Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego możesz wystąpić o wydanie paszportu.

#### **◆ Do czego mi jest potrzebny paszport?**

Każdy obywatel polski ma prawo do otrzymania paszportu. Dokument ten uprawnia Cię do przekroczenia granicy oraz poświadcza Twoje obywatelstwo, a także potwierdza tożsamość.

#### **◆ Jak wyrobić paszport?**

Do wyrobienia paszportu będziesz potrzebować:

- ✓ czytelnie wypełnionego i podpisanego wniosku,
- ✓ jednego aktualnego zdjęcia o wymiarach 35 x 45 mm (powiedz fotografowi, że potrzebujesz zdjęcia do paszportu),
- ✓ dowodu wniesienia opłaty,
- ✓ dokumentu potwierdzającego uprawnienie do ulgi w opłacie za wydanie paszportu np. ważna legitymacja szkolna lub studencka,
- ✓ dotychczasowy paszport lub dowód osobisty.

Powyższe dokumenty składasz do Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego Wydziału Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców, który mieści się w Łodzi przy ul. Piotrkowskiej 103,  
42 664 17 14

Okres oczekiwania na wydanie dowodu osobistego może wynosić do 28 dni. **Opłata za wydanie paszportu wynosi 140,00 zł, a ulgowa 70,00 zł.**

Paszport jest ważny przez 10 lat od daty jego wydania.

**Uwaga !!! Jeżeli masz pytania dotyczące wyrobienia paszportu wejdź na stronę Urzędu**

**[www.paszporty.lodzkie.eu](http://www.paszporty.lodzkie.eu)**

### ***3. Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)***

Narodowy Fundusz Zdrowia jest państwową instytucją, która finansuje

świadczenia opieki zdrowotnej ze składek płaconych przez osoby ubezpieczone.

W Narodowym Funduszu Zdrowia uzyskasz informację o zasadach korzystania z przysługujących Ci świadczeń i systemie ochrony zdrowia, złożysz m.in. wniosek o refundację leczenia skargę w zakresie nieprzestrzegania praw pacjenta, wniosek o Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (tzw. EKUZ, który uprawnia Cię do leczenia, np. w innych krajach UE oraz państwach członkowskich Europejskiego Obszaru Gospodarczego).



Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia mieści się w Łodzi przy ul. Kopcińskiego 58 – jest to adres do korespondencji. Sala obsługi znajduje się przy ul. Kopcińskiego 56  
e-mail sekretariat@nfz-lodz.pl

Jeżeli potrzebujesz informacji, gdzie kolejki do lekarzy danej specjalizacji są najkrótsze, jaki jest czas oczekiwania na przyjęcie do poszczególnych placówek medycznych, jakie leki są refundowane itp., zadzwoń na **bezpłatną infolinię 800 007 725**

**Uwaga !!! Jeżeli masz więcej pytań dotyczących służby zdrowia, potrzebujesz formularzy wniosków, wejdź na stronę [www.nfz-lodz.pl](http://www.nfz-lodz.pl) w zakładkę „Portale ŁOW NFZ” i dalej w „Zintegrowany Informator Pacjenta”**

### ◆ Jak zapewnić sobie opiekę zdrowotną?

Aby zagwarantować sobie opiekę lekarską po osiągnięciu pełnoletności powinieneś/aś zapisać się do dowolnej przychodni (nie ma rejonizacji). Na miejscu wypełniasz deklarację i dokonujesz wyboru lekarza, pielęgniarki, położnej.

Kiedy jesteś chory/a musisz się zapisać do lekarza (osobiście w rejestracji lub telefonicznie). Jeżeli czujesz się bardzo źle, możesz poprosić o przyjęcie Cię poza kolejnością, a w wyjątkowych przypadkach możesz zamówić w rejestracji wizytę lekarską w domu. W przypadku nagłego zachorowania, pogorszenia stanu zdrowia bądź w związku z koniecznością zachowania ciągłości leczenia w godzinach od 18.00 do 08.00, a także w weekendy i święta, usługi medyczne świadczą poradnie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (ich adresy znajdziesz na stronie NFZ). Pogotowie możesz wezwać jedynie w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub nagłych stanach np. utraty przytomności, duszności, zaburzeniach rytmu serca, zaburzeniach świadomości itd.

Pamiętaj, że są lekarze pierwszego kontaktu oraz tzw. specjaliści np. kardiolog, ginekolog, ortopeda. Do specjalistów w większości przypadków będziesz potrzebować skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące stanu zdrowia, masz prawo do uzyskania pełnej i zrozumiałej informacji na swój temat od pracowników służby zdrowia.

Urząd Miasta Łodzi organizuje corocznie różnego rodzaju programy profilaktyczne, z których warto korzystać. Ich wykaz znajdziesz w swojej przychodni oraz na stronie internetowej UMiŁ.

Aby, korzystać z **bezpłatnej opieki lekarskiej oraz darmowego pobytu w szpitalu** musisz mieć opłacone składki zdrowotne.

Masz opłacone składki zdrowotne,  
jeżeli:

- ✓ jesteś legalnie zatrudniony,
- ✓ pobierasz rentę rodzinną,
- ✓ jesteś zarejestrowany w Powiatowym Urzędzie Pracy.

Jeżeli nie masz prawa do renty rodzinnej, nie uczysz się, nie masz pracy, koniecznie **zarejestruj się w Powiatowym Urzędzie Pracy**, gdyż gwarantuje to odprowadzanie składek zdrowotnych.

## 4. Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)

Zakład Ubezpieczeń Społecznych jest państwową jednostką organizacyjną zajmującą się gromadzeniem składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne oraz dystrybucją świadczeń (np. emerytur, rent, zasiłków chorobowych i macierzyńskich).

Zakład Ubezpieczeń Społecznych mieści się w Łodzi przy ul. Zamenhofa 2,  
tel. 42 638 27 90  
www.zus.pl

Składki, którymi zajmuje się Zakład Ubezpieczeń Społecznych, dzielą się na:

1) społeczne, czyli:

- ✓ emerytalne,
- ✓ rentowe,
- ✓ chorobowe,
- ✓ wypadkowe,

2) zdrowotne.

Jeżeli pracujesz legalnie, Twój pracodawca winien odprowadzać do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych składki na ubezpieczenia: zdrowotne

i społeczne. **W przypadku nie opłacania ich nie będziesz mógł korzystać z bezpłatnej służby zdrowia, nie dostaniesz zasiłku macierzyńskiego, emerytury itd.**

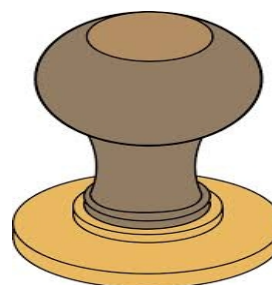
### ◆ Jak zapewnić sobie rentę rodzinną?

W Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych możesz ubiegać się o rentę rodzinną po zmarłym członku rodziny, który w chwili śmierci miał ustalone prawo do emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy albo spełniał warunki wymagane do otrzymania jednego z tych świadczeń.

Jeśli po usamodzielnieniu się **kontynuujesz naukę** (w systemie dziennym, zaocznym bądź eksternistycznym) bądź **stałeś się całkowicie niezdolny do pracy przed ukończeniem 16 roku życia, masz prawo wystąpić o niniejszą rentę.**

Renta rodzinna przyznawana jest na okres nauki, jednak nie dłużej niż do 25 roku życia. Jeżeli osiągnąłeś 25 lat będąc na ostatnim roku studiów, to prawo do renty przedłuża się do zakończenia tego roku studiów.

Bez względu na wiek masz prawo do renty, jeśli stałeś się niezdolny do pracy przed 16 rokiem życia lub w trakcie pobierania nauki do ukończenia 25 lat.



Do otrzymania renty niezbędne jest przedłożenie m.in.:

- ✓ czytelnie wypełnionego i podpisanego wniosku (w razie potrzeby

- pomoże Ci go wypełnić pracownik ZUS),
- ✓ dowodu osobistego,
  - ✓ zaświadczenia potwierdzającego naukę w szkole,
  - ✓ dokumentu potwierdzającego stan zdrowia, jeżeli prawo do renty rodzinnej jest uzależnione od całkowitej niezdolności do pracy.

## 5. *Urząd Skarbowy* (US)

Urząd Skarbowy jest państwową jednostką budżetową, której podstawowym zadaniem jest wspieranie naczelnika urzędu skarbowego.

W Urzędzie Skarbowym złożysz deklarację podatkową, otrzymasz zaświadczenie o wysokości swoich zaległości podatkowych, poinformujesz o zmianie np. miejsca zamieszkania, numeru konta bankowego, uzyskasz wiedzę z zakresu prawa podatkowego, dokonasz w kasie dopłaty do rozliczenia.



W Urzędzie Skarbowym obowiązuje rejonizacja:

I Urząd Skarbowy Łódź – Bałuty,  
Łódź, ul. Zachodnia 47,  
42 253 56 00

II Urząd Skarbowy Łódź – Bałuty,  
Łódź, ul. Św. Teresy 105,  
42 253 40 00

I Urząd Skarbowy Łódź – Górna,  
Łódź, ul. Wróblewskiego 10,  
42 258 81 00

II Urząd Skarbowy Łódź – Górna,  
Łódź, ul. Wróblewskiego 10a,  
42 258 82 00

Urząd Skarbowy Łódź – Śródmieście,  
Łódź, ul. Dowborczyków 9,  
tel. 42 253 06 00

Urząd Skarbowy Łódź – Widzew,  
Łódź, ul. Papiernicza 7,  
tel. 42 275 08 00

Urząd Skarbowy Łódź – Polesie,  
Łódź, ul. 6 Sierpnia 84,  
tel. 42 254 60 00

### ◆ **W jaki sposób składa się deklarację podatkową?**

Podatek jest obowiązkowym świadczeniem, pobieranym przez państwo bądź jednostkę samorządu terytorialnego. Ma charakter przymusowy, powszechny i bezzwrotny.

Jeżeli osiągniesz w danym roku dochód np. otrzymujesz wynagrodzenie za pracę, **powinieneś/naś złożyć deklarację podatkową**. Należy to zrobić **do końca kwietnia każdego roku** za zobowiązania podatkowe z zeszłego roku, tzn. gdy rozliczasz się za rok 2014 to deklarację składasz do 30 kwietnia 2015 roku.

Jeżeli osiągasz dochód tylko z jednego źródła i nie będziesz korzystać z żadnych ulg bądź odliczeń, rozliczyć może Cię Twój pracodawca. Powinieneś/naś go o tym wcześniej poinformować.

Jeżeli chcesz się sam/a rozliczyć powinieneś/naś wypełnić formularz PIT 37, który otrzymasz w Urzędzie Skarbowym bądź znajdziesz na stronach internetowych. W wypełnianiu deklaracji pomocne będą



programy komputerowe, które znajdziesz w internecie (np. [www.e-pity.pl](http://www.e-pity.pl)) lub jako dodatek do gazet. Możesz również skorzystać z pomocy pracowników Urzędu Skarbowego.

Wszelkie dokumenty dotyczące uzyskanych przez Ciebie dochodów, ulg i odliczeń, musisz zachować przez okres 5 lat od daty złożenia deklaracji. Jeżeli Urząd Skarbowy uzna, że Twoje rozliczenie podatkowe wymaga sprawdzenia, wezwie Cię do złożenia wyjaśnień. Musisz się wówczas stawić do urzędu i okazać wymagane dokumenty.

**Pamiętaj !!! Składając deklarację podatkową powinieneś/naś zrobić kopię PIT-u i poprosić urzędnika, aby potwierdził Ci datę jego złożenia.**

## **6. Powiatowy Urząd Praca (PUP)**

Powiatowy Urząd Pracy jest instytucją, która zajmuje się pośrednictwem zawodowym dla osób poszukujących pracy, udzielaniem informacji bezrobotnym, a także badaniem i analizą rynku pracy.

Jeżeli po ukończeniu szkoły nie udało Ci się samodzielnie znaleźć pracy, powinieneś/naś zarejestrować się w Powiatowym Urzędzie Pracy jako osoba bezrobotna. Zyskasz dzięki temu wsparcie doradców zawodowych, zwiększysz szansę na znalezienie pracy, podniesiesz kwalifikacje poprzez udział w szkoleniach, kursach i stażach. Będziesz mieć również opłacone składki na ubezpieczenie zdrowotne, co umożliwi Ci bezpłatne korzystanie z opieki lekarskiej.

Powiatowy Urząd Pracy mieści się w Łodzi przy ul. Milionowej 91,

tel. 42 251 65 00,  
42 251 66 00

W przypadku rejestracji osób bezrobotnych obowiązuje rejonicacja:

✓ dla Bałut, Polesia oraz osób bez stałego miejsca zameldowania

Powiatowy Urząd Pracy w Łodzi,  
Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a,

✓ dla Górnej, Śródmieścia i Widzewa, a także osób bez stałego miejsca zameldowania

Powiatowy Urząd Pracy w Łodzi,  
Łódź, ul. Milionowa 91.

**Bilety do rejestracji wydawane są w godzinach 08.30 – 14.30.**

### **◆ W jaki sposób mam się zarejestrować?**

Jeżeli chcesz się zarejestrować jako osoba bezrobotna powinieneś/naś zgłosić się osobiście do Powiatowego Urzędu Pracy, gdzie jesteś zobowiązany/a, pod rygorem karalności za składanie fałszywych zeznań, przekazać pracownikowi określone dane, złożyć oświadczenia, przedłożyć dokumenty m.in.:

- ✓ dowód osobisty,
- ✓ świadectwa pracy (jeśli wcześniej pracowałeś/aś),
- ✓ umowy cywilno – prawne dotyczące wykonywania pracy oraz rozwiązujące je (jeśli takie podpisywałeś/aś),
- ✓ świadectwa ukończenia szkoły,
- ✓ świadectwa ukończenia kursów, szkoleń, które potwierdzają posiadane przez Ciebie kwalifikacje,
- ✓ decyzję o wysokości pobieranej renty rodzinnej (jeśli ją otrzymujesz).

Możesz dokonać również tzw. pre-rejestracji, która polega na zarezerwowaniu

terminu do rejestracji poprzez wcześniejsze przekazanie swoich danych za pośrednictwem formularza elektronicznego, który znajduje się na stronie urzędu [www.pup-lodz.pl](http://www.pup-lodz.pl) w zakładce usługi elektroniczne, a dalej rejestracja przez internet/zgłoszenia do rejestru.

### ◆ Jaka pomoc mogę otrzymać w Powiatowym Urzędzie Pracy?

Po zarejestrowaniu się w Powiatowym Urzędzie Pracy zostanie dla Ciebie sporządzony profil pomocy, przy którym bierze się pod uwagę Twój wiek, płeć, poziom wykształcenia, umiejętności, uprawnienia, doświadczenie zawodowe.

W ten sposób wybiera się dla Ciebie formy wsparcia. Może to być: pośrednictwo pracy, poradnictwo zawodowe, szkolenia, staże, finansowanie kosztów egzaminów i licencji, jednorazowe środki finansowe na podjęcie działalności gospodarczej, dofinansowanie studiów podyplomowych, stypendium z tytułu podjęcia nauki, itd.

**Uwaga!!! Na stronie internetowej Urzędu Pracy możesz samodzielnie poszukać ofert pracy, stażów i praktyk.**

Więcej o aktywnym poszukiwaniu pracy dowiesz się w następnym rozdziale niniejszego Informatora.

### ◆ W jaki sposób mogę się wyrejestrować?

Jeżeli zostaniesz zatrudniony, powinieneś wyrejestrować się z Powiatowego Urzędu Pracy w następujący sposób:

✓ poprzez osobiste stawiennictwo w Urzędzie Pracy, z dokumentem

potwierdzającym utratę przez Ciebie statusu osoby bezrobotnej np. umową o pracę, umową zlecenie oraz dowodem osobistym,

✓ poprzez wysłanie pocztą kopii zawartej przez Ciebie umowy lub oświadczenia zawierającego Twoje dane osobowe oraz datę i powód wyrejestrowania, a także Twój własnoręczny podpis,

✓ poprzez wysłanie pocztą elektroniczną skanu zawartej przez Ciebie umowy lub oświadczenia zawierającego dane osobowe oraz datę i powód wyrejestrowania, a także Twój własnoręczny podpis,

✓ poprzez złożenie przez osobę trzecią w kancelarii Urzędu kopii zawartej przez Ciebie umowy lub oświadczenia zawierającego dane osobowe oraz datę i powód wyrejestrowania, a także Twój własnoręczny podpis,.

## 7. Banki

Banki to instytucje finansowe prowadzące działalność gospodarczą, która polega m.in. na przyjmowaniu depozytów, udzielaniu kredytów oraz wykonywaniu innych czynności określonych przepisami prawa.

Mając ukończone 18 lat, możesz:

- ✓ założyć konto osobiste (tzw. ROR czyli rachunek oszczędnościowo – rozliczeniowy),
- ✓ dokonywać wpłat i wypłat pieniędzy,
  - ✓ otrzymać karty bankomatowe i kredytowe,
- ✓ zakładać lokaty oszczędnościowe,
  - ✓ zaciągać kredyty.



## ◆ W jaki sposób mogę założyć konto osobiste?

Otworzenie pierwszego konta osobistego jest poważną decyzją, która wymaga dużej rozważań. Jeżeli jesteś osobą pełnoletnią, posiadasz dochód i masz dowód osobisty możesz dokonać wyboru odpowiedniego banku i konta. Pomogą Ci w tym rankingi publikowane na stronach internetowych np. [www.bankier.pl](http://www.bankier.pl), [www.money.pl](http://www.money.pl) itd.

Przy wyborze konta zwróć uwagę, czy bank wymaga od Ciebie posiadania stałego dochodu, a także na wysokość opłat miesięcznych związanych z prowadzeniem konta, posiadaniem karty bankomatowej, dokonywaniem przelewów, poleceniami zapłaty, a także pobieraniem pieniędzy z bankomatów innych banków. Zapytaj również o możliwość dokonywania płatności przez internet oraz korzystania z konta przy pomocy telefonu komórkowego.

Konto osobiste możesz założyć m.in.

- ✓ w sposób tradycyjny poprzez pójście do banku i wypełnienie formularza (konto zakładane jest automatycznie lub z kilkudniowym opóźnieniem),
- ✓ przez internet poprzez wypełnienie elektronicznego formularza, a następnie podpisanie umowy dostarczonej przez kuriera bądź listonosza.

**Pamiętaj!!! O założeniu lub zmianie konta powinieneś każdorazowo informować swojego pracodawcę oraz inne instytucje, które Cię do tego zobowiązały np. Urząd Skarbowy, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi, Zakład Ubezpieczeń Społecznych itd.**

## ◆ Na co zwracać uwagę biorąc kredyt?

Przed wzięciem kredytu, zastanów się czy będziesz miał z czego spłacać co miesiąc raty oraz odsetki od kredytu. Starannie wybierz bank, który oferuje Ci najlepsze warunki np. najniższą wysokość oprocentowania, brak prowizji itd.

Jeżeli masz **kłopoty** związane np. **ze spłatą kredytu bądź pożyczki, ubezpieczeniami, sprawami podatkowymi, lokatami bankowymi**, możesz zwrócić się o bezpłatną pomoc do **Studenckiej Kliniki Finansów**, działającej przy Wydziale Ekonomiczno – Socjologicznym Uniwersytetu Łódzkiego, która mieści się w Łodzi przy ul. Rewolucji 1905 r. nr 39/41.

Aby uzyskać wsparcie musisz przyjść osobiście z dokumentami dotyczącymi sprawy we wtorek bądź w środę w godzinach 16.45 – 18.15 do pokoju nr E 224. Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.skf.uni.lodz.pl](http://www.skf.uni.lodz.pl)

## 8. Administracja nieruchomości

Administracja nieruchomości zajmuje się wszelkimi sprawami związanymi z lokalem, który zajmujesz.

W administracji możesz m.in.:

- ✓ dowiedzieć się jaki czynsz będziesz płacić za mieszkanie,
- ✓ ubiegać się za pośrednictwem administracji o **dodatek mieszkaniowy** (tj. dofinansowanie do czynszu z Urzędu Miasta Łodzi). Wniosek o dodatek możesz złożyć, jeśli jesteś właścicielem lub głównym najemcom lokalu, na specjalnym formularzu, który otrzymasz w administracji. Dodatek będzie Ci przysługiwać, jeśli średni miesięczny dochód na jednego członka gospodarstwa domowego w okresie 3 miesięcy poprzedzających datę złożenia wniosku o przyznanie dodatku

nie przekracza 150 % najniższej emerytury w gospodarstwie jednoosobowym i 100 % w gospodarstwie wieloosobowym,

- ✓ zgłosić awarię np. windy, domofonu,
- ✓ załatwić dofinansowanie

lub całkowite sfinansowanie niektórych napraw lub remontów w Twoim lokalu np. wymianę okien, instalacji hydraulicznej.



### III. AKTYWNE POSZUKIWANIE PRACY

Poszukiwanie pracy jest jednym z najważniejszych kroków podejmowanych przez każdego młodego człowieka. Aby osiągnąć sukces w tym zakresie, musisz wcześniej się do tego odpowiednio przygotować, a także zaplanować ścieżkę kariery zawodowej.

Z rozdziału tego dowiesz się jak zaplanować karierę zawodową, sporządzić dokumenty aplikacyjne, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej itd.

#### *1. Planowanie kariery*

Planowanie kariery jest długotrwałym i dynamicznym procesem.

Długotrwałym, gdyż zaczyna się z chwilą wyboru szkoły średniej i jest kontynuowany przez dalsze lata pobierania nauki oraz wykonywania pracy zawodowej.

Dynamicznym m.in. z powodu występowania na rynku pracy zmian w zakresie zapotrzebowania na pracowników z poszczególnych branży.

Planując karierę zawodową powinieneś/naś zastanowić się nad swoimi zainteresowaniami, uzdolnieniami, predyspozycjami, a także ograniczeniami. Porozmawiaj na ten temat z innymi, znającymi Cię osobami np. wychowawcą z placówki opiekuńczo – wychowawczej, rodzicem zastępczym, szkolnym pedagogiem. Warto, żebyś skonsultował/a się także z doradcą zawodowym, który na podstawie fachowej rozmowy, testów psychologicznych i testów predyspozycji zawodowych, pomoże Ci ustalić właściwy kierunek kształcenia i rozwoju. Pomoc taką możesz uzyskać m.in.:

- ✓ w **Ochotniczym Hufcu Pracy**, który mieści się w Łodzi, przy ul. Pomorskiej 41, tel. 42 636 54 37, 42 630 81 98, [www.lodzka.ohp.pl](http://www.lodzka.ohp.pl)

- ✓ w **Ośrodku Doradztwa Zawodowego w Łódzkim Centrum Doskonalenia Nauczycieli**, który mieści się w Łodzi, przy ul. Kopcińskiego 29, tel. 42 678 69 83, [www.odz.wckp.lodz.pl](http://www.odz.wckp.lodz.pl)

- ✓ w **Poradnia Psychologiczno – Pedagogicznej dla Młodzieży**, mieszczącej się w Łodzi, przy ul. Wyszyńskiego 86, tel. 42 688 16 68, [www.pppdm.edu.lodz.pl](http://www.pppdm.edu.lodz.pl)

- ✓ w pozostałych rejonowych **Poradniach Psychologiczno – Pedagogicznych** mieszczące się w Łodzi :

- ul. Hipoteczna 3/5  
42 651 49 72,

- ul. Motylowa 3  
42 659 15 81,

- ul. Dowborczyków 5  
42 676 73 05,

- Piłsudskiego 101  
42 674 59 73,

- Kopernika 40  
42 637 16 08,

- Rzgowska 25  
42 681 92 82

✓ w **Centrum Informacji  
i Planowania Kariery Zawodowej  
w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Łodzi**,  
mieszczącym się w Łodzi,  
przy ul. Wólczańskiej 49,  
tel. 42 632 01 12

- tylko osoby, które ukończyły 18 lat.

✓ w **Powiatowym Urzędzie Pracy**,  
który mieści się w Łodzi  
przy ul. Milionowej 91,  
tel. 42 251 65 00,  
42 251 66 00

- tylko osoby, które ukończyły 18 lat  
i są zarejestrowane jako osoby bezrobotne.

Doradców zawodowych zatrudniają  
też niektóre szkoły. Spytaj o to swojego  
wychowawcę szkolnego.

Przy planowaniu kariery zawodowej  
powinieneś/naś również obserwować rynek  
pracy np. w jakich branżach są poszukiwani  
pracownicy, z jakimi umiejętnościami,  
wykształceniem, oraz umieć szybko  
dostosować się do sytuacji poprzez m.in.  
różnego rodzaju szkolenia, kursy, dalszą  
edukację.

Jeżeli chcesz skorzystać z możliwości  
poszerzenia swojej wiedzy, możesz poszukać  
odpowiedniego dla siebie szkolenia wśród  
ofert Powiatowego Urzędu Pracy (dla osób  
bezrobotnych i poszukujących pracy).

W ramach posiadanych środków  
finansowych, szkolenia organizuje również

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej  
w Łodzi. Pytaj o nie swojego koordynatora,  
dyrektora placówki opiekuńczo –  
wychowawczej.

Organizacją kursów i szkoleń zajmują  
się także placówki oświatowe  
np. bezpłatnie prowadzi je Centrum  
Kształcenia Ustawicznego Samorządu  
Województwa Łódzkiego w Łodzi,  
przy ul. Wielkopolskiej 70/72, 42 651 69 93,  
[www.cku-lodz.edu.pl](http://www.cku-lodz.edu.pl)

Ponadto możesz ich szukać  
w internecie np. na stronie  
[www.inwestycjawkadry.info.pl](http://www.inwestycjawkadry.info.pl)  
[www.mlodziwlodzi.pl](http://www.mlodziwlodzi.pl)

## **2. Dokumenty aplikacyjne**

Aby zwiększyć szanse na zdobycie  
pracy, ważne jest umiejętne przygotowanie  
dokumentów aplikacyjnych. Należą do nich:

- CV (życiorys zawodowy),
- list motywacyjny.

Zapoznanie się z dokumentami  
aplikacyjnymi przez pracodawcę stanowi  
pierwszy etap procesu rekrutacji  
na określone stanowisko.





## ◆ Jakie są zasady pisania CV (Curriculum Vitae)?

CV jest podstawowym dokumentem, jaki musisz przygotować i przedstawić potencjonalnemu pracodawcy. Stanowi twoją wizytówkę i jest pierwszym testem, sprawdzającym, czy nadajesz się na dane stanowisko pracy. Powinny znaleźć się w nim:

- ✓ Twoje **dane osobowe** – imię, nazwisko, data urodzenia, adres, telefon kontaktowy i e-mail,
- ✓ informacje o **wykształceniu** – podaje się tylko szkoły wyższe i średnie (bez szkoły podstawowej) wraz z kierunkami, specjalizacjami i trybem nauki np. studia dzienne, liceum zaoczne itd., a także datą ich rozpoczęcia i zakończenia,
- ✓ informacje o **doświadczeniu zawodowym** (od aktualnej pracy do pierwszej, podobnie w przypadku staży i praktyk) – podaje się nazwę pracodawcy, zajmowane stanowisko, wykonywane obowiązki oraz datę rozpoczęcia i zakończenia pracy,
- ✓ **szkolenia i kursy** – podaje się ich nazwę np. kurs szybkiego czytania, szkolenie z zakresu aktywnego poszukiwania pracy, kurs komputerowy itd., jak długo trwały i kto je organizował,
- ✓ informacje o zdobytych przez Ciebie **umiejętnościach i kwalifikacjach** – np. znajomość języków obcych, posiadanie prawa jazdy, obsługa programu Word,
- ✓ **zainteresowania** np. piłka nożna, fotografia cyfrowa, .

Na końcu każdego CV powinna znaleźć się **zgoda na przetwarzanie danych osobowych**, pod którą należy się podpisać. Brzmi ona następująco: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej ofercie dla potrzeb procesu rekrutacji. (zgodnie z Ustawą o Ochronie Danych Osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 roku. Dz. Ustaw nr 133 poz. 883).”

Jeżeli chcesz dobrze przygotować swoje CV powinieneś/naś przestrzegać następujących zasad:

- 1) jeśli przesyłasz CV w odpowiedzi na konkretne ogłoszenie, dokładnie je przeczytaj i zapoznaj się z wymaganiami stawianymi przez pracodawcę,
- 2) pisz je na komputerze na białym papierze o formacie A4, maksymalnie na dwóch stronach oddzielnie wydrukowanych,
- 3) używaj standardowej czcionki np. Times New Roman, Arial,
- 4) wyróżnij najważniejsze elementy, możesz dodać im koloru, żeby odróżnić się od pozostałych kandydatów, ale zachowaj umiar,
- 5) pisz tylko prawdę,
- 6) nie używaj skrótów,
- 7) jeżeli oferta jest napisana w języku obcym, przygotuj CV w tym języku,
- 8) nie dołączaj do CV kopii dyplomów, rekomendacji, świadectw szkolnych itd., chyba że wymaga tego pracodawca,
- 9) informacje o zdobytym wykształceniu, odbytych szkoleniach, czy też miejscach zatrudnienia pisz w chronologii odwrotnej np. od ostatnio ukończonej szkoły do pierwszej,
- 10) do CV najlepiej użyć jest zdjęcia, które robiłeś/aś do dowodu osobistego,
- 11) sprawdź jego zrozumiałość, stylistykę i ortografię,
- 12) CV najlepiej zapisz w formacie pdf, wtedy będziesz mieć pewność, że zachowa taką samą formę na każdym komputerze.

**Wzory CV** możesz znaleźć na wielu stronach internetowych np.:

[www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl) w zakładce „Kreator CV”,

[www.praca.gratka.pl](http://www.praca.gratka.pl) w zakładce „Darmowe szablony CV”,

[www.gazetapraca.pl](http://www.gazetapraca.pl) w zakładce „Jak napisać dobre CV instrukcja krok po kroku”.

## ◆ Jak napisać list motywacyjny?

List motywacyjny ma wypromować Ciebie jako najlepszego kandydata na określone stanowisko i zachęcić pracodawcę do zaproszenia na rozmowę kwalifikacyjną. Powinieneś/naś w nim udowodnić, że spełniasz wymogi stawiane w ogłoszeniu o pracę. W liście motywacyjnym trzeba odpowiedzieć na następujące pytania:

- ✓ dlaczego staram się o pracę na danym stanowisku?
  - ✓ jeśli odpowiadasz na ogłoszenie – dlaczego ono zwróciło Twoją uwagę?
  - ✓ dlaczego potencjalny pracodawca powinien Cię zatrudnić?
  - ✓ dlaczego z tą firmą chcesz związać swoją przyszłość?

Pisząc list motywacyjny musisz pamiętać, że tworzy on całość z CV. Informacje w nich zawarte nie powinny się dublować. Należy go napisać na komputerze tą samą czcionką jak w przypadku CV. Nie może być zbyt krótki, ani zbyt długi. Powinien zmieścić się na jednej kartce A4. Pisząc go, pamiętaj o sprawdzeniu błędów ortograficznych i stylistycznych. Na jego końcu powinieneś/naś złożyć odręcznie swój podpis.

Wzory listów motywacyjnych możesz znaleźć na różnych stronach internetowych np.: [www.list-motywacyjny.com.pl](http://www.list-motywacyjny.com.pl),  
[www.listymotywacyjne.pl](http://www.listymotywacyjne.pl),  
[www.kariera.pracuj.pl](http://www.kariera.pracuj.pl).

## 3. Poszukiwanie pracy

Jeżeli chcesz, aby Twoje poszukiwanie pracy było skuteczne, powinieneś/naś przestrzegać następujących założeń:

- 1) poświęć na to dużo czasu,

- 2) być systematycznym i konsekwentnym,
- 3) wykorzystać przy tym wszystkie dostępne sposoby i metody, które pozwolą Ci osiągnąć założony cel.

Pierwszym etapem w poszukiwaniu pracy jest ustalenie, jakie zajęcia cię interesują, co możesz robić mając określone wykształcenie, umiejętności i doświadczenie itd.

Po dokonaniu wyboru preferowanego przez Ciebie rodzaju pracy, zacznij jej szukać korzystając z różnych możliwości:

- ✓ powiedz swoim znajomym, przyjaciołom, osobom bliskim, że szukasz pracy, a także poproś ich żeby Cię poinformowali, jeśli dowiedzą się o wolnych miejscach u pracodawcy,
- ✓ czytaj ogłoszenia w prasie np. w każdy poniedziałek „Gazeta Wyborcza” wydaje dodatek „Praca”,
- ✓ przeglądaj portale rekrutacyjne np. [www.pracuj.pl](http://www.pracuj.pl), [www.gratka.pl](http://www.gratka.pl), [www.jobs.pl](http://www.jobs.pl), [www.gazetapraca.pl](http://www.gazetapraca.pl), [www.olx.pl](http://www.olx.pl),
- ✓ czytaj tablice ogłoszeniowe,
- ✓ pytaj w Powiatowym Urzędzie Pracy o oferty firm poszukujących pracowników, czytaj ogłoszenia na stronie urzędu - [www.pup-lodz.pl](http://www.pup-lodz.pl) w zakładce „Oferty pracy”,
- ✓ odwiedzaj agencje pracy i doradztwa personalnego np.:

Work Service  
Łódź, ul. Wólczańska 128/134  
tel. 42 678 27 72

Agencja pracy tymczasowej Jobman.pl  
Łódź, ul. Piotrkowska 29 lok. 25  
tel. 42 633 21 44

Randstad  
Łódź, ul. Tuwima 22/26  
tel. 42 232 75 10

InterKadra Sp. z o.o.  
Łódź, ul. Łagiewnicka 54/56 lok. 301,

budynek A  
tel. 42 279 70 91

- ✓ szukaj pomocy w biurach karier, jeżeli ukończyłeś/aś bądź studiujesz na wyższej uczelni np. Uniwersytecie Łódzkim, Politechnice Łódzkiej, Uniwersytecie Medycznym itd.,
- ✓ zgłoś się do Młodzieżowego Biura Pracy OHP w Łodzi,
  - ✓ odwiedzaj targi pracy,
  - ✓ szukaj ogłoszeń o wolnych stanowiskach na stronach internetowych firm, w których chciałbyś/łabyś pracować,
  - ✓ roznoś swoje CV osobiście po różnych pracodawcach.

## 4. Praktyki i staże

Jeżeli nie możesz znaleźć pracy bądź dalej się uczysz, skorzystaj z możliwości odbycia praktyk bądź staży. Stanowią one formę nauki polegającą na zdobywaniu wiedzy w miejscu pracy. Dzięki nim możesz zdobyć potrzebne doświadczenie, a także kolejne umiejętności i kompetencje.

Staż i praktyki mogą być płatne lub bezpłatne. Odbywają się bez nawiązania stosunku pracy. Organizowane są przez różne firmy i instytucje np. PUP.

Informacje o organizowanych stażach i praktykach możesz szukać na stronach internetowych Powiatowego Urzędu Pracy w Łodzi, a także na stronach firm i instytucji, w których chciałbyś/abyś pracować. Ponadto możesz je znaleźć w biurze karier na swojej uczelni.

Praktyk i staży możesz też szukać na stronach:

[www.praktyki.lodz.pl](http://www.praktyki.lodz.pl),  
[www.pracaiakariera.pl](http://www.pracaiakariera.pl),  
[www.praca.pl](http://www.praca.pl).

Zdobycie doświadczenia daje również **wolontariat**, zwłaszcza **stały**. Jako

wolontariusz podejmujesz ciągłą współpracę z wybraną przez siebie organizacją bądź instytucją i wykonujesz na jej rzecz określoną pracę. Wolontariat jest bezpłatny. Przysługuje Ci natomiast prawo do ubezpieczenia i zawarcia umowy, która będzie regulowała zasady tej współpracy. Dla wolontariuszy często organizowane są szkolenia i imprezy okolicznościowe.

Informacji o wolontariacie możesz szukać na stronach internetowych np.: [www.mojwolontariat.pl](http://www.mojwolontariat.pl), [www.wolontari.at](http://www.wolontari.at) albo możesz pytać osobiście w miejscach, w których chcesz pracować np. hospicjach, domach pomocy społecznej, świetlicach środowiskowych itd.



## 5. Rozmowa kwalifikacyjna

Rozmowa kwalifikacyjna jest kolejnym etapem rekrutacji. Jej celem jest ustalenie przez pracodawcę lub jego przedstawiciela odpowiedzi na następujące pytania:

- ✓ czy jesteś dobrym kandydatem na dane stanowisko?
- ✓ jaki wkład wniesiesz do firmy?
- ✓ czy dostosujesz się do zwyczajów panujących w firmie?

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej masz szansę zaprezentować pracodawcy swoją

osobę, przekonać go do nawiązania współpracy, pokazać korzyści jakie zyska zatrudniając Ciebie. Możesz także dowiedzieć się o wartościach wyznawanych przez firmę, poznać jej kulturę organizacyjną, a także oczekiwania i wymagania stawiane na danym stanowisku pracy.

## ◆ Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?

Aby zwiększyć swoje szanse na zatrudnienie, powinieneś/naś przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej. W tym celu należy:

- ✓ zdobyć informacje o firmie i stanowisku, o które się ubiegasz (wyszukaj ich na Google, Facebooku, popytaj wśród znajomych),
- ✓ znaleźć argumenty na poparcie Twojej kandydatury,
- ✓ przygotować odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

Spośród wszystkich pytań zadawanych na rozmowach kwalifikacyjnych, najczęściej możesz usłyszeć:

- jakie są Twoje mocne strony?
- jakie są Twoje słabe strony?
- dlaczego chcesz pracować na tym stanowisku?
- dlaczego zdecydowałeś/aś się odpowiedzieć na nasze ogłoszenie?
- dlaczego powinniśmy Cię zatrudnić?
  - co wiesz o naszej firmie?
  - jakie są Twoje oczekiwania finansowe?
- co lubisz robić w wolnym czasie?
- proszę opowiedzieć o sobie w kilku słowach?
- jaki jest Twój największy sukces?
  - co będziesz robić za 5 lat?
  - czy ma Pan/Pani jakieś pytania do mnie?

## ◆ Jak ubrać się na rozmowę kwalifikacyjną?

Wygląd jest jednym z czynników, które pracodawca bierze pod uwagę oceniając Twoją przydatność do pracy. Przychodząc na rozmowę kwalifikacyjną powinieneś/naś założyć oficjalny strój, który kojarzy się z pracą. Nie może być zbyt „luźny”, ekstrawagancki, śmiały. Kolor stroju powinien być stonowany np. szary, biały, écru, granatowy, beżowy, grafitowy. Żakiet i marynarka to obowiązkowy element stroju dla każdej osoby ubiegającej się o pracę. Mężczyzna powinien włożyć koszulę i krawat, a kobieta bluzkę z kołnierzykiem, spódniczkę bądź spodnie, a także buty na niskim obcasie. Biżuteria powinna być, jak najmniej widoczna.

Ubrania powinny być czyste, schludne, wyprasowane, bez odpadających guzików i wystających nitki.

W przypadku kobiet, makijaż powinien być jak najbardziej naturalny, delikatny.

## ◆ Jak zachowywać się podczas rozmowy kwalifikacyjnej?

Aby dobrze wypaść na rozmowie kwalifikacyjnej, powinieneś przestrzegać następujących zasad:

- ✓ nigdy nie spóźniaj się na spotkanie, najlepiej przyjdź kilka minut przed czasem,
  - ✓ nie żuj gumy,
  - ✓ nie zachowuj się arogancko,
- ✓ bądź pewny/a siebie, uwierz w swoje możliwości, uśmiechaj się,
- ✓ nie siadaj, dopóki nie zostaniesz o to poproszony/a,
- ✓ usiądź wygodnie i prosto, nie krzyżuj rąk i nóg,
- ✓ nie baw się długopisem, guzikami, ani niczym innym, gdyż będzie to

- wskazywało na Twoje zdenerwowanie,
- ✓ bądź dobrym słuchaczem, patrz w oczy rozmówcy, nie gestykuluj zbyt, w zwięzły sposób (nie spiesz się), nie używaj żargonu,
  - ✓ jeśli czegoś nie rozumiesz spytaj rozmówcy, nie kłam, nie unikaj odpowiedzi,
  - ✓ nie mów źle o swoim byłym pracodawcy i współpracownikach,
  - ✓ wyłącz lub wycisz telefon komórkowy,
  - ✓ na zakończenie rozmowy, podziękuj pracodawcy za poświęcony czas.

Nie załamuj się, jeżeli nie uda Ci się zdobyć pracy. Każda rozmowa kwalifikacyjna wzbogaca o nowe doświadczenia i umiejętności, które przydadzą się przy kolejnych rozmowach.



## 6. Rodzaje umów o pracę

Umowę o pracę musisz dostać na piśmie, najpóźniej w dniu jej rozpoczęcia.

W umowie powinny znaleźć się następujące elementy:

- ✓ określenie stron umowy,
  - ✓ rodzaj umowy,
  - ✓ data jej zawarcia,
- ✓ warunki pracy i płacy np. rodzaj świadczonej pracy, miejsce jej wykonywania, wynagrodzenie, wymiar czasu pracy i termin jej rozpoczęcia.

Rodzaje umów o pracę:

- 1) **umowa na okres próbny** – poprzedza zawarcie umowy o pracę (łączny okres próbny u jednego pracodawcy nie może przekroczyć 3 miesięcy), pozwala sprawdzić pracodawcy Twoje umiejętności i kwalifikacje. Można ją wypowiedzieć bez konieczności podawania przyczyny.
- 2) **umowa na zastępstwo** – zawierana jest na czas usprawiedliwionej nieobecności innego pracownika, może zostać rozwiązana za 3-dniowym wypowiedzeniem.
- 3) **umowa na czas określony** – obowiązuje przez z góry określony czas np. 2 lata. Trzecia kolejna taka umowa zawierana przez tego samego pracownika i pracodawcę staje się automatycznie umową na czas nieokreślony, jeżeli przerwy pomiędzy nimi nie przekraczały jednego miesiąca. Można ją wypowiedzieć bez konieczności podawania przyczyny, jeżeli została zawarta na okres dłuższy niż 6 miesięcy, a w umowie znalazła się klauzula dopuszczająca rozwiązanie umowy.
- 4) **umowa na czas nieokreślony** - w umowie takiej nie podaje się okresu, na który jest zawierana. Okres wypowiedzenia jest uzależniony od okresu zatrudnienia od danego pracodawcy, tj.:
  - 2 tygodnie – jeżeli pracownik był zatrudniony krócej niż 6 miesięcy,
  - 1 miesiąc – jeżeli pracownik był zatrudniony co najmniej 6 miesięcy,
  - 3 miesiące – jeżeli pracownik był zatrudniony co najmniej 3 lata.
- 5) **umowa na czas wykonywania określonej pracy** – zawierana jest w celu wykonania określonego zadania. Nie jest wskazany termin jej trwania (dotyczy prac sezonowych lub cyklicznych). Nie przewiduje ona rozwiązania stosunku pracy za wypowiedzeniem.
- 6) **umowa w celu przygotowania zawodowego** - jej celem jest przyuczenie przez pracodawcę osoby młodocianej



do wykonywania określonego zawodu. Mają do niej zastosowanie przepisy regulujące umowy na czas nieokreślony. W ramach zapisów umowy pracodawca ma obowiązek umożliwić uczniowi udział w zajęciach szkolnych. Może być rozwiązana za wypowiedzeniem, jeżeli osoba młodociana nie wywiązuje się z obowiązków szkolnych lub służbowych, a także kiedy nie może wykonywać określonego zawodu lub w przypadku niekorzystnej sytuacji firmy np. likwidacji.

W praktyce funkcjonują również umowy cywilno – prawne, na podstawie których świadczona jest praca. Najczęściej stosowane to:

1) **umowa zlecenie** – na jej podstawie pracodawca zleca wykonanie określonej pracy we wskazanym terminie i za określone wynagrodzenie.

2) **umowa o dzieło** – osoba zatrudniona na jej podstawie zobowiązuje się do wykonania określonego dzieła, czyli osiągnięcia rezultatu. Może określać termin jego realizacji. W umowie określone jest wynagrodzenie.

## IV. ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia to sposób na zachowanie zdrowia oraz na zminimalizowanie ryzyka zachorowania na choroby społeczne. Wpływ na to ma odpowiednia dieta, długość snu, aktywność fizyczna, higiena i dbałość o porządek, brak używek, radzenie sobie ze stresem, a także profilaktyka zdrowotna.

Z rozdziału tego dowiesz się m.in. o zdrowym odżywianiu, antykoncepcji, sposobach spędzania wolnego czasu.

## 1. Zdrowe odżywianie

Jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia jest prawidłowe odżywianie, które ma wpływ na samopoczucie i kondycję Twojego organizmu.

Jeżeli chcesz być zdrowy, powinieneś/naś zadbać o urozmaicone posiłki, które dostarczą Ci wszystkich składników odżywczych, tj. białek, tłuszczu, węglowodanów, a także błonnika, witamin i soli mineralnych.



Zdrowe odżywianie oznacza także spożywanie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu np. co 3 godziny. Przy czym śniadanie powinno się jeść 30 minut po budzce, a kolację na 2 godziny przed snem.

Komponując posiłki używaj jak najmniej przetworzonych produktów, gdyż zawierają dużo konserwantów, słodzików, stabilizatorów, emulgatorów, które negatywnie wpływają na stan zdrowia.

Według specjalistów głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe (pełnoziarniste) np. kasze, ciemne pieczywo, ryż, itd., a także tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek. Warzywa i owoce jedz 2 – 3 razy dziennie (najlepiej różnokolorowe np. czerwony pomidor, zielony ogórek, fioletowe jagody). Orzechy i rośliny strączkowe typu: groch, soczewica,

ciężko, powinnaś/naś spożywać 1 – 3 razy dziennie, drób, jajka i ryby do 2 razy dziennie a nabiał, tj. mleko, jogurty, sery, 1-2 razy dziennie. Czerwone mięso, wędliny, biały chleb, makarony i słodczyce jedz możliwie najrzadziej.

**Unikaj „fast foodów”, a także ogranicz sól i cukier!!!**

Pamiętaj także o piciu dużej ilości wody.

**Uwaga!!! Jeżeli chcesz się więcej dowiedzieć o zasadach zdrowego odżywiania, poszukaj informacji w internecie np.:**

**na stronach [www.dieta.mp.pl](http://www.dieta.mp.pl),  
[www.portal.abczdrowie.pl](http://www.portal.abczdrowie.pl),  
[www.punktzdrowia.pl](http://www.punktzdrowia.pl)**

## ***2. Długość snu***

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, która daje organizmowi czas na regenerację i odpoczynek. Według specjalistów osoby, które śpią 6- 8 godzin na dobę rzadziej chorują na choroby układu krążenia, nerwowego, a także otyłość. Pamiętaj, żeby pomieszczenie, w którym śpisz było dobrze wentylowane i nieprzegrzane.



## ***3. Spędzanie wolnego czasu***

Aby prowadzić zdrowy styl życia, powinnaś/naś dbać o zachowanie równowagi pomiędzy pracą (nauką), snem

i odpoczynkiem. Według specjalistów na każdą z tych czynności powinno poświęcić się 8 godzin.

Sposobów na spędzenie wolnego czasu jest wiele. Jednym z najważniejszych jest **aktywność fizyczna**. Regularne ćwiczenia np. spacer, bieganie, jazda na rowerze, gimnastyka, zapobiegają gromadzeniu się tkanki tłuszczowej i nadwadze. Aktywność fizyczna powoduje szybszy przepływ krwi, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione i dotlenione. Ruch pozytywnie wpływa na mięśnie, kości i układ oddechowy. Podczas ćwiczeń wydzielają się hormony szczęścia, co powoduje poprawę nastroju. Zwiększa się również odporność organizmu.

Oprócz aktywności fizycznej, możesz robić masę innych fajnych rzeczy m.in.:

- ✓ iść do biblioteki i wypożyczyć książkę, brać udział w zajęciach prowadzonych przez osoby tam pracujące,
- ✓ uczestniczyć w wydarzeniach sportowych,
- ✓ iść do kina (tańsze bilety możesz kupić w dni powszednie),
- ✓ umówić się na spotkanie z przyjaciółmi,
- ✓ iść na spacer do parku,
- ✓ odwiedzić ZOO, Lunapark, Ogród Botaniczny, Palmiarnię,
- ✓ iść do teatru,
- ✓ zwiedzić muzeum (sprawdź na stronach muzeów, kiedy można do nich wejść bezpłatnie),
- ✓ poczytać gazetę bądź czasopismo,
- ✓ ugotować swój ulubiony posiłek, zrobić pyszny deser,
- ✓ zorganizować w cieplejsze dni piknik,
- ✓ uczestniczyć w imprezach plenerowych,
- ✓ zacząć pisać bloga, nauczyć się języka obcego bądź gry na instrumencie muzycznym,
- ✓ uczestniczyć w zajęciach prowadzonych przez Domy Kultury

- np. plastycznych, teatralnych, komputerowych, tanecznych,
- ✓ zająć się swoim hobby np. fotografią, modelarstwem, rysowaniem,
- ✓ robić krótkie wycieczki po najbliższej okolicy.

Wykaz miejsc, w których możesz ciekawie spędzić wolny czas, znajdziesz na stronach internetowych np.:  
[www.lodz.dlastudenta.pl](http://www.lodz.dlastudenta.pl),  
[www.uml.lodz.pl](http://www.uml.lodz.pl) w zakładce „Kultura”  
[www.e-kalejdoskop.pl](http://www.e-kalejdoskop.pl)

## 4. Higiena osobista i porządek

Żeby żyć zdrowo, powinieneś/naś dbać o porządek wokół siebie oraz o codzienną higienę osobistą. Dbalność o czystość jest ważna ze względu na zdrowie, dobre samopoczucie oraz kontakty z innymi ludźmi.

## 5. Wpływ używek na zdrowie

Alkohol, papierosy, nadmierna ilość leków, narkotyki i dopalacze - mają negatywny wpływ na Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Powinieneś ich unikać, jeżeli chcesz osiągnąć sukces w życiu prywatnym i cieszyć się długim życiem.

**Alkohol** jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonu, nie tylko w związku z jego bezpośrednim wpływem na organizm, ale także wskutek zachowania osób, które go spożywają np. jak niebezpieczna jazda samochodem. Niszczy organy wewnętrzne, zwłaszcza wątrobę, zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Alkohol jest też kaloryczny i może prowadzić do nadwagi.

Drugą, pod względem śmiertelności

używką są **papierosy**. W ich dymie znajduje 4.000 związków chemicznych, które mogą wywołać chorobę nowotworową np. jamy ustnej, żołądka i pęcherza. Zwiększają ryzyko zawału serca i udaru mózgu, a także cukrzycy, chorób układu krążenia, nerek i jelit. Mogą przyczynić się do impotencji u mężczyzn i zaburzeń płodności u kobiet. Papierosy przyspieszają również proces starzenia się organizmu.



**Narkotyki** działają na organizm jak trucizna, która powoli wyniszcza organizm. Uzależniają, wpływają negatywnie na zdrowie i zmieniają psychikę człowieka. Skutki ich zażywania mogą być tragiczne. Wywołują m.in. zaburzenia osobowości, urojenia, stany lękowe, depresje, psychozy, nerwice. Prowadzą do napadów padaczkowych, udarów mózgu, zawału serca, uszkodzenia nerek i wątroby, sepsy. Zażywanie narkotyków często kończy się śmiercią.

**Lekomania**, czyli nadmierne lub długotrwałe przyjmowanie leków, powoduje uzależnienie psychiczne i fizyczne organizmu. Prowadzi do zmian w funkcjonowaniu organów wewnętrznych, wrzodów żołądka, uszkodzenia wątroby i nerek, a także zaburzeń: ciśnienia, czynności serca, oddychania, funkcji układu trawiennego. Zażywanie niektórych leków może skutkować stanami lękowymi, ospałością, drażliwością, majaczeniem, oczopląsem, drżeniem, bełkotliwą mową.

**Dopalacze** zawierają substancje psychoaktywne. Ich stosowanie skutkuje uszkodzeniem serca i naczyń krwionośnych,

problemami z oddychaniem, śpiączką, a nawet śmiercią. Dopalacze prowadzą do dużego odwodnienia organizmu, a co za tym idzie większego pocenia się i wzrostu temperatury ciała. Wywołują halucynacje, irracjonalny strach, lęk bądź złość oraz majaczenie.

Jeżeli czujesz, że jesteś uzależniony/a od którejś z powyższych używek i chcesz zawalczyć o swoje zdrowie i życie, możesz zgłosić się o pomoc do następujących instytucji:

Miejski Ośrodek Profilaktyki  
i Terapii Uzależnień  
Łódź, ul. Kilińskiego 232

Stowarzyszenie MONAR. Poradnia  
profilaktyki, leczenia i terapii uzależnień  
Łódź, ul. Tuszyńska 106  
tel. 884 882 558  
www.poradnia-uzaleznien.pl,

Wojewódzki Ośrodek Leczenia  
Uzależnień,  
Łódź, ul. Aleksandrowska 159,  
Budynek B,  
tel. 42 715 57 85

Centrum Psychoterapii, Psychiatrii  
i Rozwoju Osobowości  
Łódź, ul. Przędzalniana 66,  
tel. 42 684 08 13  
www.terapia-uzaleznien.pl,

Poradnia Leczenia Uzależnień,  
Łódź, ul. Niciarniana 41,  
42 676 16 61

Centrum Psychoterapii, Psychiatrii  
i Rozwoju Osobowości  
Łódź, ul. Przędzalniana 66  
www.terapia-uzaleznien.pl,

## ***6. Radzenie sobie ze stresem***

Stres towarzyszy Ci w codziennym

życiu, powoduje m.in. przyspieszone bicie serca, pocenie rąk, bóle brzucha i głowy, słuchowość w uszach, przyspieszone tętno.

Krótkotrwały, mobilizuje organizm do działania, ułatwia koncentrację oraz pomaga w realizacji celu. Długotrwały, obciąża organizm, co skutkuje spadkiem odporności, prowadzi do chorób serca, a także negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne człowieka. Osoby będące pod jego ciągłym wpływem gorzej się odżywiają, źle śpią, częściej sięgają po używki, izolują się od przyjaciół i znajomych. W konsekwencji stres może prowadzić do depresji, a nawet śmierci.

Walczyć ze stresem możesz stosując następujące „triki”:

- ✓ regularne ćwiczenia,
- ✓ zdrowe odżywianie,
- ✓ relaks i odpoczynek np. możesz słuchać muzyki, obejrzeć komedię, iść na spacer (zwłaszcza, gdy jest piękna, słoneczna pogoda), spotkać się z przyjaciółmi, poczytać książkę,
- ✓ odkryć „odskocznię” - hobby,
- ✓ pić melisę, łykać magnez,
- ✓ znaleźć czas na sen,
- ✓ iść do psychologa.



## ***7. Profilaktyka zdrowotna***

Regularne wykonywanie badań profilaktycznych może pomóc Ci

w zapobieganiu rozwojowi wielu chorób, a także wykrywaniu ich we wczesnym stadium rozwoju, kiedy jest największa szansa na wyleczenie.

W tym celu warto korzystać z programów profilaktycznych organizowanych przez Urząd Miasta Łodzi. Ich wykaz znajdziesz na stronie Urzędu w zakładce „Zdrowie”, a także w swojej przychodni.

## 8. Zdrowie intymne

Życie seksualne jest ważnym obszarem egzystencji dla każdego człowieka. Seks, antykoncepcja, ciąża, choroby weneryczne to tematy, których nie powinieneś/naś bać się poruszać. Jeżeli zauważysz u siebie niepokojące objawy **chorób przenoszonych drogą płciową**, masz pytania dotyczące rozwoju seksualnego, potrzebujesz zabezpieczyć się przed niechcianą ciążą, powinieneś/naś zgłosić się do lekarza specjalisty (ginekologa – w przypadku dziewcząt bądź urologa - w przypadku chłopców).

Pamiętaj, że przed chorobami wenerycznymi można się skutecznie bronić i im zapobiegać. Ich objawy są różne w zależności od rodzaju. Niektóre z nich wywołują zapalenie narządów płciowych i powodują ból np. rzeżączka, kiła. Inne przebiegają bezobjawowo, jak chłamydia. Szczególnie groźne są choroby wirusowe np. HIV, opryszczka, których negatywne skutki można odczuć wiele lat po zarażeniu. Mogą one uszkodzić serce, wątrobę, nerki, mózg. Powodują raka szyjki macicy, pochwy, a także prowadzą do powstania uciążliwych i nieestetycznych narośli skórnych.

Najczęściej stosowanym **środkiem antykoncepcyjnym** jest prezerwatywa. Jest ona ogólnodostępna i tania (możesz ją kupić w kioskach, drogeriach i aptekach bez recepty). Zabezpiecza nie tylko przed

zajściem w ciążę, ale także chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jeżeli często zmieniasz partnerów seksualnych, to seks zawsze powinieneś/naś uprawiać z prezerwatywą, nawet jeśli stosujesz inne formy zabezpieczenia np. tabletki antykoncepcyjne,

**Uwaga!!! Jeżeli chcesz się więcej dowiedzieć o zdrowiu intymnym, poszukaj informacji na stronach:**  
[www.zdrowieintymne.pl](http://www.zdrowieintymne.pl),  
[www.portal.abczdrowie.pl](http://www.portal.abczdrowie.pl)

Jeżeli współżyłaś, a miesiączka Ci się opóźnia, może to być pierwszy objaw **ciąży**. Powinnaś jak najszybciej zgłosić się do ginekologa. Więcej informacji na temat przebiegu ciąży znajdziesz w internecie np.: na stronie [www.babyonline.pl](http://www.babyonline.pl), [www.edziecko.pl](http://www.edziecko.pl)

## V. SAMODZIELNE ŻYCIE

Według specjalistów samodzielność oznacza niezależność życiową, umiejętność radzenia sobie w życiu, zaradność i dojrzałość.

Rozpoczynając samodzielne życie, staniesz przed koniecznością podejmowania wielu decyzji dotyczących codziennego życia. Zarówno tak błahych jak kwestia - co ugotować na obiad, ale także poważnych, które mogą zadecydować o dalszym Twoim życiu np. dotyczące przyjęcia spadku.

Z niniejszego rozdziału dowiesz się o przydatnych umiejętnościach takich jak: biegłe gospodarowanie środkami finansowymi, zdolność oszczędzania, czy tanie i szybkie gotowanie.



# 1. Budżet domowy

Budżet domowy jest zestawieniem przychodów, na które mogą składać się m.in. wynagrodzenie za pracę, renta rodzinna, pomoc pieniężna na kontynuowanie nauki, oraz rozchodów (głównie wydatków) np. czynsz za mieszkanie, opłata za gaz, zakup żywności.

Oszczędzisz, jeżeli Twoje rozchody będą niższe od przychodów. Możesz to zrobić niezależnie od wysokości posiadanych środków finansowych.

Aby **zaoszczędzić pieniądze**, powinieneś/naś przestrzegać kilku zasad:

- ✓ systematycznie sporządzaj swój własny domowy budżet np. tradycyjnie w zeszycie albo za pomocą specjalnej aplikacji w telefonie lub przy użyciu programu komputerowego (pozwoli Ci to lepiej zaplanować przychody oraz kontrolować wydatki),
- ✓ przy dokonywaniu wydatków kieruj się potrzebami, zachcianki przesun na drugi plan,
- ✓ szukaj możliwości oszczędzania np. w wydatkach na energię, zakupach odzieży czy żywności itd.
- ✓ odkładane pieniądze trzymaj na rachunku oszczędnościowym w banku (każde konto jest oprocentowane, zyskujesz dodatkowe środki finansowe),
- ✓ wyznacz sobie cel, na który gromadzisz pieniądze np. wakacje, kupno lodówki, studia itd.
- ✓ odkładaj wyznaczoną kwotę regularnie np. raz w miesiącu po 50 zł.

## ◆ Na czy mogę zaoszczędzić pieniądze?

Sposobów na ograniczenie wydatków jest kilka w zależności od obszaru, którego dotyczą. Możemy je podzielić na:

1) **zakup żywności** – w tym wypadku istnieje wiele trików, które pozwolą Ci zaoszczędzić pieniądze:

- ✓ sporządzaj listę zakupów – wydasz mniej, jeśli będziesz się jej trzymać,
- ✓ nie idź głodny/a do sklepu – zachcianki mogą Cię wiele kosztować,
- ✓ korzystaj z usług „tańszych” sklepów np. Biedronki, Lidla,
- ✓ weź mały koszyk – do dużego wrzucisz więcej niepotrzebnych produktów,
- ✓ uważaj na promocje – nie kupuj niepotrzebnych rzeczy, patrz na termin spożycia danego produktu, nie bierz w dużych ilościach towarów, które szybko się psują,
- ✓ patrz na niżej położone półki – tam zazwyczaj sprzedawcy kładą najtańszy towar. Najdroższy leży na wysokości Twojego wzroku,
- ✓ porównuj ceny – czasami bardziej opłaca się kupić jedno duże opakowanie danego produktu niż kilka małych,
- ✓ kupuj jak najmniej dań gotowych – taniej będzie samemu gotować,
- ✓ uważaj przy kasie – tam czyha na Ciebie najwięcej pokus np. batoników, cukierków itd.,
- ✓ zawsze sprawdzaj paragony – czasami cena towaru na półce może różnić się od tej na rachunku.



2) **zakup odzieży** – kupując ubrania oraz buty pamiętaj, że tanio nie znaczy niemodne. Możesz zaoszczędzić pieniądze robiąc zakupy w niedrogich sklepach

np. Pepco, Czas na buty, KiK, Lidl, a także outletach oraz second handach. Warto korzystać także z sezonowych wyprzedaży (odbywają się dwa razy do roku w styczniu i czerwcu) oraz programów lojalnościowych, dzięki którym możesz liczyć na różnego rodzaju zniżki.

**3) zakup środków chemicznych i kosmetyków** – wymienione w poprzednich punktach triki mają również zastosowanie przy kupnie tzw. „chemii”, czyli proszków do prania, płynów do mycia naczyń, płynów do mycia okien itd., a także kosmetyków. Warto śledzić przeceny, posiadać karty lojalnościowe do drogerii, a także nabywać produkty własne, które tworzone są dla określonej sieciówki np. kosmetyki Cien w przypadku Lidla.

**4) zakup mebli i sprzętu AGD** – możesz zaoszczędzić na ich kupnie poprzez porównywanie cen na stronach internetowych sklepów i wybieranie najkorzystniejszej oferty. Innym rozwiązaniem są internetowe porównywarki cen np. [www.ceneo.pl](http://www.ceneo.pl), [www.skapiec.pl](http://www.skapiec.pl). Powinieneś/naś szukać promocji i przecen (przeglądaj gazetki i ulotki). Sprzęt domowy lub meble wystawiane są także po niskich cenach bądź za darmo na stronach [www.olx.pl](http://www.olx.pl) czy [www.gratka.pl](http://www.gratka.pl).

**5) dom** – mając swoje „cztery kąty” możesz wprowadzić w życie kilka zasad, które pozwolą Ci ograniczyć wydatki.

Oszczędzanie możesz zacząć od **energii, gazu i wody**:

- ✓ napraw wszystkie ciekące krany, spłuczki itd.,
- ✓ pierz, wtedy gdy pralka jest pełna brudnych rzeczy i w niższych temperaturach,
- ✓ do czajnika elektrycznego wlewaj tylko tyle wody, ile potrzebujesz w danym momencie,
- ✓ piekarnik możesz wyłączyć na 10 – 15

- minut przed końcem pieczenia, gdyż będzie jeszcze długo rozgrzany,
- ✓ gotuj zawsze z przykrywką – mniej zużyjesz gazu, bo szybciej ugotujesz,
- ✓ nie trzymaj długo otwartej lodówki,
- ✓ nie stawiaj kuchenki blisko lodówki,
- ✓ w okresie grzewczym nie wietrz zbyt długo, aby nie wyziębić mieszkania (zakręć wcześniej kaloryfery),
- ✓ jeśli wychodzisz z domu, zmniejsz ogrzewanie,
- ✓ bierz częściej prysznic niż kąpiel w wannie – zużyjesz mniej wody,
- ✓ używaj energooszczędnych żarówek,
- ✓ gaś światło, gdy z niego nie korzystasz,
  - ✓ wyłączaj urządzenia, z których nie korzystasz (w trybie czuwania także pobierają energię),
- ✓ jeżeli kupujesz nowy sprzęt AGD, wybieraj urządzenia energooszczędne (mają oznaczenie: A, A+, A++),
- ✓ wyłączaj ładowarki z gniazdka, gdyż pobierają prąd nawet gdy nie ładujesz nimi np. telefonu, laptopa,
- ✓ zakręcaj kran, jeśli myjesz zęby, golisz się itd.



Miejscem, w którym możesz najwięcej oszczędzić pieniędzy jest **kuchnia**. Musisz jednakże pamiętać o następujących zasadach:

- ✓ nie marnuj jedzenia – jeśli zrobisz go za dużo, to co zostanie możesz zamrozić,
- ✓ obiady planuj z wyprzedzeniem i najlepiej na kilka dni np. zupę,
  - ✓ jedz jak najmniej na mieście,
- ✓ pieczywo przechowuj w odpowiednich pojemnikach, starczy Ci na dłużej,
- ✓ sprawdzaj daty ważności – najpierw zjedz

- te produkty, którym się kończy termin spożycia,
- ✓ nie układaj jedzenia w lodówce zbyt ciasno, gdyż żywność psuje się wtedy szybciej,
  - ✓ banany kładź daleko od innych owoców, bo szybciej się psują,
  - ✓ suchą bułkę możesz zetrzeć – będziesz mieć z niej panierkę,
  - ✓ wykorzystaj jedzenie, które Ci zostało z obiadu np. zrób zapiekanekę, bigos itd.
    - ✓ mroź zupy,
  - ✓ kupuj owoce i warzywa, kiedy są najtańsze i mroź je, rób przetwory itd.
  - ✓ korzystaj z naturalnych sposobów przy sprzątanii (np. kamień z wanny możesz usunąć ciepłym octem, tłustą kuchenkę wyczyścisz sodą, mikrofalówkę umyjesz wodą z cytryną itd.). Więcej takich trików poszukaj w internecie.

Niezawodnym sposobem na oszczędzanie pieniędzy jest **rzucenie palenia**. Zyskasz nie tylko dodatkowe środki finansowe, ale także i zdrowie.

Oprócz oszczędzania, możesz również **zarobić** niewielkie **pieniądze** np. poprzez zbiórkę i sprzedaż makulatury bądź puszek, czy też wystawienie na Allegro rzeczy, z których już nie korzystasz.

## 2. Tanie gotowanie

Aby sprawnie zorganizować życie kuchenne, rób duże zakupy 1 lub 2 razy w miesiącu. Warto wtedy wybierać artykuły o długiej przydatności do spożycia np. mąkę, cukier itd.

Pamiętaj, że są produkty, które zawsze powinieneś/naś mieć w domu:

- ✓ mąka pszenna,
  - ✓ cukier,
  - ✓ sól,
  - ✓ kasza,
  - ✓ ryż,

- ✓ herbata,
- ✓ makaron,
- ✓ olej roślinny,
- ✓ masło bądź margaryna,
- ✓ koncentrat pomidorowy,
- ✓ ketchup, majonez,
  - ✓ dżem,
  - ✓ jajka,
  - ✓ mleko

- ✓ przyprawy: pieprz, liść laurowy, majeranek, czosnek granulowany, oregano, tymianek, słodką i ostrą paprykę, bulion warzywno – mięsny w kostkach itd.
  - ✓ ziemniaki,
  - ✓ cebula,
  - ✓ włoszczyzna.

Mając powyższe produkty będziesz w stanie przetrwać ciężkie dni, nawet jeśli zabraknie Ci pieniędzy. Gotując bądź kreatywny np. z warzyw i mięsa ugotuj rosół. Mięso wykorzystaj później do potrawy bądź zapiekanek, do warzyw dodaj jajka i majonez i masz sałatkę. Z rosółu możesz zrobić na drugi dzień np. zupę pomidorową przy pomocy koncentratu pomidorowego. Jeżeli chleb zrobi się czerstwy możesz położyć na niego kawałek żółtego sera, bądź wędliny i zapiec w piekarniku – będziesz mieć pyszne grzanki. Robiąc naleśniki, usmaż ich więcej. Część zrób np. z serem bądź dżemem, a na drugi dzień możesz je zapiec z mięsem mielonym.

Jeżeli potrzebujesz przepisów, możesz ich poszukać w gazetach, książkach bądź na stronach internetowych np:

[www.student-gotuje.pl](http://www.student-gotuje.pl),  
[www.dianagotuje.pl](http://www.dianagotuje.pl),  
[www.domowe-potrawy.pl](http://www.domowe-potrawy.pl),  
[www.mytaste.pl](http://www.mytaste.pl)



## VI. ZAKOŃCZENIE

Samodzielność to czas wyzwań, radości i niezależności. Wchodząc w świat dorosłych będziesz musiał/a zadbać o siebie, poszukać mieszkania, znaleźć pracę, stawić czoła sprawom urzędowym oraz samodzielnie prowadzić gospodarstwo domowe.

Mamy nadzieję, że nasz poradnik pomoże Wam uporać się z wieloma problemami, wątpliwościami oraz własną niepewnością. Zawarliśmy w nim wiele ważnych informacji, adresów i porad, które sprawią, że każda trudność stanie się dla Was łatwa do pokonania.

Życzymy Wam powodzenia i wielu szczęśliwych dni w Waszym nowym dorosłym życiu.

