

## Spis treści

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Witamy na naszej stronie!                                                                         | 14 |
| Informacje o Integreat                                                                            | 14 |
| Ciekawostki na temat miasta Monachium                                                             | 15 |
| Aplikacje i strony internetowe o życiu w Niemczech                                                | 16 |
| Jesteś nowy w Monachium? Tutaj znajdziesz pierwsze kroki                                          | 17 |
| Wspólne życie w Niemczech                                                                         | 18 |
| Ustawa zasadnicza i prawa człowieka                                                               | 18 |
| Praworządność                                                                                     | 20 |
| Wolność osobista                                                                                  | 20 |
| Równe prawa dla kobiet i mężczyzn                                                                 | 21 |
| Prawa dziecka                                                                                     | 22 |
| Prawa osób niepełnosprawnych                                                                      | 24 |
| Prawa osób LGBTI*                                                                                 | 24 |
| Brak przemocy / nietykalność fizyczna                                                             | 25 |
| Wolność religijna                                                                                 | 26 |
| Sprawiedliwość społeczną                                                                          | 26 |
| Wolność wypowiedzi                                                                                | 27 |
| Migracji Monachium                                                                                | 28 |
| Czym jest Rada Doradczą ds. Migracji?                                                             | 28 |
| Kto może głosować?                                                                                | 29 |
| Doradztwo i pomoc                                                                                 | 30 |
| Porady i pomoc / Ogólne                                                                           | 30 |
| Ośrodki społeczności lokalnych                                                                    | 30 |
| Wsparcie w przypadkach dyskryminacji, rasizmu i przemocy ze strony prawicy                        | 31 |
| Pomoc w trudnej sytuacji społecznej / finansowej                                                  | 32 |
| Doradztwo w zakresie zadłużenia                                                                   | 33 |
| Serwis formularzy - pomoc w wypełnianiu formularzy i wniosków                                     | 34 |
| Doradztwo dla osób bez dokumentów                                                                 | 36 |
| Doradztwo i pomoc / integracja                                                                    | 37 |
| Doradztwo w zakresie kursów języka niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf) | 37 |
| Doradztwo migracyjne dla dorosłych (MBE)                                                          | 39 |
| Doradztwo migracyjne dla młodych ludzi                                                            | 45 |
| FamAra - Doradztwo migracyjne dla rodzin bez domu                                                 | 47 |
| Doradztwo migracyjne dla osób z Rumunii i Bułgarii                                                | 48 |
| Doradztwo i pomoc dla ofiar przemocy i nadużyć                                                    | 49 |
| Desert Rose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C                                | 49 |
| Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet                                                  | 50 |
| Doradztwo i terapia traumy dla kobiet                                                             | 51 |
| Poradnictwo dla chłopców* i młodych mężczyzn*                                                     | 52 |
| Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej                                                  | 52 |
| SOLWODI - Centrum doradztwa dla kobiet w potrzebie                                                | 52 |
| Oferty dla osób starszych                                                                         | 53 |
| Ośrodki doradztwa dla osób starszych i ich krewnych                                               | 53 |
| Miejskie centrum skarg dotyczących problemów w opiece geriatrycznej                               | 54 |
| Ośrodki dla osób starszych i ośrodki usługowe (ASZ)                                               | 55 |
| Kampania informacyjna dotycząca budowania mostów                                                  | 56 |
| Dla osób niepełnosprawnych                                                                        | 57 |
| Toalety publiczne bez barier w Monachium                                                          | 57 |

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Specjalistyczne centrum doradztwa i przeciwdziałania dyskryminacji w Biurze Pełnomocnika ds. Osób Niepełnosprawnych | 57  |
| Usługi ambulatoryjne: doradztwo i wsparcie dla osób niepełnosprawnych                                               | 58  |
| Dla niepełnosprawnych dzieci i młodzieży                                                                            | 59  |
| Samotne matki z niepełnosprawnymi dziećmi                                                                           | 60  |
| Doradztwo i zajęcia rekreacyjne dla osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych                                         | 60  |
| Stowarzyszenie doradztwa i samopomocy dla osób niepełnosprawnych                                                    | 61  |
| Wsparcie dla osób niepełnosprawnych i pochodzących ze środowisk migracyjnych                                        | 61  |
| AbilityAid - Doradztwo dla uchodźców niepełnosprawnych lub cierpiących na choroby przewlekłe                        | 62  |
| Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii                                                                 | 63  |
| Dla osób niestyszających                                                                                            | 63  |
| Połączenie alarmowe dla osób niestyszających                                                                        | 63  |
| Usługi socjalne dla osób niestyszających                                                                            | 64  |
| Doradztwo dla osób niedostyszających lub niestyszających                                                            | 64  |
| Dla osób LGBTI*                                                                                                     | 65  |
| Doradztwo i pomoc                                                                                                   | 65  |
| rosa Alter: Doradztwo dla osób starszych                                                                            | 68  |
| refugees@diversity - Program koleżeński                                                                             | 68  |
| Życie codzienne                                                                                                     | 69  |
| Godziny otwarcia i święta państwowe                                                                                 | 69  |
| Informacje o finansach, umowach, ubezpieczeniach, fakturach, przypomnieniach                                        | 70  |
| Konto bankowe                                                                                                       | 70  |
| Karta płatnicza dla osób ubiegających się o azyl                                                                    | 72  |
| Umowy                                                                                                               | 75  |
| Ubezpieczenia                                                                                                       | 75  |
| Ochrona konsumentów                                                                                                 | 76  |
| Mobilność                                                                                                           | 77  |
| Informacje ogólne                                                                                                   | 77  |
| Mapa miasta i transport publiczny                                                                                   | 77  |
| Stacje kolejowe w Monachium / ZOB / lotnisko                                                                        | 79  |
| Jazda na rowerze                                                                                                    | 80  |
| Prowadzenie samochodu - pojazd, prawo jazdy, parkowanie                                                             | 82  |
| Prowadzenie taksówki                                                                                                | 84  |
| Oferty, które mogą zaoszczędzić pieniądze                                                                           | 85  |
| Munich Pass                                                                                                         | 85  |
| Zbiór informacji: "Korzystne życie w Monachium"                                                                     | 86  |
| Porady dotyczące zużycia energii elektrycznej, wody i ogrzewania - jak oszczędzać pieniądze!                        | 87  |
| Zakupy                                                                                                              | 88  |
| Telekomunikacja                                                                                                     | 89  |
| Internet                                                                                                            | 90  |
| Biuro rzeczy znalezionych                                                                                           | 91  |
| Usuwanie odpadów i recykling                                                                                        | 92  |
| Toalety publiczne bez barier w Monachium                                                                            | 94  |
| Zdrowie                                                                                                             | 95  |
| Sytuacje awaryjne - SOS                                                                                             | 95  |
| Numery alarmowe                                                                                                     | 95  |
| Służby ratownictwa medycznego                                                                                       | 95  |
| Ochrona przed przemocą                                                                                              | 100 |
| Pediatryczne służby ratunkowe                                                                                       | 101 |

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Usługi medyczne na wezwanie                                                                                                        | 102 |
| Oddziały ratunkowe klinik                                                                                                          | 103 |
| Dalsze usługi na wezwanie                                                                                                          | 104 |
| Pomoc w nagłych wypadkach związanych z narkotykami i uzależnieniami                                                                | 105 |
| Numery alarmowe do dentystów                                                                                                       | 106 |
| Pomoc dla kobiet w przypadku przestępstw i zwolnień                                                                                | 106 |
| Pomoc w przypadku urazów                                                                                                           | 107 |
| JADWIGA - Pomoc w handlu ludźmi (przymusowa prostytutka, przymusowe żebractwo, wykorzystywanie do pracy) lub przymusowe małżeństwa | 108 |
| Niemiecki system opieki zdrowotnej, ubezpieczenie zdrowotne                                                                        | 109 |
| Elektroniczne akta pacjenta (ePA)                                                                                                  | 110 |
| Zapobieganie, higiena, szczepienia                                                                                                 | 111 |
| Wizyta u lekarza                                                                                                                   | 112 |
| Pomoc dla ofiar przemocy i nadużyć                                                                                                 | 113 |
| Desert Rose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C                                                                 | 113 |
| Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet                                                                                   | 114 |
| Doradztwo i terapia traumy dla kobiet                                                                                              | 115 |
| Poradnictwo dla chłopców* i młodych mężczyzn*                                                                                      | 116 |
| Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej                                                                                   | 116 |
| HEROES - Przeciwko uciskowi w imię honoru                                                                                          | 117 |
| SOLWODI - Centrum doradztwa dla kobiet w potrzebie                                                                                 | 118 |
| Poradnictwo zdrowotne dla osób zakwaterowanych                                                                                     | 118 |
| Opieka zdrowotna dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego                                                                            | 120 |
| Open.med                                                                                                                           | 120 |
| Usługa pomocy Malteser                                                                                                             | 121 |
| Health Clearing Centre                                                                                                             | 122 |
| Pill & Co - porady i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji                                                                   | 122 |
| Spotkania dotyczące zdrowia                                                                                                        | 123 |
| Konsultacja ginekologiczna dla kobiet bez ubezpieczenia zdrowotnego                                                                | 124 |
| Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci                                                                          | 125 |
| Leki i apteki                                                                                                                      | 126 |
| Informacje ogólne                                                                                                                  | 126 |
| Tanie leki - Pomoc w zakresie leków                                                                                                | 126 |
| Zdrowie psychiczne i traumatyzacja                                                                                                 | 127 |
| Usługi psychologiczne dla osób ze środowisk migracyjnych                                                                           | 127 |
| Psychoterapia i doradztwo społeczne dla osób z doświadczeniem uchodźczym                                                           | 128 |
| Usługi doradztwa w zakresie zdrowia psychicznego                                                                                   | 129 |
| Doradztwo kryzysowe i zapobieganie samobójstwom                                                                                    | 131 |
| Munich Alliance against Depression e. V.                                                                                           | 132 |
| ANAD e. V. Pomoc w zaburzeniach odżywiania                                                                                         | 132 |
| Specjalistyczna przychodnia leczenia zaburzeń odżywiania i uzależnienia od mięśni                                                  | 133 |
| Psychospołeczne Centrum Doradztwa Onkologicznego w Monachium Bawarskiego                                                           | 133 |
| Towarzystwa Onkologicznego e.V.                                                                                                    |     |
| Pomoc w przypadku urazów                                                                                                           | 134 |
| Zdrowie kobiet                                                                                                                     | 135 |
| Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium                                                                              | 135 |
| Breast Cancer Germany e. V.                                                                                                        | 135 |
| Konsultacje ginekologiczne dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej                                               | 136 |
| Antykoncepcja - doradztwo i wsparcie finansowe                                                                                     | 137 |
| Niepełnosprawność                                                                                                                  | 138 |
| Wsparcie i doradztwo dla osób niepełnosprawnych                                                                                    | 138 |

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Konsultacje ginekologiczne dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej | 138 |
| Wyjaśnienie                                                                          | 139 |
| Planowanie rodziny, antykoncepcja i doradztwo w zakresie seksualności                | 139 |
| Założenie kosztów antykoncepcji                                                      | 140 |
| Infekcje przenoszone drogą płciową (STI)                                             | 142 |
| Poradnia STI w zakresie zakażeń przenoszonych drogą płciową (HIV i inne STI)         | 142 |
| Poradnie psychospołeczne dla chorych na AIDS                                         | 142 |
| Uzależnienie - alkohol, leki, hazard i narkotyki                                     | 144 |
| Poradnictwo dla osób uzależnionych w mieście Monachium                               | 144 |
| Poradnie uzależnień Condrops                                                         | 144 |
| Blaues Kreuz München e. V. - Pomoc dla osób uzależnionych                            | 145 |
| Poradnia dla osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych                          | 146 |
| Anonimowi Alkoholicy                                                                 | 147 |
| Centrum samopomocy                                                                   | 147 |
| Informacje - pobyt                                                                   | 148 |
| Władze                                                                               | 148 |
| Urząd Rejestracji Cudzoziemców Monachium                                             | 148 |
| Centralny Urząd Rejestracji Cudzoziemców (ZAB)                                       | 149 |
| Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców (BAMF)                                      | 150 |
| Sąd Administracyjny w Monachium                                                      | 150 |
| Nagłe wizyty w przypadku braku zezwolenia na pobyt                                   | 151 |
| Wejście i pobyt                                                                      | 152 |
| Wiza turystyczna (wiza Schengen)                                                     | 152 |
| Wjazd - procedura wizowa                                                             | 152 |
| Wjazd/pobyt bez wizy                                                                 | 153 |
| Stały pobyt                                                                          | 154 |
| Łączenie rodzin                                                                      | 155 |
| Miejsce zamieszkania małżonków - niezależne prawo pobytu                             | 157 |
| Możliwości w zakresie prawa pobytu                                                   | 158 |
| Procedura azylowa - informacje prawne                                                | 159 |
| 1. rejestracja                                                                       | 160 |
| 2. wniosek o udzielenie azylu                                                        | 161 |
| 3 Procedura dublińska                                                                | 162 |
| 4. przesłuchanie                                                                     | 162 |
| 5. decyzja BAMF                                                                      | 163 |
| 6. działania prawne                                                                  | 164 |
| Dokumenty pobytowe                                                                   | 165 |
| Formy ochrony w procedurze azylowej                                                  | 167 |
| Azyl rodzinny i ochrona międzynarodowa dla członków rodziny                          | 169 |
| Środki do życia / opieka zdrowotna                                                   | 170 |
| Wielojęzyczne filmy informacyjne na temat procedury azylowej                         | 173 |
| Procedura azylowa - doradztwo i pomoc                                                | 173 |
| Legal Aid Munich e. V.                                                               | 174 |
| Pomoc w przesłuchaniach i działaniach prawnych                                       | 174 |
| Bellevue di Monaco - Doradztwo w zakresie azylu                                      | 175 |
| Münchner Flüchtlingsrat: Doradztwo w zakresie prawa azylowego i prawa pobytu         | 176 |
| Pomoc w orientacji i doradztwo w kwestiach związanych z pobytem i azylem:            | 177 |
| @pena.ger                                                                            |     |
| Doradztwo w zakwaterowaniu dla uchodźców                                             | 178 |
| Lesbijki i biseksualistki, uchodźczynie trans*, inter* i niebinarne                  | 178 |
| Sub - Gay Communication and Cultural Centre Munich e. V.                             | 179 |

|                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| bezpieczne sposoby - doradztwo w zakresie zezwoleń na pobyt zgodnie z §22 i §23 (AufenthG) oraz łączenia rodzin | 179 |
| Dla uchodźców w początkowym ośrodku recepcyjnym / zależność od AnkER: Infobus                                   | 180 |
| Naturalizacja                                                                                                   | 181 |
| Odłot                                                                                                           | 182 |
| Obywatele UE lub EOG                                                                                            | 182 |
| Pobyt bez wizy                                                                                                  | 183 |
| Pobyt z wizą                                                                                                    | 184 |
| Osoby ubiegające się o azyl                                                                                     | 184 |
| Pobyt z zezwoleniem na pobyt                                                                                    | 186 |
| Wyjazd z fikcyjnym certyfikatem                                                                                 | 186 |
| Anulowanie pobytu                                                                                               | 187 |
| Stały wyjazd / dalsza migracja                                                                                  | 188 |
| Doradztwo i pomoc przy powrocie                                                                                 | 188 |
| Język                                                                                                           | 189 |
| Pomoc w komunikacji                                                                                             | 189 |
| Tłumacze ustni i pisemni                                                                                        | 189 |
| Tłumaczenie dokumentów                                                                                          | 190 |
| Kursy języka niemieckiego                                                                                       | 191 |
| Kursy języka niemieckiego dla wstępnej orientacji                                                               | 191 |
| Kursy integracyjne                                                                                              | 192 |
| Kurs językowy do pracy                                                                                          | 192 |
| Kursy języka niemieckiego w mieście Monachium                                                                   | 193 |
| Zajęcia z języka niemieckiego dla dzieci i młodzieży w szkole                                                   | 193 |
| Jak znaleźć odpowiedni kurs niemieckiego?                                                                       | 194 |
| Wyszukaj samodzielnie kursy niemieckiego / integracyjne: Platforma informacyjna BAMF-NAvi                       | 194 |
| Doradztwo i umieszczanie na kursach języka niemieckiego                                                         | 194 |
| Naucz się niemieckiego samodzielnie                                                                             | 195 |
| Kursy konwersacyjne - ćwicz mówienie po niemiecku                                                               | 196 |
| Kawiarnia w języku niemieckim w bibliotekach miejskich                                                          | 196 |
| Kurs konwersacji z języka niemieckiego dla osób LGBT*I*Q+                                                       | 197 |
| Rozmowy w języku niemieckim w Seidlvilla                                                                        | 197 |
| Kółko konwersacyjne - Odważ się mówić po niemiecku                                                              | 198 |
| Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata                                                              | 198 |
| Treffam - Międzynarodowe Centrum Rodzinne                                                                       | 199 |
| Dialogue Café - Dla każdego, kto chce mówić po niemiecku                                                        | 200 |
| Mama uczy się niemieckiego - Nauka niemieckiego z opieką nad dzieckiem                                          | 201 |
| Konsultacje online Język niemiecki dla C1/C2                                                                    | 201 |
| Kawiarnia językowa Yallah Chät i partnerstwa językowe                                                           | 202 |
| Poziomy językowe                                                                                                | 203 |
| Czy potrzebuję certyfikatu?                                                                                     | 204 |
| Oferty w różnych językach                                                                                       | 205 |
| Weltkinder - czytanie na głos w różnych językach                                                                | 205 |
| Arabska szkoła sobotnia                                                                                         | 206 |
| Angielski dla początkujących                                                                                    | 206 |
| Język ojczysty i wielojęzyczność                                                                                | 207 |
| Szkoła, studia, edukacja                                                                                        | 207 |
| Doradztwo i pomoc / System edukacji                                                                             | 207 |
| Doradztwo edukacyjne miasta Monachium                                                                           | 207 |
| Doradztwo w zakresie włączenia społecznego w szkołach miejskich                                                 | 209 |

|                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Doradztwo w zakresie kursów języka niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf)                                        | 210 |
| Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) - porady dotyczące przejścia ze szkoły do pracy                                                    | 211 |
| Biuro wsparcia edukacyjnego                                                                                                              | 212 |
| Poradnictwo psychologiczne dotyczące problemów w szkole                                                                                  | 213 |
| Informacje o uczęszczaniu do szkoły                                                                                                      | 214 |
| Obowiązek szkolny i okręgi szkolne                                                                                                       | 214 |
| Badanie lekarskie w celu zapisania do szkoły                                                                                             | 214 |
| Całodniowe programy w szkołach                                                                                                           | 215 |
| Koszty podróży do szkoły                                                                                                                 | 215 |
| Pomoc finansowa dla osób rozpoczynających naukę                                                                                          | 216 |
| Catering obiadowy dla dzieci w wieku szkolnym                                                                                            | 217 |
| Uznawanie kwalifikacji absolwentów szkół                                                                                                 | 217 |
| Szkoły ogólnokształcące                                                                                                                  | 218 |
| Zajęcia z języka niemieckiego dla dzieci i młodzieży w szkole                                                                            | 218 |
| Szkoła podstawowa                                                                                                                        | 218 |
| Szkoła średnia                                                                                                                           | 219 |
| Szkoła średnia                                                                                                                           | 220 |
| Gimnazjum                                                                                                                                | 221 |
| Dalsze oferty szkół                                                                                                                      | 221 |
| Nadrobienie zaległości w kwalifikacjach szkolnych                                                                                        | 223 |
| Nadrobienie zaległości w kwalifikacjach na poziomie szkoły średniej                                                                      | 223 |
| Nadrobienie zaległości na świadectwie ukończenia szkoły średniej i maturze                                                               | 223 |
| Szkoły zawodowe                                                                                                                          | 224 |
| Szkoła biznesu, specjalistyczna szkoła średnia II stopnia, zawodowa szkoła średnia II stopnia                                            | 224 |
| Szkoła zawodowa                                                                                                                          | 225 |
| Rozwój zawodowy                                                                                                                          | 226 |
| BildungsLokale                                                                                                                           | 226 |
| Czym są BildungsLokale?                                                                                                                  | 226 |
| Berg am Laim                                                                                                                             | 228 |
| Giesing                                                                                                                                  | 228 |
| Hasenberg                                                                                                                                | 228 |
| Neuaußing-Westkreuz                                                                                                                      | 229 |
| Neuperlach                                                                                                                               | 230 |
| Ramersdorf                                                                                                                               | 231 |
| Riem                                                                                                                                     | 231 |
| Schwanthalerhöhe                                                                                                                         | 232 |
| Wakacje szkolne i święta państwowe                                                                                                       | 232 |
| Korepetycje                                                                                                                              | 234 |
| Korepetycje - informacje ogólne                                                                                                          | 234 |
| Pomoc w nauce i odrabianiu prac domowych od Bellevue di Monaco                                                                           | 234 |
| Grupa edukacyjna MINT prowadzona przez kobiety dla kobiet (MINT: matematyka, technologia informacyjna, nauki przyrodnicze i technologia) | 235 |
| Nauka w domu? Pomagamy                                                                                                                   | 236 |
| Doradztwo i pomoc / problemy w szkole                                                                                                    | 236 |
| Poradnictwo psychologiczne dotyczące problemów w szkole                                                                                  | 236 |
| JIZ - Doradztwo w zakresie stresu szkolnego i/lub nękania                                                                                | 237 |
| Badanie                                                                                                                                  | 238 |
| Informacje ogólne                                                                                                                        | 238 |
| Finansowanie programu studiów                                                                                                            | 239 |

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Brücke - Centrum doradztwa dla studentów zagranicznych                                                       | 240 |
| Doradztwo dla studentów na Uniwersytecie Nauk Stosowanych w Monachium                                        | 241 |
| Wprowadzenie do nauki                                                                                        | 242 |
| Kariera, studia dualne lub staż w mieście Monachium                                                          | 242 |
| amiga - Centrum kariery dla obcokrajowców                                                                    | 243 |
| Kompetencje cyfrowe / kursy komputerowe                                                                      | 244 |
| Go digital! Wsparcie i pomoc w przypadku pytań dotyczących komputerów, telefonów komórkowych, Internetu itp. | 244 |
| CUP - Twoja droga do cyfrowego świata                                                                        | 245 |
| AbilityAid - Doradztwo dla uchodźców niepełnosprawnych lub cierpiących na choroby przewlekłe                 | 246 |
| Szkoła Integracji Cyfrowej ReDI                                                                              | 246 |
| Pomoc cyfrowa - wsparcie dla smartfonów, tabletów i komputerów                                               | 247 |
| Wsparcie w obsłudze mediów cyfrowych: SIN - Studio im Netz e.V.                                              | 247 |
| Praca, edukacja                                                                                              | 248 |
| Informacje ogólne                                                                                            | 248 |
| Agencja zatrudnienia w Monachium                                                                             | 248 |
| Urząd pracy                                                                                                  | 249 |
| Izba Rzemieślnicza                                                                                           | 250 |
| Izba Przemysłowo-Handlowa (IHK) dla Monachium i Górnej Bawarii                                               | 250 |
| Informacje dla firm                                                                                          | 251 |
| Dla osób, które mieszkają za granicą i chcą pracować w Monachium                                             | 252 |
| Informacje na temat                                                                                          | 252 |
| Doradztwo imigracyjne dla wykwalifikowanych pracowników z zagranicy                                          | 253 |
| Pozwolenie na pracę                                                                                          | 254 |
| Zezwolenie na pracę dla obywateli UE i EOG                                                                   | 254 |
| Zezwolenie na pracę dla obywateli państw trzecich                                                            | 255 |
| Uznawanie zagranicznych kwalifikacji zawodowych                                                              | 256 |
| Jak działa rozpoznawanie?                                                                                    | 256 |
| Centrum usług dla rozwoju kwalifikacji zagranicznych                                                         | 257 |
| Doradztwo dla wykwalifikowanych pracowników                                                                  | 258 |
| Doradztwo dla sektora przemysłowego, detalicznego, gastronomicznego i usługowego                             | 258 |
| Procedura walidacji: Uznanie doświadczenia zawodowego                                                        | 259 |
| Edukacja                                                                                                     | 260 |
| Podwójna edukacja                                                                                            | 260 |
| Szkolenie zawodowe w szkole                                                                                  | 261 |
| Wsparcie przy składaniu wniosku                                                                              | 262 |
| Wsparcie w poszukiwaniu praktyk zawodowych                                                                   | 263 |
| Doradztwo edukacyjne - doradztwo w zakresie szkoły, pracy i dalszej edukacji                                 | 263 |
| JiBB: Doradztwo w zakresie pracy, szkoleń, kariery, edukacji i studiów dla młodych ludzi                     | 264 |
| Doradztwo w zakresie kursów języka niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf)            | 265 |
| Rzemiosło: poradnictwo zawodowe, wsparcie w znalezieniu staży i praktyk zawodowych                           | 267 |
| JAL - Doradztwo dla młodzieży w zakresie poszukiwania pracy i praktyk zawodowych                             | 267 |
| IHK - Doradztwo integracyjne                                                                                 | 268 |
| Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) - porady dotyczące przejścia ze szkoły do pracy                        | 269 |
| Centrum szkoleniowe dla osób rozpoczynających karierę zawodową (BzB)                                         | 269 |
| Miejska szkoła zawodowa dla integracji zawodowej                                                             | 270 |



|                                                                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Cafe Pflege / Doradztwo i orientacja w opiece                                                                                              | 271 |
| Uchodźcy w pracy i szkole / Start zamiast czekania                                                                                         | 271 |
| Wsparcie w poszukiwaniu praktyk: projekt "pass(t)genau"                                                                                    | 272 |
| Wsparcie podczas szkolenia                                                                                                                 | 273 |
| Doradztwo i pomoc: Azuro - Biuro Szkoleń i Przyszłości                                                                                     | 273 |
| Biuro wsparcia edukacyjnego                                                                                                                | 274 |
| Poradnictwo psychologiczne dotyczące problemów w szkole                                                                                    | 275 |
| Wsparcie podczas szkolenia: Nauka języka niemieckiego                                                                                      | 276 |
| Wsparcie podczas szkolenia: projekt "pass(t)genau"                                                                                         | 276 |
| Znajdź pracę                                                                                                                               | 277 |
| Porady dotyczące rynku pracy w Bellevue di Monaco                                                                                          | 277 |
| Kariera, studia dualne lub staż w mieście Monachium                                                                                        | 278 |
| Znajdź pracę z socialbee                                                                                                                   | 279 |
| amiga - Centrum kariery dla obcokrajowców                                                                                                  | 279 |
| IBZ Kariera dla długotrwale bezrobotnych                                                                                                   | 280 |
| Doradztwo dla kobiet w zakresie ich przyszłości zawodowej (więcej edukacji - więcej możliwości)                                            | 281 |
| Centrum informacyjne Migracja i praca                                                                                                      | 281 |
| Informacje prawne na temat pracy                                                                                                           | 282 |
| Umowa o pracę                                                                                                                              | 282 |
| Ubieganie się o certyfikat dobrego postępowania                                                                                            | 283 |
| Płaca minimalna                                                                                                                            | 283 |
| Księgowość płac / księgowość płac                                                                                                          | 284 |
| Podatki i składki na ubezpieczenie społeczne                                                                                               | 284 |
| Ustawa o bezpieczeństwie i higienie pracy / Bezpieczeństwo w miejscu pracy                                                                 | 286 |
| Wypadek przy pracy                                                                                                                         | 287 |
| Rada zakładowa i związki zawodowe                                                                                                          | 287 |
| Nieregularne i nielegalne zatrudnienie                                                                                                     | 288 |
| Wyzysk pracowników                                                                                                                         | 289 |
| Sąd pracy                                                                                                                                  | 290 |
| Doradztwo i pomoc w zakresie prawa pracy                                                                                                   | 290 |
| Uczciwa mobilność - porady z zakresu prawa pracy dla osób z krajów UE                                                                      | 290 |
| Uczciwa integracja - porady z zakresu prawa pracy dla obywateli państw trzecich i uchodźców                                                | 291 |
| Droga do niezależności                                                                                                                     | 292 |
| Informacje ogólne                                                                                                                          | 292 |
| Biuro dla start-upów w Monachium                                                                                                           | 293 |
| Social Impact Lab Monachium - doradztwo w zakresie zakładania działalności gospodarczej dla osób ze środowisk uchodźczych lub migracyjnych | 294 |
| Dalsze szkolenie                                                                                                                           | 295 |
| Gastro Academy                                                                                                                             | 295 |
| Dzieci, młodzież, rodzina                                                                                                                  | 295 |
| Ochrona dzieci i młodzieży                                                                                                                 | 295 |
| Małoletni uchodźcy bez rodziców                                                                                                            | 296 |
| Co dzieje się w Centrum Młodych Uchodźców?                                                                                                 | 296 |
| Jaka jest sytuacja prawna?                                                                                                                 | 297 |
| Jak zachowywać się poprawnie?                                                                                                              | 298 |
| Wniosek o zasiłek rodzinny                                                                                                                 | 299 |
| Sprawy rodzinne                                                                                                                            | 300 |
| Munich Family Pass                                                                                                                         | 300 |
| Rejestracja małżeństwa                                                                                                                     | 301 |



|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wniosek o wydanie aktu zgonu                                                                   | 301 |
| Ciąża i poród                                                                                  | 301 |
| Informacje ogólne                                                                              | 301 |
| Doradztwo w zakresie ciąży                                                                     | 302 |
| Wyposażenie dla niemowląt                                                                      | 306 |
| Kliniki położnicze i centra porodowe                                                           | 306 |
| Dostawa i opieka po dostawie                                                                   | 309 |
| Specjalne badania dla dzieci                                                                   | 309 |
| Ubieganie się o akt urodzenia dla noworodków                                                   | 311 |
| Uznanie ojcostwa                                                                               | 311 |
| Kancelaria notarialna miejskiego urzędu ds. młodzieży                                          | 311 |
| Ośrodki opieki dziennej i szkoły                                                               | 312 |
| Ogólne informacje o przedszkolu                                                                | 312 |
| Rejestracja i informacje o przedszkolu                                                         | 313 |
| Redukcja kosztów przedszkola                                                                   | 315 |
| Szkoła dla dzieci w wieku od 6 do 16 lat                                                       | 316 |
| Darmowy lunch w szkole                                                                         | 316 |
| Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci                                      | 317 |
| Doradztwo i pomoc / Dzieci i młodzież                                                          | 317 |
| Porady w Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ)                                                 | 317 |
| INFOFON - Doradztwo dla młodzieży prowadzone przez młodzież                                    | 320 |
| Doradztwo dla dziewcząt i młodych kobiet                                                       | 320 |
| Poradnictwo dla chłopców* i młodych mężczyzn*                                                  | 321 |
| Psychoterapia i doradztwo społeczne dla dzieci i młodzieży, które doświadczyły ucieczki z domu | 321 |
| Ośrodki doradztwa dla rodziców, dzieci i młodzieży                                             | 322 |
| Poradnictwo psychologiczne dotyczące problemów w szkole                                        | 323 |
| Ośrodki doradztwa dla dzieci i młodzieży                                                       | 324 |
| Doradztwo i pomoc / Rodziny                                                                    | 324 |
| Ośrodki doradztwa dla rodziców, dzieci, młodzieży i rodzin w zakresie rodzicielstwa            | 324 |
| Opieka nad małoletnimi dziećmi                                                                 | 325 |
| Centrum ochrony dzieci w Monachium                                                             | 325 |
| Centrum rodzinne Peace Chapel                                                                  | 326 |
| Familientreffpunkt Giesing, centrum rodzinne i doradcze                                        | 327 |
| Centrum rodzinne Laim                                                                          | 328 |
| Centrum rodzinne Parkstadt Schwabing                                                           | 329 |
| Spotkania rodzinne                                                                             | 329 |
| Spotkania matek                                                                                | 332 |
| Aktywni rodzice - szkolenie rodziców w języku ojczystym                                        | 333 |
| Association of Binational Families and Partnerships, iaf e. V.                                 | 334 |
| e:du - Rodzice i Ty: Zabawa i nauka (program Opstapje)                                         | 335 |
| Babynews Monachium - społeczność dla rodziców z Monachium i okolic                             | 336 |
| Ośrodki dziennego pobytu dla dzieci (KiTZ)                                                     | 336 |
| Doradztwo i pomoc / Separacja - Rozwód                                                         | 339 |
| Wniosek o zaliczkę na utrzymanie                                                               | 339 |
| Doradztwo w zakresie separacji i rozvodu (TuSch)                                               | 340 |
| Centrum doradztwa IETE - Nienaruszone rodzicielstwo pomimo separacji/rozvodu                   | 341 |
| Oferty wakacyjne dla dzieci i młodzieży                                                        | 342 |
| Karnet wakacyjny                                                                               | 342 |
| Zniżki na miejskie oferty wakacyjne                                                            | 343 |
| Informacje o ofertach wakacyjnych w Monachium (JIZ)                                            | 344 |

|                                                                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Oferty dla kobiet i dziewcząt                                                                                                            | 344 |
| Równe prawa dla kobiet i mężczyzn                                                                                                        | 344 |
| Równe prawa dla kobiet i mężczyzn                                                                                                        | 345 |
| Centrum równych szans dla kobiet                                                                                                         | 345 |
| Pomoc w przypadku przemocy i groźb                                                                                                       | 346 |
| Ochrona przed przemocą                                                                                                                   | 346 |
| Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie dla kobiet                                                                              | 347 |
| Okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM)                                                                                            | 348 |
| Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej                                                                                         | 349 |
| Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet - IMMA e.V.                                                                             | 349 |
| Desert Rose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C                                                                       | 350 |
| Centrum doradztwa Frauenennotruf München                                                                                                 | 350 |
| SOLWODI - Centrum doradztwa dla kobiet w potrzebie                                                                                       | 352 |
| Pomoc dla kobiet w przypadku przestępstw i zwolnień                                                                                      | 352 |
| JADWIGA - Pomoc w handlu ludźmi (przymusowa prostytutka, przymusowe żebractwo, wykorzystywanie do pracy) lub przymusowe małżeństwa       | 354 |
| Ośrodek doradztwa dla kobiet*, które doświadczają lub doświadczyły przemocy ze strony partnera.                                          | 354 |
| Ogólne porady i wsparcie                                                                                                                 | 355 |
| Doradztwo dla dziewcząt i młodych kobiet w różnych sytuacjach życiowych                                                                  | 355 |
| Centrum dzielnicy Milbertshofen, praca kobiet                                                                                            | 356 |
| Donna Mobile AKA e. V.                                                                                                                   | 357 |
| Domy matki z dzieckiem                                                                                                                   | 357 |
| Poradnia "Otwarta pomoc" - dla bezdomnych kobiet                                                                                         | 358 |
| Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii                                                                                      | 359 |
| Doradztwo dla kobiet uchodźców                                                                                                           | 360 |
| Lesbijki i biseksualistki, uchodźczynie trans*, inter* i niebinarne                                                                      | 360 |
| Zdrowie                                                                                                                                  | 360 |
| Doradztwo i terapia traumy                                                                                                               | 361 |
| Planowanie rodziny, antykoncepcja i poradnictwo seksualne                                                                                | 362 |
| Założenie kosztów antykoncepcji                                                                                                          | 363 |
| Centrum doradztwa w zakresie chorób przenoszonych drogą płciową, w tym AIDS                                                              | 364 |
| Specjalistyczna przychodnia leczenia zaburzeń odżywiania / uzależnienia od mięśni                                                        | 365 |
| Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium                                                                                    | 365 |
| Breast Cancer Germany e.V.                                                                                                               | 366 |
| Konsultacje ginekologiczne dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej                                                     | 367 |
| Antykoncepcja - doradztwo i wsparcie finansowe                                                                                           | 368 |
| Konsultacja ginekologiczna dla kobiet bez ubezpieczenia zdrowotnego                                                                      | 368 |
| Język                                                                                                                                    | 369 |
| Kurs niemieckiego dla kobiet z dziećmi                                                                                                   | 369 |
| Project Shop International Haidhausen                                                                                                    | 370 |
| Zespoły tandemowe dla kobiet*                                                                                                            | 371 |
| Mama uczy się niemieckiego - Nauka niemieckiego z opieką nad dzieckiem                                                                   | 371 |
| Praca, edukacja                                                                                                                          | 372 |
| Grupa edukacyjna MINT prowadzona przez kobiety dla kobiet (MINT: matematyka, technologia informacyjna, nauki przyrodnicze i technologia) | 372 |
| Doradztwo dla kobiet w zakresie ich przyszłości zawodowej (więcej edukacji - więcej możliwości)                                          | 373 |
| Kultura, rozrywka, sport                                                                                                                 | 374 |
| Ośrodek dla dziewcząt w Blumenau                                                                                                         | 374 |
| Otwarte miejsce spotkań dla dziewcząt w wieku od 6 do 17 lat                                                                             | 375 |

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Otwarte spotkanie dla kobiet z całego świata                                      | 375        |
| Café Glanz dla kobiet - siaf e. V.                                                | 376        |
| Kawiarnia dla kobiet Bellevue di Monaco                                           | 376        |
| Spotkania matek                                                                   | 377        |
| Samoocena i samoobrona dla dziewcząt i kobiet                                     | 378        |
| Moving - gimnastyka dla kobiet                                                    | 379        |
| JuLes - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i dziewcząt biseksualnych                  | 380        |
| JuLeZ - otwarta oferta dla młodych LBT*                                           | 380        |
| WILMA - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i kobiet biseksualnych                     | 381        |
| Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata                                | 382        |
| Otwarte warsztaty szycia                                                          | 382        |
| IG Klettern München + Südbayern e.V. / Najlepsi alpinieści w Bawarii              | 383        |
| Spotkanie śniadaniowe Aicha dla kobiet                                            | 383        |
| <b>Kultura, rozrywka, sport</b>                                                   | <b>384</b> |
| Informacje ogólne                                                                 | 385        |
| KulturRaum München e.V. (bezpłatne wydarzenia kulturalne)                         | 386        |
| Biblioteka miejska w Monachium                                                    | 386        |
| Biblioteka Miejska w Monachium: Oferta i rejestracja                              | 386        |
| Kawiarnia w języku niemieckim w bibliotekach miejskich                            | 388        |
| Mobilna usługa medialna dla osób niepełnosprawnych                                | 388        |
| Monachijskie Centrum Edukacji Dorosłych - MVHS                                    | 388        |
| Stowarzyszenia, kluby, grupy samopomocy                                           | 389        |
| <b>Baseny</b>                                                                     | <b>390</b> |
| Baseny kryte                                                                      | 390        |
| Baseny zewnętrzne                                                                 | 392        |
| <b>Sport</b>                                                                      | <b>393</b> |
| Grupa biegowa Bellevue                                                            | 393        |
| Wspinaczka                                                                        | 393        |
| Kluby sportowe - Znajdź odpowiedni program sportowy dla siebie!                   | 394        |
| Bezpłatne wypożyczanie rowerów cargo                                              | 394        |
| <b>Teatr i orkiestra</b>                                                          | <b>395</b> |
| Munich Kammerspiele                                                               | 395        |
| Teatr dla dzieci w Monachium                                                      | 396        |
| KulturBunt Neuperlach                                                             | 397        |
| Teatr Ludowy w Monachium                                                          | 397        |
| <b>Religia</b>                                                                    | <b>398</b> |
| Informacje o kościołach i miejscach kultu                                         | 398        |
| Specjalistyczne doradztwo w zakresie różnorodności religijnej i ideologicznej     | 399        |
| <b>Poznaj ludzi</b>                                                               | <b>400</b> |
| Spotkania w sąsiedztwie                                                           | 400        |
| Ośrodki dla osób starszych i ośrodki usługowe (ASZ)                               | 400        |
| Miejsce spotkania Café Bellevue di Monaco                                         | 401        |
| Dom otwarty                                                                       | 402        |
| ClubIn - Międzynarodowe miejsce spotkań dla młodych ludzi w wieku od 17 do 27 lat | 402        |
| plusPOL - Grupa rekreacyjna dla osób zakażonych wirusem HIV                       | 403        |
| Treffam - Międzynarodowe Centrum Rodzinne                                         | 404        |
| Start with a friend e.V. (SwaF) Monachium                                         | 405        |
| Sieć monachijskich organizacji migrantów MORGEN e.V.                              | 405        |
| MOP - dla młodych osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych w wieku od 11 do 21 lat | 406        |
| Wymiana międzykulturowa między seniorami a imigrantami                            | 407        |
| Spotkanie śniadaniowe Aicha dla kobiet                                            | 407        |

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Muzyka                                                                                                      | 408 |
| Warsztaty poezji i rapu w Bellevue di Monaco                                                                | 409 |
| Bunter Vogel - Międzykulturowy chór dla osób uczących się języka niemieckiego                               | 409 |
| Bądź kreatywny!                                                                                             | 410 |
| Warsztaty fotograficzne z Paulem Hufem                                                                      | 410 |
| Otwarte studio artystyczne                                                                                  | 410 |
| Warsztaty międzykulturowe w Pinakothek der Moderne                                                          | 410 |
| Zbuduj lub napraw coś samodzielnie: Dom Pracy Własnej (HEi)                                                 | 411 |
| Musenkuss München - Portal internetowy poświęcony edukacji kulturalnej                                      | 412 |
| Wolontariat / praca honorowa                                                                                | 412 |
| Wolontariat z Radą ds. Uchodźców w Monachium                                                                | 412 |
| Ochotnicza Straż Pożarna w Monachium                                                                        | 413 |
| Znajdź swoją pozycję wolontariusza w sporcie                                                                | 414 |
| Zajęcia rekreacyjne dla dzieci i młodzieży                                                                  | 414 |
| Wsparcie finansowe na sport dla dzieci                                                                      | 414 |
| MIKADO - Kultura i edukacja młodzieży                                                                       | 415 |
| HEROES - Przeciwno uciskowi w imię honoru                                                                   | 415 |
| Warsztaty artystyczne                                                                                       | 416 |
| Dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat: Playhouse at Westkreuz                                                   | 417 |
| Dla osób z Aubing - Lochhausen - Langwied: Spotkanie rodziców z dziećmi dla dzieci do 3 lat                 | 417 |
| Klub dziecięcy OLY w wiosce olimpijskiej                                                                    | 418 |
| Otwarta kawiarnia dla dzieci                                                                                | 418 |
| Młodzieżowe centrum rozrywki Treff 21                                                                       | 419 |
| ClubIn Międzynarodowe miejsce spotkań dla młodych ludzi w wieku od 17 do 27 lat                             | 420 |
| Warsztaty kultury dziecięcej i młodzieżowej                                                                 | 421 |
| CultureClouds e. V.: Projekty związane ze sztuką i zabawą                                                   | 421 |
| Project Shop International Haidhausen                                                                       | 422 |
| Obiekty rekreacyjne KJR                                                                                     | 423 |
| KulturRaum München e.V.                                                                                     | 423 |
| Oferty dla dziewcząt i kobiet                                                                               | 424 |
| Otwarte miejsce spotkań dla dziewcząt* w wieku od 6 do 17 lat                                               | 424 |
| Ośrodek dla dziewcząt w Blumenau                                                                            | 425 |
| Otwarte warsztaty szycia                                                                                    | 425 |
| Kawiarnia dla kobiet                                                                                        | 426 |
| Café Glanz dla kobiet - siaf e. V.                                                                          | 426 |
| Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata                                                          | 427 |
| Moving - gimnastyka dla kobiet                                                                              | 428 |
| Otwarte spotkanie dla kobiet z całego świata                                                                | 428 |
| Samoocena i samoobrona dla dziewcząt i kobiet                                                               | 429 |
| Oferty dla osób LGBTI*                                                                                      | 430 |
| refugees@diversity - Program koleżeński                                                                     | 430 |
| JUNGS - grupa rekreacyjna dla homoseksualnych i biseksualnych chłopców                                      | 430 |
| JuLes - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i dziewcząt biseksualnych                                            | 431 |
| JuLeZ - otwarta oferta dla młodych LBT*                                                                     | 432 |
| enBees - Grupa rekreacyjna dla młodych osób niebinarnych                                                    | 432 |
| frients - grupa rekreacyjna dla młodych osób trans*                                                         | 433 |
| różnorodność Café                                                                                           | 434 |
| bi.yourself - grupa rekreacyjna dla młodych osób biseksualnych                                              | 434 |
| youngsters - grupa rekreacyjna dla młodych homoseksualnych i biseksualnych chłopców w wieku od 14 do 19 lat | 435 |

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| WILMA - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i kobiet biseksualnych                                | 436 |
| AroSpAce - Grupa rekreacyjna dla młodych osób aromantycznych i aseksualnych                  | 436 |
| Monachium Kijów Queer                                                                        | 437 |
| Forum Queeres Archiv München e.V. - LesBiSchwulTransInter* in Geschichte und Kultur          | 438 |
| Życie                                                                                        | 438 |
| Lot / Azyl                                                                                   | 438 |
| Pólowanie na dom                                                                             | 440 |
| Znalezienie zakwaterowania: porady i przygotowanie                                           | 441 |
| Wynajem mieszkania                                                                           | 442 |
| Centra doradztwa w zakresie wynajmu                                                          | 443 |
| Rejestracja / ponowna rejestracja pobytu                                                     | 444 |
| Opłata licencyjna za nadawanie (GEZ)                                                         | 445 |
| Pomoc finansowa na cele mieszkaniowe                                                         | 446 |
| Korzyści z urzędu pracy                                                                      | 446 |
| Zasitek mieszkaniowy                                                                         | 447 |
| Dostęp do dotowanych mieszkań (mieszkania socjalne)                                          | 448 |
| Pomoc w przypadku zagrożenia utratą domu                                                     | 450 |
| Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie dla kobiet                                  | 451 |
| Wsparcie w przypadku bezdomności                                                             | 451 |
| Program ochrony przed zimnem i letnia ochrona nocna                                          | 452 |
| Porady dotyczące zużycia energii elektrycznej, wody i ogrzewania - jak oszczędzać pieniądze! | 454 |
| Zasady obowiązujące w domu                                                                   | 455 |

## Witamy na naszej stronie!

### Informacje o Integreat

#### O Integreat

Ten bezpłatny przewodnik ma na celu pomóc w codziennym życiu w Monachium. Znajdziesz tu ważne adresy, kontakty oraz porady i wskazówki, które pomogą Ci odnaleźć się w Monachium.

💡 Wszystkie oferty i wydarzenia, które znajdziesz w INTEGREAT są **bezpłatne**.

INTEGREAT składa się z kilku rozdziałów. Każdy rozdział ma inny temat. Znajdziesz tu na przykład informacje o lekarzach, szkołach, kursach języka niemieckiego i innych instytucjach. Jest też rozdział z pomysłami na to, co można robić w wolnym czasie. Dostępny jest również kalendarz z ofertami [spędzania wolnego](#) czasu 🌐 oraz [funkcja mapy](#) 🌐. Jeśli wiadomość została wysłana w ciągu ostatnich 28 dni, można ją znaleźć na stronie 🌐 [messages](#).

#### Istnieją różne sposoby korzystania z INTEGREAT:

- Strona internetowa INTEGREAT: 🌐 [www.integreat.app/muenchen](http://www.integreat.app/muenchen)
- Aplikacja INTEGREAT: Pobierz z 🌐 [Google Play Store](#) / 🌐 [App Store](#). Z aplikacji można również korzystać w trybie offline, jeśli nie ma dostępu do Internetu. Po ponownym połączeniu aplikacja zaktualizuje się sama.
- Kod QR dla INTEGREAT:



#### Co oznaczają symbole?

Tutaj można zmienić język: 🌐

Tutaj można wyszukiwać informacje, wprowadzając słowa kluczowe: 🔍

Tutaj można znaleźć swoje miasto, jeśli INTEGREAT jest tam również dostępny: 📍

🌐: Link do strony internetowej spoza INTEGREAT. Aby uzyskać do niej dostęp, potrzebny jest dostęp do Internetu. Wszystkie linki prowadzące do innej strony INTEGREAT mogą być również dostępne offline.

☎ Numer telefonu

@Adres e-mail

🕒 Godziny otwarcia

 Numer faksu Wskazówka / Porada / Dobrze wiedzieć Języki

## Skontaktuj się z nami:

Prosimy o kontakt z nami, jeśli

- masz jakieś pytania lub uwagi
- znajdziesz błędy w tłumaczeniach
- chcesz zamówić ulotki / plakaty INTEGREAT
- chcesz opublikować ofertę w INTEGREAT

 [089/23340032](tel:08923340032) [@integreat.soz@muenchen.de](mailto:@integreat.soz@muenchen.de)

## Ciekawostki na temat miasta Monachium

### Co warto wiedzieć o mieście Monachium

Monachium jest stolicą Bawarii. Niemcy mają w sumie 16 krajów związkowych, a Bawaria jest jednym z nich. Monachium jest domem dla 1,56 miliona ludzi. Jest to trzecie co do wielkości miasto w Niemczech.

Monachium cieszy się światową renomą jako centrum sztuki, kultury i nauki. Miasto oferuje bogate życie nocne i bardzo dobrą sieć transportu publicznego. Wiele osób w Monachium szczególnie uwielbia piękną przyrodę w mieście i jego okolicach. Na przykład Ogród Angielski, rzekę Isar w Monachium i parki zamkowe, a także bliskość Alp i jezior bawarskich.

Monachium odnosi sukcesy gospodarcze: niewiele osób nie ma pracy i istnieje szerokie spektrum sektorów gospodarki. To sprawia, że Monachium jest atrakcyjne dla wielu osób, które znajdują ekscytującą pracę w firmach i instytucjach badawczych lub przyjeżdżają studiować na jednym z renomowanych uniwersytetów.

Monachium zostało założone w 1156 roku wraz z budową ważnego mostu nad Izarą. Nazwa pochodzi od "apud Munichen" - przez mnichów - ponieważ najpierw stał tu klasztor benedyktynów. Od 1255 r. Monachium było rezydencją dynastii Wittelsbachów przez ponad 700 lat, której prestiżowe budynki do dziś charakteryzują krajobraz miasta. Najslawniejszym członkiem bawarskiej rodziny królewskiej jest bez wątpienia bajkowy król Ludwik II, który urodził się w  [Pałacu Nymphenburg](#), letniej rezydencji Wittelsbachów w Monachium.

Monachium posiada liczne muzea. Jednym z najstarszych i najbardziej znanych jest  [Deutsches Museum](#), które prezentuje historię i przyszłość technologii.  [BMW Welt](#) i  [BMW Museum](#) również przyciągają odwiedzających z całego świata. Historia Monachium w czasach nazistowskiej dyktatury jest naświetlana przez [Centrum Dokumentacji NS](#)  jako centralne miejsce nauki i pamięci.

Oprócz bogatej kultury miasta, mieszkańcy Monachium kochają sport. Miejsca Letnich Igrzysk Olimpijskich z 1972 roku w  [Olympiapark](#) są nadal intensywnie wykorzystywane. Stadion 



[Allianz Arena](#) został zbudowany w 2006 roku na mistrzostwa świata w piłce nożnej. Jest to jeden z najbardziej niezwykłych stadionów w Europie: zewnętrzna powłoka i dach stadionu są wykonane z poduszek powietrznych w kształcie rombu i świecą w kolorach klubu, czerwonym i białym, podczas meczów FC Bayern. Przy specjalnych okazjach często pojawia się specjalne oświetlenie: w Dniu Europy arena świeci się w kolorach flagi europejskiej: niebieskim i żółtym. Patryka na zielono, a z okazji Christopher Street Day w kolorach tęczy.

Monachijski  [Oktoberfest](#) jest znany na całym świecie. Jest to największy festiwal folklorystyczny na świecie. Co roku odwiedza go sześć milionów osób. Wielu z nich delektuje się piwem pod drzewami w ogródku piwnym. Jest tam ciszej i smakuje równie dobrze. Ogródki piwne mają w Monachium ponad 200-letnią tradycję i są uważane za uosobienie bawarskiego stylu życia.

## Aplikacje i strony internetowe o życiu w Niemczech

### Aplikacje i strony internetowe o życiu w Niemczech

Wszystkie aplikacje i strony internetowe są bezpłatne:

#### Podręcznik Niemcy

 [Handbook Germany](#) odpowiada na pytania dotyczące życia w Niemczech. Znajdziesz tu informacje na temat pobytu, mieszkania, zdrowia, pracy, szkoleń, opieki dziennej, studiów i wiele więcej. Możesz lepiej poznać swoją nową ojczyznę dzięki filmom i tekstom.

☞ Strona jest dostępna w 9 różnych językach.

Więcej pytań i odpowiedzi można znaleźć na forum:  [Together in Germany](#)

Można tam również anonimowo zadawać pytania.

#### Aplikacja Arrive

Aplikacja  [Ankommen](#) to przydatny przewodnik na kilka pierwszych tygodni w Niemczech. Znajdziesz w niej informacje na temat azylu, pracy i codziennego życia w Niemczech. Aplikacja zawiera również kurs językowy.

☞ Aplikacja jest dostępna w 5 różnych językach.

#### Just landed

Strona  [Just](#) landed zawiera informacje na temat znalezienia zakwaterowania, kursów językowych, niemieckiego systemu opieki zdrowotnej i wiele więcej.

Możesz przeglądać ogłoszenia, a także samemu zamieścić ogłoszenie.

Istnieje rynek nieruchomości i rynek pracy przeznaczony specjalnie dla pracowników międzynarodowych.

Możesz kontaktować się z innymi na forach i w społecznościach.

☞ Strona jest dostępna w 8 różnych językach.

#### Fakty o Niemczech

Na stronie  [Fakty o](#) Niemczech znajdziesz informacje na temat polityki, gospodarki, społeczeństwa, nauki i kultury w Niemczech.

☞ Informacje są dostępne w 8 różnych językach.

## Przewodnik dla uchodźców

[Przewodnik internetowy](#)  pomaga w orientacji i wyjaśnia, jak żyje się w Niemczech.  
 Teksty są przetłumaczone na 16 różnych języków.

**Jesteś nowy w Monachium? Tutaj znajdziesz pierwsze kroki**

**Jesteś nowy w Monachium? Tutaj znajdziesz pierwsze kroki**

## Rejestracja miejsca zamieszkania

Aby zarejestrować swoje miejsce zamieszkania, należy umówić się na spotkanie w jednym z biur obywatelskich. Więcej informacji można znaleźć na stronie [Rejestracja/wyrejestrowanie miejsca zamieszkania](#).

Po dokonaniu rejestracji otrzymasz list z [numerem identyfikacji podatkowej \(NIP\)](#). Przechowuj dokumenty w bezpiecznym miejscu, numer jest bardzo ważny.

Każde gospodarstwo domowe musi płacić za nadawanie publiczne. Więcej informacji można znaleźć na stronie poświęconej [opłacie abonamentowej](#).

## Organizacja miejsca zamieszkania

Wniosek o zezwolenie na pobyt składa się w Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców. Po sprawdzeniu dokumentów zostaniesz umówiony na spotkanie. Więcej informacji można znaleźć na stronie [Urzędu Imigracyjnego w Monachium](#).

## Organizacja pobytu w nagłych przypadkach

Jeśli Twoje zezwolenie na pobyt lub wiza wygaśnie lub wygasną w ciągu najbliższych dwóch tygodni, możesz umówić się na wizytę w [pogotowiu Urzędu Rejestracji C](#) udzoziemców.

## Rejestracja pojazdu | przeniesienie zagranicznego prawa jazdy

W przypadku sprowadzenia pojazdu z zagranicy do Monachium należy go zarejestrować. Jeśli posiadasz zagraniczne prawo jazdy, które nie zostało wydane przez kraj UE/EOG, jest ono zazwyczaj ważne tylko przez 6 miesięcy.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [Prowadzenie samochodu](#).

## Wsparcie dla kobiet w ciąży lub z dziećmi

Tutaj znajdziesz informacje na temat [ciąży i porodu](#).

Tutaj znajdziesz informacje na temat [opieki nad dziećmi](#).

Tutaj znajdziesz informacje na temat [zasiłku rodzinnego](#).

## Telefony serwisowe:

Ogólny numer usługowy:  [115](#)

Biuro obywatelskie:  [089/23396000](#)

Centrum obsługi imigracji i naturalizacji (urząd ds. cudzoziemców): ☎ [089/23396010](tel:08923396010)

## Wspólne życie w Niemczech

### Ustawa zasadnicza i prawa człowieka

#### Ustawa Zasadnicza i prawa człowieka

Wszyscy ludzie mieszkający w Niemczech muszą przestrzegać głównych zasad porządku politycznego i prawnego.

Najważniejszą podstawą prawną życia w Niemczech jest **Ustawa Zasadnicza**. Jest to konstytucja Republiki Federalnej Niemiec.

Ustawa Zasadnicza stanowi, że każdy człowiek jest wolny i samostanowiący.

Nie można wprowadzać żadnych rozróżnień ze względu na płeć, pochodzenie (przodkowie, język, ojczyzna), kolor skóry, religię, wiarę lub ideologię, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną.

Niemcy są państwem federalnym składającym się z **16 krajów związkowych**.

Niemcy są państwem demokratycznym. Oznacza to, że ludzie żyją w wolności. Każdy może swobodnie wyrażać swoją opinię. Prawo ma zastosowanie do wszystkich ludzi. Wszyscy ludzie i państwo muszą przestrzegać prawa. W wolnych wyborach ludzie decydują, przez kogo chcą być rządzani. Jeśli nie są zadowoleni z rządu, mogą głosować na inny rząd w następnych wyborach.

## Katalog praw podstawowych

### Ochrona godności ludzkiej

Artykuł 1

**(1) Godność ludzka jest nienaruszalna. Obowiązkiem wszystkich władz państwowych jest jej poszanowanie i ochrona.**  
(...)

### Prawo do wolności osobistej

Artykuł 2

**(1) Każdy człowiek ma prawo do swobodnego rozwoju swojej osobowości, o ile nie narusza praw innych i nie wykracza przeciwko porządkowi konstytucyjnemu lub prawu moralnemu.**  
(...)

Obejmuje to również prawo do samostanowienia seksualnego. Oznacza to, że każda osoba może sama decydować, w jakich aktach seksualnych chce uczestniczyć i nikt nie może być zmuszany do robienia czegoś, czego nie chce.

### Równość wobec prawa

Artykuł 3

**(1) Wszyscy ludzie są równi wobec prawa.**

**(2) Mężczyźni i kobiety mają równe prawa. Państwo wspiera skuteczną realizację równych praw kobiet i mężczyzn oraz działa na rzecz eliminacji istniejących nierówności.**

 [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

**(3) Nikt nie może być dyskryminowany lub faworyzowany ze względu na płeć, pochodzenie, rasę, język, narodowość i pochodzenie, wyznanie, poglądy religijne lub polityczne. Nikt nie może być dyskryminowany z powodu swojej niepełnosprawności.**

### **Wolność wiary, sumienia i wyznania**

Artykuł 4

**(1) Wolność wyznania, sumienia i przekonań religijnych i filozoficznych jest nienaruszalna.**

(...)

### **Wolność poglądów, sztuki i nauki**

Artykuł 5

**(1) Każdy człowiek ma prawo do swobodnego wyrażania i rozpowszechniania swoich poglądów w mowie, piśmie i obrazie oraz do informowania się bez przeszkód z ogólnie dostępnych źródeł. Zapewnia się wolność prasy oraz wolność przekazu radiowego i filmowego. Nie może istnieć cenzura.**

(...)

### **Ochrona małżeństwa i rodziny oraz dzieci rodziców niepozostających w związku małżeńskim**

Artykuł 6

**(1) Małżeństwo i rodzina znajdują się pod szczególną ochroną państwa.**

(...)

Ustawę Zasadniczą można znaleźć na stronie  [w języku niemieckim](#). Tutaj można znaleźć informacje w 8 różnych językach:  [Arabski](#),  [Angielski](#),  [Farsi](#),  [Francuski](#),  [Kurdyjsko-kurmandži](#),  [Rosyjski](#),  [Hiszpański](#),  [Turecki](#).

## **Powszechna Deklaracja Praw Człowieka**

Prawa człowieka to ważne prawa, które zawsze mają zastosowanie do wszystkich ludzi na całym świecie. Prawa człowieka to prawa, które przysługują każdej osobie z racji bycia człowiekiem. Chronią one godność każdej istoty ludzkiej i przysługują w równym stopniu wszystkim istotom ludzkim bez względu na jakiegokolwiek różnice, takie jak "(...) kolor skóry, płeć, język, religia, poglądy polityczne lub inne, pochodzenie narodowe lub społeczne, majątek, urodzenie lub inny status". (Artykuł 2 Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka ONZ z dnia 10 grudnia 1948 r.).

Istnieje 30 praw. Najważniejsze z nich to:

- Wszyscy ludzie mają równą wartość.
- Każdy ma prawo do własnego zdania.
- Prawo do pokoju i bezpieczeństwa.

Zasady współżycia w Niemczech wynikają z tych podstawowych praw.

Edukacji Politycznej Nadrenii Północnej-Westfalii opublikował [broszurę](#) ■ ["Demokratie für mich"](#) ( marzec 2016), w której zasady te są jasno przedstawione. Te zasady i przykłady tego, co jest, a co nie jest dozwolone w Niemczech, są przedstawione tutaj pod każdym słowem kluczowym.

## **Praworządność**

### **Praworządność**

Niemcy są demokratycznym państwem konstytucyjnym. Ustawa Zasadnicza gwarantuje ludzką godność, wolność i sprawiedliwość. Istnieją przepisy zapewniające przestrzeganie praw człowieka.

Decyzje polityczne są podejmowane przez przedstawicieli narodu. Przedstawiciele narodu są wybierani przez Niemców w wolnych wyborach.

Prawa mają zastosowanie w równym stopniu do wszystkich ludzi w Niemczech. Państwo musi przestrzegać prawa. Wszyscy ludzie mieszkający w Niemczech muszą również przestrzegać niemieckiego prawa.

#### **Oznacza to na przykład:**

- Jeśli ludzie uważają, że inni ludzie lub administracja publiczna robią im krzywdę, mogą odwołać się do sądu. Sądy te są niezależne. Oznacza to, że rząd nie może mówić sądom, w jaki sposób powinny podejmować decyzje.
- Sądy stanowe decydują, czy ktoś powinien zostać ukarany. Kary obejmują grzywny, prace społeczne lub pozbawienie wolności. W Niemczech nie ma kary śmierci.
- Zadaniem policji jest zapewnienie, że każdy może żyć w wolności i bezpieczeństwie.
- Praktykowanie religii nie może naruszać prawa. Prawo zawsze ma pierwszeństwo przed religią.

#### **W Niemczech niedozwolone jest np:**

- Podżegać do nienawiści lub przemocy.
- Walka z systemem demokratycznym i jego wartościami.

#### **Przestępstwa te mogą prowadzić do kary więzienia.**

Po odbyciu kary obywatele spoza Niemiec mogą, w pewnych okolicznościach, utracić prawo pobytu i zostać deportowani.

## **Wolność osobista**

### **Wolność osobista**

Wszyscy dorośli mają prawo do podejmowania własnych decyzji dotyczących siebie i swojego życia. Niezależnie od tego, czy jest to mężczyzna czy kobieta, młody czy stary, niepełnosprawny czy nie, niezależnie od koloru skóry czy przynależności religijnej.

Wszyscy ludzie mogą robić, co chcą, o ile przestrzegają prawa i nie ograniczają wolności innych.

**Oznacza to na przykład:**

- Wszyscy ludzie mogą decydować o tym, co chcą nosić. Kobiety mogą decydować, czy chcą nosić spodnie, sukienki, długie lub krótkie spódnice, obcisłe lub luźne ubrania lub chusty. Mężczyźni mogą decydować, czy chcą nosić garnitur i krawat, T-shirt i dżinsy, turban, kapelusz lub brodę.
- Wszyscy ludzie mogą jeść to, co chcą i co lubią. Decyzja o tym, czy jeść mięso (w tym wieprzowinę lub wołowinę) jest podejmowana wyłącznie przez ludzi. Nie istnieją żadne ogólne lub religijne regulacje żywieniowe ze strony państwa.
- Spożywanie alkoholu jest dozwolone dla osób dorosłych. Dzieci i młodzież nie mogą spożywać alkoholu.
- Każda kobieta i każdy mężczyzna mogą sami decydować, czy i kogo chcą poślubić.
- Każda kobieta i każdy mężczyzna mogą się rozwieść.
- Pary bez ślubu mogą mieszkać razem i mieć dzieci.
- Członkowie różnych religii i wyznań mogą zawierać małżeństwa i mieć dzieci.
- Antykoncepcja jest dozwolona dla obu płci. Decyzja danej osoby o stosowaniu antykoncepcji musi być respektowana.
- Związki partnerskie osób tej samej płci są akceptowane. Pary tej samej płci mogą zawierać małżeństwa. Prawa związku partnerskiego są podobne do praw małżeństwa kobiety i mężczyzny.
- Każdy sam decyduje o tym, jak i gdzie chce mieszkać. Prawo to może być ograniczone w przypadku osób ubiegających się o azyl do czasu uznania wniosku o azyl.
- Akty seksualne między dorosłymi mogą mieć miejsce tylko za obopólną zgodą. Jakakolwiek aktywność seksualna z dziećmi jest zabroniona.
- Własność prywatna jest dozwolona w Niemczech dla każdego mężczyzny i każdej kobiety. Dozwolone jest posiadanie domu lub działki. Wiele firm jest własnością prywatną.
- Kobiety i mężczyźni mają równe prawa, jeśli chodzi o dziedziczenie.

**Ważne:**

Własna wolność kończy się tam, gdzie narusza wolność lub godność ludzką innych osób lub narusza prawo.

Tutaj można znaleźć [pomoc dla ofiar przemocy i nadużyć](#)

**Równe prawa dla kobiet i mężczyzn****Równe prawa dla kobiet i mężczyzn**

Kobiety i mężczyźni mają takie same prawa. Znajduje to odzwierciedlenie w prawie i życiu codziennym.

**Oznacza to na przykład:**

- Dziewczynki i chłopcy chodzą razem do szkoły i otrzymują takie same lekcje. Razem biorą udział w zajęciach sportowych.
- Kobiety mogą studiować lub uczyć się zawodu. Zasadniczo wszystkie zawody są otwarte dla kobiet.

- Kobiety biorą na siebie odpowiedzialność w społeczeństwie, na przykład jako policjantki, lekarki, nauczycielki lub w urzędach i władzach publicznych. Ich instrukcje muszą być przestrzegane.
- Kobiety same decydują, jaką pracę chcą wykonywać. Mogą samodzielnie dysponować zarobionymi pieniędzmi.
- Kobiety nie muszą prosić swoich mężów, rodziców lub innych członków rodziny o pozwolenie na pracę, otwarcie konta lub zawarcie umowy.
- Kobiety mogą ubierać się tak, jak chcą  
Kobiety same decydują, czy, kiedy i kogo chcą poślubić.
- Matki są szczególnie chronione. Muszą i nie mogą pracować przez sześć tygodni przed i osiem tygodni po porodzie. Nie mogą zostać zwolnione z powodu macierzyństwa.
- Zadania i role w rodzinie nie są narzucone.
- Kobiety biorą udział w życiu publicznym. Uczęszczają na wydarzenia kulturalne, polityczne lub sportowe, do restauracji i barów.
- Kobiety mogą głosować i być wybierane na stanowiska polityczne.
- Kobiety i mężczyźni mają równe prawa do dziedziczenia, zarówno córki, jak i synowie.
- Seksualne dotykanie, komentarze lub prośby są dozwolone tylko wtedy, gdy wszyscy zaangażowani wyrażą na to zgodę. "Stop" lub "nie" musi być zawsze respektowane.

#### **Nie jest to dozwolone na przykład w Niemczech:**

- Jakakolwiek forma przemocy wobec kobiet, nawet w małżeństwie.
- Nikt nie może być molestowany seksualnie.
- Gwałt, nawet w małżeństwie, jest karany.
- Nikt nie może być zmuszany do małżeństwa. Zmuszanie do małżeństwa przemocą lub groźbami jest karalne.

### **Prawa dziecka**

#### **Prawa dzieci**

Dzieci i młodzież mają swoje prawa. Prawa te zostały określone w Konwencji Narodów Zjednoczonych o prawach dziecka. Ma ona również zastosowanie w Niemczech do wszystkich dzieci i młodzieży w wieku poniżej 18 lat. Ponadto w Niemczech istnieje wiele przepisów, które w szczególny sposób chronią życie, zdrowie i prawa dzieci. Ochrona dzieci jest zawsze najwyższym priorytetem.

#### **Oznacza to na przykład:**

- Wszystkie dzieci mają takie same prawa. Bez względu na to, gdzie mieszkają, skąd pochodzą, jaki jest kolor ich skóry, co robią ich rodzice, jakim językiem mówią, jakiego są wyznania, czy są chłopcami czy dziewczynkami, w jakiej kulturze żyją, czy są niepełnosprawne, czy są bogate czy biedne.
- Dzieci mają prawo do imienia, aktu urodzenia, obywatelstwa i rodziny. Państwo zawsze pomaga dzieciom, którym brakuje którejkolwiek z tych rzeczy.
- Dzieci powinny móc mieszkać z rodzicami, chyba że zagraża im niebezpieczeństwo. Rodzice mogą i muszą opiekować się swoimi dziećmi, chronić i promować ich zdrowie i dobre samopoczucie.

- Dzieci, które uciekły, mają prawo do szczególnej ochrony i pomocy.
- Dzieci muszą być chronione, aby mogły dobrze dorastać.
- Dzieci muszą i mogą chodzić do szkoły. Uczęszczanie do szkoły jest obowiązkowe. Rodzice muszą wspierać swoje dzieci w uczęszczaniu do szkoły. Edukacja szkolna jest w Niemczech bezpłatna.
- Dzieci mają prawo do wyrażania własnych opinii.
- Najpóźniej w wieku 14 lat dzieci mogą same decydować, czy chcą należeć do jakiejś religii i do jakiej.
- Dzieci powinny mieć możliwość dobrego rozwoju. Rodzice są za to odpowiedzialni. Jeśli potrzebują wsparcia, państwo musi pomóc i zapewnić na przykład żywność, odzież i mieszkanie.
- Dzieci, których rodzice nie są małżeństwem, mają takie same prawa jak dzieci, które mieszkają z żonatymi rodzicami.

### **Nie jest to dozwolone na przykład w Niemczech:**

- Dzieci nie mogą być zaniedbywane lub maltretowane.
- Dzieci nie mogą być bite ani maltretowane fizycznie lub psychicznie w jakikolwiek sposób.
- Dzieci nie mogą być wykorzystywane do pracy przed ukończeniem 13 roku życia. Gdy są starsze, mogą pracować tylko w bardzo ograniczonym zakresie. Nie może to negatywnie wpływać na ich zdrowie i rozwój.
- Dzieci nie mogą być uprowadzane ani wykorzystywane jako przedmioty handlu.
- Zabronione jest wykonywanie czynności seksualnych na dzieciach.

Miasto Monachium wyraźnie uznaje te globalnie obowiązujące prawa dziecka i stara się je wdrażać na wszystkich poziomach (jednogłośnie uchwała Rady Miasta z 2001 r.).

Tutaj można znaleźć prawa dziecka w różnych językach: "" [niemieckim](#), "" [angielskim](#), "" [francuskim](#), "" [włoskim](#), "" [hiszpańskim](#), "" [chorwackim](#), "" [polskim](#), "" [rumuńskim](#), "" [rosyjskim](#), "" [serbskim](#), "" [tureckim](#), "" [wietnamskim](#), "" [japońskim](#), "" [greckim](#), "" [arabskim](#).

### **Biuro skarg i rzecznika praw obywatelskich: ratusz dla dzieci i młodzieży**

Działamy na rzecz dzieci i ich rodzin bezstronnie (i anonimowo na życzenie). Współpracujemy ze wszystkimi wydziałami w mieście i poza nim. Szukamy rozwiązań z osobami dotkniętymi problemami w sposób niebiurokratyczny, nieskomplikowany, zorientowany na dzieci i przyjazny rodzinie. Oferujemy wskazówki, dobre rady i rzetelne informacje. Jednocześnie staramy się rozpoznawać trendy, zmiany i specjalne potrzeby w Monachium na podstawie wielu obaw, które docierają do nas każdego dnia, a następnie je ulepszać.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dzieci i młodzież do 18 roku życia

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.



Kinder- und Jugendrathaus - Direktorium  
Marienplatz 8  
80331 München  
 [089/23392555](tel:08923392555)  
 [015257984461](tel:015257984461) (



Whatsapp również możliwy)  
[@kinderrathaus@muenchen.de](https://www.whatsapp.com/channel/0029va83333333333333)  
[@jugendrathaus@muenchen.de](https://www.whatsapp.com/channel/0029va83333333333333)  
 Od wtorku do czwartku od 14:00 do 16:30

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Konwencja ONZ o prawach dziecka, łamanie praw dziecka, rzecznik praw dziecka**

**Prawa osób niepełnosprawnych**

**Prawa osób niepełnosprawnych**

**Niemiecka Ustawa Zasadnicza:**

Niemiecka Ustawa Zasadnicza stanowi: "Nikt nie może być poszkodowany z powodu swojej niepełnosprawności". (Artykuł 3 ustęp 3)

**Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych:**

Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych jest traktatem (skrót: UN-BRK lub BRK).  
Traktat ten stanowi:  
Osoby niepełnosprawne mają takie same prawa jak osoby pełnosprawne.

Wiele krajów podpisało ten traktat. Niemcy również podpisały traktat. Miało to miejsce w 2009 roku.

Miasto Monachium również musi wdrożyć te zasady. Ma w tym celu własne biuro. Biuro to nosi nazwę:

 [Koordinierungsbüro zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention](#)

Biuro jest odpowiedzialne za poprawę sytuacji osób niepełnosprawnych w Monachium. Monachium powinno być zorganizowane w taki sposób, aby osoby niepełnosprawne mogły wszędzie uczestniczyć. Tak jak osoby pełnosprawne. We wszystkich obszarach i fazach życia. Należy zlikwidować bariery strukturalne, społeczne, indywidualne i psychologiczne. Nie może być dyskryminacji.

Z biurem można skontaktować się telefonicznie i mailowo:

 [089/23321983](tel:08923321983)  
[@inklusion.soz@muenchen.de](mailto:@inklusion.soz@muenchen.de)

**Prawa osób LGBTI\***

## Prawa osób LGBTI\*

### Homoseksualność / Tożsamość seksualna

Homoseksualność jest dozwolona w Niemczech. Na przykład, kobiety mogą być lesbijkami, a mężczyźni gejami lub osobami biseksualnymi.

Pary tej samej płci mogą mieszkać razem i brać ślub. Niektóre z nich wychowują razem dzieci. Lesbijki i geje nie mogą być dyskryminowani. Istnieje odrębne prawo i różne wytyczne w tym zakresie.

Informacje na ten temat można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Lesbijki, geje i osoby transpłciowe mogą się ujawniać i spotykać otwarcie. Informacje, porady i zajęcia rekreacyjne są dostępne w wielu miejscach:

- dla lesbijek:  [LeTRa](#)
- dla gejów:  [Sub](#)
- dla osób transpłciowych, niebinarnych lub interpłciowych:  [Trans\\*Inter\\*Counselling Centre](#)
- dla młodych osób LGBTI\*:  [LesBiGay and Trans\\* Youth Organisation Monachium](#)

Inne oferty i grupy rekreacyjne:  [Oferty dla osób LGBTI w Monachium](#)

### Osoby transpłciowe, niebinarne i interpłciowe / tożsamość płciowa

W Niemczech ludzie mają równe prawa. Bez względu na płeć.

Ludzie w Niemczech nie mogą być ani kobietami, ani mężczyznami. Mogą wtedy określić swoją płeć jako „divers“ lub „ohne Angabe“.

Osoby transpłciowe mogą otwarcie mieszkać w Niemczech i korzystać z opieki medycznej. Jeśli chcą, mogą zmienić płeć.

Żadna z tych osób nie może być dyskryminowana.

Informacje na ten temat można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

### Brak przemocy / nietykalność fizyczna

#### Brak przemocy / nietykalność fizyczna

Każdy ma prawo do życia bez przemocy. Oznacza to, że wszyscy ludzie mają prawo do życia i integralności fizycznej. Obejmuje to zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne danej osoby. Dotyczy to również sfery prywatnej.

#### Oznacza to na przykład:

- Konflikty powinny być rozwiązywane bez użycia przemocy.
- Każdy, kto potrzebuje pomocy w przypadku zagrożenia lub konfliktu, może wezwać policję.
- Wszystkie instrukcje policji muszą być przestrzegane.
- Wymierzanie sprawiedliwości na własną rękę jest niedozwolone. Jeśli Twoje prawa zostały naruszone, decyzję podejmie sąd stanowy.
- Państwo musi działać bez użycia przemocy. Może użyć siły tylko w wyjątkowych przypadkach, gdy wszystkie inne środki zostały wyczerpane. Nie ma kary śmierci ani kar

cielesnych; tortury są zabronione.

### **Nie jest to dozwolone na przykład w Niemczech:**

- Fizyczne znęcanie się, zranienie lub zabicie innej osoby. Dotyczy to również rodziny, szkoły i ulicy.
- Branie udziału w bójce, w wyniku której ludzie zostają zabici lub poważnie ranni.
- Krwawa zemsta i morderstwo w imię honoru.
- Przemoc wobec kobiet i dzieci zawsze i wszędzie.
- Handel ludźmi, niewolnictwo i przymusowa prostytutka.
- Zszywanie, wycinanie lub okaleczanie żeńskich narządów płciowych. Zobacz "" [Okaleczanie żeńskich narządów płciowych](#)

## **Wolność religijna**

### **Wolność wyznania**

Religia i wiara są w Niemczech sprawami prywatnymi. Państwo nie dyktuje, czy lub w jakiego Boga należy wierzyć. Państwo i religia są oddzielone.

### **Oznacza to na przykład:**

- Wszyscy ludzie mają wolność wyboru i praktykowania swojej religii i przekonań.
- Wszyscy ludzie mają wolność nie bycia religijnymi. Każdy, kto nie wierzy w Boga, może to publicznie powiedzieć.
- Członkowie różnych religii i wyznań mogą zawierać małżeństwa.
- Małżeństwo jest prawnie ważne tylko wtedy, gdy zostało zawarte przed urzędem stanu cywilnego. Jeśli małżeństwo zostało zawarte tylko w ramach religii, nie jest ono prawnie wiążące w Niemczech.

### **W Niemczech niedozwolone jest np:**

- Przedkładanie zasad lub tradycji religijnych ponad obowiązujące prawo, na przykład bycie w związku małżeńskim z kilkoma kobietami jednocześnie lub ubój zwierzęcia bez specjalnego zezwolenia.
- Chłopcy mogą być obrzezani tylko wtedy, gdy nie zagraża to ich dobru.

Wiele osób w Niemczech jest dziś zaangażowanych w dialog między religiami. Celem jest pokojowe współistnienie ludzi religijnych, wierzących i ludzi, którzy nie należą do żadnej religii. Państwo zobowiązuje się do neutralności ideologicznej. Dopóki praktykowanie religii nie zagraża demokracji lub rozdziałowi państwa i religii, jest ona chroniona.

## **Sprawiedliwość społeczna**

### **Sprawiedliwość społeczna**

Państwo musi szanować i chronić ludzką godność. Powinno zatem w miarę możliwości zapewniać sprawiedliwość społeczną. W tym celu podejmuje środki prawne, finansowe i materialne. Wszyscy ludzie w Niemczech, którzy zarabiają pieniądze, płacą część swoich

zarobków państwu (podatki). Im wyższy dochód, tym więcej trzeba zapłacić. Ci, którzy zarabiają dużo, płacą więcej podatków. Państwo powinno wydawać te pieniądze na dobrobyt ludzi mieszkających w Niemczech.

**Oznacza to na przykład:**

- Wszystkie osoby zameldowane w Niemczech mają prawo do podstawowej opieki medycznej. Obejmuje to leczenie w przypadku choroby i wypadku.
- Wszyscy ludzie, którzy mają pracę podlegającą składkom na ubezpieczenie społeczne, płacą składki na ubezpieczenie zdrowotne, opiekę długoterminową i ubezpieczenie emerytalne.
- Każda osoba dorosła musi starać się zarabiać na własne utrzymanie. Jeśli ktoś nie jest w stanie tego zrobić, może otrzymać pomoc od państwa.
- Państwo zapewnia, że podatki są również wykorzystywane do wyrównywania sprawiedliwości społecznej i pomocy w sytuacjach kryzysowych (np. dla uchodźców).
- Państwo wspiera finansowo rodziców, na przykład poprzez zasiłki na dzieci.

**Nie jest to dozwolone na przykład w Niemczech:**

- Oszustwa podatkowe, na przykład płacenie mniejszych podatków niż jest to wymagane.
- Otrzymywanie świadczeń państwowych, mimo że nie jest się do nich uprawnionym.

**Wolność wypowiedzi****Wolność opinii**

Każdy ma prawo do własnej opinii. Jest to zapisane w niemieckiej konstytucji. Wolność opinii jest częścią demokracji.

Każdy może sam decydować o tym, co czyta, jak surfuje po Internecie lub czy chce demonstrować. Każdy może wyrażać i rozpowszechniać swoje opinie publicznie. Wszystkie media są również wolne, wszyscy ludzie mogą się w nich informować.

Ale są też ograniczenia. Każdy, kto swobodnie wyraża swoją opinię, musi zadbać o ochronę honoru osobistego lub godności osobistej innych osób. Na przykład, nie wolno obrażać innych osób.

**Oznacza to na przykład:**

- Rząd może być krytykowany.
- Religia może być krytykowana.
- Dzieła artystyczne mogą prowokować. Nikt nie może mówić pisarzom, muzykom lub artystom wizualnym, jak powinni pracować.
- Dozwolone jest również tworzenie żartów lub sztuki na temat rządu i religii.
- Każdy, kto czuje się pomówiony, znieważony, zniesławiony lub naruszono jego honor i godność osobistą, może zwrócić się do policji lub sądu.

**Nie jest to dozwolone na przykład w Niemczech:**

- Używanie symboli antykonstytucyjnych

- Wzywanie do obalenia demokracji.
- Obrażliwe wypowiedzi, które poniżają innych ludzi.
- Zniesławianie lub pomawianie innych osób.
- Podżeganie do nienawiści i przemocy.

## Migracji Monachium

### Czym jest Rada Doradcza ds. Migracji?

### Czym jest Migracyjna Rada Doradcza?

Obecnie w Monachium mieszka około 478 000 osób z obcym obywatelstwem. Stanowi to około 30 procent populacji Monachium. Ponadto w Monachium mieszka około 283 000 obywateli niemieckich ze środowisk migracyjnych.

Migracji reprezentuje interesy osób z historią migracji. Organ polityczny istnieje od 1974 roku i składa się z 40 członków. Członkowie zostali wybrani na trzy lata 19 marca 2023 roku. Każdego roku Rada Doradcza ds. Migracji może finansować określone projekty. Na ten cel ma do dyspozycji około 220 000 euro.

#### **Nasze tematy:**

- Przeciwdziałanie dyskryminacji i rasizmowi
- Edukacja i szkolenia
- Pomoc dla dzieci i młodzieży
- Praca i sprawy społeczne
- Kwestie dotyczące kobiet
- Sport i rekreacja
- kultura
- Polityka migracyjna i porozumienie międzynarodowe
- Polityka wobec uchodźców i prawo migracyjne

#### **Polityka dla osób przebywających w Monachium bez niemieckiego paszportu:**

- Składamy wnioski do rady miejskiej i administracji miasta.
- Organizujemy wydarzenia, podczas których omawiane są różne tematy. Na przykład na temat polityki integracyjnej w Bawarii, uznawania zagranicznych certyfikatów lub bezrobocia wśród migrantów.
- Dążymy do tego, aby wszyscy mieszkańcy Monachium mogli głosować.

#### **Przeciwko rasizmowi, dyskryminacji i na rzecz integracji:**

- Wraz z miastem Monachium i stowarzyszeniem [Lichterkette e.V.](#) co roku przyznajemy nagrodę "[Münchner Lichtblicke](#)". Nagroda ta oznacza tolerancję i odwagę cywilną.
- Wspieramy uchodźców.
- Jesteśmy zaangażowani w akcję "[Monachium jest kolorowe](#)".

- Jesteśmy częścią jury w konkursie [Mosaik Jugendpreis](#).
- 21 marca to Międzynarodowy Dzień Walki z Rasizmem. We współpracy z [AGABY](#) i [Netzwerk Rassismus- und Diskriminierungsfreies Bayern e.V.](#) organizujemy rajd z okazji tego dnia.
- Jesteśmy zaangażowani w [AGABY](#) (organizacja parasolowa bawarskich rad integracyjnych), [Bawarskiej Rady Integracyjnej](#) oraz [Federalnej Rady ds. Imigracji i Integracji](#).

### **Pomost między miastem, polityką, klubami, stowarzyszeniami i obywatelami:**

- Organizujemy wydarzenia wspólnie z miastem Monachium. Na przykład Festiwal Kultur lub [Festiwal AnderArt](#). Organizujemy również wydarzenia upamiętniające ofiary przemocy na tle rasistowskim i mizantropijnym.
- Każdego roku wspieramy około 100-120 projektów.
- Jesteśmy w kontakcie ze stowarzyszeniami i organizacjami migrantów.
- Jesteśmy punktem kontaktowym we wszystkich sprawach dotyczących migrantów w Monachium.

 [Wideo dotyczące wyboru Rady Doradczej ds. Migracji](#)

 Geschäftsstelle des Migrationsbeirates, Sendlinger Straße 1, 80331 München

 [089/23392454](tel:08923392454)

 [@migrationsbeirat@muenchen.de](mailto:@migrationsbeirat@muenchen.de)

 Od poniedziałku do czwartku od 9:30 do 15:00. W piątek od 9:30 do 12:00.

 [Strona internetowa](#)

### **Kto może głosować?**

### **Kto może głosować?**

Głosować mogą wszyscy obcokrajowcy, którzy w dniu wyborów ukończyli 18 lat:

- mają ukończone 18 lat
- mieszkają w Monachium od co najmniej sześciu miesięcy (w przypadku wielokrotnego zamieszkania: z głównym miejscem zamieszkania) lub w inny sposób zwykle tu mieszkają
- nie są wykluczone z prawa do głosowania

Wszystkie osoby spełniające te warunki są automatycznie wpisywane na listę wyborców i otrzymują powiadomienie o wyborach.

Obywatele Niemiec również mogą głosować, jeśli spełniają powyższe warunki. spełniają powyższe wymagania, a **także**

- posiadają zagraniczny paszport
- lub posiadają niemiecki paszport krócej niż 12 lat (naturalizacja po 18 marca 2011 r.).

### **Uwaga: Osoby posiadające obywatelstwo niemieckie nie są automatycznie**

**wpisywane na listę wyborców.** Jeśli chcesz głosować lub kandydować w wyborach do rady ds. migracji, musisz złożyć wniosek w biurze wyborczym pod adresem  ["Aufnahme in das Wählerverzeichnis"](#).

Można również poprosić o formularz zgłoszeniowy telefonicznie lub e-mailem:

 [089/23396233](tel:08923396233)

[@briefwahl.kvr@muenchen.de](mailto:@briefwahl.kvr@muenchen.de)

[!\[\]\(feabb98897b440bc8695a03336a6e2df\_img.jpg\) Strona internetowa miasta Monachium](#)

Wniosek o wpisanie na listę wyborców musi wpłynąć do biura wyborczego najpóźniej do dnia 3 marca 2023 r:

 Kreisverwaltungsreferat, Geschäftsleitung, Wahlen und Beschlusswesen, Ruppertstraße 19, Raum 56.38, 80337 München

[@briefwahl.kvr@muenchen.de](mailto:@briefwahl.kvr@muenchen.de)

## Doradztwo i pomoc

### Porady i pomoc / Ogólne

#### Ośrodki społeczności lokalnych

#### Domy kultury

W Monachium znajduje się 12 społecznych domów kultury. Wspieramy wszystkich dorosłych, młodzież i dzieci. Pomagamy na przykład w sytuacjach kryzysowych:

- Pomagamy, jeśli nie możesz zapłacić czynszu.
- Pomagamy, jeśli masz długi.
- Pomagamy osobom niepełnosprawnym potrzebującym wsparcia.
- Pomagamy w przypadku problemów w rodzinie.
- Pomagamy, jeśli nie masz pracy.
- Pomagamy, jeśli jesteś chory i masz problemy.
- Pomagamy osobom starszym z problemami.
- Pomagamy, jeśli jesteś zdesperowany i nie wiesz, co robić.

Tak właśnie pomagamy:

- Informujemy i doradzamy.
- Wspieramy Cię i pokazujemy, gdzie możesz uzyskać pomoc.
- Dbamy o Twoją ochronę w przypadku przemocy, zagrożenia i zaniedbania.
- Jeśli chcesz, możemy również przyjść do Twojego domu.

Nasza pomoc jest otwarta dla wszystkich osób, bez względu na płeć, pochodzenie kulturowe lub społeczne, wiek, religię, ideologię, niepełnosprawność oraz tożsamość seksualną lub płciową.

Usługa jest bezpłatna.

Wszystkie ośrodki społeczne mają wejście bez barier.

[!\[\]\(df47d6bec273bbb8b349135fff3a20f7\_img.jpg\) Strona internetowa](#)

Godziny otwarcia:

 Poniedziałek, wtorek, środa, czwartek od 8:00 do 16:00

Piątek od 08:00 do 12:00

To, który Sozialbürgerhaus (SBH) jest dla Ciebie odpowiedni, zależy od Twojego miejsca zamieszkania. Jeśli nie wiesz, który SBH jest dla Ciebie odpowiedni, wpisz swój adres [tutaj](#): .

[Berg am Laim, Trudering, Riem](#)

[Schwanthalerhöhe, Laim](#)

[Altstadt, Lehel, Ludwigsvorstadt, Isarvorstadt, Maxvorstadt](#)

[Neuhausen, Nymphenburg, Moosach](#)

[Milbertshofen, Am Hart, Feldmoching, Hasenberg](#)

[Pasing, Obermenzing, Aubing, Lochhausen, Langwied, Allach, Untermenzing](#)

[Thalkirchen, Obersendling, Forstenried, Fürstenried, Solln, Hadern](#)

[Schwabing-West, Schwabing-Freimann](#)

[Au, Haidhausen, Bogenhausen](#)

[Sendling, Sendling-Westpark](#)

[Ramersdorf, Perlach](#)

[Obergiesing, Fasangarten, Untergiesing, Harlaching](#)

**Niniejszy tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł: Bürgergeld (SGB II), aby zabezpieczyć finansowo swoje utrzymanie, świadczenia na edukację i uczestnictwo (BuT), staż w szkoleniu i pracy, nadmierne zadłużenie, konflikty rodzinne, konflikty partnerskie, wychowywanie dzieci i młodzieży, separacja, rozwód, opieka, problemy mieszkaniowe, bezpośrednia bezdomność, opieka**

**Wsparcie w przypadkach dyskryminacji, rasizmu i przemocy ze strony prawicy**

### **BEFORE - Pomoc w przypadku dyskryminacji, rasizmu i prawicowej przemocy**

Doradzamy osobom, które doświadczyły prawicowej, rasistowskiej i mizantropijnej przemocy. Przyczyny mogą być różne: pochodzenie, płeć, religia, niepełnosprawność, wiek, status społeczny, tożsamość seksualna czy zaangażowanie antyrasistowskie.

Możemy spotkać się w naszym centrum lub w innym wybranym przez Ciebie miejscu.

Udzielamy porad anonimowo i niezależnie od policji i sądów.

Jako osoba poszkodowana, jesteś w centrum naszej uwagi. Pomagamy w podejmowaniu decyzji i udzielamy informacji na temat możliwości prawnych. Wspieramy w radzeniu sobie z konsekwencjami napaści i nierównym traktowaniem.



### [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla ofiar i ich otoczenia społecznego. Oraz dla osób, które mogą poświadczyć zdarzenie.

 Możliwe jest skorzystanie z doradztwa z pomocą tłumacza.

Można przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

BEFORE München

Mathildenstraße 3c

80336 München

 [089/46224670](tel:08946224670)

 [@kontakt@before-muenchen.de](mailto:@kontakt@before-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
prawa człowieka, LGBTIQ, profilowanie rasowe, gender, antysemityzm,  
antycyganizm**

## **Pomoc w trudnej sytuacji społecznej / finansowej**

### **Pomoc w trudnej sytuacji społecznej / finansowej**

Każdy ma prawo do uzyskania pomocy. Departament Socjalny pomaga osobom w Monachium, które są w potrzebie, ponieważ nie mają wystarczającej ilości pieniędzy. Ustawa socjalna nr 12 reguluje, jaka pomoc jest dostępna i kto może ją otrzymać. Skrót to SGB 12 lub SGB XII.

Aby otrzymać pomoc społeczną, należy złożyć wniosek. Następnie sprawdzą, ile masz pieniędzy, dochodów lub aktywów. Gdy wszystko zostanie obliczone, otrzymasz list. Dowiesz się z niego, ile pieniędzy otrzymasz i jak zostało to obliczone. Pieniądze pomogą ci zapłacić za takie rzeczy, jak żywność, przybory toaletowe, odzież, meble, edukacja, ubezpieczenie zdrowotne, elektryczność lub mieszkanie.

Więcej informacji można znaleźć w [broszurze](#) .

### **Komu nie przysługuje pomoc społeczna?**

- Jeśli masz za dużo pieniędzy.
- Jeśli jesteś w stanie pracować, ale obecnie nie masz pracy lub zarabiasz zbyt mało. Wtedy [urząd](#) pracy jest odpowiedzialny za Ciebie.
- Jeśli nie masz mieszkania. Wtedy pomoże Ci ośrodek [pomocy dla bezdomnych](#).

### **Kto otrzymuje pomoc społeczną?**

- Nie możesz już pracować, ponieważ jesteś zbyt stary lub chory.

- Nie możesz już płacić czynszu.
- Nie masz wystarczająco dużo pieniędzy na jedzenie.

## Ile pieniędzy mogę otrzymać?

To zależy od Twojej sytuacji. Na przykład od wieku lub tego, czy mieszkasz sam, czy z rodziną. Niektórzy ludzie potrzebują więcej niż inni, na przykład z powodu ciąży lub choroby. Kwota, której potrzebujesz, jest obliczana indywidualnie.

## Gdzie mogę złożyć wniosek?

📍 W [ośrodku pomocy społecznej \(SBH\)](#).

## Jakich dokumentów potrzebuję?

- Dowód tożsamości
- Legitymacja osoby niepełnosprawnej w stopniu znacznym, jeśli ją posiadasz
- Umowa najmu i pismo informujące o ostatniej podwyżce czynszu, jeśli taką posiadasz
- Dokumenty dotyczące dochodów, np. odcinek wypłaty, odcinek emerytury
- Dokumenty dotyczące aktywów, takie jak salda oszczędności, dokumenty samochodu, umowy oszczędnościowe w kasie budowlanej, polisy ubezpieczeniowe na życie, własność domu, własność nieruchomości
- Wyciągi bankowe z ostatnich 3 miesięcy
- Dokumenty potwierdzające potrzebę opieki, np. pisemne powiadomienie z funduszu ubezpieczeń opiekuńczych

## Doradztwo w zakresie zadłużenia

### Doradztwo w zakresie zadłużenia

Doradzamy osobom, które mają długi. Doradztwo jest poufne. Oznacza to, że nie możemy nikomu powiedzieć o sesji doradczej. Nie możemy dać Ci pieniędzy ani pożyczek. Możemy jednak pomóc:

- negocjować z wierzycielami
- w przeglądzie roszczeń, które istnieją wobec Ciebie
- w przygotowaniu i przeprowadzeniu postępowania upadłościowego
- w planowaniu budżetu
- w organizowaniu wsparcia dla gospodarstwa domowego
- w przypadku zajęcia wierzytelności przez wierzycieli.

Tylko dzięki Twojej rzetelnej, uczciwej i aktywnej współpracy możemy wesprzeć Cię w rozwiązaniu Twojej sytuacji zadłużenia.

Usługa ta jest bezpłatna.

🗣️ Jeśli poinformujesz nas o tym z wyprzedzeniem, możemy zorganizować osobę, która może tłumaczyć. Nie wiąże się to z żadnymi kosztami.

Usługa jest bezpłatna.

Można nas znaleźć w [centrach społecznościowych \(SBH\)](#). Aby dowiedzieć się, które SBH jest dla Ciebie właściwe, wpisz swój adres  [w polu wyszukiwania](#).

Prosimy o umówienie się z nami na spotkanie: "Städtische Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle"

W przypadku pytań:

 [089/23324353](tel:08923324353)

[@schuldnerberatung.soz@muenchen.de](mailto:@schuldnerberatung.soz@muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł: Prywatna niewypłacalność, komornik, wezwanie do zapłaty, tytuł egzekucyjny, windykacja, niewypłacalność, ujawnienie majątku, konto P, upadłość, zajęcie wynagrodzenia, zajęcie konta, płatność rata, Schufa, wykluczenie, sąd oszukany, sąd egzekucyjny, sąd upadłościowy**

---

## Doradztwo oddłużeniowe dla młodzieży

Oferujemy otwarte godziny konsultacji w każdy czwartek od 16:00.

Dla kogo: Młodzi ludzie w wieku do 26 lat, którzy mają problemy z pieniędzmi lub długami.

Podczas pierwszej konsultacji wyjaśniamy indywidualną sytuację i udzielamy wskazówek, jak radzić sobie z pieniędzmi i zmniejszyć zadłużenie. Następnie można umówić się na kolejne spotkania.

Zalecamy wcześniejsze przybycie.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna.

 Jugendinformationszentrum (JIZ), Sendlinger Straße 7, 80331 München

 [089/55052150](tel:08955052150)

[@info@jiz-muenchen.de](mailto:@info@jiz-muenchen.de)

 <http://www.jiz-muenchen.de>

 Czwartek 16:00 - 18:00

Jeśli nie masz czasu w czwartek, możesz przejść tutaj:

 Jugendschuldnerberatung AWO/DGB, Neumarkter Straße 22, 81673 München

[@schuldnerberatung@awo-muenchen.de](mailto:@schuldnerberatung@awo-muenchen.de)

 [089/51556450](tel:08951556450) (we wtorek od 15:00 do 16:00; w czwartek od 11:00 do 12:00)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł: finanse, pożyczki, upomnienia, procedura monitowania, doradztwo dla młodzieży**

**Serwis formularzy - pomoc w wypełnianiu formularzy i wniosków**

## Usługa wypełniania formularzy

Możemy pomóc w wypełnianiu formularzy i wniosków.

Usługa jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się telefonicznie lub mailowo.

W przypadku pytań dotyczących dostępności na miejscu prosimy o bezpośredni kontakt z odpowiednim ośrodkiem.

### Centrum

#### BRK Ausfüllhilfe

📍 Goethestr.53, 80336 München (Pokój 010)

🗣️ Niemiecki, angielski, francuski

🕒 W środę od 15:30 do 17:30

☎️ [089/23737420](tel:08923737420)

@ [Helmut.lehner@brk-muenchen.de](mailto:Helmut.lehner@brk-muenchen.de)

#### Centrum informacji o migracji i pracy

Tylko dla obywateli UE.

📍 Sonnenstraße 12a, 80331 München

🕒 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 16:00

☎️ [089/5139985](tel:0895139985)

@ [arbeitsmigration@awo-muenchen.de](mailto:arbeitsmigration@awo-muenchen.de)

### Berg am Laim / Ramersdorf-Perlach

#### AKA - Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.

📍 Bad-Schachener-Str. 2 a, 81671 München

🗣️ Niemiecki i angielski

🕒 Poniedziałek 09:00 - 12:00

🕒 co dwa tygodnie środa 17:00 - 20:00

☎️ [0178/3360951](tel:01783360951)

☎️ [089/189495718](tel:089189495718)

@ [info@aka-muenchen.de](mailto:info@aka-muenchen.de)

### Freimann

#### Pontis Freimann

📍 Lindberghstraße 30, 80939 München

🗣️ Arabski, grecki, kurdyjski, rosyjski, turecki, ukraiński

🕒 Od poniedziałku do czwartku 10:00 - 15:00 i po wcześniejszym umówieniu

☎️ [089/452235181](tel:089452235181)

@ [pontis-freimann@diakonie-hasenbergl.de](mailto:pontis-freimann@diakonie-hasenbergl.de)

### Haidhausen

**AKA - Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.**

📍 Rosenheimer Str. 135, 81667 München

🗣️ Niemiecki, turecki

🕒 wtorek 16:00 - 19:00

☎️ [089/484542](tel:089484542)

☎️ [089/189495718](tel:089189495718)

✉️ [info@aka-muenchen.de](mailto:info@aka-muenchen.de)

**Hasenberg****Pontis Hasenberg**

📍 Walter-Sedlmayr-Platz 9, 80995 München

🗣️ Arabski, angielski, grecki, rosyjski, turecki, urdu

🕒 Od poniedziałku do piątku 08:00 - 14:00

☎️ [089/452235191](tel:089452235191)

✉️ [pontis@diakonie-hasenberg.de](mailto:pontis@diakonie-hasenberg.de)

**Diakonie Hasenberg**

📍 Schneeheideanger 8, 80937 München

🗣️ Niemiecki

☎️ [089/452235571](tel:089452235571)

✉️ [info@diakonie-hasenberg.de](mailto:info@diakonie-hasenberg.de)

**Pasing****Pontis Pasing**

📍 Landsberger Str. 478, 81241 München

🗣️ Arabski, bułgarski, angielski, francuski, włoski, kurdyjski, hiszpański

🕒 Od poniedziałku do czwartku 09:30 - 14:00

🕒 Piątek 09:30 - 13:00

☎️ [089/452235185](tel:089452235185)

✉️ [pontis-pasing@diakonie-hasenberg.de](mailto:pontis-pasing@diakonie-hasenberg.de)

**Am Westkreuz****Kinderschutz München**

📍 Ute-Strittmatter-Str 30, 81248 München

🗣️ Niemiecki, angielski, turecki, bułgarski, arabski, francuski, perski, dari, paszto, polski, kurdyjski

🕒 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 10:00

🕒 Piątek 09:00 - 10:00

☎️ [089/2317167963](tel:0892317167963)

☎️ [015221001730](tel:015221001730)

✉️ [nbt-freiham@kinderschutz.de](mailto:nbt-freiham@kinderschutz.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów wyszukiwania:  
pomoc w wypełnianiu formularzy, pomoc w wypełnianiu formularzy**

**Doradztwo dla osób bez dokumentów**

## Doradztwo dla osób o niezabezpieczonym statusie pobytu

Towarzyszymy w kontaktach z władzami i pomagamy w składaniu wniosków o pobyt tolerowany lub pobyt ze względów humanitarnych. Sporządzamy również raporty psychiatryczne, jeśli jest to konieczne do złożenia wniosku. Kobietom w ciąży zapewniamy wsparcie medyczne i prawne do momentu narodzin dziecka i później.

Dla kogo: Osoby bez dokumentów pobytowych

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna.

Café 104

Dachauer Straße 161

80636 München

☎ [089/45207656](tel:08945207656)

✉ [@cafe104@live.de](mailto:@cafe104@live.de)

🌐 [www.cafe104.de](http://www.cafe104.de)

🕒 We wtorek od 17:00 do 20:00 i w piątek od 10:00 do 13:00

**Niniejszy tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł: nielegalność, sans-papiers, status pobytu, niezabezpieczony pobyt**

## Doradztwo i pomoc / integracja

**Doradztwo w zakresie kursów języka niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf)**

**Porady dotyczące kursów niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf)**

Masz pytania dotyczące nauki języka niemieckiego, szkoły lub pracy? Potrzebujesz wsparcia i wskazówek dotyczących edukacji i kariery? Poinformujemy Cię i doradzimy. Wspólnie omówimy Twoją ścieżkę edukacyjną i będziemy Cię wspierać:

- Kurs języka niemieckiego / kurs integracyjny: Pomożemy znaleźć odpowiedni kurs i poinformujemy, kiedy i gdzie się odbędzie. Dowiemy się, czy koszty kursu mogą zostać pokryte.
- Szkoła: Pomożemy Ci znaleźć odpowiednią szkołę.
- Szkolenie: Doradzimy w zakresie różnych dostępnych opcji szkoleniowych.
- Programy kwalifikacji zawodowych: Udzielamy informacji na temat dalszego szkolenia zawodowego.
- Praca: Wspieramy w poszukiwaniu pracy.
- Staż: Pomagamy w znalezieniu stażu.
- Kariera lub studia z kraju pochodzenia: Udzielamy porad dotyczących uznawania zagranicznych dyplomów ukończenia szkoły oraz pierwszych kroków w kierunku uznania kwalifikacji zawodowych i akademickich.

- Wyszukiwanie innych ośrodków doradztwa: Mamy dobrą sieć kontaktów i znamy odpowiednie osoby, z którymi można się skontaktować.

Dla kogo: Dla osób w wieku 16 lat i starszych z doświadczeniem migracyjnym lub uchodźczym.

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

## 📍 Biuro ds. mieszkalnictwa i migracji

🗣️ Arabski, farsi, dari, kurdyjski (sorani), ujęurski, basma, duala, suahili, rumuński, rosyjski, ukraiński, chiński, portugalski, włoski, hiszpański, angielski, francuski, kataloński, turecki, holenderski.

Po wcześniejszym umówieniu możemy zorganizować tłumaczy innych języków. Można również przyjść na otwarte godziny konsultacji bez umawiania się. Są to:

🕒 Poniedziałek i środa 09:30 - 12:30

🕒 Czwartek 13:30 - 16:30

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Landeshauptstadt München  
Amt für Wohnen und Migration

Franziskanerstraße 8

81669 München

☎️ [089/23340622](tel:08923340622)

@ [ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:ibz-sprache.soz@muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

---

## 📍 JiBB

Doradztwo w [JiBB](#) jest skierowane do młodych ludzi w wieku od 16 do 25 lat.

🗣️ Możemy również zorganizować tłumaczy.

🕒 Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 12:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

JiBB

Kapuzinerstraße 30

80337 München

Wejście znajduje się przy Kapuzinerstraße 26.

@ [ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:ibz-sprache.soz@muenchen.de)

---

## 📍 Bellevue di Monaco

Nie trzeba się rejestrować, wystarczy wpisać:

📅 Środa 16:00 - 18:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Bellevue di Monaco

Müllerstraße 6

80469 München

☎ [089/23340622](tel:08923340622)

@ [ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:ibz-sprache.soz@muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów:  
integracja rynku pracy, praca, zatrudnienie, edukacja szkolna**

### **Doradztwo migracyjne dla dorosłych (MBE)**

### **Doradztwo migracyjne dla dorosłych (MBE)**

Dopiero niedawno przybyłeś do Niemiec?

Potrzebujesz pomocy w orientacji?

Jesteś tu już od jakiegoś czasu, ale nadal czujesz się niepewnie i obco?

Masz 27 lat lub więcej?

W takim razie trafiłeś we właściwe miejsce.

**Migration Counselling Service for Adult Immigrants (MBE)** towarzyszy, informuje i wspiera migrantów podczas ich osiedlania się w nowym środowisku życia:

- Jeśli szukasz [kursu zawodowego języka niemieckiego](#).
- Jeśli szukasz kursu integracyjnego.
- Jeśli masz pytania dotyczące szkoły, szkolenia, pracy lub kariery.
- Jeśli nie rozumiesz listów. Na przykład z urzędu pracy lub urzędu imigracyjnego.
- Jeśli musisz umówić się na spotkanie z urzędem.
- Jeśli masz pytania dotyczące prawa pobytu
- Jeśli masz problemy zdrowotne.
- Jeśli masz pytania dotyczące mobilności (np. prawa jazdy).
- Jeśli masz pytania dotyczące zakwaterowania (nie szukasz zakwaterowania).
- W przypadku pytań dotyczących uczestnictwa w życiu społecznym, np. zajęć sportowych i rekreacyjnych.

🗣️ Udzielamy porad w języku niemieckim i wielu innych językach.

Dla kogo: Dla migrantów w wieku 27 lat i starszych

Usługa jest bezpłatna.

Dane osobowe są traktowane jako poufne. Wsparcie jest udzielane bez względu na pochodzenie, religię lub narodowość.



W Monachium jest wiele miejsc oferujących doradztwo migracyjne. Możesz sam zdecydować, gdzie chcesz się udać. Na stronie internetowej [migmuennen.de](http://migmuennen.de) znajdziesz wszystkie lokalizacje, godziny otwarcia i dane kontaktowe. Znajdziesz tam również informacje o językach, w których dostępne jest doradztwo.

Tutaj można znaleźć ośrodki doradztwa w różnych regionach Monachium:

## Doradztwo w centrum Monachium

### Usługi doradcze Stowarzyszenia Pomocy Pracowniczej w Monachium (AWO)

 [Więcej informacji](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Goethestraße 53, 80336 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

 [089/54424715](tel:08954424715)

 [0170/5467225](tel:01705467225)

 [infothek@awo-muenchen.de](mailto:infothek@awo-muenchen.de)

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-12:00 i 13:00-14:00.

---

### Bawarski Czerwony Krzyż - Stowarzyszenie Okręgowe w Monachium

 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Goethestraße 53, 80336 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

 [089/23737420](tel:08923737420) (pokój 108)

 [089/23737422](tel:08923737422) (pokój 102)

 [089/23737423](tel:08923737423) (pokój 010)

 [mbe@brk-muenchen.de](mailto:mbe@brk-muenchen.de)

---

### Bund der Vertriebenen, Vereinigte Landsmannschaften, Landesverband Bayern e. V.

 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

 Am Lilienberg 5, 81669 München

 [089/44140379](tel:08944140379), [089/481447](tel:089481447)

 [info@bdv-bayern.de](mailto:info@bdv-bayern.de)

 [migrationsberatung@bdv-bayern.de](mailto:migrationsberatung@bdv-bayern.de)

---

### Condrobs e. V.

 Corneliusstraße 2, 80469 München

Umów się na spotkanie:

 [089/716717780](tel:089716717780)

 [0176/13410313](tel:017613410313)

 [0176/13410102](tel:017613410102)

 [migrationsberatung@condrobs.de](mailto:migrationsberatung@condrobs.de)

**Stowarzyszenie Caritas Archidiecezji Monachium i Freising e. V.** [Dowiedz się więcej](#)

Schrenkstraße 3, 80339 München

Umów się na spotkanie:

[089/50035517](tel:08950035517), -31, -14 [@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

Otwarte godziny konsultacji w czwartki 09:00 - 11:00.

**Diakonie München und Oberbayern -  
Innere Mission München e.V.** [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Goethestraße 53, 80336 München

1 piętro

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

[089/550576718](tel:089550576718), -21, -16, -14, -24 [@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)**Diakonie München und Oberbayern -  
Innere Mission München e.V.** [Dowiedz się więcej](#)

Seidlstraße 4, 80335 München

5 piętro

Umów się na spotkanie:

[089/540456160](tel:089540456160), -66, -62, -63 [@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)**IN VIA Munich e.V.** [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Goethestraße 12, 80336 München

3 piętro

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

[089/54888950](tel:08954888950) [@mb@invia-muenchen.de](mailto:mb@invia-muenchen.de)

Otwarte godziny konsultacji w środę 09:30 - 11:00.

**Israelitische Kultusgemeinde München und Oberbayern****Dział Socjalny**

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Sankt-Jakobs-Platz 18, 80331 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

[089/202400275](tel:089202400275) [@mbe@ikg-m.de](mailto:mbe@ikg-m.de)**Hilfe von Mensch zu Mensch e. V.** [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

📍 Marsstraße 25, 80335 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/189179860](tel:089189179860)

☎ [0157/34620276](tel:015734620276)

@ [mbe.muenchen@hvmzm.de](mailto:mbe.muenchen@hvmzm.de)

🕒 Godziny konsultacji od poniedziałku do piątku 09:00 - 16:00.

---

### **REFUGIO Monachium**

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

📍 Rosenheimerstraße 38, 81669 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/98295725](tel:08998295725)

@ [mbe@refugio-muenchen.de](mailto:mbe@refugio-muenchen.de)

---

### **hpkj e. V.**

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍 Müllerstraße 6, 80469 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [017610491166](tel:017610491166) lub [017610491165](tel:017610491165)

☎ [089/218965757](tel:089218965757)

@ [migrationsberatung@hpkj-ev.de](mailto:migrationsberatung@hpkj-ev.de)

🕒 Otwarte godziny konsultacji w poniedziałek 10:00 - 12:00 i we wtorek 16:00 - 18:00 oraz w czwartek 10:00 - 12:00.

---

### **Zukunft Hoffnung e. V.**

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

📍 Dachauer Straße 14, 80335 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/55077482](tel:08955077482)

@ [mbe@zukunfthoffnung.de](mailto:mbe@zukunfthoffnung.de)

🕒 Otwarte godziny konsultacji we wtorek od 09:00 do 12:00.

---

### **Doradztwo w północnej części Monachium**

#### **Stowarzyszenie Caritas Archidiecezji Monachium i Freising e. V.**

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍 Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/31606310](tel:08931606310)

@ [migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

🕒 Otwarte godziny konsultacji we wtorek od 09:00 do 12:00.

**Kinderschutz e. V.** [Dowiedz się więcej](#) Heidemannstraße 25-27, 80939 München

Umów się na spotkanie:

 [089/2317167920](tel:0892317167920) [089/2317167952](tel:0892317167952) [089/2317167953](tel:0892317167953) [@mbe@kinderschutz.de](mailto:mbe@kinderschutz.de) Otwarte godziny konsultacji w środę 10:00 - 12:00 i w czwartek 13:30 - 15:30.**Doradztwo we wschodniej części Monachium****Stowarzyszenie Caritas Archidiecezji Monachium i Freising e. V.** [Dowiedz się więcej](#) Platz der Menschenrechte 2, 81829 München

Umów się na spotkanie:

 [089/43737886](tel:08943737886) [@migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)**Malteser Hilfsdienst e. V.** Streitfeldstraße 1, 81673 München

Umów się na spotkanie:

 [089/43608552](tel:08943608552) [089/43608553](tel:08943608553) [089/43608554](tel:08943608554) [089/43608555](tel:08943608555) [@dalia.ferreirabischof@malteser.org](mailto:dalia.ferreirabischof@malteser.org) [@migrationsberatung.muenchen@malteser.org](mailto:migrationsberatung.muenchen@malteser.org)

Godziny otwarcia w poniedziałek 09:00 - 12:30 i we wtorek 09:30 - 12:30 oraz w środę 14:00 - 17:30.

**Poradnictwo w południowej części Monachium****Bawarski Czerwony Krzyż - Stowarzyszenie Okręgowe Monachium** [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

 Perchtinger Straße 5, 81379 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

 [089/2373242](tel:0892373242) [@Mohammad.Salari@brk-muenchen.de](mailto:Mohammad.Salari@brk-muenchen.de) [089/890886011](tel:089890886011) [@c\\_hristine.mueller@brk-muenchen.de](mailto:christine.mueller@brk-muenchen.de)**Bawarski Czerwony Krzyż - Stowarzyszenie Okręgowe w Monachium** [Dowiedz się więcej](#) Boschetsrieder Straße 67, 81379 München

Tylny budynek, 2 piętro

Umów się na spotkanie:

☎ [089/309040631](tel:089309040631) , [089/309040632](tel:089309040632)

@ [julietta.baghdasaryan@brk-muenchen.de](mailto:julietta.baghdasaryan@brk-muenchen.de)

🕒 Otwarte godziny konsultacji w poniedziałek 10:00 - 13:00 i w czwartek 14:00 - 17:00.

---

### **Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.**

🗺 [Dowiedz się więcej](#)

📍 Plecherstraße 6, 81541 München

Parter

Umów się na spotkanie:

☎ [089/62021626](tel:08962021626), -23, -24, -20

@ [migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)

@ [migration-giesing@diakonie-muc-obb.de](mailto:migration-giesing@diakonie-muc-obb.de)

### **Doradztwo w zachodniej części Monachium**

#### **Stowarzyszenie Caritas Archidiecezji Monachium i Freising e.V.**

🗺 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

📍 Arnulfstraße 83, 80634 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/724499200](tel:089724499200)

@ [migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

🕒 Otwarte godziny konsultacji we wtorki, środy i piątki od 09:30 do 12:30.

---

#### **Stowarzyszenie Caritas Archidiecezji Monachium i Freising e. V.**

🗺 [Dowiedz się więcej](#)

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

📍 Haidelweg 48, 81241 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/537951](tel:089537951)

☎ [089/54343172](tel:08954343172)

☎ [089/82992026](tel:08982992026)

@ [migrationsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:migrationsberatung@caritasmuenchen.org)

---

#### **Gesellschaftspolitische Projekte e. V.**

🗺 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

📍 Rotkreuzplatz 2a, 80634 München

☎ [089/5438149](tel:0895438149)

@ [d.zander@gpp-ev.de](mailto:d.zander@gpp-ev.de)

@ [mbe@gpp-ev.de](mailto:mbe@gpp-ev.de)

### **Specjalistyczne usługi dla starszych migrantów**

**Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.** [Dowiedz się więcej](#) Plecherstraße 6, 81541 München

Parter

Umów się na spotkanie:

 [089/62021622](tel:08962021622)[@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de](mailto:@migrationsdienste@diakonie-muc-obb.de)[@fd-aeltere@diakonie-muc-obb.de](mailto:@fd-aeltere@diakonie-muc-obb.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
niemiecki, kurs językowy, finanse, kontakt z urzędami, rodzina, mieszkanie**

**Doradztwo migracyjne dla młodych ludzi****Doradztwo migracyjne dla młodzieży - Usługi migracyjne dla młodzieży (JMD)**

Dopiero niedawno przybyłeś do Niemiec?

Potrzebujesz pomocy w odnalezieniu się w Niemczech?

Jesteś tu od jakiegoś czasu, ale nadal czujesz się niepewnie i obco?

Potrzebujesz wskazówek i pomocy i masz mniej niż 27 lat?

W takim razie **Youth Migration Service** jest właściwym miejscem dla Ciebie.

Youth Migration Service pomaga młodym ludziom odnaleźć się w nowym miejscu zamieszkania. Otrzymasz fachowe porady, wsparcie, praktyczną pomoc i programy edukacyjne.

Przyjdź do Youth Migration Service z pytaniami dotyczącymi następujących tematów:

- Kursy języka niemieckiego / kursy integracyjne
- Sytuacja osobista / środowisko społeczne
- Szkoła / szkolenie / kariera
- Bezpieczeństwo finansowe
- mieszkanie
- Programy grupowe / zajęcia rekreacyjne
- Doradztwo dla rodziców

 Oferujemy doradztwo w języku niemieckim i wielu innych językach.

Twoje dane osobowe będą traktowane jako poufne.

Wsparcie jest udzielane niezależnie od pochodzenia, religii i narodowości.

Dla kogo: Dla migrantów w wieku poniżej 27 lat.

Usługa jest bezpłatna.

**Aktiv für interkulturellen Austausch e. V. BzB** [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍 Bad-Schachener-Str. 2a, 81671 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/189495711](tel:089189495711)

@ [jmd@aka-muenchen.de](mailto:jmd@aka-muenchen.de)

🕒 Otwarte godziny konsultacji, jeśli nie masz umówionego spotkania: Piątek 16:30 - 18:00

### **Beratungsdienste der Arbeiterwohlfahrt München (AWO)**

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍 Goethestraße 53, 80336 München

Prosimy o umówienie się na wizytę:

🕒 Od poniedziałku do piątku 10:00 - 12:00 i 13:00 - 14:00

☎ [089/54424715](tel:08954424715)

☎ [0170/5467225](tel:01705467225)

@ [infothek@awo-muenchen.de](mailto:infothek@awo-muenchen.de)

### **Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband München**

🔗 [Więcej informacji](#)

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bezbarierowy.

📍 Thalkirchnerstr. 106, 80337 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [01749605150](tel:01749605150)

@ [Alexine.Zapf@brk-muenchen.de](mailto:Alexine.Zapf@brk-muenchen.de)

@ [JMD@brk-muenchen.de](mailto:JMD@brk-muenchen.de)

### **IG - InitiativGruppe e. V.**

🔗 [Więcej informacji](#)

📍 Karlstraße 44, 80333 München

☎ [089/54467129](tel:08954467129)

### **Diakonie München und Oberbayern - Innere Mission München e.V.**

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

📍 Seidlstr. 4, 80335 München

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/540456123](tel:089540456123) lub ☎ [089/540456122](tel:089540456122)

@[jugendmigrationsdienst@diakonie-muc-obb.de](mailto:jugendmigrationsdienst@diakonie-muc-obb.de)

## **Internationaler Bund Freier Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit e. V.**

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

📍 Lindwurmstraße 117, 80337 München

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

🕒 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 16:00

☎ [089/60087713](tel:08960087713), ☎ [089/60087714](tel:08960087714), ☎ [089/60087716](tel:08960087716), ☎ [089/60087725](tel:08960087725)

@[jmd-muenchen@internationaler-bund.de](mailto:jmd-muenchen@internationaler-bund.de)

## **IN VIA München e. V.**

### **Katolickie Stowarzyszenie Pracy Socjalnej Dziewcząt i Kobiet, Dział Migracji**

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍 Goethestraße 12, 80336 München

🕒 Godziny konsultacji: wtorek 15:00 - 17:00

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/54888950](tel:08954888950)

@[jmd@invia-muenchen.de](mailto:jmd@invia-muenchen.de)

## **Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Bayern e. V., Kinderschutz e. V.**

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

📍 Heidemannstraße 25-27, 80939 München

🕒 Otwarte godziny konsultacji, jeśli nie masz umówionego spotkania:

Środa 10:00 - 12:00

Czwartek 13:30 - 15:30

Umów się na spotkanie pod:

☎ [089/2317167920](tel:0892317167920)

@[jmd@kinderschutz.de](mailto:jmd@kinderschutz.de)

**FamAra - Doradztwo migracyjne dla rodzin bez domu**



## FamAra - Doradztwo migracyjne dla rodzin bez domu

Nie masz domu i jesteś w trudnej sytuacji życiowej? Doradzamy rodzinom z dziećmi poniżej 18 roku życia i kobietom w ciąży od 7 miesiąca. Możemy doradzić w następujących kwestiach:

- Mieszkanie
- opieka nad dziećmi
- praca
- jeśli potrzebujesz miejsca do spania
- jeśli potrzebujesz adresu pocztowego
- jeśli chcesz wrócić do kraju pochodzenia

Wspólnie opracujemy dobrą perspektywę dla Twojej indywidualnej sytuacji.

Zapewniamy również ciepłe posiłki i pralnię.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla rodzin z krajów UE lub posiadających europejskie zezwolenie na pobyt. Dla rodzin z [ochroną na noc](#). Dla kobiet w ciąży od 7 miesiąca ciąży. Dla rodziców lub opiekunów dotkniętych bezdomnością i/lub niepewnymi warunkami mieszkaniowymi.

 Niemiecki, angielski, hiszpański, bułgarski, rumuński

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

FamAra

Ohmstraße 3

80802 München

 [089/45029637](tel:08945029637)

[@famara@hilfswerk-muenchen.de](mailto:famara@hilfswerk-muenchen.de)

 Poniedziałek, środa, piątek 09:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

 Wtorek, czwartek 11:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

**Ten tekst zawiera informacje dla następujących wyszukiwanych haseł:  
łóżko, bezdomni**

### Doradztwo migracyjne dla osób z Rumunii i Bułgarii

### Doradztwo migracyjne dla osób z Rumunii i Bułgarii

W ramach projektu "Edukacja zamiast żebrania" możemy doradzić w następujących kwestiach:

- Doradzamy, jeśli potrzebujesz pomocy
- Pomagamy ustabilizować indywidualną sytuację życiową
- Doradzamy w kwestii zabezpieczenia środków do życia

- Wspieramy w zakresie szkoły i opieki nad dziećmi
- Pomagamy w znalezieniu kursu języka niemieckiego lub kursu integracyjnego
- Informujemy o ofertach pomocy w Monachium
- Przyjrzymy się Twoim perspektywom zawodowym
- Kierujemy do ośrodków medycznych
- Pomagamy w znalezieniu pracy i w przypadku pytań dotyczących ubezpieczenia społecznego
- Pomagamy w kontaktach z urzędami

Doradztwo ma charakter indywidualny. Wspólnie omawiamy Twoją sytuację i znajdujemy dobre rozwiązanie.

Dla kogo: Osoby z Rumunii i Bułgarii

Można przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługi doradcze są bezpłatne.

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising

Goethestraße 53

80336 München

☎Rumuński:

☎[089/54343172](tel:08954343172)

@[Ramona.Sisu@caritasmuenchen.org](mailto:Ramona.Sisu@caritasmuenchen.org)

☎Bułgarski:

☎[089/537951](tel:089537951)

@[Nedialko.Kalinov@caritasmuenchen.org](mailto:Nedialko.Kalinov@caritasmuenchen.org)

**Można umówić się na spotkanie lub przyjść na otwarte godziny konsultacji:**

📍AWO München, Sonnenstraße 12a, 80331 München (1 piętro)

📅Wtorek 09:00 - 12:00 (☎ rumuński)

📅Poniedziałek 09:00 - 13:00 (☎ bułgarski)

🌐[Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
orientacja zawodowa**

**Doradztwo i pomoc dla ofiar przemocy i nadużyć**

**Desert Rose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C**

**Wüstenrose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub  
FGM-C**

Doradzamy dziewczętom, chłopcom, kobietom i mężczyznom, którzy są dotknięci lub zagrożeni przymusowym małżeństwem lub przemocą w imię "honoru". Udzielamy również porad dziewczętom i kobietom zagrożonym lub dotkniętym [FGM-C](#) (okaleczanie żeńskich narządów płciowych).

Nasze doradztwo może odbywać się przez telefon lub osobiście.

Doradztwo jest bezpłatne.

☎ Mówimy po niemiecku, angielsku, somalijsku, suahili i turecku. Dla wszystkich innych języków możemy zorganizować osobę do tłumaczenia.

#### **Godziny konsultacji telefonicznych:**

Poniedziałek 14:00 - 16:00

Wtorek 10:00 - 12:00

Czwartek 13:00 - 15:00

## **IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM**

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

@ [wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)

☎ [+49 \(0\) 8945216350](tel:+4908945216350)

🌐 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>

### **Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet**

### **Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet - IMMA e. V.**

Centrum doradztwa IMMA pomaga dziewczętom i młodym kobietom we wszystkich ich pytaniach i w różnych sytuacjach problemowych, koncentrując się na przemocy.

🌐 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: dziewczęta i młode kobiety w wieku do 27 lat

☎ W razie potrzeby możemy zorganizować tłumacza. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie. Obecnie oferujemy spotkania osobiste, telefoniczne lub konsultacje wideo.

IMMA e. V.  
Jahnstraße 38  
81379 München  
☎ [089/2607531](tel:0892607531)

[@beratungsstelle@imma.de](mailto:@beratungsstelle@imma.de)

 **Poradnictwo otwarte: tutaj nie trzeba się umawiać na spotkanie**

Wtorek 14:00 - 16:00

 **Dostępność telefoniczna:**

Poniedziałek 14:00 - 16:00

Środa 14:00 - 18:00

Czwartek 10:00 - 12:00

## **Doradztwo i terapia traumy dla kobiet**

### **Doradztwo i terapia traumy dla kobiet w wieku 17 lat i starszych, które doświadczyły przemocy seksualnej w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania.**

"Wildwasser München" to specjalistyczne centrum wsparcia dla kobiet po przemoc seksualnej oraz ochrony kobiet\* i dziewcząt\* przed przemocą seksualną (profilaktyka i interwencja).

Kobiety\* i dziewczęta\* oznaczają: wszystkie osoby, które identyfikują się jako kobiety lub dziewczęta.

Pracują tu wyłącznie kobiety.

Pomagamy przez telefon, e-mail lub gdy się do nas zgłosisz.

Nie musisz nam mówić, jak się nazywasz, ani jakie straszne rzeczy ci się przytrafiły.

- Możesz przyjść do nas po poradę, jeśli doświadczyłeś przemocy seksualnej jako dziecko lub nastolatek.
- Wesprzemy Cię, abyś znów poczuł się lepiej.
- Będziemy współpracować z Tobą, aby dowiedzieć się, co może Ci pomóc.
- Podamy adresy terapeutów, prawników, lekarzy ...
- Pomożemy Ci uzyskać pomoc finansową.
- Możesz przejść z nami terapię traumy, jeśli mamy wolne miejsce na terapię.
- Wspieramy i towarzyszymy, jeśli chcesz złożyć lub złożyłeś skargę karną.
- Wyjaśnimy ci twoje prawa.

 [\*\*Dowiedz się więcej\*\*](#)

Dla kogo: Kobiety\* z niepełnosprawnością i bez niepełnosprawności w wieku od 17 lat.

 W razie potrzeby dostępni są tłumacze.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:089/60039331)

[@beratung@wildwasser-muenchen.de](mailto:@beratung@wildwasser-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
dzieciństwo, seks, gwałt, nadużycie, maltretowanie, przeszłość, stres  
psychologiczny, traumatyzacja**

**Poradnictwo dla chłopców\* i młodych mężczyzn\***

**Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej**

**Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej**

Jesteś ofiarą przemocy domowej? W takim razie możesz zgłosić się do nas na bezpłatne doradztwo i badanie. Zabezpieczamy dowody i chronimy je. Dokumentujemy obrażenia, aby dokumentacja mogła zostać wykorzystana w sądzie.

Dla kogo: Dla ofiar każdej formy przemocy domowej (osoby dorosłe w wieku 18 lat i starsze).

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna, o ile korzysta się z niej w sposób opisany powyżej. Zlecenia wykraczające poza ten zakres, takie jak przygotowanie pisemnego raportu, analizy toksykologiczne itp. podlegają opłacie.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt  
Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität  
Nussbaumstraße 26  
80336 München

 [089/218073011](tel:089/218073011) (  Codziennie od 08:00 do 17:00)

[@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

 Prosimy o umówienie się na badanie.

**SOLWODI - Centrum doradztwa dla kobiet w potrzebie**

**SOLWODI Monachium - Dla kobiet dotkniętych przemocą**

Zapewniamy doradztwo i wsparcie, jeśli doświadczasz przemocy. Trafiłaś we właściwe miejsce, zwłaszcza jeśli chodzi o handel ludźmi i wykorzystywanie seksualne. Inne tematy obejmują przymusowe małżeństwa w kraju pochodzenia i okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM/C). Możemy również pomóc w innych problemach imigracyjnych, społecznych lub osobistych.

Poinformujemy i doradzimy w zakresie dostępnych opcji prawnych. Pomagamy w podejmowaniu decyzji i towarzyszymy w drodze do wolnego, samostanowiącego życia bez przemocy. Wspieramy Cię w kontaktach z władzami. Jeśli potrzebujesz prawnika, możemy Cię z nim skontaktować.

Nasze porady są dostępne osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej. Nasze porady są anonimowe.

Usługa jest bezpłatna.

🗣️ Niemiecki, angielski

🕒 Poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 10:00 - 14:00 oraz po wcześniejszym umówieniu.

## **SOLWODI München**

📍 [Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

@ [muenchen@solwodi.de](mailto:muenchen@solwodi.de)

☎️ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+49(0)8927275859)

🌐 <https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen....>

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
prostytycja, przemoc wobec kobiet, przemoc seksualna, przymusowa prostytucja**

## **Oferty dla osób starszych**

### **Ośrodki doradztwa dla osób starszych i ich krewnych**

### **Ośrodki doradztwa dla osób starszych i ich krewnych**

Ośrodki doradcze zapewniają informacje, wsparcie i pomoc w podejmowaniu decyzji związanych ze starzeniem się. Na przykład:

- Świadczenia z ubezpieczenia pielęgnacyjnego
- Planowanie i finansowanie opieki domowej lub szpitalnej
- Opcje zakwaterowania i opieki w starszym wieku
- Demencja i inne choroby w podeszłym wieku
- Pomoc ekonomiczna
- Sprawy administracyjne
- Ciężka niepełnosprawność
- Pełnomocnictwo
- Opieka
- Testament życia

Dla kogo: Seniorzy i ich bliscy

Oferta jest bezpłatna.

🗣️ Jeśli dasz nam znać z wyprzedzeniem, możemy zorganizować kogoś do tłumaczenia.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Istnieją trzy różne miejsca, do których można się udać:

### **Arbeiterwohlfahrt München**

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige

Gravelottestraße 16

81667 München

☎ [089/66616330](tel:08966616330)

@ [beratungsstelle@awo-muenchen.de](mailto:beratungsstelle@awo-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 16:00

🕒 W piątek od 09:00 do 14:00

---

### **Caritas München-Nord**

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3

80397 München

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

☎ [089/31606310](tel:08931606310)

@ [fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org](mailto:fachundberatungsstelle@caritasmuenchen.org)

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 Od poniedziałku do czwartku 10:00 - 15:00

🕒 W piątek od 09:00 do 12:00

---

### **Bayerisches Rotes Kreuz**

Boschetsrieder Straße 67

81379 München

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

☎ [089/309040610](tel:089309040610)

@ [bst@brk-muenchen.de](mailto:bst@brk-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 Od poniedziałku do czwartku 8:30 - 12:30 i 13:30 - 16:30

🕒 W piątek od 08:30 do 12:30

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów:**

**opiekunowie rodzinni, usługi zastępcze, adaptacja domu, grupy dyskusyjne,**

**towarzysze osób z demencją, wspólnoty mieszkaniowe dla osób z demencją, opcje**

**opieki**

**Miejskie centrum skarg dotyczących problemów w opiece geriatrycznej**

**Miejskie centrum skarg na problemy związane z opieką nad osobami starszymi**

Gdy osoby starsze przebywają w placówkach opieki (stacjonarnie) lub są pod opieką w domu (ambulatoryjnie), mogą pojawić się pytania lub problemy. Zajmiemy się Twoimi wątpliwościami w tym zakresie. Możesz również skontaktować się z nami, jeśli masz skargi dotyczące wsparcia w domu (życie wspomagane) lub innych form życia.

Wspólnie z Tobą znajdziemy rozwiązanie.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla osób starszych. Dla ich krewnych i opiekunów, opiekunów prawnych, sąsiadów, znajomych i opiekunów.

☎ Jeśli chcesz, aby ktoś tłumaczył, poinformuj nas z wyprzedzeniem, w jakim języku mówisz.

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

📍 Städtische Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege, Burgstraße 4, 80331 München

☎ [089/23396966](tel:08923396966)

✉ [@staedtische\\_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen...](mailto:@staedtische_beschwerdestelle.altenpflege@muenchen...)

🕒 W poniedziałek i czwartek 09:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

🕒 We wtorek i piątek 09:00 - 12:00

🕒 W środę od 13:00 do 19:00

## **Ośrodki dla osób starszych i ośrodki usługowe (ASZ)**

### **Alten- und Service-Zentren (ASZ)**

W Monachium znajdują się 33 punkty kontaktowe dla osób starszych i ich krewnych. Pomagamy i doradzamy we wszystkich kwestiach związanych z podeszłym wiekiem. Istnieje również możliwość odwiedzin w domu.

Naszym celem jest zapewnienie, że osoby starsze mogą być niezależne, nie są samotne i czują się dobrze psychicznie i fizycznie.

Oferujemy różne kursy i programy:

- Fitness
- edukacja
- język
- komputery
- i wiele innych tematów

Jest też kawiarnia i tanie lunche dla osób z ograniczonym budżetem.

Tutaj można znaleźć ulotkę w różnych językach: [Niemiecki](#), [Angielski](#), [Francuski](#), [Grecki](#), [Chorwacki](#), [Rosyjski](#), [Serbski](#), [Turecki](#), [Ukraiński](#)

Centra znajdują się w całym Monachium. Najbliższy ośrodek można znaleźć [na stronie](#)  lub na mapie miasta [INTEGREAT](#).

Dla kogo: Osoby starsze. Dla krewnych i opiekunów osób starszych. Dla osób zainteresowanych kwestiami związanymi ze starzeniem się.

 [Dowiedz się więcej](#)



☞ Są osoby, które mogą tłumaczyć. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Dostęp do budynków i pomieszczeń jest wolny od barier. Dostępne są toalety dla osób niepełnosprawnych.

Wiele ofert jest bezpłatnych. Niektóre oferty są płatne. Dokładne koszty można sprawdzić na miejscu.

## **Kampania informacyjna dotycząca budowania mostów**

### **Kampania informacyjna Budujemy mosty**

Informujemy osoby starsze ze środowisk migracyjnych i ich otoczenie społeczne w ich ojczystym języku na tematy związane z życiem w starszym wieku. Jeśli na przykład masz stowarzyszenie, chętnie przyjedziemy na jedno z twoich spotkań i udzielimy porad na miejscu.

Tematy zależą od zainteresowań grupy. Możliwe tematy obejmują

- Przegląd ofert w Monachium
- Tworzenie sieci kontaktów i doradztwo
- Podstawowe zabezpieczenia i pomoc finansowa
- Dokumenty na wypadek sytuacji kryzysowych (np. pełnomocnictwo do spraw opieki zdrowotnej, testament)
- Ubezpieczenie zdrowotne i opiekuńcze - kto za co płaci?
- Potrzeby w zakresie opieki i usługi opiekuńcze
- Warunki mieszkaniowe i usługi ambulatoryjne
- Opieka krótkoterminowa - co to jest?
- Odżywianie i cukrzyca
- Opieka w hospicjum lub na oddziale opieki paliatywnej
- Demencja - co teraz?

Dla kogo: indywidualne osoby starsze i ich krewni, międzynarodowe grupy, stowarzyszenia, organizacje i społeczności.

☞ Możemy zorganizować osobę, która może tłumaczyć.

Oferta jest bezpłatna.

Można przyprowadzić dzieci.

📍 Brücken bauen, Landshuter Allee 38b, 80637 München

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

☎ [089/126991430](tel:089126991430)

@ [justeinbach@diakonie-muc-obb.de](mailto:justeinbach@diakonie-muc-obb.de)

@ [brueckenbauen@diakonie-muc-obb.de](mailto:brueckenbauen@diakonie-muc-obb.de)

🕒 Od poniedziałku do czwartku: 8:30 - 16:30; w piątek: 8:30 - 14:00

🌐 [Strona internetowa](#)

## Dla osób niepełnosprawnych

### Toalety publiczne bez barier w Monachium

### Toalety publiczne bez barier w Monachium

Strona internetowa  [inclus](#) zawiera przegląd dostępnych toalet w Monachium.

Dla kogo: Dla osób niepełnosprawnych

Po kliknięciu symbolu lokalizacji można zobaczyć swoją lokalizację na mapie oraz najbliższą toaletę: 

Jeśli klikniesz na toaletę, uzyskasz bardziej szczegółowe informacje na temat udogodnień:

- plan piętra
- Zainstalowane uchwyty
- szerokość drzwi
- nachylenie rampy
- Używanie z lub bez [klucza do toalety Euro](#)

 Niemiecki, angielski

Możesz również zostawić opinię o toalecie.

Usługa jest bezpłatna.

 [Więcej informacji](#)

[@inclus@dpschool.io](mailto:@inclus@dpschool.io)

### Specjalistyczne centrum doradztwa i przeciwdziałania dyskryminacji w Biurze Pełnomocnika ds. Osób Niepełnosprawnych

### Centrum doradztwa i przeciwdziałania dyskryminacji w Biurze Pełnomocnika ds. Osób Niepełnosprawnych

Doradztwo i pomoc w zakresie niepełnosprawności:

- Wniosek i sprzeciw dotyczący legitymacji osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności
- Stopień opieki
- Podstawowe wsparcie dochodu w przypadku ograniczonej zdolności do zarobkowania
- Informacje na temat świadczeń dla osób niepełnosprawnych
- Podstawowe wsparcie dochodu w przypadku niezdolności do pracy i w podeszłym wieku
- Wniosek o mieszkanie bez barier i doradztwo w tym zakresie
- Doradztwo i wsparcie w przypadku dyskryminacji ze względu na niepełnosprawność

Doradztwo jest niezależne od władz. Doradztwo jest poufne, w razie potrzeby anonimowe.

### [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Niepełnosprawni mieszkańcy Monachium i ich krewni

 Czy potrzebujesz tłumacza podczas sesji doradczej? Podczas umawiania się na spotkanie prosimy o podanie języka. Następnie zorganizujemy tłumacza. Nie wiąże się to z żadnymi kosztami.

Można przyprowadzić dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Doradztwo jest bezpłatne.

Odpowiedzi na wiele pytań dotyczących niepełnosprawności można znaleźć na [stronie internetowej](#) .

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

 Burgstraße 4, 80331 München

 [089/23321977](tel:08923321977)

 [@behindertenbeauftragter.soz@muenchen.de](mailto:@behindertenbeauftragter.soz@muenchen.de)

 Od poniedziałku do czwartku od 09:00 do 15:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
bez barier, dyskryminacja**

**Usługi ambulatoryjne: doradztwo i wsparcie dla osób niepełnosprawnych**

### **Gemeinsam Leben Lernen e. V. - Usługi ambulatoryjne**

Wspieramy i doradzamy osobom niepełnosprawnym i ich krewnym. Umożliwiamy osobom niepełnosprawnym uczestnictwo w życiu społecznym - w szkole, w czasie wolnym i w kulturze.

Dla kogo: Osoby niepełnosprawne i ich krewni

Różne usługi są bezpłatne:

- Doradzamy
- Oferujemy programy edukacyjne
- Istnieją możliwości poznawania ludzi
- Zajęcia sportowe

Koszty są ponoszone za indywidualną pomoc w czasie wolnym i indywidualne wsparcie w ośrodkach opieki dziennej i szkołach. Chętnie pomożemy przy składaniu wniosków o pokrycie kosztów.

 Od poniedziałku do piątku od 08:00 do 17:00

Wejście do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

**Gemeinsam leben lernen e. V.**

 [Goethestraße 8, 80336 München](#)

 [@info@gll-muenchen.de](mailto:info@gll-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8989055980](tel:+49(0)8989055980)

 <http://www.gll-muenchen.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
ulga prorodzinna**

**Dla niepełnosprawnych dzieci i młodzieży**

**Stowarzyszenie na rzecz opieki i integracji niepełnosprawnych dzieci i młodzieży - BiB e.V.**

- Masz ogólne pytania dotyczące niepełnosprawności?
- Potrzebujesz wsparcia w kontaktach z kasą opiekuńczą?
- Masz pytania dotyczące usług wsparcia finansowego?
- Chcesz wiedzieć, gdzie i jak ubiegać się o świadczenia integracyjne lub podstawowe wsparcie dochodu?
- Nie wiesz już, jak zapewnić opiekę w przyszłości i pilnie potrzebujesz wsparcia?
- Szukasz miejsca opieki krótkoterminowej?
- Potrzebujesz informacji na temat "budżetu osobistego"?

Stowarzyszenie oferuje doradztwo w tych i wielu innych kwestiach związanych z niepełnosprawnością. Chętnie udzielimy ogólnych informacji przez telefon, ale możemy również doradzić indywidualnie podczas osobistego spotkania w naszym biurze. Porady są poufne. Nie spieszmy się i mamy otwarte ucho!

Usługi doradcze są bezpłatne.

Dla kogo: Dla rodzin z niepełnosprawnymi dziećmi i młodzieżą.

 Od poniedziałku do środy 09:30 - 15:00

 W czwartek 09:30 - 13:00

 I po wcześniejszym umówieniu

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

**Verein zur Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher (BiB) e.V.**

 [Seeriederstraße 25, 81675 München](#)

 [@info@bib-ev.org](mailto:info@bib-ev.org)

 [+49 \(0\) 89124796930](tel:+49(0)89124796930)

 <https://www.bib-ev.org/>

## Samotne matki z niepełnosprawnymi dziećmi

### **allfabeta - Sieć kontaktów dla samotnych matek z niepełnosprawnymi dziećmi**

Samotni rodzice często stają przed szczególnymi wyzwaniami. Naszym celem jest wzmocnienie tych kobiet. Zapewniamy doradztwo i oferujemy otwarte spotkania. Możesz wymieniać się pomysłami z innymi i nawiązywać kontakty.

Poniższe usługi są bezpłatne:

- Doradztwo i wsparcie
- Spotkania grupowe (opieka nad dziećmi podczas spotkania kosztuje 3 €)
- Grupy samopomocy

Inne oferty, takie jak seminaria lub wycieczki, są płatne.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Samotne kobiety z dziećmi, niepełnosprawne lub przewlekle chore.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Siaf, Sedanstrasse 37, 81667 München

 [089/45802511](tel:08945802511)

 [@allfabeta@siaf.de](mailto:@allfabeta@siaf.de)

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

## **Doradztwo i zajęcia rekreacyjne dla osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych**

### **Otwarta praca z niepełnosprawnymi**

Doradzamy i organizujemy wycieczki i wyjazdy. Oferujemy również kursy i programy w dziedzinie sportu i kultury. Programy są zaprojektowane w taki sposób, aby osoby niepełnosprawne i pełnosprawne mogły w nich uczestniczyć na równych prawach.

Dla kogo: Dla wszystkich osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych: dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Wiele zajęć jest bezpłatnych. W przypadku niektórych programów pobierana jest opłata za napoje lub jedzenie. Niektóre kursy lub wycieczki również wiążą się z niewielką opłatą.

 Od wtorku do środy w godzinach 17:00-19:30

 W czwartek od 17:00 do 21:00

 W przypadku wydarzeń: Piątek i sobota

## **Offene Behindertenarbeit evangelisch in der Region München**

 [Blutenburgstraße 71, 80636 München](#)

 [@info.oba@elkb.de](mailto:info.oba@elkb.de)

 [+49 \(0\) 8912661160](tel:+49(0)8912661160)

 <https://www.oba-muenchen.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Rekreacja , Włączenie, Kawiarnia, Uwielbienie, Wiara**

**Stowarzyszenie doradztwa i samopomocy dla osób niepełnosprawnych**

### **Centrum doradztwa Lebenshilfe Monachium**

Jesteśmy organizacją samopomocy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Oferujemy doradztwo dla osób niepełnosprawnych, rodziców i krewnych. Jesteśmy również punktem kontaktowym dla przyszłych rodziców, którzy spodziewają się dziecka z niepełnosprawnością. Doradzamy w kwestiach prawnych, społecznych i praktycznych.

Dla kogo: Osoby niepełnosprawne i ich krewni

Można przyprowadzić dzieci.

Usługa jest bezpłatna.

 [@beratung@lebenshilfe-muenchen.de](mailto:beratung@lebenshilfe-muenchen.de)

 [@zipf@lebenshilfe-muenchen.de](mailto:zipf@lebenshilfe-muenchen.de)

 Codziennie od 08:00 do 16:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

### **Lebenshilfe München**

 [St.-Quirin-Str. 13a, 81549 München](#)

 [@info@lebenshilfe-muenchen.de](mailto:info@lebenshilfe-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8969347117](tel:+49(0)8969347117)

 [+49 \(0\) 89693470](tel:+49(0)89693470)

 <https://www.lebenshilfe-muenchen.de/>

**Wsparcie dla osób niepełnosprawnych i pochodzących ze środowisk migracyjnych**

### **Wsparcie dla osób niepełnosprawnych ze środowisk migracyjnych**

Pomagamy znaleźć odpowiedni urząd, organizację lub specjalistyczną agencję odpowiadającą Twoim potrzebom. Potrzeby osób, które się do nas zgłaszają, są naszym priorytetem. Organizujemy małe wydarzenia z przydatnymi wskazówkami na temat życia w Monachium,

zdrowia, integracji kulturowej itp. Jesteśmy zaangażowani w tolerancyjne Monachium i różnorodność kulturową.

Dla kogo: Osoby niepełnosprawne i przewlekłe chore oraz ich rodziny.

🗣️ Niemiecki, rosyjski, bułgarski

Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

ViertelPunkt

Goethestraße 53

80336 München

☎️ [089/537102](tel:089537102)

@ [maiamarkova@viertelpunkt.org](mailto:maiamarkova@viertelpunkt.org)

🌐 [Strona www](#)

### **AbilityAid - Doradztwo dla uchodźców niepełnosprawnych lub cierpiących na choroby przewlekłe**

#### **AbilityAid**

Zapewniamy doradztwo dla osób z historią ucieczki z niepełnosprawnością lub chorobą przewlekłą. Doradztwo odbywa się telefonicznie lub w naszym biurze. Oferujemy również kursy komputerowe (np. Word, Excel, Internet) i kursy języka niemieckiego.

Dla kogo: Osoby niepełnosprawne lub przewlekłe chore i ich krewni.

Program jest bezpłatny.

🗣️ Dostępna jest pomoc tłumacza.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Prosimy o umówienie się na doradztwo.

🕒 Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 17:00

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

#### **AbilityAid**

📍 [Ringseisstr. 11 a, 80337 München](#)

@ [ability@arrivalaid.org](mailto:ability@arrivalaid.org)

☎️ [+49 \(0\) 8959998823](tel:+49(0)8959998823)

🌐 <https://arrivalaid.org/abilityaid/#beratung-kurse>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
kursy praktyczne, kursy konwersacyjne**

## **Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii**

### **Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii**

Netzwerkfrauen Bayern jest organizacją otwartą. Każda dziewczyna i każda kobieta z niepełnosprawnością może być częścią sieci, a każdy, komu zależy na naszych tematach, może pomóc! Poruszamy tematy ze wszystkich dziedzin życia: Kariera i edukacja, rodzina i partnerstwo, zdrowie, kwestie polityczne. Rozmawiamy o radzeniu sobie z władzami i prawem, ale także o hobby i sposobach spędzania wolnego czasu.

Dla kogo: Kobiety i dziewczęta niepełnosprawne lub przewlekle chore

Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

 Od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-14:00 i po wcześniejszym umówieniu.

### **Netzwerk Frauen Bayern**

 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

 [@info@netzwerkfrauen-bayern.de](mailto:info@netzwerkfrauen-bayern.de)

 [+49 \(0\) 8945992427](tel:+49(0)8945992427)

 <http://www.netzwerkfrauen-bayern.de/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
doradztwo rówieśnicze**

## **Dla osób niesłyszących**

### **Połączenie alarmowe dla osób niesłyszących**

### **Połączenie alarmowe dla osób niesłyszących**

Możesz wysłać faks lub skontaktować się z numerem alarmowym za pomocą wiadomości SMS:

- [Faks](#) na numer 089/19294
- SMS dla klientów T-Mobile i Vodafone: [9908919294](tel:9908919294)  
SMS dla klientów O2 i E-Plus: [32908919294](tel:32908919294)

### **Ważne informacje dotyczące połączenia alarmowego**



Wyślij nieformalną wiadomość na jeden z podanych numerów i odpowiedz na następujące pytania:

- **Kto** dzwoni (imię i nazwisko)?
- **Gdzie** coś się stało (adres)?
- **Co** się stało?
- **Ile** jest osób rannych lub chorych?
- **Jakiego rodzaju** choroba lub uraz ma miejsce?

Więcej informacji na [stronie internetowej](#)  [Komendy Głównej Policji w Monachium](#)

## Usługi socjalne dla osób niesłyszących

### Usługi socjalne dla osób niesłyszących

Wspieramy osoby niesłyszące i posługujące się językiem migowym. Eksperci świadczący usługi doradcze mają prawny obowiązek zachowania poufności. Oznacza to, że nie mówią nikomu o tym, co zostało powiedziane podczas spotkania.

Dla kogo: Dla osób mieszkających w Monachium.

Jesteśmy do Twojej dyspozycji w następujących kwestiach:

- Problemy osobiste lub finansowe
- Jeśli masz problemy w rodzinie lub z partnerem.
- W przypadku problemów z opieką i wychowaniem dzieci
- w przypadku separacji, rozvodu i opieki nad dzieckiem
- W przypadku problemów z domem
- Jeśli doświadczasz kryzysu życiowego lub stresu psychologicznego
- W przypadku problemów społecznych
- W przypadku problemów z urzędami i wnioskami
- Jeśli chodzi o pomoc dla osób starszych

Usługa jest bezpłatna.

Doradzamy również krewnym.

 Sozialdienst für Gehörlose, Sozialbürgerhaus, Ridlerstraße 75, 80339 München

 Język migowy

 [@sbh-ls-sg.soz@muenchen.de](mailto:@sbh-ls-sg.soz@muenchen.de)

Faks: 089/23342839

SMS: 015222955340

 [Strona internetowa](#)

## Doradztwo dla osób niedosłyszących lub niesłyszących

## Poradnictwo dla osób niedosłyszących lub niesłyszących

## **(EUTB® = Dodatkowe doradztwo w zakresie niezależnego uczestnictwa)**

Wspieramy osoby niedosłyszające i niesłyszające w Bawarii. Doradzamy we wszystkich kwestiach związanych z rehabilitacją i uczestnictwem:

- Pomagamy w podjęciu decyzji o wyborze odpowiedniego aparatu słuchowego i dopasowaniu nowego aparatu słuchowego.
- Pomagamy w składaniu wniosków o świadczenia finansowe lub o pokrycie kosztów przez kasy chorych.
- skontaktujemy Cię z grupami samopomocy lub stowarzyszeniami zajmującymi się aparatami słuchowymi
- Pomagamy w radzeniu sobie z codziennym obciążeniem związanym z ubytkiem słuchu.

Możemy również doradzić w następujących kwestiach: Autyzm, AD(H)S i neuroróżnorodność, trudności w uczeniu się, zaburzenia rozwojowe mowy.

Możesz uzyskać od nas poradę - bez względu na to, gdzie mieszkasz.

Dla kogo: Dla osób niedosłyszających lub niesłyszających oraz ich krewnych i przyjaciół.

Usługa jest bezpłatna.

☎️Angielski, niemiecki, hebrajski, holenderski

Na poradę można przyprowadzić dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

EUTB Beratungsstelle beim Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V.

Fürstenrieder Str 279 a

81377 München

Pokój 2 na parterze

☎️015566600773

@eutb@schwerhoerige-bayern.de

🕒Od poniedziałku do piątku od 10:00 do 15:00

🌐Strona internetowa

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących terminów:**

**Głuchy, niedosłyszający**

**Dla osób LGBTI\***

**Doradztwo i pomoc**

**LGBTI\* - Doradztwo i pomoc**

**Centrum doradztwa dla lesbijek i kobiet biseksualnych LeTRa**

Udzielamy porad lesbijkom, kobietom biseksualnym, kobietom coming out, parom lesbijskim, rodzicom, krewnym i przyjaciołom lesbijek:

- Jesteśmy do Twojej dyspozycji i pomagamy Ci w radzeniu sobie z trudnościami w życiu codziennym.
- Nasi lesbijscy / biseksualni doradcy oferują porady indywidualne i dla par.
- Sesje doradcze mogą odbywać się jednorazowo lub w serii spotkań.
- Oferujemy również doradztwo przez telefon lub e-mail.
- Poradnictwo odbywa się w chronionej atmosferze i jest anonimowe. Nikomu nie mówimy, o czym rozmawialiśmy.
- Każdy jest mile widziany, bez względu na pochodzenie kulturowe lub miejsce pochodzenia. Lesbijki transpłciowe oraz wszystkie osoby transpłciowe i interpłciowe, a także lesbijki niepełnosprawne i chore psychicznie są również mile widziane.

☎️Angielski, francuski i niemiecki. Jeśli dasz nam znać z wyprzedzeniem, możemy również zorganizować tłumacza dla wszystkich innych języków.

Można przeprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna, ale chętnie przyjmujemy darowiznę.

LeTRa Lesbenberatung

Blumenstraße 29 (Wejście na wewnętrznym dziedzińcu)

80331 München

☎️089/72542

@[info@letra.de](mailto:info@letra.de)

🌐[www.letra.de](http://www.letra.de)

Prosimy o umówienie się na spotkanie:

🕒W poniedziałek od 14:30 do 17:00 i w środę od 14:30 do 17:00

LeTRa oferuje również [doradztwo dla lesbijek i kobiet biseksualnych, które uciekły](#).

---

## Gay Communication and Cultural Centre e. V. (Sub)

Organizacja non-profit promująca tożsamość gejów we wszystkich sytuacjach. Ponad 20 ofert

- doradztwo
- zajęcia rekreacyjne
- Międzykulturowe
- kursy językowe
- Grupy samopomocy
- Informacje na temat HIV/AIDS.

Dla kogo: Geje, osoby biseksualne, queer, zarówno cis\*, jak i transpłciowe w każdym wieku. Wszystkie osoby są mile widziane. Nie ma specjalnych ofert dla osób heteroseksualnych.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Sub – Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum e. V.

Müllerstraße 14b (tylny budynek)

80469 München

☎ [089/85634640](tel:08985634640)

@ [info@subonline.org](mailto:info@subonline.org)

🌐 [www.subonline.org](http://www.subonline.org)

🕒 Od niedzieli do czwartku od 19:00 do 23:00, w piątek od 19:00 do 24:00, w sobotę od 19:00 do 24:00.

Sub oferuje [również "" poradnictwo psychospołeczne specjalnie dla gejów i biseksualnych mężczyzn ze środowisk uchodźczych.](#)

---

## Centrum poradnictwa trans\*inter\*

Poradnictwo dla osób trans\* i inter\* oraz ich krewnych; dalsze szkolenia, specjalistyczne poradnictwo i działania public relations w dziedzinie trans\* i inter\*.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Dostępna jest również toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługi są bezpłatne.

Trans\*Inter\*Beratungsstelle

Lindwurmstraße 71

80337 München

☎ [089/54333130](tel:08954333130)

@ [info@trans-inter-beratungsstelle.de](mailto:info@trans-inter-beratungsstelle.de)

🌐 [www.trans-inter-beratungsstelle.de](http://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

🕒 w poniedziałki i czwartki od 13:00 do 15:00 oraz po wcześniejszym umówieniu się

---

## Doradztwo dla osób LGBTIQ\* - Diversity Monachium

Chętnie doradzimy we wszystkich kwestiach związanych z osobami LGBTIQ\*. Udział w naszych poradach jest anonimowy.

Dla kogo: Rodzice, nastolatki i młodzi dorośli, a także nauczyciele i profesjonaliści.

■ [Dowiedz się więcej](#)

Niektóre zajęcia są płatne.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

diversity München

Blumenstraße 11

80331 München

☎ [089/55266986](tel:08955266986)

@ [beratung@diversity-muenchen.de](mailto:beratung@diversity-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł: biseksualni, grupa młodzieżowa, grupa rekreacyjna, niebinarni, niebinarni, transgender, interplciowy, homoseksualni, queer, międzynarodowy, transgender, gender, kultura, polityka, tożsamość, ucieczka, uchodźcy, tęcza, LGBT**

**rosa Alter: Doradztwo dla osób starszych**

### **rosa AlterPoradnictwo dla osób starszych**

Udzielamy porad lesbijkom, gejom, osobom transplciowym i interplciowym w podeszłym wieku. Doradzamy w kwestiach społecznych, społeczno-prawnych i psychospołecznych. Kontaktujemy Cię z wolontariuszami, którzy chętnie Ci pomogą i wesprą w nawiązywaniu kontaktów. Naszym celem jest zapewnienie najlepszej możliwej opieki na starość. Jesteśmy w kontakcie z różnymi organizacjami, stowarzyszeniami i grupami LGBTI\*. Możemy pomóc w przypadku pytań dotyczących konwencjonalnej opieki dla osób starszych. Doradztwo ma charakter indywidualny.

Oferujemy również kursy szkoleniowe na temat osób LGBTI\* i starości.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby LGBTI\* w wieku 50 lat i starsze oraz ich krewni

Usługi doradcze są bezpłatne.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

rosaAlter  
Lindwurmstr. 71  
80337 München

 [089/54333114](tel:08954333114) (kierownik centrum)  
 [089/54333119](tel:08954333119) (lesbijki / biseksualiści)  
 [089/54333120](tel:08954333120) (geje / biseksualiści)  
 [089/54333124](tel:08954333124) (transplciowy / inter)

[@info@rosa-alter.de](mailto:info@rosa-alter.de)

 W poniedziałki od 10:00 do 13:00, w środy od 13:00 do 17:00 oraz po wcześniejszym umówieniu.

**Niniejszy tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł LGBTI\*, 50+**

**refugees@diversity - Program koleżeński**

### **refugees@diversity - Program Buddy**

Jesteś lesbijką, osobą biseksualną, gejem lub osobą trans\*? Przyjechałeś do Monachium ze swojego kraju i chciałbyś poznać inne podobnie myślące osoby lub oferty na monachijskiej scenie? W takim razie trafiłeś we właściwe miejsce!

Zapewnimy ci kumpla, który będzie ci towarzyszył podczas wydarzeń na monachijskiej scenie queer. Nie musisz więc nigdzie chodzić sam i zawsze masz przy sobie kogoś, kto odpowie na

wszystkie pytania dotyczące ofert i organizacji queer w Monachium i okolicach.

Możesz także odwiedzać [grupy młodzieżowe](#) i wydarzenia na diversity razem ze swoim kumplem. Ułatwia to dostęp do naszej społeczności.

Dla kogo: Osoby LGBTIQ\* ze środowisk uchodźczych w wieku od 14 do 27 lat.

Program jest bezpłatny. Niektóre wydarzenia są płatne.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

☎[089/55266986](tel:08955266986)

@[beratung@diversity-muenchen.de](mailto:beratung@diversity-muenchen.de)

🌐[Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
grupa młodzieżowa, hiv, aids**

## Życie codzienne

### Godziny otwarcia i święta państwowe

#### Godziny otwarcia

Większość większych sklepów spożywczych w Monachium jest otwarta od poniedziałku do soboty w godzinach od 8:00 do 20:00. Większość sklepów w centrum miasta jest otwarta od 10:00 do 20:00. Godziny otwarcia mniejszych sklepów są często krótsze. Czasami jest też przerwa na lunch. Prawie wszystkie sklepy są zamknięte w niedziele, z wyjątkiem niektórych sklepów na dworcu głównym w Monachium, Ostbahnhof i dworcu Monachium-Pasing.

W dni świąteczne nie ma pracy i wszystkie sklepy są zamknięte (wyjątek: niektóre zawody pracujące w systemie zmianowym). Wiele piekarni jest otwartych rano w niedziele i święta. Autobusy i pociągi kursują w niedziele i święta w innych godzinach niż w dni powszednie.

#### Święta państwowe

Dni ustawowo wolne od pracy obowiązują w całych Niemczech i różnią się w zależności od kraju związkowego. Bawaria ma 13 dni świątecznych. Większość z nich to święta kościelne.

### Święta państwowe 2025 w Monachium

#### Styczeń

Środa, 1 stycznia 2025 r. (Nowy Rok)

Poniedziałek, 6 stycznia 2025 r. (Trzech Mędrców)

#### Kwiecień

Piątek, 18 kwietnia 2025 r. (Wielki Piątek)

Poniedziałek, 21 kwietnia 2025 r. (Poniedziałek Wielkanocny)

**Maj**

Czwartek, 1 maja 2025 r. (Święto Pracy)

Czwartek, 29 maja 2025 r. (Wniebowstąpienie Pańskie)

**Czerwiec**

Poniedziałek, 09 czerwca 2025 r. (Zielone Świątki)

Czwartek, 19 czerwca 2025 r. (Boże Ciało)

**Sierpień**

Piątek, 15 sierpnia 2025 r. (Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny)

**Październik**

Piątek, 3 października 2025 r. (Dzień Jedności Niemiec)

**Listopad**

Sobota, 1 listopada 2025 r. (Dzień Wszystkich Świętych)

**Grudzień**

Czwartek, 25 grudnia 2025 r. (Boże Narodzenie)

Piątek, 26 grudnia 2025 r. (drugi dzień Bożego Narodzenia)

**Święta państwowe 2026 w Monachium****Styczeń**

Czwartek, 1 stycznia 2026 r. (Nowy Rok)

Wtorek, 6 stycznia 2026 r. (Trzech Mędrców)

**Kwiecień**

Piątek, 3 kwietnia 2026 r. (Wielki Piątek)

Poniedziałek, 6 kwietnia 2026 r. (Poniedziałek Wielkanocny)

**Maj**

Piątek, 1 maja 2026 r. (Święto Pracy)

Czwartek, 14 maja 2026 r. (Wniebowstąpienie Pańskie)

Poniedziałek, 25 maja 2026 r. (Zielone Świątki)

**Czerwiec**

Czwartek, 4 czerwca 2026 r. (Boże Ciało)

**Sierpień**

Sobota, 15 sierpnia 2026 r. (Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny)

**Październik**

Sobota, 3 października 2026 r. (Dzień Jedności Niemiec)

**Listopad**

Niedziela, 1 listopada 2026 r. (Dzień Wszystkich Świętych)

**Grudzień**

Piątek, 25 grudnia 2026 r. (Boże Narodzenie)

Sobota, 26 grudnia 2026 r. (Drugi Dzień Świąt Bożego Narodzenia)

**Informacje o finansach, umowach, ubezpieczeniach, fakturach, przypomnieniach****Konto bankowe****Konto bankowe**

Rachunek bieżący to konto osobiste, za pomocą którego można dokonywać płatności za pośrednictwem banku. Pieniądze są zawsze dostępne na rachunku bieżącym.

Rachunek bieżący umożliwia

- dokonywać przelewów
- otrzymywać płatności bezgotówkowe (płatności od urzędów i władz publicznych, tzw. świadczenia socjalne, są często dokonywane bezgotówkowo, tj. przelewane na osobisty rachunek bieżący)
- ustawiać zlecenia stałe
- uczestniczyć w procedurach polecenia zapłaty
- dokonywać płatności bezgotówkowych za pomocą karty EC/Maestro
- wypłacanie gotówki w okienkach bankowych lub bankomatów
- Realizacja czeków
- Drukowanie wyciągów z konta

**Ważne:** Upewnij się, że na koncie masz wystarczającą ilość środków na wszystkie wypłaty i płatności.

**Wskazówka:** Różne banki oferują rachunki bieżące na różnych warunkach. Dowiedz się dokładnie, ile kosztuje rachunek bieżący każdego miesiąca i jakie usługi bank oferuje w zamian.

## Otwieranie konta

Ty decydujesz, w którym banku chcesz mieć konto. Umów się na spotkanie w celu otwarcia rachunku. Ponieważ będziesz musiał potwierdzić swoją tożsamość, zabierz ze sobą dowód tożsamości. Jeśli jesteś w trakcie procesu azylowego lub posiadasz zezwolenie na pobyt tolerowany i nie masz dowodu osobistego, zasadniczo masz również prawo do otwarcia rachunku bieżącego. Jako dowód tożsamości wystarczy wtedy oficjalny dowód przybycia lub powiadomienie o tolerowaniu. Formularz wniosku o otwarcie podstawowego rachunku bieżącego można znaleźć na stronie internetowej [centrum porad konsumenckich](#) . Dostępne są tam również dalsze informacje, na przykład o tym, co można zrobić w przypadku odrzucenia wniosku o otwarcie rachunku.

**Ważne:** Jeśli nie mówisz po niemiecku lub angielsku, weź ze sobą tłumacza.

## Ważne informacje dotyczące korzystania z karty EC

- Po otwarciu konta otrzymasz kartę EC z czterocyfrowym kodem PIN. Podpisz odwrotną stronę karty EC i zapamiętaj kod PIN. Kod PIN będzie potrzebny do dokonywania płatności bezgotówkowych i wypłacania pieniędzy z bankomatów. **Pamiętaj, aby przechowywać kartę i kod PIN oddzielnie!**
- Jeśli chcesz wypłacić gotówkę, najlepiej skorzystać z bankomatu banku, w którym masz konto, ponieważ wtedy wypłata nic nie kosztuje.
- Jeśli trzykrotnie wprowadzisz nieprawidłowy kod PIN w bankomacie, Twoja karta debetowa zostanie anulowana i zablokowana. W takim przypadku należy skontaktować się z bankiem.
- Jeśli zgubisz kartę debetową lub zostanie ona skradziona, musisz ją natychmiast zablokować, aby nikt inny nie mógł jej użyć. Jest to możliwe przez całą dobę pod adresem  [116116](tel:116116). Podaj swój numer rozliczeniowy i numer konta. Następnie poproś bank o nową kartę debetową.



- Jeśli potrzebujesz pomocy w prawidłowym korzystaniu z karty debetowej, zwróć się do banku lub przyjaciół i znajomych, którzy znają Niemcy.



### Karta płatnicza dla osób ubiegających się o azyl

### Karta płatnicza dla osób ubiegających się o azyl

Strona "Bezahlkarte für Asylbewerber\*innen" została wprowadzona w czerwcu 2024 roku. Świadczenia na mocy ustawy o [świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl](#) (AsylbLG) nie są już wypłacane w gotówce ani przelewane na konto bankowe, ale są przekazywane na kartę płatniczą. Karta płatnicza przypomina kartę bankową. Można nią płacić w sklepach i wypłacać gotówkę. Możesz wydać tylko tyle pieniędzy, ile znajduje się na karcie.

 Informacje w [różnych językach](#).

#### Kto może otrzymać kartę płatniczą?

Osoby w wieku 14 lat i starsze, które otrzymują świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG).

We wspólnotach zasiłkowych (np. rodzinach) każdy członek rodziny w wieku co najmniej 14 lat otrzymuje własną kartę płatniczą.

#### Gdzie mogę otrzymać kartę płatniczą?

Jak tylko złożysz wniosek o zasiłek i zostanie on zatwierdzony, otrzymasz kartę z Urzędu Mieszkalnictwa i Migracji.

 Amt für Wohnen und Migration, Werinherstraße 89, 81541 München

#### Ile pieniędzy wpłaca się na kartę płatniczą?

Na kartę płatniczą wypłacane są tylko świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG).

 Czy otrzymujesz inne świadczenia (np. zasiłek rodzinny) lub wynagrodzenie od pracodawcy? W takim przypadku potrzebujesz [rachunku bieżącego](#).

## Ile pieniędzy mam na karcie?

Saldo można sprawdzić online na stronie [meine.bezahlkarte.eu](https://meine.bezahlkarte.eu) oraz w aplikacji karty płatniczej ([Google Play Store](#) / [Apple Store](#)).

W tym celu potrzebny będzie identyfikator karty i kod PIN.

Identyfikator karty i kod PIN znajdziesz w liście otrzymanym wraz z kartą płatniczą.

## Gdzie mogę zapłacić kartą płatniczą?

Kartą płatniczą można płacić tylko w autoryzowanym obszarze. Obszar ten można sprawdzić na stronie [my.paymentcard.eu](https://my.paymentcard.eu) oraz w aplikacji karty płatniczej. W przypadku osób z ograniczeniami dotyczącymi miejsca zamieszkania karta jest ograniczona do miasta Monachium i bezpośrednio sąsiadujących z nim dzielnic.

W wyjątkowych przypadkach płatność może być również autoryzowana w innych lokalizacjach (na przykład, jeśli musisz odwiedzić swojego prawnika lub urząd w innej lokalizacji). W tym celu należy skontaktować się z urzędnikiem.

Kartą płatniczą można płacić we wszystkich sklepach akceptujących karty Mastercard.

Zwróć uwagę na pomarańczowy/czerwony symbol Mastercard®



## Czy mogę wypłacić gotówkę za pomocą karty płatniczej?

Tak, można wypłacać gotówkę.

Każda osoba może wypłacić do 50 € miesięcznie. Gotówkę można wypłacać bezpłatnie z bankomatów lub przy kasie w wielu sklepach. Wypłaty są możliwe tylko dwa razy w miesiącu. Po tym czasie karta zostaje zablokowana na kolejne wypłaty.

Jeśli posiadasz voucher na maksymalnie 50 € z jednego z poniższych sklepów, możesz wymienić go na gotówkę:



Voucher można wymienić na gotówkę tutaj:

Poniedziałek 14:00 - 17:00

KREISBÜRO DIE LINKE, Schwanthalerstraße 139, 80339 München

Środa 18:00 - 20:00

BELLEVUE DI MONACO, Müllerstraße 4, 80469 München

Czwartek 18:00 - 20:00

LIGSALZ 8, Ligsalzstraße 8, 80339 München

Wtorek 15:00 - 17:00

EINE WELT HAUS, Schwanthalerstraße 80, 80339 München (tylny budynek, pierwsze piętro)

🕒 Czwartek 19:00 - 20:00

📍 STATTPARK OLGA, Heinrich-Wieland-Straße 90, 81735 München

### **Czy mogę przelać pieniądze kartą płatniczą lub zapłacić poleceniem zapłaty? Czy są jakieś problemy z niektórymi transakcjami?**

Niektóre transakcje nie są możliwe. Zasadniczo za pomocą karty płatniczej nie można dokonywać przelewów ani poleceń zapłaty. Na przykład nie można używać karty płatniczej do usług przelewów pieniężnych, takich jak Western Union lub MoneyGram. Niektóre towary lub usługi nie mogą zostać zakupione.

W niektórych przypadkach można zezwolić na przelew bankowy lub polecenie zapłaty. Prosimy o poinformowanie Urzędu ds. Mieszkalnictwa i Migracji za pośrednictwem poczty e-mail:

✉ [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

Wprowadź nazwę odbiorcy i odpowiedni numer IBAN. Jeśli weryfikacja przebiegnie pomyślnie, odbiorca zostanie autoryzowany.

Przykłady faktur lub poleceń zapłaty, które mogą być autoryzowane:

- Umowy na telefon komórkowy
- Koszty podróży (transport publiczny, Deutsche Bahn)
- Ubezpieczenie zdrowotne
- Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej
- Umowy na siłownię
- Opłaty za członkostwo w klubie sportowym
- Czerwony Krzyż
- Faktury dla prawnika
- Płatności w domach towarowych

### **Nie mogę znaleźć mojej karty płatniczej. Co muszę zrobić?**

Kartę płatniczą można zablokować online lub telefonicznie:

🌐 [my.paymentcard.eu](https://my.paymentcard.eu)

☎ [116116](tel:116116) (🗣️ niemiecki lub angielski)

Jeśli karta zostanie ponownie odnaleziona, można ją ponownie aktywować na stronie 🌐 [meine.bezahlkarte.eu](https://meine.bezahlkarte.eu).

Zagubienie lub kradzież można zgłosić do Urzędu ds. Mieszkalnictwa i Migracji:

✉ [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

Stara karta zostanie anulowana i otrzymasz nową. Środki zostaną przeniesione na nową kartę.

### **Gdzie mogę uzyskać pomoc / kontakt / informacje?**

- Informacje w kilku językach można znaleźć na stronie 🌐 [tutaj](#).
- W aplikacji karty płatniczej dostępny jest czat z pomocą techniczną. Jest on dostępny w kilku językach.
- Telefon serwisowy jest dostępny w ponad 100 językach:  
☎ [081619654300](tel:081619654300)

- Przez e-mail:  
[@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

## Umowy

## Umowy

### Umowy w Niemczech

W Niemczech obowiązuje swoboda zawierania umów. Na przykład, jeśli chcesz korzystać ze smartfona, wynająć mieszkanie lub ćwiczyć na siłowni, musisz zawrzeć umowę ustnie lub pisemnie. Upewnij się, że zwracasz uwagę na treść umowy: Jak składa się całkowita cena? Czy oprócz jednorazowej płatności są jakieś inne miesięczne koszty?

Umowy są wiążące i muszą być przestrzegane. Można je anulować tylko w obowiązującym okresie wypowiedzenia. Jeśli nie masz pewności, czy jesteś w stanie pokryć koszty lub czy wszystko dobrze zrozumiałeś, nie podpisuj umowy, w przeciwnym razie możesz zostać pociągnięty do odpowiedzialności karnej.

**Nie** podpisuj **niczego, czego nie rozumiesz lub nie czytasz.**

Możliwe jest, że podpisem zawierasz umowę lub porozumienie. Może to skutkować poniesieniem kosztów. Po podpisaniu umowy bardzo trudno jest ją anulować. Zawsze porównuj różne oferty i nie daj się zmusić do podpisania umowy.

## Ubezpieczenia

## Ubezpieczenie

### Czym jest ubezpieczenie?

Polisa ubezpieczeniowa to umowa między firmą ubezpieczeniową a osobą. Osoba ta jest posiadaczem polisy. Osoba ta płaci regularne składki na rzecz firmy ubezpieczeniowej. Składki te nazywane są "Prämie". Jeśli wystąpi strata objęta umową, firma ubezpieczeniowa pokrywa całość lub część straty. Najważniejsze rodzaje ubezpieczeń to ubezpieczenie zdrowotne i ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej.

### Ubezpieczenie zdrowotne

Tutaj znajdziesz informacje na temat >> [Ubezpieczenia zdrowotnego](#).

### Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej

Jeśli spowodujesz szkodę na osobie w Niemczech, prawo stanowi, że musisz zapłacić za szkodę. Dotyczy to również sytuacji, gdy szkoda nie została spowodowana umyślnie. Dotyczy to obrażeń ciała, szkód majątkowych i strat finansowych w sektorze prywatnym. Na przykład, jeśli spowodujesz wypadek drogowy lub jeśli Twoje dziecko wybije szybę w oknie piłką.

Możesz wykupić prywatne ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej, aby pokryć takie szkody dla siebie i swojej rodziny. Posiadanie takiego ubezpieczenia nie jest obowiązkowe, ale jest wysoce zalecane, ponieważ w przeciwnym razie możesz ponieść bardzo wysokie koszty w przypadku roszczenia.

[Centra doradztwa migracyjnego](#) mogą pomóc w znalezieniu dobrej oferty ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej w życiu prywatnym.

[Dowiedz się więcej](#)

Informacje w języku niemieckim, arabskim, angielskim, francuskim, dari/farsi są dostępne na stronie [tutaj](#).

## Ochrona konsumentów

### Ochrona konsumentów

Centra konsumenckie reprezentują i chronią interesy osób, które coś kupują lub konsumują. Pomagają na przykład w przypadku pytań lub problemów prawnych:

- Ubezpieczenia: Które z nich są ważne?
- Umowy: Na co należy zwracać uwagę?
- Czy mogę zwrócić nieprawidłowe lub uszkodzone towary?
- Faktura lub przypomnienie: Czy muszę zapłacić, nawet jeśli nic nie zamówiłem?
- Finanse: Jak przelać pieniądze za granicę? Jak mogę zabezpieczyć się na starość?
- Ubezpieczenie zdrowotne: Jakie badania są objęte ustawowym ubezpieczeniem zdrowotnym?
- Energia elektryczna i gaz: Jak działa zmiana dostawcy i o czym należy pamiętać?
- Ochrona danych
- Żywność i odżywianie: Jakie są składniki? Jak zdrowo odżywiać się dla siebie lub swoich dzieci?

Tutaj można znaleźć odpowiedzi i dalsze informacje z Verbraucherzentrale Bayern w różnych językach:

[niemieckim](#), [angielskim](#), [polskim](#), [rumuńskim](#), [ukraińskim](#).

### Filmy wideo dotyczące codziennych pytań w języku tureckim, angielskim, ukraińskim, rosyjskim i niemieckim

Codziennie pytania wyjaśnione w 2-3 minuty:

- Informacje o fałszywych sklepach, które nie dostarczają niczego lub dostarczają niewłaściwe towary. Obejrzyj film, aby dowiedzieć się, jak szybko je rozpoznać i jak się przed nimi chronić.
- Czym są gwarancje i rękojmie? W filmie wyjaśniamy różnicę i wyjaśniamy, z kim należy się skontaktować, jeśli produkt jest wadliwy.

Filmy w języku tureckim można znaleźć [tutaj](#).

Filmy w języku angielskim można znaleźć [tutaj](#).

Ukraińskie filmy wideo można znaleźć [tutaj](#).

Filmy w języku rosyjskim można znaleźć [tutaj](#).

Filmy na wiele innych codziennych tematów [w języku niemieckim](#).

[@info@vzbayern.de](mailto:@info@vzbayern.de)  
[Strona internetowa](#)

## Mobilność

### Informacje ogólne

### Informacje ogólne

W Monachium nie potrzebujesz własnego samochodu, aby wygodnie i tanio dostać się z punktu A do punktu B. Transport publiczny jest dobrze rozwinięty. Metrem, autobusem, tramwajem lub S-Bahnem można dotrzeć do niemal każdego miejsca w tym milionowym mieście. Oczywiście na każdą okazję znajdzie się odpowiedni bilet. Jeżdżąc rowerem, można uniknąć korków i być bardziej elastycznym. Jest to również korzystne dla zdrowia i środowiska. Każda podróż rowerem to cenny wkład w czyste powietrze w mieście.

### Dzielenie się zamiast posiadania

Wycieczka nad jezioro lub duże zakupy na weekend? Jeśli potrzebujesz samochodu, Monachium oferuje wiele  [dostawców usług car-sharingu](#). Dzięki temu własny samochód staje się zbędny!

### E-mobilność

Monachium promuje wykorzystanie i rozwój mobilności elektrycznej. Jeśli chcesz na przykład kupić rower towarowy lub przyczepę do roweru, możesz [ubiegać](#) się o dotację na stronie . Jeśli wniosek zostanie zatwierdzony, otrzymasz zwrot części kosztów.

 **Ważne:** Wniosek należy złożyć **przed** dokonaniem zakupu.

Miasto Monachium dotuje między innymi

- Rowery towarowe oraz dwu- i trzykołowe lekkie pojazdy elektryczne, takie jak hulajnogi elektryczne, dla wszystkich prywatnych gospodarstw domowych, firm i freelancerów w Monachium.
- Pedeleki i czterokołowe lekkie pojazdy elektryczne dla monachijskich firm i osób wykonujących wolne zawody.

Szczegółowe informacje na temat programu można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

[@emobil.rku@muenchen.de](mailto:@emobil.rku@muenchen.de)

### Inteligentnie na drodze

Aplikacja  [MVG](#) pokazuje, jak można łączyć różne środki transportu z informacjami na temat

- wszystkich rowerach MVG (system wypożyczania rowerów)
- Pojazdach car sharing od MILES, Free2move, SIXT, STATTAUTO
- stacjach ładowania pojazdów elektrycznych w najbliższej okolicy.

### Mapa miasta i transport publiczny

### Mapa miasta i transport publiczny

**Mapę Monachium** z nazwami ulic i numerami domów można znaleźć [na stronie](#) [tutaj](#).

**Transport publiczny** w Monachium nazywa się ÖPNV (lokalny transport publiczny).

Istnieją różne mapy. Kolorowe strefy to strefy taryfowe. Są one ważne przy wyborze biletu.

Mapa dla [S-Bahn, U-Bahn i pociągów regionalnych](#).

Mapa dla [S-Bahn, U-Bahn, pociągów regionalnych i tramwajów](#).

Mapa dla [S-Bahn, U-Bahn, pociągów regionalnych i autobusów](#).

[Strona internetowa](#)

Szczegółowe rozkłady jazdy można znaleźć tutaj:

S-Bahn: [S1](#), [S2](#), [S3](#), [S4](#), [S6](#), [S7](#), [S8](#)

Metro: [U1](#), [U2](#), [U3](#), [U4](#), [U5](#), [U6](#), [U7](#), [U8](#)

Tramwaj: [12](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [23](#), [25](#), [27](#)

Szczegółowy rozkład jazdy autobusów można znaleźć na stronie [tutaj](#).

## Mapa miasta offline na MAPS-ME

Szukasz konkretnego adresu lub interesującego punktu w Monachium? MAPS-Me oferuje funkcję nawigacji, jest bezpłatna i może być używana w trybie offline.

Jak uzyskać mapę miasta:

1. Pobierz aplikację MAPS.ME. Można ją znaleźć w sklepie Android PlayStore lub Apple App Store. Jest ona bezpłatna.
2. Pobierz mapę swojego kraju związkowego. Monachium znajduje się w Bawarii.
3. Następnie pobierz mapę miasta Monachium

Pobierz MAPS.ME w sklepie [Google Play Store](#) lub w sklepie [Apple Store](#).

## Kupowanie biletów

Istnieje duży wybór biletów: na przykład bilety na pojedyncze przejazdy, bilety na cały dzień lub kilka dni, bilety dla grup, bilety miesięczne lub roczne.

Istnieje wiele sposobów zakupu biletu: na przykład przez telefon komórkowy lub w automatach biletowych na przystankach.

[Dowiedz się więcej](#)

### Deutschlandticket

Dla osób, które często podróżują transportem publicznym, warto skorzystać z "Deutschlandticket". Jest on ważny na wszystkie środki transportu publicznego w całych Niemczech: pociągi regionalne, tramwaje, metro, pociągi podmiejskie i autobusy. Nie jest ważny w pociągach dalekobieżnych (ICE, IC, EC) ani autobusach dalekobieżnych. Jest to bilet okresowy. Oznacza to, że umowę zawiera się raz i jest ona automatycznie odnawiana, jeśli się jej nie anuluje. Można go anulować co miesiąc. Kosztuje 58 euro miesięcznie. Dzieci poniżej 6 roku życia mogą podróżować bezpłatnie.

**Ważne:**

- Podróżowanie bez biletu będzie karane! Musisz mieć ważny bilet na każdą podróż. W przeciwnym razie zapłacisz mandat w wysokości 60 euro.
- Jeśli częściej korzystasz z transportu publicznego, dowiedz się o tańszych biletach. Istnieje na przykład "Streifenkarte", bilet dzienny lub miesięczny.
- Dzięki karcie Munich Pass można również uzyskać bilet miesięczny po obniżonej cenie.

## **Jak, kiedy, gdzie? Orientacja w lokalnym transporcie publicznym - ÖPNV**

Rozkłady jazdy i mapy sieci znajdują się na każdym przystanku. Bilety można kupić na stacjach U-Bahn i S-Bahn, w tramwajach lub u kierowców autobusów. Wszystkie mapy sieci i rozkłady jazdy, wyszukiwanie połączeń oraz informacje o taryfach i biletach do wydrukowania można znaleźć na stronach internetowych  [MVV](#) i  [MVG](#). Elektroniczny planer podróży niezawodnie określa najlepsze połączenie. Zna każdy przystanek i adres. Oprócz najszybszego połączenia pokazuje na mapie miasta, jak najlepiej dotrzeć do przystanków.

Aplikacja MVGO pokazuje, jak dostać się z jednego miejsca do drugiego i ile czasu to zajmie:

 [MVGO w App Store](#)

 [MVGO w sklepie Google Play](#)

Oferuje ona nie tylko wszystkie opcje połączeń z godzinami odjazdu i przyjazdu, szacowanym czasem przejścia i opóźnieniami, ale także informacje o aktualnym stanie schodów ruchomych i wind. Aplikacja oferuje również możliwość bezgotówkowego zakupu odpowiedniego biletu w podróży.

### **Stacje kolejowe w Monachium / ZOB / lotnisko**

### **Stacje kolejowe w Monachium / ZOB / lotnisko**

#### **Dworzec główny w Monachium**

Główny dworzec kolejowy znajduje się w centrum miasta. Posiada 32 naziemne i kilka podziemnych torów. Ma najwięcej głównych torów spośród wszystkich niemieckich dworców kolejowych. Wszystkie pociągi dalekobieżne odjeżdżają z głównej hali. Tory od 5 do 10 - tak zwana stacja Holzkirchen - są używane głównie przez pociągi regionalne jadące do Salzburga i Mühldorfu. Tory od 27 do 36 - znane jako stacja Starnberg - są używane przez pociągi jadące do Lindau, Lenggries lub Tegernsee. Każdego dnia ze stacji głównej korzysta około 350 000 osób. Znajduje się tam również centrum obsługi klienta lokalnego transportu publicznego, sklepy i bary z przekąskami.

#### **Dworzec kolejowy Ostbahnhof w Monachium**

Ostbahnhof znajduje się w dzielnicy Haidhausen. Ostbahnhof to kolejna dalekobieżna stacja kolejowa i ważny punkt przesiadkowy między pociągami regionalnymi, a także pociągami S-Bahn i U-Bahn. Zatrzymuje się tam również autobus ExpressBus X30, który oferuje dobre połączenie z Giesing i Sendling. W bezpośrednim sąsiedztwie znajduje się również wiele restauracji, barów i klubów.

#### **Stacja kolejowa Monachium-Pasing**



Stacja ta ma 14 torów i jest również stacją kolei dalekobieżnej. Codziennie korzysta z niej około 85 000 osób.

## Główny dworzec autobusowy w Monachium (ZOB)

Jest to dworzec kolejowy obsługujący połączenia autobusowe. Jest to ważny węzeł komunikacyjny dla krajowych i międzynarodowych połączeń z Monachium. Z 29 terminalami autobusowymi i wieloma strefami sprzedaży, ZOB ma charakter podobny do lotniska.

## Lotnisko w Monachium

Na lotnisko i do parku dla zwiedzających można dojechać liniami S-Bahn nr 1 i 8. Podróż S-Bahn powinna zająć około 40 minut, aby dotrzeć na lotnisko na czas.

Można również skorzystać z autobusu lotniskowego Lufthansy. Odjeżdża on z przystanków Hauptbahnhof (ok. 45 minut jazdy) i Schwabing Nord / Nordfriedhof (ok. 30 minut jazdy). Mogą jednak wystąpić opóźnienia w zależności od natężenia ruchu. Więcej informacji można znaleźć na stronie  [tutaj](#). Bilety MVV nie są tutaj ważne.

Jeśli chcesz podróżować samochodem, możesz również skorzystać z pojazdu car-sharing na lotnisko.

## Jazda na rowerze

## Jazda na rowerze

## Wynajem i wypożyczenie roweru

Istnieje wiele łatwych sposobów na wypożyczenie roweru w Monachium. Jednym z nich jest  [MVG Rad](#), miejski system wypożyczania rowerów w Monachium - idealne uzupełnienie metra, autobusów i tramwajów. Aby korzystać z systemu, należy posiadać bezpłatną aplikację "MVGO" i być pełnoletnim.

Jeśli wiesz, że będziesz mieszkać w Monachium przez dłuższy czas, warto kupić rower. Jest to tańsze niż korzystanie z transportu publicznego.

Istnieje również możliwość bezpłatnego wypożyczenia **roweru cargo**. Kliknij [tutaj](#), aby uzyskać więcej informacji.

## Nauka jazdy na rowerze

Istnieją różne kursy nauki jazdy na rowerze. Większość kursów odbywa się w języku niemieckim. Niektóre kursy są również dostępne w innych językach.

Aby uzyskać więcej informacji i dowiedzieć się, ile kosztują kursy, kliknij tutaj:

 [ADFC - Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club](#)

 Informacje w języku [angielskim](#), [hiszpańskim](#), [tureckim](#)

 [089/46133830](tel:08946133830)

 [@Radfahrschule@adfc-muenchen.de](mailto:@Radfahrschule@adfc-muenchen.de)

 [Donna Mobile](https://www.donna-mobile.de)  
 [089/505005](https://www.donna-mobile.de)  
 [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

 [Projekt-Laden International Haidhausen](https://www.projekt-laden.de)

 [089483668](https://www.projekt-laden.de)  
 [info@projekt-laden.de](mailto:info@projekt-laden.de)

## Ważne zasady ruchu drogowego podczas jazdy na rowerze

- Zapoznaj się z ogólnymi przepisami ruchu drogowego w Niemczech, w szczególności z przepisami dotyczącymi pierwszeństwa przejazdu.
- Należy zawsze jeździć po prawej stronie jezdni.
- Nie należy jechać obok siebie, lecz za sobą.
- Jeśli istnieje ścieżka rowerowa, należy jechać po ścieżce rowerowej (zawsze po prawej stronie drogi w kierunku jazdy).
- Ścieżkami dla pieszych mogą poruszać się wyłącznie dzieci w wieku do 11 lat.
- Zachowaj ostrożność na torach tramwajowych: uderzenie oponami w tory grozi upadkiem.
- Kask chroni przed poważnymi obrażeniami głowy w razie upadku.
- Korzystanie z telefonu komórkowego podczas jazdy jest niedozwolone. Może to skutkować nałożeniem grzywny.
- Jazda na rowerze pod wpływem alkoholu jest niedozwolona. Może to skutkować utratą prawa jazdy.

 Przepisy ruchu drogowego dla rowerzystów w różnych językach można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Upewnij się, że Twój rower jest sprawny. W przeciwnym razie będziesz musiał zapłacić grzywnę, jeśli zostaniesz zatrzymany przez policję.

Sprawny rower posiada

- przednie i tylne światła
- Przednie i tylne światło odblaskowe
- światła odblaskowe w szprychach (dwa na koło)
- światła odblaskowe na pedałach
- Dzwonek
- Dwa niezależne hamulce

## Piwnica rowerowa: wydanie i warsztat

Szukasz roweru? Masz rower, który wymaga konserwacji? Wpadnij do nas! Oferujemy miejsce, narzędzia, części zamienne i aktywne doradztwo. Musisz naprawić go sam, ale chętnie Ci pomożemy. Nasza kolekcja używanych rowerów i części jest dostępna dla każdego. Chcesz

nam pomóc? Chętnie przyjmujemy wolontariuszy. Podarowane rowery również są u nas w dobrych rękach.

Szukasz używanego roweru? Przyjdź do centrum dystrybucji rowerów:  w każdy poniedziałek 19:00 - 20:30  
Używany rower kosztuje od 15 do 40 euro.

Twój rower wymaga konserwacji lub naprawy? Przyjdź na wieczór warsztatowy:  w każdy wtorek 19:30 - 21:30  
Oferta jest bezpłatna.

 [Dowiedz się więcej](#)

## **Radlkeller im Bellevue di Monaco**

 [Müllerstraße 4, 80469 München](#)

 [@radl@bellevuedimonaco.de](mailto:@radl@bellevuedimonaco.de)

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

 <https://bellevuedimonaco.de/radlkeller/>

**Prowadzenie samochodu - pojazd, prawo jazdy, parkowanie**

**Prowadzenie samochodu - pojazd, prawo jazdy, parkowanie**

### **Prawo jazdy**

Nie możesz prowadzić samochodu bez prawa jazdy. Aby uzyskać prawo jazdy, należy odbyć określoną liczbę zajęć praktycznych i teoretycznych, a następnie zdać egzamin praktyczny i teoretyczny.

Aby ubiegać się o prawo jazdy w [biurze prawa jazdy](#)  i przystąpić do testu, potrzebny jest ważny dokument tożsamości (zagraniczny dowód osobisty, paszport lub zezwolenie na pobyt) oraz miejsce zamieszkania w Monachium. Musisz mieć również ukończone 17 lat (  ) lub 18 lat.

Egzamin teoretyczny można zdawać również w języku angielskim, natomiast w przypadku egzaminu praktycznego należy przynajmniej być w stanie wykonywać polecenia instruktora jazdy i egzaminatora w języku niemieckim.

Możesz wziąć lekcje jazdy przed złożeniem wniosku; wniosek jest wymagany tylko do przystąpienia do testu, ponieważ organ wydający prawo jazdy prześle odpowiednie zlecenie testu do TÜV.

W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących szkolenia i egzaminu można uzyskać informacje w szkole jazdy.

### **Przeniesienie prawa jazdy**

Jeśli posiadasz zagraniczne prawo jazdy, możesz go używać do prowadzenia pojazdów w Niemczech przez okres do sześciu miesięcy po pierwszej rejestracji. Jeśli Twoje prawo jazdy nie jest napisane alfabetem łacińskim, od samego początku będziesz potrzebować międzynarodowego prawa jazdy. Po upływie sześciu miesięcy wymagane jest przeniesienie niektórych rodzajów prawa jazdy. Nie jest to konieczne, jeśli posiadasz stałe prawo jazdy z kraju UE lub EOG (Islandia, Liechtenstein, Norwegia) bez kategorii C, C1, C1E, CE, D, D1, D1E i DE.

Prowadzenie pojazdu bez ważnego prawa jazdy jest przestępstwem.

[Dowiedz się więcej](#)

Wniosek można złożyć tutaj:

[Formularz online](#)

Kreisverwaltungsreferat (KVR)

Hauptabteilung II Fahrzeugzulassungs- und Fahrerlaubnisbehörde

Garmischer Straße 19/21

81373 München

[089/23396090](tel:08923396090)

[@fuehrerscheine.kvr@muenchen.de](mailto:@fuehrerscheine.kvr@muenchen.de)

## Rejestracja lub przeniesienie pojazdu

Pojazdy (w tym przyczepy) mogą być używane na drogach publicznych tylko wtedy, gdy są zarejestrowane i mają oficjalną tablicę rejestracyjną. Aby zarejestrować pojazd po raz pierwszy lub zmienić jego numer rejestracyjny (w przypadku zakupu od osoby prywatnej), można skontaktować się z urzędem rejestracyjnym w Monachium lub jednym z [biur obywatelskich](#) .

Należy umówić się na spotkanie:

[Umów się na spotkanie, aby zarejestrować pojazd](#)

[Umów się na spotkanie, jeśli chcesz ponownie zarejestrować pojazd, który był wcześniej zarejestrowany w Monachium.](#)

[Umów się na spotkanie, jeśli chcesz zarejestrować pojazd, który był wcześniej zarejestrowany poza Monachium.](#)

Wszystkie biura obywatelskie mają dostęp do budynków i pomieszczeń bez barier. Dostępna jest również toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Kreisverwaltungsreferat (KVR)

Hauptabteilung II Fahrzeugzulassungs- und Fahrerlaubnisbehörde

Eichstätter Straße 2

80686 München

[089/23396090](tel:08923396090)

[@zulassung.kvr@muenchen.de](mailto:@zulassung.kvr@muenchen.de)

w poniedziałek 07:00 - 12:00

we wtorek 08:30 - 12:00 i 14:00 - 18:00

w środę 07:00 - 12:00

w czwartek 08:30 - 13:30

w piątek 07:00 - 12:00

## Rejestracja pojazdu sprowadzonego z zagranicy

Jeśli sprowadziłeś pojazd lub przyczepę z zagranicy i chcesz go tutaj zarejestrować, musisz skontaktować się z organem rejestrującym.

### [Więcej informacji](#)

Kreisverwaltungsreferat (KVR)

Hauptabteilung II Fahrzeugzulassungs- und Fahrerlaubnisbehörde

Eichstätter Straße 2

80686 München

 [089/23396090](tel:08923396090)

 [@zulassung.kvr@muenchen.de](mailto:@zulassung.kvr@muenchen.de)

 w poniedziałek 07:00 - 12:00

 we wtorek od 08:30 do 12:00 i od 14:00 do 18:00

 w środę 07:00 - 12:00

 w czwartek 08:30 - 13:30

 w piątek 07:00 - 12:00

## Uwaga dotycząca strefy ekologicznej

W Monachium cały obszar w obrębie Mittlerer Ring jest strefą niskiej emisji. Oznacza to, że możesz poruszać się po tym obszarze tylko z ważną zieloną naklejką na pojeździe. Możliwe są zwolnienia.

### [Zezwolenia na odstępstwa](#)

### [Ubieganie się o plaketkę ekologiczną](#)

## Parkowanie

W wielu dzielnicach miast należy pamiętać o kilku kwestiach podczas parkowania. Obowiązujące przepisy dotyczące parkowania można znaleźć na wywieszonych znakach.

- Parkowanie jest generalnie zabronione na drogach dojazdowych straży pożarnej. Są one oznaczone prostokątnym białym znakiem z czerwoną obwódką i napisem "Feuerwehrrzufahrt" (dojazd straży pożarnej).
- Na parkingach oznaczonych symbolem wózka inwalidzkiego parkowanie jest dozwolone wyłącznie za specjalnym zezwoleniem.
- W przypadku niektórych miejsc parkingowych z ograniczeniem czasowym bez pozwolenia na parkowanie wymagana jest płyta parkingowa, na której należy ustawić czas przyjazdu i umieścić ją w widocznym miejscu w pojeździe.
- W strefach "parkowania dla mieszkańców" można parkować tylko w określonych godzinach ze specjalnym zezwoleniem na parkowanie dla mieszkańców.
- W przypadku wielu miejsc parkingowych bilet parkingowy należy zakupić w automacie. Jest to również możliwe bezgotówkowo za pomocą [aplikacji HandyParken](#) .
- Za naruszenie przepisów dotyczących parkowania grozi kara grzywny.

### [Dowiedz się więcej](#)

## Prowadzenie taksówki

## Prowadzenie taksówki

Taksówka to usługa transportu osobistego samochodem. Taksówki często można znaleźć przed dworcami kolejowymi, teatrami lub na postojach taksówek. Kierowcy pomagają wsiąść i wysiąść z samochodu oraz schować bagaż do bagażnika.

Jeśli znak TAXI na dachu samochodu jest podświetlony, taksówka jest wolna. Jeśli znak TAXI na dachu samochodu nie jest podświetlony, taksówka jest już zajęta.

Istnieją trzy sposoby na zorganizowanie taksówki w Monachium:

- Zatrzymanie przejeżdżającej taksówki za pomocą sygnału ręcznego
- Na postoju [taksówek](#) na stronie 
- Telefonicznie
  -  [089/21610](tel:08921610)
  -  [089/19410](tel:08919410)
  -  [089/450540](tel:089450540)
- Przez Internet za pośrednictwem [strony internetowej lub aplikacji](#) 

Koszty: Obowiązuje minimalna opłata za wszystkie przejazdy. Koszt podróży zależy od przebytej odległości. Istnieją również stałe stawki za czas postoju, tj. gdy taksówka czeka, podczas gdy Ty robisz coś samodzielnie.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Oferty, które mogą zaoszczędzić pieniądze

### Munich Pass

### Munich Pass

 [Munich](#) Pass to pomoc dla osób z niewielką ilością pieniędzy. Daje on zniżki. Oznacza to, że za niektóre rzeczy trzeba zapłacić mniej pieniędzy. Na przykład

- na basenie
- na boiskach sportowych
- w muzeach i teatrach
- w niektórych kinach i ogrodach zoologicznych
- w [centrum edukacji dla dorosłych](#)
- w [bibliotece](#)
- za bilety na tramwaj, autobus, metro i kolej podmiejską.
- W niektórych aptekach leki na receptę można kupić taniej. Informacje o tym, które apteki oferują taką możliwość, można znaleźć poniżej na stronie internetowej  [Medikamenten-Hilfe](#).

 [Dowiedz się więcej](#)

Munich Pass jest bezpłatny.

**Dla kogo:**

- Dla obywateli (i członków ich rodzin), którzy otrzymują jedno z następujących świadczeń:
  - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
  - Zasiłek obywatelski (SGB II)
  - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG)
  - Zasiłek mieszkaniowy lub dodatek na dziecko
- Dla osób o niskich dochodach (z wyjątkiem au pair, stażystów, studentów). Limit dochodów jest sprawdzany indywidualnie.
- Dla osób odbywających dobrowolny rok socjalny, rok ekologiczny lub wolontariat federalny.

**Jakich dokumentów potrzebuję?**

- Powiadomienie o przyznaniu dotacji lub dowód dochodów, majątku i czynszu
- Dowód odbycia roku socjalnego, ekologicznego lub wolontariatu federalnego

**Gdzie mogę złożyć wniosek o Munich Pass?**

- Jeśli otrzymujesz świadczenia zgodnie z SGB-XII, SGB-II, zasiłek mieszkaniowy lub dodatek na dziecko, lub jeśli pracujesz w ramach wolontariatu federalnego, dobrowolnego roku socjalnego lub dobrowolnego roku ekologicznego:

📍 [Sozialbürgerhaus](#)

- Jeśli otrzymujesz świadczenia zgodnie z AsylbLG:

📍 Amt für Wohnen und Migration, Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe, Werinherstraße 89 Haus 34, 81541 München

☎ [089/23348805](tel:08923348805)

@ [asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)

- jeśli jesteś osobą bezdomną:

📍 Zentrale Wohnungslosen-Hilfe, Franziskaner-Straße 6 und 8, 81669 München

☎ [089/23340105](tel:08923340105)

🕒 w poniedziałek, wtorek i czwartek od 08:30 do 12:00 i od 13:00 do 16:00

🕒 w środę od 08:30 do 12:00 i od 13:00 do 17:00

🕒 w piątek od 08:30 do 12:00

- jeśli jesteś osobą niesłyszącą lub posługujesz się językiem migowym i mieszkasz w Monachium:

📍 "Freiwillige Leistungen" pod adresem Sozialbürgerhaus Laim – Schwanthalerhöhe, Ridlerstraße 75, 80339 München

@ [fwl-ls.soz@muenchen.de](mailto:fwl-ls.soz@muenchen.de)

**Zbiór informacji: "Korzystne życie w Monachium"****"Korzystne życie w Monachium"**

Broszura "Günstig leben in München" zawiera wiele wskazówek, adresów i informacji o tym, jak żyć taniej w Monachium:

- Jak mogę zaoszczędzić pieniądze w Monachium?
- Czy przysługuje mi wsparcie finansowe i gdzie mogę się o nie ubiegać?
- Gdzie mogę robić tanie zakupy?

- Informacje na temat mieszkań, czynszu, kosztów energii, usług złotej rączki, zrób to sam

Istnieje wiele ofert na różne tematy:

- żywność
- zdrowie, telefon
- Telefon, internet i radio
- mobilność
- Edukacja i kultura
- Sport i rozrywka
- Finanse i prawo
- Usługi doradztwa i pomocy

Broszura jest bezpłatna.

Broszurę można znaleźć online lub w ratuszu:

 [Online](#)

 Stadt-Information, Marienplatz 8, 80331 München

Potrzebujesz wyjaśnień lub porady? W takim razie zwróć się do [ośrodka społecznościowego](#) lub [poradni migracyjnej](#).

### **Porady dotyczące zużycia energii elektrycznej, wody i ogrzewania - jak oszczędzać pieniądze!**

### **Porady dotyczące zużycia energii elektrycznej, wody i ogrzewania - jak oszczędzać pieniądze!**

Każde gospodarstwo domowe jest inne. Konsultacja energetyczna zapewni indywidualne odpowiedzi na pytania związane z energią:

- Jak mogę oszczędzać prąd i energię?
- Czy moje zużycie energii jest zbyt wysokie i jak mogę je zmniejszyć?
- Które okna są odpowiednie?
- Jakie dotacje mogę uzyskać?
- Jak mogę uniknąć pleśni?

Doradztwo jest bezpłatne. Istnieje kilka opcji doradztwa:

### **Doradztwo energetyczne Stadtwerke München**

Konsultacja odbywa się w domu klienta. Dowiesz się, jak możesz zaoszczędzić na kosztach energii elektrycznej, wody i ogrzewania. Otrzymasz cenne wskazówki, w jaki sposób możesz zmniejszyć zużycie energii.

Dla kogo:

- Posiadacze [karty Munich](#) Pass



- Obywatele (i ich krewni), którzy otrzymują jedno z następujących świadczeń
  - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
  - Zasiłek obywatelski (SGB II)
  - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG)
  - Zasiłek mieszkaniowy lub dodatkowy zasiłek na dziecko
- Osoby o niskich dochodach

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

☎ [089/23612361](tel:08923612361) ( 📞 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 12:30)

@[Energieberatung@swm.de](mailto:Energieberatung@swm.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

## **Kontrola oszczędności energii: porady i wsparcie finansowe na zakup bardziej wydajnych urządzeń**

Konsultacja odbywa się w domu. Otrzymasz wskazówki, w jaki sposób możesz zaoszczędzić na kosztach energii elektrycznej, wody i ogrzewania w swoim gospodarstwie domowym.

Podczas drugiej wizyty w domu zostaną bezpłatnie zainstalowane małe energooszczędne urządzenia o wartości do 70,00 euro. Mogą to być na przykład słuchawki prysznicowe oszczędzające wodę lub energooszczędne żarówki.

Sprawdzamy również urządzenia, na przykład ile energii elektrycznej zużywa lodówka. Jeśli okaże się, że na przykład lodówka zużywa dużo energii elektrycznej, możesz otrzymać do 600 euro na zakup nowego urządzenia. W niektórych przypadkach możliwa jest również bezpłatna wymiana nawet dwóch dużych urządzeń gospodarstwa domowego ( 🌐 "[Weiße Ware](#)").

Dla kogo: Dla wszystkich gospodarstw domowych o niskich dochodach w mieście i okręgu Monachium.

☎ [089/67820270](tel:08967820270)

@[stromspar-check@caritasmuenchen.org](mailto:stromspar-check@caritasmuenchen.org)

🌐 [Strona internetowa](#)

## **Zakupy**

## **Zakupy**

## **Korzystne zakupy**

Życie w Monachium kosztuje sporo pieniędzy. Żywność jest oferowana tanio przez duże dyskonty. Przy niskich dochodach warto też skorzystać ze społecznych domów towarowych. Oprócz ubrań można tam tanio kupić meble i przedmioty codziennego użytku. Znajdują się tam również liczne sklepy z używaną odzieżą i pchle targi.

## **Domy towarowe w Monachium**

📍 Kaufhaus diakonia secondhand, Dachauer Straße 192, 80992 München

☎ [089/18914800](tel:08918914800)

 <http://diakonia-kaufhaus.de>

 Od poniedziałku do piątku 10:00 - 19:00

 Sobota 10:00 - 15:00

 [Inne lokalizacje](#)

 Weißer Rabe soziale Betriebe und Dienste GmbH, Landsberger Straße 146, 80339 München

 [089/8894930](tel:0898894930)

 <http://www.weisser-rabe.de>

 Halle 2 - Gebrauchtwarenhaus, Sachsenstraße 29, 81543 München

 [089/23396200](tel:08923396200)

 <http://www.awm-muenchen.de/privathaushalte/abfall...>

## Sklepy z używaną odzieżą

Listę wszystkich sklepów z używaną odzieżą w Monachium można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

## Pchle targi

Listę wszystkich pchlich targów w Monachium można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

## Zakupy żywności halal

Sklepy sprzedające wyłącznie żywność halal można znaleźć na południe od głównego dworca kolejowego. Znajduje się tam również wiele restauracji halal. W pobliżu stacji kolejowej Pasing znajduje się również supermarket, który sprzedaje wyłącznie żywność halal. Niektóre niemieckie supermarkety również sprzedają żywność halal. Należy szukać oznaczeń na opakowaniach.

## Zakupy bez opakowań

Coraz więcej osób chce robić zakupy bez opakowań i w ten sposób przyczyniać się do unikania odpadów i zrównoważonego rozwoju. W Monachium jest na to kilka sposobów.

## Cotygodniowe targi

W Monachium działa ponad 40 cotygodniowych targów i targów rolniczych. Ponad 120 sprzedawców oferuje tam swoją żywność na sprzedaż. Żywność jest świeża i w większości regionalna. Korzystanie z toreb lub koszyków na zakupy pozwala uniknąć lub zmniejszyć ilość opakowań.

 [Lokalizacje targów](#)

## "Once without please"

Projekt udostępnia na swojej stronie internetowej informacje o sklepach i restauracjach, w których można robić zakupy bez opakowań.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Telekomunikacja

## Telekomunikacja

### Krajowy numer kierunkowy do Niemiec

Niemcy mają międzynarodowy numer kierunkowy +49 lub 0049.

### Numer kierunkowy do Monachium

Monachium ma numer kierunkowy 089 dla telefonów stacjonarnych.

Dzwoniąc z zagranicy przy użyciu międzynarodowego numeru kierunkowego, pomijane jest 0: wybierasz +4989 lub 004989.

### Telefon komórkowy

W Niemczech numery telefonów komórkowych zaczynają się od 0. Dzwoniąc z zagranicy, 0 jest pomijane i zamiast niego należy wybrać międzynarodowy numer kierunkowy +49 lub 0049.

W Niemczech obowiązują dwie różne umowy na telefon komórkowy: Umowa przedpłacona i umowa na czas określony. **Umowa przedpłacona** nie ma ustalonego okresu obowiązywania. Umowa na **czas** określony ma minimalny okres obowiązywania; umowa ta jest automatycznie przedłużana, jeśli użytkownik jej nie anuluje. Jeśli nie chcesz, aby umowa była automatycznie przedłużana, musisz złożyć pisemne wypowiedzenie. Należy zwrócić uwagę na okres anulowania. Jest on określony w umowie.

Zanim podpiszesz umowę, zasięgnij informacji u znajomych, popytaj i zastanów się, które szczegóły są dla Ciebie szczególnie ważne.

#### Dziesięć ważnych pytań przy podpisywaniu umowy:

1. Jak wysoka jest opłata podstawowa? Czy opłata wzrasta po określonym czasie?
2. Czy istnieje minimalny miesięczny obrót (minimalne koszty miesięcznie)?
3. Jak długo trwa umowa (np. 12 lub 24 miesiące)?
4. Kiedy muszę zrezygnować, jeśli nie chcę przedłużać umowy?
5. Ile kosztuje konfiguracja, przełączenie i dezaktywacja?
6. Jaka jest częstotliwość naliczania opłat (60/1, 10/10)?
7. Ile kosztuje minuta połączenia (sieć zewnętrzna/własna)?
8. Ile kosztuje telefon komórkowy z umową, a ile bez umowy?
9. Ile kosztuje Internet?
10. Ile kosztują połączenia międzynarodowe?

Zastanów się, która stawka ryczałtowa jest dla Ciebie najbardziej opłacalna i dowiedz się, czego stawka ryczałtowa nie obejmuje i jakie koszty się wtedy pojawiają.

### Internet

### Internet

### We własnym domu

Jeśli mieszkasz we własnym domu, możesz zainstalować Internet (WLAN) za opłatą. Dostawcy Internetu oferują w tym celu umowy, które muszą być opłacane co miesiąc i zwykle mają minimalny okres 24 miesięcy. Często są one połączone z połączeniem telefonicznym ("Festnetz") i telewizją.

## Darmowe i bezpieczne hotspoty - M-WLAN

Strona M-WLAN jest dostępna w różnych miejscach w Monachium, umożliwiając bezpłatne surfowanie po Internecie. Informacje o lokalizacjach można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#).

M-WLAN Jest on również dostępny w formie zaszyfrowanej ("M-WLAN Secure Wi-Fi"). Aby móc z niego korzystać, należy zarejestrować się raz w jednej z lokalizacji M-WLAN. Po wprowadzeniu adresu e-mail dane dostępowe zostaną wysłane na ten adres i można ich użyć do połączenia się z zaszyfrowaną siecią WLAN. Rejestracja jest bezpłatna.

Bezpłatna sieć WLAN jest również dostępna we wszystkich lokalizacjach [Biblioteki Miejskiej w Monachium](#).

## Biuro rzeczy znalezionych

### Biuro rzeczy znalezionych

Zgubiłeś coś? Jeśli tak, znalazca mógł oddać ją do biura rzeczy znalezionych. Rejestracja przedmiotów zajmuje kilka dni.

Jeśli znaleziono coś, co zawiera nazwisko i adres, skontaktujemy się z tą osobą.

### Zgubiłem coś:

Zagubiony przedmiot można zgłosić telefonicznie, pocztą elektroniczną lub za pośrednictwem [internetowego formularza zgłoszenia zagubionego mienia](#) . Jeśli przedmiot jest u nas zarejestrowany, skontaktujemy się z Tobą. Brak wiadomości oznacza, że niestety nie udało nam się zlokalizować przedmiotu. Aby odebrać przedmioty, których nie można przypisać do konkretnej osoby, lub odebrać przedmiot, należy umówić się na spotkanie. Na spotkanie można umówić się telefonicznie, e-mailem lub za pośrednictwem strony [internetowej](#) .  [Więcej informacji na temat odbioru](#)

### Wyjątek: Twój klucz zaginął

Wszystkie klucze znalezione w ciągu ostatnich pięciu miesięcy można odebrać w szafkach na parterze w godzinach otwarcia (patrz poniżej):

 Implersstraße 11, 81371 München  
Nie trzeba się w tym celu umawiać.

### Mój rower zaginął i chciałbym sprawdzić, czy został oddany do biura rzeczy znalezionych:

Jest to zawsze możliwe we wtorki. Konieczne jest umówienie się na spotkanie. Na spotkanie można umówić się telefonicznie, e-mailem lub za pośrednictwem strony  [make-an-appointment-bike](#).

 [Więcej informacji na temat przeglądania i odbierania rowerów](#)

## Znalazłem coś:

Jeśli znalazłeś coś, co jest warte więcej niż 10 euro, musisz oddać to w biurze rzeczy znalezionych, biurze obywatelskim lub na posterunku policji. Oddanie rzeczy nie wymaga wcześniejszego umówienia się.

 [Więcej informacji na temat oddawania znalezionych przedmiotów](#)

 Poniedziałek 07:30 - 12:00

 Wtorek 08:30 - 12:00 i 14:00 - 18:00

 Czwartek 08:30 - 15:00

 Piątek 07:30 - 12:00

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bezbarierowy.

## Fundbüro

 [Implerstraße 11, 81371 München](#)

 [@fundbuero.kvr@muenchen.de](mailto:fundbuero.kvr@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923396045](tel:+4908923396045)

 <https://stadt.muenchen.de/service/suche/fundbuero/>

## Usuwanie odpadów i recykling

### Usuwanie odpadów i recykling

### Segregacja odpadów w Monachium

W Monachium obowiązuje "system 3 pojemników". Oznacza to, że mieszkańcy sortują swoje śmieci, a następnie wrzucają je do odpowiednich pojemników. Z jednej strony celem jest lepsze zarządzanie ogromnymi ilościami odpadów w mieście; z drugiej strony chodzi również o lepszy recykling materiałów z odpadów w interesie zrównoważonego rozwoju.

Tutaj możesz zobaczyć, jak działa system 3 pojemników i co należy do każdego z nich:

### Odpady resztkowe w czarnym pojemniku

Odpady, których nie można już poddać recyklingowi, są umieszczane w czarnym pojemniku:

- Pieluchy, podpaski higieniczne i tampony
- Zużyte chusteczki papierowe, chusteczki do twarzy, ręczniki papierowe
- Plastikowe worki na śmieci
- Worki do odkurzacza
- Papier powlekany
- Tapety, pozostałości dywanów
- Zmiotki, popiół, odchody małych zwierząt, niedopałki papierosów

## Papier w niebieskim koszu

Odpady papierowe trafiają do niebieskiego kosza. Musi być czysty i niepowlekany:

- Gazety i czasopisma
- Pudełka kartonowe (należy je złożyć lub rozdrobnić)
- Katalogi i broszury
- zeszyty ćwiczeń
- książki
- Formularze i papier do drukarek
- Listy i koperty
- Torby papierowe
- Opakowania papierowe
- Paczki papierosów (bez aluminium i bez folii)
- Pudełka po czekoladkach (bez plastiku)

## Odpady organiczne w brązowym pojemniku

Odpady nadające się do kompostowania trafiają do brązowego kosza:

- Odpady kuchenne (w tym resztki mięsa i ryb)
- Odpady owocowe i warzywne
- Sałatki (bez sosu sałatkowego)
- Obierki z ziemniaków i jajek
- Filtry do kawy, torebki herbaty
- Zwiędłe bukiety kwiatów
- Rośliny doniczkowe (bez doniczek)
- Odpady ogrodowe
- Zmięte gazety pochłaniające wilgoć

## Szkło, metal i plastik w pojemnikach

W Monachium znajduje się około 1000 [wysp recyklingu](#) . Znajdują się tam specjalne pojemniki na szklane butelki, metalowe puszki, folię aluminiową i opakowania plastikowe.

## Odpady wielkogabarytowe, zepsute urządzenia elektryczne i odpady niebezpieczne do centrum recyklingu

Do centrum recyklingu:

- Przedmioty, które nie mieszczą się w koszu, na przykład dlatego, że są zbyt duże
- wszystkie zepsute urządzenia elektryczne
- materiały niebezpieczne, takie jak stare baterie, energooszczędne żarówki lub chemikalia.

Przedmioty można bezpłatnie dostarczyć do [12 centrów recyklingu](#) (2 m³/dzień).

## Stara odzież i obuwie w pojemnikach na odzież

Pojemniki na odzież i obuwie znajdują się również zazwyczaj w [centrach recyklingu](#) .

- Odzież dla dorosłych
- Odzież dla dzieci
- Czyste buty
- Czapki, rękawiczki
- Bielizna domowa (obrusy, ręczniki itp.)
- zasłony, firany
- pościel

Aby zapewnić prawidłowy recykling przedmiotów, należy umieścić je w workach i wrzucić do pojemników. Umieść przedmioty w worku, zawiąż go i wrzuć do pojemnika.

### **Nie wolno tego robić w pojemnikach na odzież:**

Brudnych lub mokrych tekstyliów, butów narciarskich, łyżew, butów gumowych, rolek, brudnych butów, skrawków tkanin i wełny, skrawków tekstyliów, śmieci lub odpadów jakiegokolwiek rodzaju.

**Dobrze zachowana odzież używana lub artykuły codziennego użytku** można kupić i sprzedać w sklepach z używaną odzieżą lub na pchlich targach.

## W razie jakichkolwiek pytań:

[Strona internetowa](#)

[Formularz do zadawania pytań](#)

[089/23396200](#)

[@awm@muenchen.de](mailto:@awm@muenchen.de)

## Toalety publiczne bez barier w Monachium

## Toalety publiczne bez barier w Monachium

Strona internetowa [inclus](#) zawiera przegląd dostępnych toalet w Monachium.

Dla kogo: Dla osób niepełnosprawnych

Po kliknięciu symbolu lokalizacji można zobaczyć swoją lokalizację na mapie oraz najbliższą toaletę:

Jeśli klikniesz na toaletę, uzyskasz bardziej szczegółowe informacje na temat udogodnień:

- plan piętra
- Zainstalowane uchwyty
- szerokość drzwi
- nachylenie rampy

- Używanie z lub bez [klucza do toalety Euro](#)

🗣️ Niemiecki, angielski

Możesz również zostawić opinię o toalecie.

Usługa jest bezpłatna.

🌐 [Więcej informacji](#)

@[inclus@dpschool.io](mailto:inclus@dpschool.io)

## Zdrowie

### Sytuacje awaryjne - SOS

#### Numery alarmowe

#### Połączenie alarmowe

Policja: 📞 **110**

Straż pożarna, służby ratownicze: 📞 **112**

Pogotowie ratunkowe, lekarz ratunkowy: 📞 **112**

Numery alarmowe w telefonach komórkowych zawsze działają, nawet z kartą prepaid bez środków!

Numer alarmowy może być wybierany tylko w rzeczywistych sytuacjach awaryjnych. Nadużycie podlega karze do dwóch lat pozbawienia wolności zgodnie z § 145 ust. 1 nr 1 StGB.

#### Ważne informacje dotyczące połączenia alarmowego 112

- **Kto dzwoni** (imię i nazwisko)?
- **Gdzie** coś się stało (adres)?
- **Co** się stało?
- **Ile** jest osób rannych lub chorych?
- **Jakiego rodzaju** są to choroby lub urazy?
- **Czekaj** na dalsze pytania!

Zachowaj spokój. Mów powoli i wyraźnie, aby być lepiej zrozumianym. Nie kończ połączenia. Centrum powiadamiania ratunkowego lub policja zakończy połączenie po przekazaniu wszystkich ważnych informacji.

#### Służby ratownictwa medycznego

#### Ratownictwo medyczne

#### Służby ratownicze w przypadku zagrożenia życia

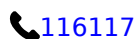




Numer alarmowy można wybierać wyłącznie w sytuacjach awaryjnych. Nadużycie może skutkować karą do dwóch lat pozbawienia wolności.

---

## Dyżur medyczny



Bezpłatna infolinia w przypadku chorób, które nie zagrażają życiu.  
Ambulatoryjna pomoc medyczna jest dostępna poza godzinami pracy.  
Połączymy Cię z dyżurem medycznym w Twojej okolicy.

 Poniedziałek 18:00 - Wtorek 08:00

 Wtorek 18:00 - Środa 08:00

 Środa 13:00 - Czwartek 08:00

 Czwartek 18:00 - Piątek 08:00

 Piątek 13:00 - Poniedziałek 08:00

W wieczór poprzedzający dzień świąteczny od 18:00 do 08:00 następnego dnia roboczego (również w zapusty, 24 i 31 grudnia).

---

## Oddziały ratunkowe klinik

### [Chirurgische Klinik und Poliklinik](#) - Centrum miasta

Ambulanz und Notaufnahme

Nußbaumstraße 20

80336 München

 [089/440052611](tel:089440052611)

 24 h

### [Klinikum Bogenhausen](#)

Präklinik - Interdisziplinäre Notaufnahme

Englschalkinger Straße 77

81925 München

 [089/92702151](tel:08992702151)

 24 h

### [Klinikum Harlaching](#)

Notfallversorgung für Erwachsene

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62106666](tel:08962106666)

### [Klinikum Neuperlach](#)

Zentrale Notaufnahme (ZNA) - Chirurgie

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67942558](tel:08967942558)

 **Klinikum Neuperlach**

Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Haus A, Ebene 1

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

Wewnętrzny Oddział Ratunkowy - Choroby Wewnętrzne (Oddział 12)

 [089/67942572](tel:08967942572) **Klinikum Schwabing** 24 godziny na dobę

Kölner Platz 1

80804 München

Dom 5, parter

Dostęp przez bramę 1 (Isoldenstraße)

Centralny Oddział Ratunkowy:  [089/30680](tel:08930680)Centralny Oddział Ratunkowy - Chirurgia:  [089/30682600](tel:08930682600)Centralny Oddział Ratunkowy - Choroby Wewnętrzne:  [089/30682210](tel:08930682210) **Klinikum Dritter Orden**

Izba przyjęć

Menzinger Straße 44

80638 München

 [089/17951450](tel:08917951450)

---

**Inne usługi na wezwanie****Telefon alarmowy w przypadku zatrucia** [089/19240](tel:08919240) 24 godziny na dobę**Telefon alarmowy dla osób niesłyszących**

(telefon tekstowy)

 [089/19294](tel:08919294)**Faks alarmowy dla niesłyszących**

112

 **Klinikum Schwabing** - Praktyka na wezwanie

Kölner Platz 1

80804 München

 [089/33040302](tel:08933040302) Od poniedziałku do piątku 19:00 - 22:00 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 19:00 **Bereitschaftspraxis Elisenhof** - Pogotowie ratunkowe

Dyżur medyczny lekarzy ogólnych w Monachium

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117) W poniedziałek, wtorek i czwartek 19:00 - 23:00 W środę i piątek 14:00 - 23:00

 W sobotę, niedzielę i święta 08:00 - 23:00

### **KVB München Süd**

Praktyka lekarska na wezwanie

Boschetsrieder Straße 72

81379 München

 [089/74879999](tel:08974879999)

 W środę i piątek 18:00 - 20:00

 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 20:00

### **Krankenhaus Neuperlach**

Bereitschaftspraxis München Süd-Ost

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 München

 [089/67339933](tel:08967339933)

 Od poniedziałku do czwartku 19:00 - 21:00

 W piątek 17:00 - 21:00

 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 21:00

 24 i 31 grudnia 09:00 - 16:00

### **Klinikum Pasing**

Praktyka dyżurów medycznych Monachium Zachód

Steinerweg 5

81241 München

 [089/88922607](tel:08988922607) , [089/88922608](tel:08988922608)

 W środę i piątek 16:00 - 20:00

 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 17:00

---

## **Natychmiastowa pomoc w kryzysach psychicznych i nagłych przypadkach psychiatrycznych**

 [0800/6553000](tel:08006553000)

 Ponad 120 języków. Listę dostępnych języków można znaleźć [tutaj](#).

 Codziennie od 09:00 do 24:00

Połączenie jest bezpłatne.

---

## **Ostra pomoc w zakresie narkotyków i uzależnień**

### **Infolinia telefoniczna dla osób zagrożonych uzależnieniem - TAL 19 e.V.**

Infolinia ds. uzależnień

 [089/282822](tel:089282822)

 24 godziny na dobę

### **Poradnictwo dla osób uzależnionych w mieście Monachium**

Wydział zdrowia

Centrum doradztwa

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [089/23347200](tel:08923347200)

 [@suchtberatung.gsr@muenchen.de](mailto:suchtberatung.gsr@muenchen.de)

 W poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 09:00 - 12:00

 Od poniedziałku do czwartku 13:00 - 17:00

 W piątek 13:00 - 15:00

Otwarte godziny konsultacji bez wcześniejszego umówienia:

 We wtorek 15:00 - 17:00

 W piątek 10:00 - 12:00

### **Pogotowie narkotykowe L43 München - Prop e. V.**

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:08954908630)

 24 godziny na dobę

---

## **Numery alarmowe do dentystów**

### **Skierowanie do otwartej praktyki na wezwanie**

Serwis ogłoszeniowy

 [089/7233093](tel:0897233093)

 24 godziny na dobę

### **Przeniesienie do otwartej praktyki dyżurnej, wszystkie firmy ubezpieczeniowe**

 [089/30005515](tel:08930005515)

### **Wyszukiwanie lokalizacji pogotowia stomatologicznego**

 [Wyszukiwanie online](#)

---

## **Pogotowie stomatologiczne dla dzieci**

Dla dzieci i noworodków istnieje oddzielna usługa pogotowia ratunkowego. Numer telefonu jest taki sam jak w przypadku pogotowia ratunkowego:

 **Pediatryczny lekarz ratunkowy:** [112](tel:112)

 **Lekarz pogotowia ratunkowego dla noworodków:** [112](tel:112)

### [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Pogotowie ratunkowe w centrum Monachium (na dworcu głównym)

Prielmayerstraße 3

80335 München

 [116117](tel:116117)

 W poniedziałek, wtorek i czwartek 19:00 - 23:00

 W środę 14:00 - 23:00 i piątek 14:00 - 23:00

 W sobotę, niedzielę i święta 08:00 - 23:00

### [Klinikum Dritter Orden](#)

Poradnia pediatryczna - izba przyjęć

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

 [089/17951187](tel:08917951187)

### [Kinderklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital](#)

Izba przyjęć

Lindwurmstraße 4

80337 München

 [089/440052811](tel:089440052811)

 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 16:00

### [Szpitalny Oddział Pediatryczny Harlaching](#)

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

 [089/62102717](tel:08962102717)

 W sobotę, niedzielę i święta 09:00 - 20:00

Nagłe przypadki są również leczone przez resztę dnia.

### [Klinikum Schwabing](#)

Oddział ratunkowy medycyny dziecięcej i młodzieżowej

Kölner Platz 1

80804 München

Dostęp: Parzivalstraße 16

 [089/30682589](tel:08930682589)

 24 godziny na dobę

**Dokładnie sprawdziliśmy informacje na tej stronie. Niemniej jednak nie możemy zagwarantować, że informacje są poprawne.**

## Ochrona przed przemocą

## Ochrona przed przemocą

## Kobiety i dziewczęta w potrzebie

## Infolinia "Przemoc wobec kobiet"

Bezpłatne i anonimowe porady przez telefon, czat lub e-mail dla kobiet, które doświadczają lub doświadczyły przemocy.

 Porady w 18 różnych językach oraz w języku migowym.

 [Dowiedz się więcej](#)

 [08000116016](tel:08000116016)

 24 h

## Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie

W Monachium znajduje się kilka schronisk dla kobiet dotkniętych przemocą ze strony partnera. Kobiety i ich dzieci mogą znaleźć tam ochronę. Otrzymują również porady i wsparcie, które pomogą im przezwyciężyć tę sytuację. Mogą tam pozostać tak długo, jak długo potrzebują ochrony i intensywnego, specjalistycznego doradztwa.

Dla kogo: Kobiety i ich dzieci, które szukają bezpiecznego miejsca z powodu przemocy domowej.

Aby zapewnić anonimowość, adresy schronisk dla kobiet nie są publikowane. Można się z nimi skontaktować telefonicznie:

- **Schronisko dla kobiet Frauenhilfe München gGmbH**

☎ [089/354830](tel:089354830)

🌐 [www.frauenhilfe-muenchen.de](http://www.frauenhilfe-muenchen.de)

- **Schronisko dla kobiet Frauen helfen Frauen e. V.**

☎ [089/645169](tel:089645169)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Pomoc, Mieszkanie, Bezpieczeństwo, Małżeństwo**

## **Dzieci i młodzież w potrzebie**

### **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Niemieckiego Stowarzyszenia Ochrony Dzieci**

Porady i wsparcie dla dzieci i młodzieży z wszelkiego rodzaju pytaniami i problemami, w razie potrzeby anonimowo.

🌐 [Dowiedz się więcej / Porady online](#)

☎ [0800/1110333](tel:08001110333) (bezpłatnie)

"Młodzi ludzie doradzają młodym ludziom"

🕒 Od poniedziałku do piątku 14:00 - 20:00

Sobota 14:00 - 20:00

Dalsze kontakty w nagłych wypadkach i centra doradcze można znaleźć tutaj: "" [Procedura azylowa - doradztwo i pomoc](#); "" [Doradztwo i pomoc / Integracja](#); "" [Doradztwo i pomoc / Ogólne](#)

## **Pediatryczne służby ratunkowe**

### **Pediatryczne służby ratunkowe**

Istnieje oddzielna służba ratunkowa dla dzieci i noworodków. Numer alarmowy jest taki sam jak w przypadku innych nagłych wypadków:

☎ **Lekarz ratunkowy dla dzieci:** [112](tel:112)

☎ **Lekarz ratunkowy dla noworodków:** [112](tel:112)

Na pogotowie ratunkowe należy zgłaszać się tylko w nagłych przypadkach. Na przykład w przypadku "poważnej i zagrażającej życiu choroby" lub wypadku.

Jeśli wystąpi choroba, ale nie jest to nagły przypadek, a zwykłe gabinety lekarskie są zamknięte, należy skontaktować się z dyżurem medycznym. Usługa ta zapewnia opiekę medyczną poza normalnymi godzinami otwarcia gabinetów lekarskich. Na przykład w nocy, w

weekendy i święta państwowe. Poinformują Cię, gdzie możesz zabrać swoje dziecko lub czy lekarz przyjedzie do Twojego domu.

[116117](tel:116117)

### [Bereitschaftspraxis im Elisenhof](#)

Notdienst München-Zentrum

Prielmayerstraße 3

80335 München

[116117](tel:116117)

Poniedziałek 19:00 - 23:00

Wtorek 19:00 - 23:00

Środa 14:00 - 23:00

Czwartek 19:00 - 23:00

Piątek 14:00 - 23:00

Sobota, niedziela, święta 08:00 - 23:00

### **Kinderabteilung Krankenhaus Harlaching**

Sanatoriumsplatz 2

81545 München

[089/62102717](tel:08962102717)

Praktyka na wezwanie:

Sobota, niedziela, święta 09:00 - 20:00

Przychodnia dla nagłych przypadków: 24 h

### **Klinikum Schwabing**

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin der Technischen Universität München

Kölner Platz 1 (Zugang: Parzivalstraße 16)

80804 München

[089/30682589](tel:08930682589)

Praktyka na wezwanie:

Sobota, niedziela, święta 09:00 - 20:00

Przychodnia dla nagłych przypadków: 24 h

### [Klinikum Dritter Orden](#)

Kinderklinik

Notaufnahme

Franz-Schrank-Straße 8

80638 München

[089/17951187](tel:08917951187)

24 h

### [Kinderklinik im Dr. von Hauner'schen Kinderspital](#)

Notaufnahme

Lindwurmstraße 4

80337 München

[089/440052811](tel:089440052811)

24 h

**Usługi medyczne na wezwanie**

**Dyżur medyczny**

## Pomoc medyczna w nocy, w weekendy i święta

 [116117](tel:116117)

Numer telefonu obowiązuje na terenie całych Niemiec. Jest to gorąca linia w przypadku chorób niezagrażających życiu i ambulatoryjnej pomocy medycznej poza godzinami pracy. Pomożemy Ci znaleźć przychodnię lekarską w pobliżu, która jest otwarta. Możemy również udzielić wsparcia, jeśli potrzebujesz lekarza, który przyjedzie do Twojego domu.

 Poniedziałek 18:00 - Wtorek 08:00

 Wtorek 18:00 - Środa 08:00

 Środa 13:00 - Czwartek 08:00

 Czwartek 18:00 - Piątek 08:00

 Piątek 13:00 - Poniedziałek 08:00

 Wieczór poprzedzający święto państwowe 18:00 - następny dzień roboczy 08:00 (w tym zapusty, 24 i 31 grudnia).

Usługa jest bezpłatna.

 [Strona internetowa](#)

## Oddziały ratunkowe klinik

### Szpitalne oddziały ratunkowe

Szpitalne oddziały ratunkowe są otwarte w dzień i w nocy. Zapewniają one pomoc osobom, które cierpią na poważną i zagrażającą życiu chorobę lub uległy wypadkowi. Na przykład

- Udar mózgu
- zawał serca
- Uraz spowodowany wypadkiem
- Uraz głowy
- Zatrucie

We wszystkich innych przypadkach odpowiedzialne są [gabinety lekarskie](#) lub [służby dyżurne](#).

Jeśli jesteś bardzo chory, odczuwasz silny ból lub doznałeś obrażeń i nie możesz chodzić, wezwij pogotowie ratunkowe / lekarza ratunkowego:  [112](tel:112)

#### [Chirurgische Klinik und Poliklinik](#)

 Ziemssenstraße 5, 80336 München

 [089/440031100](tel:089440031100)

 24 h

#### [Campus Großhadern](#)

 Marchioninistraße 15, 81377 München

 [089/440044800](tel:089440044800)

 [@info.notaufnahme.grosshadern@med.uni-muenchen.de](mailto:info.notaufnahme.grosshadern@med.uni-muenchen.de)

 24 h

#### [Klinikum Bogenhausen](#)

 Engelschalkinger Straße 77, 81925 München



[089/92702151](tel:089/92702151)

24 h

**[Klinikum Harlaching](#)**

Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

[089/62106666](tel:089/62106666)

**[Klinikum Neuperlach](#)**

Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

[089/67942558](tel:089/67942558) (chirurgia)

[089/67942572](tel:089/67942572) (Choroby wewnętrzne)

**[Klinikum Schwabing](#)**

Kölner Platz 1, 80804 München

Dom 5, parter

Dojazd przez: Tor 1, Isoldenstraße

[089/30680](tel:089/30680) (centrala)

[089/30682600](tel:089/30682600) (chirurgia)

[089/30682210](tel:089/30682210) (Choroby wewnętrzne)

24 h

**[Klinikum Dritter Orden](#)**

Menzinger Straße 44, 80638 München

[089/17951450](tel:089/17951450)

[info@dritter-orden.de](mailto:info@dritter-orden.de)

**Dalsze usługi na wezwanie**

**Inne usługi na wezwanie**

**Centrum kontroli zatruc Monachium**

[089/19240](tel:089/19240)

24 h

**Głuchy telefon alarmowy**

(telefon tekstowy)

[089/19294](tel:089/19294)

**Faks alarmowy dla niesłyszących**

112

**[Szpital Schwabing](#) - praktyka na wezwanie**

Kölner Platz 1

80804 Monachium

[089/33040302](tel:089/33040302)

Od poniedziałku do piątku 19:00 - 22:00

Sobota, niedziela, święta państwowe 9:00 - 19:00

**[Praktyka na wezwanie Elisenhof](#)**

Dyżur medyczny lekarzy ogólnych w Monachium

Prielmayerstraße 3

80335 Monachium

 [116117](tel:089116117) Poniedziałek 19:00 - 23:00

Wtorek 19:00 - 23:00

Środa 14:00 - 23:00

Czwartek 19:00 - 23:00

Piątek 14:00 - 23:00

Sobota, niedziela, święta 08:00 - 23:00

 **[KVB Monachium Południe](#)**

Praktyka medyczna na wezwanie

Boschetsrieder Street 72

81379 Monachium

 [089/74879999](tel:08974879999) Środa i piątek 18:00 - 20:00

Sobota, niedziela, święta 09:00 - 20:00

 **[Szpital Neuperlach](#)**

Praktyka na wezwanie Monachium południowo-wschodnie

Oskar-Maria-Graf-Ring 51

81737 Monachium

 [089/67339933](tel:08967339933) Od poniedziałku do czwartku 19:00 - 21:00

Piątek 17:00 - 21:00

Sobota, niedziela, święta państwowe 09:00 - 21:00

24 i 31 grudnia 09:00 - 16:00

 **[Szpital Pasing](#)**

Praktyka lekarska na wezwanie Monachium Zachód

Steinerweg 5

81241 Monachium

 [089/88922607](tel:08988922607) , [089/88922608](tel:08988922608) Środa, piątek 16:00 - 20:00

Sobota, niedziela, święta 09:00 - 17:00

**Pomoc w nagłych wypadkach związanych z narkotykami i uzależnieniami****Poradnictwo w zakresie narkotyków i uzależnień**

Poradnictwo jest anonimowe i bezpłatne.

**Infolinia telefoniczna dla osób zagrożonych uzależnieniem - TAL 19 e. V.**

Infolinia dla osób uzależnionych

 [089/282822](tel:089282822) 24 h**Pogotowie antynarkotykowe L43 Monachium - Prop e. V.****(z awaryjnym centrum spania)**

Landwehrstraße 43

80336 München

 [089/54908630](tel:08954908630) [Strona internetowa](#) 24 h

## **Poradnia dla osób uzależnionych miasta Monachium**

Wydział zdrowia

Centrum doradztwa

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 **strona internetowa**

 Poniedziałek, wtorek, czwartek: 09.00 - 12.00 i 13.00 - 17.00

 Środa: 13.00 - 17.00

 Piątek: 09.00 - 12.00 i 13.00 - 15.00

 **089/23347200**

 **@suchtberatung.gsr@muenchen.de**

 Tłumacze ustni są dostępni po wcześniejszym umówieniu.

## **Numery alarmowe do dentystów**

### **Numery alarmowe do dentystów**

Boli Cię ząb? Skontaktuj się z gabinetem dentystycznym.

Większość dentystów jest zamknięta w weekendy i święta. Jeśli w te dni niespodziewanie pojawi się silny ból, możesz udać się na pogotowie dentystyczne. Dotyczy to bardzo pilnych przypadków:

**Możesz skontaktować się z pogotowiem stomatologicznym przez całą dobę pod tym numerem telefonu:**

 **089/30005515**

 24 h

**W weekendy, dni świąteczne i dni pomostowe można znaleźć otwartą praktykę w pobliżu. Wpisz swój kod pocztowy w polu wyszukiwania:**

 **Wyszukiwanie online**

## **Pomoc dla kobiet w przypadku przestępstw i zwolnień**

### **Pomoc dla kobiet w sprawach o wykroczenia i zwolnienia**

Czy otrzymałaś grzywnę? Nie jesteś w stanie jej zapłacić? Czy musisz wykonywać prace społeczne w ramach nadzoru kuratorskiego? Czy masz nakaz aresztowania? Masz wkrótce trafić do więzienia?

Możemy Ci doradzić i udzielić wsparcia.

Dla kogo: Kobiety w wieku 21 lat i starsze,

- które zostały skazane na karę grzywny
- które muszą wypełniać obowiązki związane z pracą w ramach nadzoru kuratorskiego
- które zostały skazane na karę pozbawienia wolności

Doradztwo i wsparcie

- w przypadku grzywnien (prace społeczne i zarządzanie pieniędzmi)

- przed wyrokiem pozbawienia wolności
- w zakładzie karnym w Monachium i w zakładzie karnym w Aichach (na wniosek uwięzionej kobiety)
- po zwolnieniu z więzienia

Prosimy o kontakt w odpowiednim czasie! Im szybciej się zgłosisz, tym lepiej będziemy mogli Ci pomóc!

[Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) jest wyspecjalizowanym stowarzyszeniem kobiet działającym w ramach Kościoła katolickiego. SkF zapewnia doradztwo i wsparcie niezależnie od przynależności religijnej lub narodowości. Oferujemy doradztwo między kobietami w chronionym środowisku.

☎ Dostępni są tłumacze języka angielskiego, bułgarskiego i rosyjskiego.

Można przyprowadzić dzieci.

Usługa jest bezpłatna.

Porady online dla krewnych i przyjaciół są dostępne pod następującym linkiem:

🌐 <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineber...>

#### **Centrum rozliczeniowe w zakresie pośrednictwa pracy non-profit i zarządzania pieniędzmi:**

☎ [089/55981249](tel:08955981249)

@ [p.schmalenbach@skf-muenchen.de](mailto:p.schmalenbach@skf-muenchen.de)

🕒 8:00 - 17:00

#### **Doradztwo przed, w trakcie i po uwięzieniu:**

☎ [089/559810](tel:089559810)

@ [straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de](mailto:straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de)

🕒 8:00 - 17:00

Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

#### **Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.**

📍 [Dachauerstraße 48, 80335 München](#)

🌐 <https://www.skf-muenchen.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
oferty dla kobiet, zatrzymanie, wyrok**

#### **Pomoc w przypadku urazów**

#### **Pomoc w traumie**

Ucieczki i migracje spowodowane wojną i wysiedleniami stawiają ludzi w sytuacjach nie do zniesienia. Wielu cierpi z powodu konsekwencji do końca życia. Jednak większość osób dotkniętych traumą otrzymuje pomoc terapeutyczną dopiero na późnym etapie. W tym

miejscu pojawia się nasza pomoc w traumie. Wspieramy Cię w nauce życia z konsekwencjami traumy.

Nasza pomoc w traumie opiera się na łatwych do zrozumienia ćwiczeniach z ciałem i prostych metodach poznawczych w celu wzmocnienia zasobów.

Więcej informacji i rejestrację można znaleźć na naszej [stronie internetowej](#) , sprawdź!

1. Znasz kogoś lub sam potrzebujesz pomocy po traumie? Skontaktuj się z  [tutaj](#).
2. Znajdziemy dla Ciebie odpowiednią osobę udzielającą pierwszej pomocy po urazie tak szybko, jak to możliwe. Również w języku ojczystym.
3. Osoba udzielająca pierwszej pomocy skontaktuje się z Tobą osobiście lub online. Celem jest zmniejszenie indywidualnych objawów i poprawa odporności psychicznej.

Dla kogo: Obywatele państw trzecich, uchodźcy lub osoby objęte ochroną uzupełniającą lub posiadające zezwolenie.

Program jest bezpłatny.

 Tłumacze są dostępni dla języka arabskiego, perskiego, francuskiego, angielskiego, rosyjskiego, ukraińskiego i urdu.

Istnieje możliwość zabrania ze sobą dzieci.

Zadania odbywają się w naszym biurze, w domu lub online. Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier.

Ringseisstraße 11a

80337 München

 [089/55871688](tel:08955871688)

 [@traumahilfe@arrivalaid.org](mailto:@traumahilfe@arrivalaid.org)

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 - 16:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Pierwsza pomoc, pomoc w traumie, szkolenie w traumie, pomoc psychologiczna,  
wsparcie psychologiczne, ucieczka, traumatyzacja, wolontariat**

**JADWIGA - Pomoc w handlu ludźmi (przymusowa prostytucja, przymusowe  
żebractwo, wykorzystywanie do pracy) lub przymusowe małżeństwa**

## **Specjalistyczna poradnia JADWIGA**

Wspieramy kobiety

- które są zmuszane do pracy jako prostytutki.
- które są zmuszane do kradzieży, sprzedaży narkotyków lub oszukiwania.
- które nie otrzymują wynagrodzenia za swoją pracę.
- które są zmuszane do żebrania.
- które są zmuszane do małżeństwa.
- które są dotknięte nielegalną adopcją.
- które są zmuszane do macierzyństwa zastępczego.

Zapewniamy doradztwo i pomoc w sytuacjach kryzysowych. Możliwe jest również znalezienie mieszkania chronionego lub pomoc w przypadku chęci powrotu do kraju pochodzenia.

Możemy również przyjechać do Ciebie. Możemy również odwiedzić Cię w więzieniu.

🌐Albański, arabski, bułgarski, angielski, rumuński, węgierski, francuski i ukraiński

Dla kogo: Kobiety i dziewczęta wszystkich narodowości.

Program jest bezpłatny.

Można przyprowadzić dzieci.

📍Schwanthalerstr. 79, 80336 München

☎[089/38534455](tel:08938534455)

@[muenchen@jadwiga-online.de](mailto:muenchen@jadwiga-online.de)

🕒9:00 - 15:00

🌐[Strona internetowa](#)

## Niemiecki system opieki zdrowotnej, ubezpieczenie zdrowotne

### Niemiecki system opieki zdrowotnej

W Niemczech wiele instytucji jest częścią systemu opieki zdrowotnej. Istnieją trzy obszary:

1. Gabinety lekarskie i apteki: zapewniają ambulatoryjną opiekę medyczną. "Ambulatoryjna" oznacza, że po leczeniu można wrócić do domu.
2. Opieka doraźna w szpitalach w nagłych przypadkach i stacjonarna opieka medyczna. "Hospitalizacja" oznacza pobyt w szpitalu w celu leczenia.
3. Ochrona zdrowia: ochrona przed infekcjami i usługi profilaktyczne. "Profilaktyka" oznacza usługi, które pozwalają zachować zdrowie i uniknąć zachorowania.

Opieka ambulatoryjna i szpitalna pomaga osobom chorym. Możesz sam zdecydować, do którego lekarza lub placówki się udasz. Nazywa się to wolnością wyboru.

### Ubezpieczenie zdrowotne

W Niemczech posiadanie ubezpieczenia zdrowotnego jest obowiązkowe. Jak tylko uzyskasz pozwolenie na pobyt, musisz zarejestrować się w firmie ubezpieczeniowej. Następnie otrzymasz kartę ubezpieczeniową, z której możesz korzystać, aby uzyskać dostęp do usług medycznych w całym Niemczech. Masz wtedy prawo do tych samych usług, co wszyscy mieszkańcy Niemiec.

🌐["Zdrowie dla wszystkich"](#) zawiera informacje w 15 językach na następujące tematy

- Ustawowe i prywatne ubezpieczenie zdrowotne
- Opieka medyczna
- Elektroniczna karta zdrowia
- Wizyta u lekarza, obowiązek zachowania poufności
- nagłe wypadki
- Profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób

- Ubezpieczenie opieki długoterminowej

Więcej informacji w innych językach można znaleźć na stronie  [Migracja i zdrowie](#).

## **Warto wiedzieć**

Szpitala leczą nagłe przypadki. Oznacza to przypadki poważnych chorób lub urazów zagrażających życiu. W przypadku drobnych urazów lub chorób można udać się do [przychodni lekarskiej](#). Otrzymasz tam dobrą pomoc.

Lekarz może być również potrzebny w nocy lub w weekendy. Ale nie zawsze jest to nagły wypadek. W takim przypadku można skorzystać z dyżuru [medycznego](#).

Jeśli boli Cię ząb, możesz udać się do gabinetu dentystycznego. [Pogotowie stomatologiczne](#) działa w weekendy.

Tutaj można znaleźć informacje o [aptekach](#) i o tym, które z nich są otwarte w nocy lub w weekendy.

## **W nagłych wypadkach**

Ty lub ktoś z Twoich bliskich doznał urazu zagrażającego życiu? A może wystąpił inny nagły przypadek medyczny? Zadzwoń na pogotowie ratunkowe:

 [112](#)

## **Elektroniczne akta pacjenta (ePA)**

### **Elektroniczne akta pacjentów (ePA)**

Elektroniczna kartoteka pacjenta zostanie wprowadzona w Niemczech 15 stycznia 2025 roku. Oznacza to, że dla każdej osoby objętej ustawowym ubezpieczeniem zdrowotnym zostanie utworzona kartoteka cyfrowa. O ile nie zostanie zgłoszony sprzeciw, kartoteka nie zostanie utworzona.

### **Czy korzystanie z kartoteki jest obowiązkowe?**

Nie, korzystanie jest dobrowolne. Przed złożeniem sprzeciwu należy zapoznać się z zaletami i wadami takiego pliku.

### **Co znajduje się w pliku?**

W kartotece przechowywane są ważne dane zdrowotne dotyczące danej osoby. Na przykład wyniki badań, pisma od lekarza, diagnozy, środki leczenia i leki. Za każdym razem, gdy odwiedzasz gabinet lekarski lub szpital, kartoteka zawiera informacje o Twoim stanie zdrowia, przeprowadzonych badaniach lub przyjmowanych lekach.

**Ważne:** W każdej chwili możesz samodzielnie zdecydować, które dane będą przechowywane, a które zostaną ograniczone, ukryte lub usunięte.

### **Kto oprócz mnie może zobaczyć, co znajduje się w mojej kartotece?**

Dostęp do danych mają wyłącznie lekarze prowadzący leczenie. Po wczytaniu karty zdrowia dane mogą być przeglądane przez maksymalnie 90 dni.  
Kasa chorych nie ma dostępu do tych danych.

**Ważne:** W każdej chwili możesz samodzielnie zdecydować, kto może przeglądać dane i dla kogo należy zablokować dostęp lub autoryzację odczytu.

### Jakie są zalety elektronicznej kartoteki pacjenta (ePA)?

- Większe bezpieczeństwo i dokładność podczas przepisywania leków, ponieważ lekarze mają dokładniejszy przegląd aktualnej sytuacji leczenia.
- Łatwiejsza komunikacja między gabinetami lekarskimi, szpitalami i innymi placówkami medycznymi.
- Dane nie mogą zostać utracone ani uszkodzone.
- Łatwiejsza komunikacja między pacjentem a lekarzem w przypadku barier językowych.

### Jak mogę przeglądać swoje akta i zarządzać nimi?

Możesz przeglądać i zarządzać swoją kartoteką za pomocą aplikacji od swojego ubezpieczyciela. Dane dostępne otrzymasz od swojego zakładu ubezpieczeń zdrowotnych.  
🗨️ System zarządzania danymi i prawami dostępu jest dostępny w języku niemieckim.

### Co mogę zrobić, jeśli nie chcę, aby utworzono dla mnie plik?

Możesz sprzeciwić się utworzeniu Twojej kartoteki. W przypadku osób ubezpieczonych, które nie są w stanie samodzielnie wyrazić sprzeciwu, może to zrobić ich przedstawiciel prawny. Zapytaj swoją kasę chorych, w jaki sposób możesz zgłosić sprzeciw.

**Ważne:** Nie ma ustalonych terminów. Sprzeciw można zgłosić w dowolnym momencie, nawet z mocą wsteczną, nawet jeśli plik został już wykorzystany. W takim przypadku plik zostanie zamknięty, a dostęp do niego trwale wyłączony.

### Więcej informacji:

🌐 [Strona internetowa Federalnego Ministerstwa Zdrowia](#)

🌐 [Strona internetowa Krajowego Stowarzyszenia Lekarzy Ustawowego Ubezpieczenia Zdrowotnego](#)

### Mam pytanie:

🌐 [Health Shop Munich e.V.](#)

☎️ [089/772565](#)

@ [mail@gl-m.de](#)

Doradztwo jest bezpłatne.

### Zapobieganie, higiena, szczepienia

### Profilaktyka, higiena, szczepienia



## Badania profilaktyczne i wczesne wykrywanie

Wiele chorób i niepełnosprawności można wyleczyć lub poddać terapii, jeśli zostaną wczesnie rozpoznane. Twoje ubezpieczenie zdrowotne pokryje koszty niezbędnych badań. Problemy zdrowotne lub czynniki ryzyka można również zidentyfikować na wczesnym etapie. To, które badania są dla Ciebie ważne, zależy przede wszystkim od Twojego wieku i płci.

Więcej szczegółowych informacji na temat badań można znaleźć w broszurze  ["Zdrowie dla wszystkich"](#) lub na stronie internetowej  [Federalnego Ministerstwa Zdrowia](#). Możesz również zapytać swoją kasę chorych, jakie badania są wymagane.

## Higiena

Właściwa higiena pomaga uniknąć zachorowania. Częste mycie rąk jest równie ważne jak czysta toaleta.

[Wskazówki](#) dotyczące [higieny](#) można znaleźć na stronie internetowej Federalnego Centrum Edukacji Zdrowotnej pod adresem .

## Ochrona poszczepienna

Każdego dnia mamy kontakt z wirusami, bakteriami lub grzybami. Kontakt ten może prowadzić do choroby, ale nie musi. Organizm często sam radzi sobie z wirusami, bakteriami i grzybami.

Choroby zakaźne mogą być przenoszone z człowieka na człowieka lub, w pewnych okolicznościach, z żywności lub przedmiotów. Niektóre choroby przenoszone są ze zwierząt na ludzi.

W celu **ochrony przed niektórymi chorobami** zakaźnymi można się zaszczepić, na przykład przeciwko grypie, śwince, ospie wietrznej, odrze lub różyczce. Lekarz rodzinny może najlepiej doradzić, które szczepienia są dla Ciebie odpowiednie. Niektóre szczepienia należy powtórzyć po pewnym czasie, aby nie utracić ochrony immunologicznej.

 [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

Aktualne zalecenia Instytutu Roberta Kocha dotyczące szczepień są dostępne w 20 językach na stronie  [Impfkalender](#).

## Wizyta u lekarza

### Wizyta u lekarza

### Lekarz ogólny - Lekarz specjalista

Jeśli jesteś chory, możesz udać się do lekarza rodzinnego. Możesz sam zdecydować, do której przychodni chcesz się udać.

Lekarze rodzinni są zazwyczaj otwarci przez cały dzień w poniedziałek, wtorek i czwartek.

Praktyka może być zamknięta w środę i piątek po południu. Godziny otwarcia są ustalane przez samych lekarzy pierwszego kontaktu. Dlatego należy umówić się na wizytę, jeśli potrzebna jest pomoc lekarza pierwszego kontaktu.

Lekarze pierwszego kontaktu są pierwszym punktem kontaktu w przypadku choroby. Przeprowadzają oni ważne badania i decydują o koniecznych lekach. Mogą również określić, czy konieczne jest badanie specjalistyczne.

W razie potrzeby zostaniesz skierowany do specjalistycznej praktyki. Tam mogą zostać przeprowadzone bardziej specjalistyczne badania.

### **Gdzie mogę znaleźć lekarza mówiącego w moim języku?**

Ogólnokrajowy katalog lekarzy i psychoterapeutów można znaleźć tutaj: 

<https://arztsuche.116117.de/#>

Możesz wpisać swój kod pocztowy i kliknąć "Szukaj". Klikając przycisk "Dalsze kryteria wyszukiwania", można wybrać żądany język w sekcji "Języki obce".

---

## **Pediatra**

Dzieci są zazwyczaj badane przez pediatrów. Regularne badania profilaktyczne i szczepienia są ważne dla zdrowia każdego dziecka. Badania profilaktyczne, które są zalecane i obowiązkowe przez prawo w Bawarii, nazywane są "U-Untersuchungen". Odbywają się one w określonym czasie i są bezpłatne. [Obadania "U"](#) należy zapytać pediatrę.

---

## **Ginekolog (ginekologia)**

Ważne jest, aby kobiety były regularnie badane przez ginekologa. Umożliwia to odpowiednio wczesne rozpoznanie chorób. Można tam również omówić temat antykoncepcji.

---

## **Dentysta**

Jeśli boli Cię ząb, udaj się do dentysty. Możesz wybrać gabinet, do którego chcesz się udać.

---

## **Informacje na temat opieki zdrowotnej za pośrednictwem kasy chorych**

Podczas wizyty u lekarza należy okazać kartę ubezpieczenia zdrowotnego. Z tą kartą większość badań jest bezpłatna. Za niektóre badania będziesz musiał zapłacić sam. Za terapie (np. fizjoterapię) i środki pomocnicze (np. bandaż) będziesz musiał zapłacić częściowo sam. Osoby o niskich dochodach mogą ubiegać się o zwolnienie z tej współpłaty. O szczegóły należy zapytać firmę ubezpieczeniową.

Koszty leczenia stomatologicznego są pokrywane przez ubezpieczenie zdrowotne. Jeśli ząb wymaga odnowienia lub wymiany, będziesz musiał pokryć część kosztów we własnym zakresie.

Koszty leczenia szpitalnego są również pokrywane przez ubezpieczenie zdrowotne. Będziesz jednak musiał zapłacić od 10 do 50 euro za każdy dzień pobytu w szpitalu. Osoby o niskich dochodach mogą być z tego zwolnione.

## **Pomoc dla ofiar przemocy i nadużyć**

### **Desert Rose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C**

## Wüstenrose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C

Doradzamy dziewczętom, chłopcom, kobietom i mężczyznom, którzy są dotknięci lub zagrożeni przymusowym małżeństwem lub przemocą w imię "honoru". Udzielamy również porad dziewczętom i kobietom zagrożonym lub dotkniętym [FGM-C](#) (okaleczanie żeńskich narządów płciowych).

Nasze doradztwo może odbywać się przez telefon lub osobiście.

Doradztwo jest bezpłatne.

☎ Mówimy po niemiecku, angielsku, somalijsku, suahili i turecku. Dla wszystkich innych języków możemy zorganizować osobę do tłumaczenia.

### **Godziny konsultacji telefonicznych:**

Poniedziałek 14:00 - 16:00

Wtorek 10:00 - 12:00

Czwartek 13:00 - 15:00

## IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

@ [wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)

☎ [+49 \(0\) 8945216350](tel:+4908945216350)

🌐 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>

### Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet

### Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet - IMMA e. V.

Centrum doradztwa IMMA pomaga dziewczętom i młodym kobietom we wszystkich ich pytaniach i w różnych sytuacjach problemowych, koncentrując się na przemocy.

🌐 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: dziewczęta i młode kobiety w wieku do 27 lat

☎ W razie potrzeby możemy zorganizować tłumacza. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie. Obecnie oferujemy spotkania osobiste, telefoniczne lub konsultacje wideo.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

☎ [089/2607531](tel:0892607531)

@ [beratungsstelle@imma.de](mailto:beratungsstelle@imma.de)

📺 **Poradnictwo otwarte: tutaj nie trzeba się umawiać na spotkanie**

Wtorek 14:00 - 16:00

📺 **Dostępność telefoniczna:**

Poniedziałek 14:00 - 16:00

Środa 14:00 - 18:00

Czwartek 10:00 - 12:00

## **Doradztwo i terapia traumy dla kobiet**

### **Doradztwo i terapia traumy dla kobiet w wieku 17 lat i starszych, które doświadczyły przemocy seksualnej w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania.**

"Wildwasser München" to specjalistyczne centrum wsparcia dla kobiet po przemoc seksualnej oraz ochrony kobiet\* i dziewcząt\* przed przemocą seksualną (profilaktyka i interwencja).

Kobiety\* i dziewczęta\* oznaczają: wszystkie osoby, które identyfikują się jako kobiety lub dziewczęta.

Pracują tu wyłącznie kobiety.

Pomagamy przez telefon, e-mail lub gdy się do nas zgłosisz.

Nie musisz nam mówić, jak się nazywasz, ani jakie straszne rzeczy ci się przytrafiły.

- Możesz przyjść do nas po poradę, jeśli doświadczyłeś przemocy seksualnej jako dziecko lub nastolatek.
- Wesprzemy Cię, abyś znów poczuł się lepiej.
- Będziemy współpracować z Tobą, aby dowiedzieć się, co może Ci pomóc.
- Podamy adresy terapeutów, prawników, lekarzy ...
- Pomożemy Ci uzyskać pomoc finansową.
- Możesz przejść z nami terapię traumy, jeśli mamy wolne miejsce na terapię.
- Wspieramy i towarzyszymy, jeśli chcesz złożyć lub złożyłeś skargę karną.
- Wyjaśnimy ci twoje prawa.

📺 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Kobiety\* z niepełnosprawnością i bez niepełnosprawności w wieku od 17 lat.

🗣️ W razie potrzeby dostępni są tłumacze.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

☎ [089/60039331](tel:08960039331)

@ [beratung@wildwasser-muenchen.de](mailto:beratung@wildwasser-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
dzieciństwo, seks, gwałt, nadużycie, maltretowanie, przeszłość, stres  
psychologiczny, traumatyzacja**

**Poradnictwo dla chłopców\* i młodych mężczyzn\***

**KIBS - Centrum kontaktowe, informacyjne i doradcze dla chłopców\* i  
młodych mężczyzn\* w przypadkach przemocy seksualnej i/lub  
domowej**

Oferujemy indywidualne doradztwo. Możesz wybrać, czy chcesz, aby doradzał Ci specjalista płci żeńskiej czy męskiej. Jeśli chcesz skorzystać z porady telefonicznej, Twój numer telefonu może pozostać anonimowy. Oferujemy pomoc zorientowaną na traumę i rodzinę. Istnieje również program grupowy dla chłopców\*, którzy doświadczyli przemocy domowej.

💡 Znak ten oznacza każdego, kto identyfikuje się jako chłopiec lub mężczyzna: \*

Dla kogo:

- Chłopcy\* i młodzi mężczyźni\* w wieku do 27 lat, którzy doświadczyli przemocy na tle seksualnym.
- Chłopcy\* od szóstego roku życia, którzy doświadczyli przemocy domowej
- Chłopcy\* w wieku poniżej 14 lat, którzy zachowują się w sposób naruszający granice seksualne
- Rodzice, krewni, przyjaciele i rówieśnicy, inni opiekunowie i specjaliści.

Usługa jest bezpłatna i anonimowa na życzenie.

🕒 Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-17:00

**KIBS - Beratung für Jungen und junge Männer**

📍 [Landwehrstraße 34, 80336 München](#)

@ [mail@KIBS.de](mailto:mail@KIBS.de)

☎ [+49 \(0\) 892317169120](tel:+49(0)892317169120)

🌐 <https://stadt.muenchen.de/service/info/kibs-konta...>

**Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej**

## Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej

Jesteś ofiarą przemocy domowej? W takim razie możesz zgłosić się do nas na bezpłatne doradztwo i badanie. Zabezpieczamy dowody i chronimy je. Dokumentujemy obrażenia, aby dokumentacja mogła zostać wykorzystana w sądzie.

Dla kogo: Dla ofiar każdej formy przemocy domowej (osoby dorosłe w wieku 18 lat i starsze).

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna, o ile korzysta się z niej w sposób opisany powyżej. Zlecenia wykraczające poza ten zakres, takie jak przygotowanie pisemnego raportu, analizy toksykologiczne itp. podlegają opłacie.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt  
Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität  
Nussbaumstraße 26  
80336 München

 [089/218073011](tel:089218073011) (  Codziennie od 08:00 do 17:00)

 [@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

 Prosimy o umówienie się na badanie.

## HEROES - Przeciwno uciskowi w imię honoru

### HEROES - Przeciw uciskowi w imię honoru

W ramach projektu HEROES młodzi mężczyźni w wieku od 15 do 21 lat są szkoleni jako multiplikatorzy równych praw. Podczas cotygodniowych sesji szkoleniowych krytycznie kwestionujemy ucisk w imię honoru. Siedzimy razem i omawiamy takie tematy jak honor, tożsamość, role płciowe, rasizm, uprzedzenia, prawa człowieka i równość.

Sesje szkoleniowe odbywają się w czwartki od 17:30 do 19:30.

Po około dziewięciu miesiącach stajesz się HERO. Jako HERO możesz prowadzić warsztaty w szkołach i ośrodkach młodzieżowych wraz z liderami grup. Podczas tych warsztatów przybliżasz tematy innym młodym ludziom za pomocą gier fabularnych i dyskusji. Uczestnicy przekazują innym wiedzę, którą sami zdobyli.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Młodzi mężczyźni ze środowisk migracyjnych w wieku od 16 do 23 lat z dobrą znajomością języka niemieckiego (co najmniej na poziomie B2).

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Program jest bezpłatny.

Każdy, kto zorganizuje warsztaty, otrzyma zwrot kosztów.

HEROES München  
Goethestraße 53  
80336 München

■ [089/544247-39/ -40](tel:08954424739)

■ [heroes@awo-muenchen.de](mailto:heroes@awo-muenchen.de)

■ Środa 10:00 - 14:00

Czwartek 17:00 - 20:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
chłopcy, czas wolny, wolontariat**

**SOLWODI - Centrum doradztwa dla kobiet w potrzebie**

**SOLWODI Monachium - Dla kobiet dotkniętych przemocą**

Zapewniamy doradztwo i wsparcie, jeśli doświadczasz przemocy. Trafiłaś we właściwe miejsce, zwłaszcza jeśli chodzi o handel ludźmi i wykorzystywanie seksualne.

Inne tematy obejmują przymusowe małżeństwa w kraju pochodzenia i okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM/C). Możemy również pomóc w innych problemach imigracyjnych, społecznych lub osobistych.

Poinformujemy i doradzimy w zakresie dostępnych opcji prawnych. Pomagamy w podejmowaniu decyzji i towarzyszymy w drodze do wolnego, samostanowiącego życia bez przemocy. Wspieramy Cię w kontaktach z władzami. Jeśli potrzebujesz prawnika, możemy Cię z nim skontaktować.

Nasze porady są dostępne osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej. Nasze porady są anonimowe.

Usługa jest bezpłatna.

🗣️ Niemiecki, angielski

📅 Poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 10:00 - 14:00 oraz po wcześniejszym umówieniu.

**SOLWODI München**

📍 [Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

@ [muenchen@solwodi.de](mailto:muenchen@solwodi.de)

☎️ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+4908927275859)

🌐 <https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen....>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
prostytycja, przemoc wobec kobiet, przemoc seksualna, przymusowa prostytycja**

**Poradnictwo zdrowotne dla osób zakwaterowanych**

**Doradztwo zdrowotne dla osób zakwaterowanych**

Mieszkasz w mieszkaniu i masz pytania dotyczące zdrowia? Jesteś w ciąży lub właśnie urodziłaś dziecko? Twoje dziecko czegoś potrzebuje?

Oferujemy doradztwo w kwestiach zdrowotnych. Doradztwo odbywa się w miejscu zakwaterowania.

☎ Możliwe jest wsparcie tłumaczy.

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

### Usługi w okresie ciąży i połogu:

- Położne rodzinne udzielają porad dotyczących przygotowania do porodu, profilaktyki i higieny
- Położne rodzinne udzielają porad na temat FGM (okaleczania żeńskich narządów płciowych), HIV i zapalenia wątroby.
- Pomagamy w kontaktach z lekarzami i klinikami położniczymi.

#### Jaka jest różnica między położną a położną rodzinną?

Położna jest odpowiedzialna za badanie fizykalne i doradztwo. Położna rodzinna zapewnia również wsparcie psychospołeczne. Na przykład, jeśli czujesz się niepewnie, zestresowana lub przytłoczona.

### Usługi po porodzie:

- Położne rodzinne udzielają porad na następujące tematy: Karmienie piersią, odżywianie, pielęgnacja, sen, interakcje między rodzicami a dzieckiem
- Kontrola wagi
- Pomagamy w kontaktach z lekarzami zajmującymi się dziećmi i młodzieżą.

Położne rodzinne będą Cię odwiedzać do ukończenia przez dziecko trzeciego miesiąca życia. Po tym czasie możemy skierować Cię do innych ośrodków.

### Usługi dla dzieci w wieku do 6 lat:

- Nasi opiekunowie mogą odwiedzać Ciebie i Twoje dziecko bezpośrednio w miejscu zakwaterowania. Istnieją również godziny konsultacji i grupowe sesje szkoleniowe w ośrodkach zakwaterowania.
- Pomagamy w kontaktach z lekarzami dla dzieci i młodzieży

Udzielamy porad na następujące tematy: Karmienie piersią, odżywianie, sen, szczepienia, zdrowie zębów, zapobieganie wypadkom i FGM (okaleczanie żeńskich narządów płciowych). Opiekunowie zajmują się rodzinami z niemowlętami i dziećmi w wieku do 6 lat. Starsze dzieci możemy skierować do innych ośrodków.

### Usługi dla osób w wieku od 6 lat:

- Ustalamy, co jest potrzebne
- Doradzamy w kwestiach zdrowotnych, medycznych i integracyjnych
- Doradzamy w zakresie radzenia sobie z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnością
- Doradzamy w zakresie odżywiania, terapii lub przyjmowania leków.



- Wspieramy osoby, które chciałyby skontaktować się z lekarzem lub kliniką.

Usługa jest bezpłatna.

☎ [089-23347322](tel:089-23347322)

@ [gvo14.gsr@muenchen.de](mailto:gvo14.gsr@muenchen.de)

🕒 Od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 12:00, po tym czasie aktywna jest automatyczna sekretarka.

## Opieka zdrowotna dla osób bez ubezpieczenia zdrowotnego

Open.med

### Open.med

Open.med to medyczny punkt kontaktowy i usługa doradztwa społecznego dla osób nieposiadających ubezpieczenia zdrowotnego.

■ [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby bez ubezpieczenia zdrowotnego lub z ograniczonym dostępem do opieki zdrowotnej, osoby bezdomne.

■ Niemiecki, bułgarski, rumuński, turecki i angielski.

Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Oferta jest bezpłatna.

Ärzte der Welt e. V.  
Dachauerstraße 161  
80636 München  
☎ [0177/5116965](tel:0177/5116965)

📍 Dachauerstrasse 161

#### Godziny otwartych konsultacji medycznych:

🕒 Wtorek 16:00 - 19:00

🕒 Piątek 10:00 - 13:00

#### Godziny konsultacji dla dzieci:

🕒 Każda 1. i 3. środa miesiąca: 17:00 - 18:00

#### Godziny konsultacji dla kobiet:

🕒 Każdy 2 i 4 czwartek miesiąca, 10:00 - 13:00

#### Godziny konsultacji dla pacjentów przewlekle chorych:

🕒 Prosimy o wcześniejsze umówienie się.

#### Konsultacje psychiatryczne:

🕒 Prosimy o wcześniejsze umówienie się.

#### Konsultacje psychoterapeutyczne:

🕒 Prosimy o wcześniejsze umówienie się.

## ■ Autobus terapeutyczny

### Dworzec główny:

📍 Bayerstraße 10, 80335 Monachium

🕒 Środa 16:00 - 18:30

### Schronisko na noc:

📍 Helene-Wessel-Bogen 27, 80939 München (Dom 12)

**od 6 maja 2024:** 📍 Lotte-Branz-Str. 5, 80939 München

🕒 Od 1 października do 31 marca: poniedziałek 18:00 - 20:00

🕒 Od 1 kwietnia do 30 września: poniedziałek 19:00 - 21:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
nieubezpieczony, rozliczenie, status ubezpieczenia, antykoncepcja**

## Usługa pomocy Malteser

### Usługa pomocy Malteser

Pomagamy osobom, które mieszkają w Monachium i nie mają ubezpieczenia zdrowotnego. Możesz się do nas zgłosić, jeśli nagle zachorujesz, doznasz urazu lub jesteś w ciąży. Lekarz zbada Cię i zapewni opiekę w nagłych wypadkach. Przed badaniem lekarskim udzielimy szczegółowych porad.

Wspieramy również osoby, które chcą przystąpić lub powrócić do ubezpieczenia zdrowotnego. Rozmawiamy z niemieckimi kasami chorych, ośrodkami pomocy społecznej i urzędami, a w razie potrzeby towarzyszymy w spotkaniach z urzędami.

### 🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla wszystkich osób bez ubezpieczenia zdrowotnego

🗣️ Tłumacze języka rumuńskiego i bułgarskiego są dostępni we wtorki i czwartki.

Można przyprowadzać dzieci.

Pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Program jest bezpłatny.

Można umówić się na spotkanie lub przyjść na otwarte godziny konsultacji. Na otwarte godziny konsultacji nie trzeba się umawiać.

### 🕒 Godziny otwartych konsultacji:

Dentysta: we wtorek 09:30 - 12:30, w czwartek 13:30 - 16:00

Dla dorosłych: we wtorek 09:30 - 12:30, w czwartek 13:30 - 16:00

Dla dzieci: w każdą 2 środę miesiąca 14:30 - 16:30

Dla kobiet: W każdą 1, 3 i 5 środę miesiąca 09:30 - 11:30.

Malteser Hilfsdienst

Streitfeldstraße 1

81673 München

📞 [089/43608554](tel:08943608554)

[@malteser-medizin-muenchen@malteser.org](mailto:@malteser-medizin-muenchen@malteser.org)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
opieka medyczna nieubezpieczeni, zdrowie, nieubezpieczeni, status ubezpieczenia,  
poradnictwo antykoncepcyjne**

## Health Clearing Centre

### Centrum rozliczeń zdrowotnych

Jeśli nie masz ubezpieczenia zdrowotnego lub nie wiesz, czy jesteś ubezpieczony, jesteśmy tu dla Ciebie. Oferujemy pomoc osobom, które nie posiadają ubezpieczenia zdrowotnego lub ich status ubezpieczeniowy jest niejasny. Możemy doradzić we wszystkich kwestiach związanych z systemem opieki zdrowotnej. Z nami znajdziesz rozwiązania, w jaki sposób możesz otrzymać opiekę zdrowotną.

Wyjaśnimy, kto pokryje koszty leczenia u lekarza lub w szpitalu. Jeśli nie masz pieniędzy na leczenie niezbędne z medycznego punktu widzenia, w indywidualnych przypadkach możliwe jest pokrycie kosztów.

Nasze wsparcie nie zależy od narodowości ani statusu pobytu, każdy jest mile widziany.

Dla kogo: Osoby bez ubezpieczenia zdrowotnego i osoby, które mają mało pieniędzy lub nie mają ich wcale.

Dostępni są tłumacze ustni

Usługa jest bezpłatna i anonimowa.

Clearingstelle Gesundheit Condrobs e.V.

Corneliusstr. 2

80469 München

 [089/716717790](tel:089716717790)

[@clearing.gesundheit@condrobs.de](mailto:@clearing.gesundheit@condrobs.de)

 Po wcześniejszym umówieniu telefonicznym

 <https://www.condrobs.de/einrichtungen/clearingste...>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
opieka medyczna, nieubezpieczony, kasa chorych, poradnictwo antykoncepcyjne**

## Pill & Co - porady i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji

### Pill & Co - Doradztwo i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji

Wspieramy kobiety w finansowaniu antykoncepcji. Niezależnie od tego, czy chodzi o antykoncepcję hormonalną, czy niehormonalną, możesz omówić z naszym lekarzem, co jest dla Ciebie odpowiednie. Możemy również pokryć koszty antykoncepcji po gwałcie.

Wymagania wstępne:

- Kobiety w wieku powyżej 22 lat
- Kobiety w trakcie szkolenia z dochodem < 800 euro
- Au pair
- Odbiorcy BAFöG
- Kobiety bez ubezpieczenia zdrowotnego

☎ Tłumacze ustni są dostępni po wcześniejszym umówieniu.

Do dyspozycji jest winda.

Usługa jest bezpłatna.

🕒 W poniedziałek 08:30 - 13:00 i 14:00 - 18:00

🕒 We wtorek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

🕒 W środę 08:30 - 10:30 i 14:00 - 18:00

🕒 W czwartek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

🕒 W piątek 09:00 - 15:00

## Pro Familia e. V.

📍 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

@ [verhuetung.muenchen@profamilia.de](mailto:verhuetung.muenchen@profamilia.de)

☎ [+49 \(0\) 8933008411](tel:+4908933008411)

🌐 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:**  
**opieka medyczna, brak ubezpieczenia zdrowotnego, nieubezpieczony, zdrowie,**  
**status ubezpieczenia, poradnictwo antykoncepcyjne**

## Spotkania dotyczące zdrowia

### GesundheitsTreffs

Chcesz porozmawiać z lekarzem? Czy masz pytania dotyczące odżywiania, zdrowia psychicznego, opieki nad krewnymi lub diagnozy? Masz pytania dotyczące leków lub szczepień?

Chętnie odpowiemy na wszystkie pytania dotyczące zdrowia. Zdrowie dzieci i młodzieży jest dla nas szczególnie ważne. Pomożemy Ci znaleźć odpowiedni gabinet lekarski lub umówić się na wizytę. Doradzimy i pomożemy znaleźć odpowiednią usługę. Pomagamy również w wypełnianiu wniosków. Wspieramy Cię podczas ciąży i po porodzie.

Możemy również na przykład zmierzyć ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi lub przeprowadzić badanie słuchu / badanie wzroku.

Nasz zespół składa się z lekarza, pedagoga społecznego oraz pielęgniarek środowiskowych i pediatrycznych. Współpracujemy również z położnymi, szpitalami i organizacjami

społecznymi.

Wszystkie usługi są bezpłatne. Nie trzeba mieć ubezpieczenia zdrowotnego.

Poradnictwo jest anonimowe.

☛ Są również osoby, które mogą tłumaczyć. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, jakiego języka potrzebujesz.

Można przyprowadzić ze sobą dzieci.

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

#### [Strona internetowa](#)

📍 GesundheitsTreff Hasenberg

Wintersteinstraße 14

80933 München

☎ [089/233772508](tel:089233772508)

@ [gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de](mailto:gesundheit-hasenberg.gsr@muenchen.de)

 [Ulotka](#)

📍 GesundheitsTreff Riem

Willy-Brandt-Allee 44

81829 München

☎ [089/233728720](tel:089233728720)

@ [gesundheit-riem.gsr@muenchen.de](mailto:gesundheit-riem.gsr@muenchen.de)

 [ulotka](#)

📍 Mobiler GesundheitsTreff Moosach

Dachauer Straße 270b

80992 München

☎ [089/233772504](tel:089233772504)

@ [gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de](mailto:gesundheit-moosach.gsr@muenchen.de)

📍 GesundheitsTreff Neuperlach

Quiddestraße 15

81735 München

☎ [089/45350018](tel:08945350018)

@ [gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de](mailto:gesundheit-neuperlach.gsr@muenchen.de)

**Niniejszy tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Edukacja, Rodzina, Sport**

**Konsultacja ginekologiczna dla kobiet bez ubezpieczenia zdrowotnego**

**MAGGY - Przychodnia ginekologiczna w Monachium na wydziale  
zdrowia**

Nie masz ubezpieczenia zdrowotnego? Nie masz dostępu do opieki medycznej? Masz pytania do ginekologa?

W takim razie możesz odwiedzić konsultację ginekologiczną na Wydziale Zdrowia.

### Co oferujemy:

- Możemy zbadać Cię ginekologicznie i doradzić w różnych kwestiach
- Możemy przeprowadzić badania w celu wczesnego wykrycia raka
- Możemy doradzić, jeśli masz infekcję
- Udzielamy porad na temat infekcji przenoszonych drogą płciową (STI), a także wykonujemy testy na ich obecność.
- Nasz zespół składa się nie tylko z ginekologów, ale także z pedagogów społecznych. Oni również mogą Ci doradzić.

### [Dowiedz się więcej](#)

Usługa jest bezpłatna.

Usługa jest anonimowa: nikt nie dowie się o poradnictwie lub badaniu.

 Mówimy w różnych językach: Angielski, francuski, serbsko-chorwacki, macedoński, bułgarski, rosyjski. W przypadku innych języków możemy wezwać osobę do tłumaczenia przez telefon.

Dla kogo: Dla kobiet i dziewcząt, które nie mają odpowiedniego ubezpieczenia zdrowotnego lub opieki medycznej.

Można przyprowadzić dzieci.



MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie  
Bayerstr. 28a  
80335 München

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [089/23323333](tel:08923323333)

 [@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de](mailto:@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de)

 Konsultacje odbywają się zawsze w poniedziałki od 13:00 do 15:00. Nie trzeba się umawiać, wystarczy przyjść. Należy uwzględnić czas oczekiwania.

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
ginekolog, nieubezpieczony, HIV, kiła, zapalenie wątroby, rzeżączka, chlamydia**

## Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci

### Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci

Zu Hause Gesund Werden pomaga rodzicom, którzy ze względu na zobowiązania zawodowe nie mogą pozostać w domu i samodzielnie opiekować się chorym dzieckiem. W tym celu zapewniamy pomoc wolontariusza w krótkim czasie, który niezawodnie opiekuje się chorym dzieckiem w znanym domu rodziców, aby mogło ono w spokoju wrócić do zdrowia.

Dla kogo: Oferta skierowana jest do rodziców, którzy są zatrudnieni lub uczą się.

Wymagania:

Mieszkasz w Monachium lub w powiecie monachijskim.

Chore dziecko ma co najmniej 6 miesięcy i co najwyżej 12 lat.

Rodzic jest zatrudniony lub uczy się.

Potrzebujesz opieki nad dzieckiem przez co najmniej 3 i maksymalnie 6 godzin dziennie.

Każda godzina opieki nad dzieckiem kosztuje 6,50 euro. Do tego dochodzą koszty podróży MVG.

W przypadku wąskich gardeł finansowych możemy sfinansować koszty z darowizn.

 Altheimer Eck 13, 80331 München

 [089/2904478](tel:0892904478)

 [info@zhgw.de](mailto:info@zhgw.de)

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-13.00

 [www.zhgw.de](http://www.zhgw.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
opieka nad dzieckiem w czasie choroby, opieka nad dzieckiem w czasie choroby,  
opieka nad chorymi dziećmi, choroba dziecka, moje dziecko jest chore**

## Leki i apteki

### Informacje ogólne

### Informacje ogólne

Jeśli potrzebujesz leków, możesz je kupić w aptekach. Niektóre leki, takie jak antybiotyki, wymagają recepty. Oznacza to, że nie można ich kupić bez recepty. Receptę otrzymasz od swojego lekarza. Leki na receptę można nabyć w dowolnej aptece. Nawet z receptą nie wszystkie leki są zazwyczaj bezpłatne.

### Pogotowie apteczne

Jeśli potrzebujesz leku poza normalnymi godzinami otwarcia apteki, możesz skorzystać z pogotowia aptecznego. Apteki w mieście na zmianę gwarantują dostęp do leków w nocy lub w weekendy.

Należy pamiętać, że w godzinach pracy pogotowia do zwykłej ceny leku zostanie doliczone kilka euro.

Na stronie  [meinestadt.de](http://meinestadt.de) można sprawdzić, która apteka w danej okolicy pełni dyżur w nagłych wypadkach. W tym celu należy wpisać kod pocztowy (postcode) swojego adresu zamieszkania w odpowiednim oknie.

### Tanie leki - Pomoc w zakresie leków

### Tanie leki - Pomoc w zakresie leków

Czy posiadasz >> [Munich Pass](#)? W takim razie w niektórych aptekach możesz otrzymać leki, za które musisz zapłacić sam, po obniżonej cenie. Są to leki, które można kupić bez recepty.

Jeśli potrzebujesz takich leków, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Otrzymasz wówczas tak zwaną "zieloną receptę" lub prywatną receptę. Przedstaw ją w aptecce uczestniczącej w programie wraz z kartą Munich Pass, a otrzymasz lek po znacznie obniżonej cenie.

 [Więcej informacji](#)

Na stronie  można znaleźć [lokalizacje](#) aptek uczestniczących w programie.

## Zdrowie psychiczne i traumatyzacja

### Usługi psychologiczne dla osób ze środowisk migracyjnych

#### Usługi psychologiczne dla osób ze środowisk migracyjnych

Usługa ta jest wrażliwa kulturowo i świadczona w języku ojczystym dla migrantów. Doradcy posiadają wiedzę specyficzną dla danej kultury i często mają własne doświadczenie w dziedzinie migracji. Biorą pod uwagę uwarunkowania kulturowe i religijne oraz rozumieją obawy klientów. Doradcy będą współpracować z Tobą w celu znalezienia rozwiązań:

- jeśli masz pytania dotyczące rodzicielstwa
- w przypadku konfliktów/problemów w małżeństwie/partnerstwie lub w rodzinie
- w przypadku choroby psychicznej, stresu lub kryzysu
- w przypadku problemów związanych z migracją

Usługa jest bezpłatna.

Poradnictwo jest objęte klauzulą poufności. Oznacza to, że nikt nie dowie się o tym, co było omawiane podczas doradztwa.

#### **Caritas München, Bayerstraße 73, 80335 München**

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Dla kogo: Dla nowych imigrantów, obywateli UE i uchodźców

 Poradnictwo odbywa się w języku ojczystym. Doradca mówi w Twoim języku lub jest ktoś, kto może go przetłumaczyć.

Można przyprowadzić ze sobą dzieci.

 [089/23114960](tel:08923114960)

 [pda@caritasmuenchen.org](mailto:pda@caritasmuenchen.org)

 [Strona internetowa](#)

Otwarte godziny konsultacji - nie trzeba się umawiać:

 Poniedziałek, środa, czwartek i piątek 10:00 - 12:00

 Wtorek 12:00 - 13:00

#### **Arbeiterwohlfahrt München, Goethestraße 53, 80336 München**

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Dla kogo: Dzieci, młodzież i dorośli mieszkający w Monachium.



Prosimy o umówienie się na spotkanie:

☎ [089/54424753](tel:08954424753)

🗣️ Turecki, niemiecki, angielski

🕒 Od poniedziałku do piątku 11:00 - 12:00

☎ [089/4424762](tel:0894424762)

🗣️ bośniacki, chorwacki, serbski, niemiecki

🕒 Od poniedziałku do czwartku 11:00 - 12:00

✉ [@psych.migration@awo-muenchen.de](mailto:@psych.migration@awo-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

## **Psychoterapia i doradztwo społeczne dla osób z doświadczeniem uchodźczym**

### **Psychoterapia i doradztwo społeczne dla osób, które doświadczyły ucieczki**

Wspieramy ludzi, którzy uciekli przed wojną, prześladowaniami i torturami. Ludzie ci często doświadczyli strasznych rzeczy i nadal cierpią z powodu ich konsekwencji. Pracujemy różnymi metodami. Terapia może odbywać się indywidualnie lub w grupie. Ubezpieczenie zdrowotne nie jest wymagane.

Program jest bezpłatny.

Można przyprowadzić dzieci.

Dla kogo: Dla osób powyżej 18 roku życia.

🗣️ Dostępni są tłumacze.

### **Specjalna oferta dla dzieci i młodzieży**

Oferujemy terapię indywidualną lub grupową dla dzieci i młodzieży, które cierpią z powodu swoich doświadczeń w kraju pochodzenia lub podczas lotu. Terapia odbywa się zazwyczaj przez godzinę tygodniowo z tłumaczami. Oferujemy również doradztwo społeczno-edukacyjne. Ubezpieczenie zdrowotne nie jest wymagane!

Dla kogo: Dla dzieci i młodzieży w wieku do 17 lat włącznie (w tym małoletnich uchodźców bez opieki). Status pobytu nie ma znaczenia.

Liczba miejsc na terapię jest ograniczona.

Rejestracja jest możliwa pod adresem 🌐 [za pomocą formularza rejestracyjnego](#) lub telefonicznie.

🗣️ Dostępni są tłumacze.

Usługa jest bezpłatna.

🕒 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00-16:00.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

## Refugio München

 [Rosenheimer Straße 38, 81669 München](#)

 [@info@refugio-muenchen.de](mailto:info@refugio-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 899829570](tel:+49(0)899829570)

 <https://www.refugio-muenchen.de/angebote-fuer-men...>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Tortury, PTSD, PTSD, flashback, zaburzenia snu, terapia behawioralna, psychologia  
głębi, terapia systemowa, terapia rozmową, trauma**

**Usługi doradztwa w zakresie zdrowia psychicznego**

**Usługi doradztwa w zakresie zdrowia psychicznego**

**Usługi psychiatrii społecznej**

Spółeczne usługi psychiatryczne (SPDi) to ośrodki doradztwa dla osób z problemami zdrowia psychicznego i chorobami psychicznymi, a także ich krewnych lub opiekunów. W Monachium działa łącznie dziesięć takich ośrodków. Informacje o ich lokalizacji i godzinach otwarcia można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Oferują one pomoc w kryzysach życiowych, w kwestiach związanych z chorobą psychiczną i zdrowiem, w sprawach mieszkaniowych i radzeniu sobie w życiu codziennym, w kwestiach takich jak praca i środki do życia, w problemach w związkach i w sensownym spędzaniu wolnego czasu.

Porady mogą być udzielane osobiście lub telefonicznie. Doradcy mogą również skierować cię do dalszych usług wsparcia lub odwiedzić cię w domu.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby w wieku od 18 do 60 lat, które mieszkają w Niemczech od co najmniej 15 miesięcy. Twój status pobytu musi zostać wyjaśniony.

 W razie potrzeby możemy zorganizować tłumacza. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Oferta jest bezpłatna.

W przypadku pytań dotyczących dostępności prosimy o kontakt z poszczególnymi ośrodkami.

**Neuhausen-Nymphenburg**

Leonrodstraße 54  
80636 München

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

☎ [089/126991452](tel:089126991452)

@ [spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de](mailto:spdi-neuhausen@diakonie-muc-obb.de)

🕒 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 12:30

Wtorek 14:00 - 18:00

Środa i czwartek 14:00 - 16:00

🌐 <http://www.spdi-neuhausen.de/>

## Centrum miasta

🗣️ Niemiecki, angielski, francuski, szwedzki.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

☎ [089/23347234](tel:08923347234)

@ [sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de](mailto:sozialpsychiatrischerdienst.rgu@muenchen.de)

🕒 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 12:00 i 13:30 - 15:30

Piątek 09:00 - 12:00

🌐 [www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst](http://www.muenchen.de/sozialpsychiatrischer-dienst)

---

## Usługi psychiatrii geriatrycznej

Psychiatria geriatryczna specjalizuje się w specyficznych potrzebach osób starszych.

Ambulatoryjne usługi psychiatryczne oferują indywidualne porady, grupy, korespondencję, współpracę z innymi zaangażowanymi agencjami, lekarzami, klinikami, doradcami prawnymi i usługami opiekuńczymi.

Dla kogo: Osoby w wieku 60 lat i starsze z problemami psychicznymi lub społecznymi oraz ich krewni lub opiekunowie.

🗣️ Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku Państwo mówią.

Dostępna jest opieka nad dziećmi. Dzieci można przyprowadzić ze sobą.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

## Munich-East

Schwanseestraße 16

81539 München

☎ [089/32805656](tel:08932805656), [089/6914802](tel:0896914802)

@ [gpd.ost@projekteverein.de](mailto:gpd.ost@projekteverein.de)

🌐 [www.projekteverein.de](http://www.projekteverein.de)

🕒 Poniedziałek, środa i piątek 10:00 - 15:00

Wtorek i czwartek 10:00 - 16:00

W Monachium są w sumie cztery takie usługi. Pozostałe lokalizacje można znaleźć na stronie [tutaj](#).

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
psychiatria ambulatoryjna, pomoc psychospołeczna dla seniorów, pomoc  
ambulatoryjna dla seniorów Monachium**

**Doradztwo kryzysowe i zapobieganie samobójstwom**

**Poradnictwo kryzysowe i zapobieganie samobójstwom**

 Policja [110](#)

 Telefon alarmowy [112](#)

**Służby kryzysowe w Bawarii**

 [0800/6553000](#)

 24 godziny na dobę

 Doradztwo telefoniczne w 120 językach

 [Strona internetowa](#)

**The Ark e.V.**

"Die Arche" oferuje doradztwo dla osób w kryzysie życiowym, z myślami samobójczymi lub po próbie samobójczej, a także dla osób, które straciły bliską osobę w wyniku samobójstwa.

Dla kogo: Dorośli i młodzież w wieku od 14 lat.

 W razie potrzeby możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o poinformowanie nas, w jakim języku mówisz, na kilka dni przed wizytą.

Można przyprowadzić dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00-13:00 i 14:30-17:00.

**Die Arche e. V.**

 [Saarstraße 5, 80797 München](#)

 [@info@die-arche.de](mailto:info@die-arche.de)

 [+49 \(0\) 89334041](tel:+49(0)89334041)

 <http://www.die-arche.de/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
zachowania samobójcze, depresja, trauma, samobójstwo, samobójstwo, żałoba**

## Munich Alliance against Depression e. V.

### Munich Alliance Against Depression e. V.

Depresja jest poważną chorobą, którą można bardzo dobrze leczyć. Wspieramy osoby cierpiące na depresję i ich bliskich. Co oferujemy:

- Dostarczamy informacji i wiedzy na temat depresji
- Organizujemy otwarte spotkania dla osób cierpiących na depresję, krewnych i zainteresowanych stron.
- Pomagamy w znalezieniu dalszych usług doradczych.
- Oferujemy doradztwo osobiste i telefoniczne

W każdy poniedziałek od 18:30 do 19:30 chodzimy razem [pobiegać](#) 🏃 Spotykamy się tutaj:

📍 Veterinärstr. 1, 80539 München

W każdy piątek od 13:30 do 14:30 idziemy razem na [spacer](#) 🚶 Spotykamy się tutaj:

📍 Glyptothek, Königsplatz 3, 80333 München

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Oferta jest bezpłatna.

Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Luisenstraße 43

80333 München

☎ [089/54045120](tel:08954045120)

✉ [@info@muenchen-depression.de](mailto:@info@muenchen-depression.de)

🕒 Codziennie od 08:30 do 15:30

📷 [@action\\_depression](#)

## ANAD e. V. Pomoc w zaburzeniach odżywiania

### ANAD e. V. Pomoc w zaburzeniach odżywiania

ANAD e. V. wspiera osoby, które mają problem lub zaburzenie odżywiania. Udzielamy porad osobom cierpiącym i ich bliskim za pośrednictwem naszego [portalu](#) 🌐. Możemy udzielać porad przez e-mail, telefon lub wideo. Zapewniamy informacje na temat dostępnych opcji. Zapewniamy na przykład informacje o klinikach, poradnictwie żywieniowym, grupach mieszkalnych i psychoterapii ambulatoryjnej. Możemy również skontaktować Cię z innymi organizacjami. Być może znajdzie się również miejsce w jednym z naszych projektów mieszkaniowych.

Dla kogo: Osoby z zaburzeniami odżywiania oraz ich rodziny i przyjaciele.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Poradnictwo jest bezpłatne.

Poradnictwo jest anonimowe.

ANAD e. V. Versorgungszentrum Essstörungen  
Poccistraße 5  
80336 München  
 [089/2199730](tel:0892199730)  
[@info@anad.de](mailto:info@anad.de)  
 Codziennie od 09:00 do 17:00

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Sytuacje kryzysowe, anoreksja, bulimia, objadanie się, borderline, problemy z  
odżywianiem, obraz ciała**

**Specjalistyczna przychodnia leczenia zaburzeń odżywiania i uzależnienia od  
mięśni**

**Specjalistyczna poradnia zaburzeń odżywiania i uzależnienia od  
mięśni**

Udzielamy porad dotyczących wszelkich problemów związanych z zachowaniami  
żywieniowymi i wagą. Nasze usługi są przeznaczone dla dzieci, młodzieży, kobiet i mężczyzn

- którzy cierpią z powodu swoich zachowań żywieniowych
- którzy wiedzą, że cierpią na zaburzenia odżywiania
- którzy są pośrednio dotknięci zaburzeniami odżywiania w rodzinie, w szkole, w pracy, w związku itp.

Leczymy również anoreksję, bulimię, otyłość i uzależnienie od mięśni.

[Dowiedz się więcej](#)

Na miejscu są osoby, które mogą tłumaczyć.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Caritas München  
Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht  
Arnulfstraße 83  
80634 München  
 [089/724499400](tel:089724499400)  
[@faessstoerungen@caritasmuenchen.org](mailto:faessstoerungen@caritasmuenchen.org)  
 Od poniedziałku do piątku w godzinach 08:00 - 14:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
uzależnienie od sportu, objadanie się**

**Psychospołeczne Centrum Doradztwa Onkologicznego w Monachium  
Bawarskiego Towarzystwa Onkologicznego e.V.**

## Psychospołeczne Centrum Doradztwa Onkologicznego w Monachium Bawarskiego Towarzystwa Onkologicznego e.V.

Zapewniamy doradztwo we wszystkich kwestiach związanych z radzeniem sobie z chorobą. Pomagamy w integracji. Wspieramy w radzeniu sobie ze stresem psychicznym w życiu codziennym.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla dorosłych pacjentów chorych na raka i ich krewnych oraz osób zainteresowanych

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

 [089/54884021](tel:08954884021) / -22 / -23

 [@kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de)

 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 13:00

 W środę 09:00 - 16:00

### Pomoc w przypadku urazów

### Pomoc w traumie

Ucieczki i migracje spowodowane wojną i wysiedleniami stawiają ludzi w sytuacjach nie do zniesienia. Wielu cierpi z powodu konsekwencji do końca życia. Jednak większość osób dotkniętych traumą otrzymuje pomoc terapeutyczną dopiero na późnym etapie. W tym miejscu pojawia się nasza pomoc w traumie. Wspieramy Cię w nauce życia z konsekwencjami traumy.

Nasza pomoc w traumie opiera się na łatwych do zrozumienia ćwiczeniach z ciałem i prostych metodach poznawczych w celu wzmocnienia zasobów.

Więcej informacji i rejestrację można znaleźć na naszej [stronie internetowej](#) , sprawdź!

1. Znasz kogoś lub sam potrzebujesz pomocy po traumie? Skontaktuj się z  [tutaj](#).
2. Znajdziemy dla Ciebie odpowiednią osobę udzielającą pierwszej pomocy po urazie tak szybko, jak to możliwe. Również w języku ojczystym.
3. Osoba udzielająca pierwszej pomocy skontaktuje się z Tobą osobiście lub online. Celem jest zmniejszenie indywidualnych objawów i poprawa odporności psychicznej.

Dla kogo: Obywatele państw trzecich, uchodźcy lub osoby objęte ochroną uzupełniającą lub posiadające zezwolenie.

Program jest bezpłatny.

 Tłumacze są dostępni dla języka arabskiego, perskiego, francuskiego, angielskiego, rosyjskiego, ukraińskiego i urdu.

Istnieje możliwość zabrania ze sobą dzieci.

Zadania odbywają się w naszym biurze, w domu lub online. Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier.

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎[089/55871688](tel:08955871688)

@[@traumahilfe@arrivalaid.org](mailto:traumahilfe@arrivalaid.org)

🕒 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 - 16:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Pierwsza pomoc, pomoc w traumie, szkolenie w traumie, pomoc psychologiczna,  
wsparcie psychologiczne, ucieczka, traumatyzacja, wolontariat**

## Zdrowie kobiet

### Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium

### Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium

Dla kogo: Dla osób chorych na raka, ze szczególnym uwzględnieniem raka piersi i nowotworów ginekologicznych.

#### 🕒 Spotkania grupy

w każdy 2. piątek miesiąca 14:30 - 16:30

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy samopomocy, skontaktuj się z

@[@christine@zimmeri-deischl.de](mailto:christine@zimmeri-deischl.de)

☎[081249099522](tel:081249099522)

☎[01634666933](tel:01634666933) (telefon komórkowy)

🌐 [Strona internetowa grupy samopomocy](#)

Oferta jest bezpłatna.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

🌐 [Strona internetowa centrum samopomocy](#)

@[@kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
zdrowie kobiet, centrum samopomocy dla chorych na raka**

Breast Cancer Germany e. V.

**Breast Cancer Germany e. V.**



Nasze stowarzyszenie oferuje bezpłatne usługi i porady dotyczące wszystkich aspektów raka piersi:

- Można [zamówić](#) ulotki i broszury na ten temat.
- Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące diagnozy, choroby, leczenia, skutków ubocznych i opieki pooperacyjnej, zadzwoń [do nas](#). Połączenie jest bezpłatne:  
 [0800/0117112](tel:0800/0117112)  
Jeśli nie możesz się z nami skontaktować, możesz wysłać nam wiadomość e-mail: [@info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:@info@brustkrebsdeutschland.de).
- Więcej informacji i ofert można znaleźć na naszej [stronie internetowej](#).
- Nasz [biuletyn](#) informuje o wydarzeniach i działaniach. Informujemy również o bieżących tematach z dziedziny medycyny i polityki.

Dalsze oferty:

- [Bezpłatny pakiet na dobre samopoczucie](#)
- Pomoc finansowa dla chorych, którzy mają problemy finansowe z powodu choroby
- [Wykłady i warsztaty](#)

Dla kogo: Pacjentki z rakiem piersi i ich bliscy.

Oferta jest bezpłatna.

 Niemiecki, angielski

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

 [089/41619800](tel:089/41619800)

[@online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:@online@brustkrebsdeutschland.de)

 od poniedziałku do czwartku od 09:00 do 14:30

## **Konsultacje ginekologiczne dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej**

### **Konsultacja ginekologiczna dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej**

Konsultacja jest normalną konsultacją ginekologiczną z ginekologami z Monachium:

- Badania w celu zapobiegania, diagnozowania i leczenia dolegliwości i chorób ginekologicznych
- Wsparcie podczas ciąży
- Doradztwo w zakresie seksualności, chęci posiadania dzieci i antykoncepcji
- Wsparcie w okresie menopauzy

W przypadku bardzo trudnych pytań i procedur medycznych lekarz skieruje pacjentkę do placówki ambulatoryjnej lub szpitalnej. Lekarz zdecyduje o tym wspólnie z pacjentką.

Ginekolodzy są wspierani przez doświadczoną pielęgniarkę i asystenta medycznego. Nie musisz zatem przyprowadzać własnego towarzysza lub zaufanej osoby, ale oczywiście możesz to zrobić, jeśli chcesz.

Dla kogo: Dla mieszkańców Monachium o ograniczonej sprawności ruchowej. Na przykład, jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego. Zapraszamy również osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Wejście do budynku i pokoje są bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

🗣️ Jeśli chcesz, aby ktoś Ci przetłumaczył, poinformuj nas o tym z wyprzedzeniem.

Usługa jest bezpłatna.

W przypadku pytań:

☎️ [089/23347836](tel:08923347836)

✉️ [@gyn-praxis.gsr@muenchen.de](mailto:@gyn-praxis.gsr@muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

### **Kiedy i gdzie odbywają się konsultacje:**

📅 W środę w godzinach popołudniowych

📍 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Na konsultacje można przyjść tylko po wcześniejszym umówieniu się. Można to zrobić tutaj:

☎️ [0921/88099-55029](tel:09218809955029)

📅 Poniedziałek i piątek 8:00 - 12:00

📅 Czwartek 12:00 - 18:00

## **Antykoncepcja - doradztwo i wsparcie finansowe**

### **Pill & Co - Doradztwo i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji**

Wspieramy kobiety w finansowaniu antykoncepcji. Niezależnie od tego, czy chodzi o antykoncepcję hormonalną, czy niehormonalną, możesz omówić z naszym lekarzem, co jest dla Ciebie odpowiednie. Możemy również pokryć koszty antykoncepcji po gwałcie.

Wymagania wstępne:

- Kobiety w wieku powyżej 22 lat
- Kobiety w trakcie szkolenia z dochodem < 800 euro
- Au pair
- Odbiorcy BAFöG
- Kobiety bez ubezpieczenia zdrowotnego

🗣️ Tłumacze ustni są dostępni po wcześniejszym umówieniu.

Do dyspozycji jest winda.

Usługa jest bezpłatna.

📅 W poniedziałek 08:30 - 13:00 i 14:00 - 18:00

📅 We wtorek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

🕒 W środę 08:30 - 10:30 i 14:00 - 18:00  
🕒 W czwartek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00  
🕒 W piątek 09:00 - 15:00

## Pro Familia e. V.

📍 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

✉ [@verhuetung.muenchen@profamilia.de](mailto:@verhuetung.muenchen@profamilia.de)

☎ [+49 \(0\) 8933008411](tel:+49(0)8933008411)

🌐 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
opieka medyczna, brak ubezpieczenia zdrowotnego, nieubezpieczony, zdrowie,  
status ubezpieczenia, poradnictwo antykoncepcyjne**

## Niepełnosprawność

### Wsparcie i doradztwo dla osób niepełnosprawnych

### Wsparcie i doradztwo

Istnieją różne centra kontaktowe i doradcze dla osób niepełnosprawnych. Przegląd usług można znaleźć tutaj:

[>> Doradztwo i pomoc >> Dla osób niepełnosprawnych](#)

### Konsultacje ginekologiczne dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej

### Konsultacja ginekologiczna dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej

Konsultacja jest normalną konsultacją ginekologiczną z ginekologami z Monachium:

- Badania w celu zapobiegania, diagnozowania i leczenia dolegliwości i chorób ginekologicznych
- Wsparcie podczas ciąży
- Doradztwo w zakresie seksualności, chęci posiadania dzieci i antykoncepcji
- Wsparcie w okresie menopauzy

W przypadku bardzo trudnych pytań i procedur medycznych lekarz skieruje pacjentkę do placówki ambulatoryjnej lub szpitalnej. Lekarz zdecyduje o tym wspólnie z pacjentką.

Ginekolodzy są wspierani przez doświadczoną pielęgniarkę i asystenta medycznego. Nie musisz zatem przyprawdzać własnego towarzysza lub zaufanej osoby, ale oczywiście możesz

to zrobić, jeśli chcesz.

Dla kogo: Dla mieszkańców Monachium o ograniczonej sprawności ruchowej. Na przykład, jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego. Zapraszamy również osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Wejście do budynku i pokoje są bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

🗣️ Jeśli chcesz, aby ktoś Ci przetłumaczył, poinformuj nas o tym z wyprzedzeniem.

Usługa jest bezpłatna.

W przypadku pytań:

☎️ [089/23347836](tel:08923347836)

✉️ [@gyn-praxis.gsr@muenchen.de](mailto:@gyn-praxis.gsr@muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

### **Kiedy i gdzie odbywają się konsultacje:**

🕒 W środę w godzinach popołudniowych

📍 Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Na konsultacje można przyjść tylko po wcześniejszym umówieniu się. Można to zrobić tutaj:

☎️ [0921/88099-55029](tel:09218809955029)

🕒 Poniedziałek i piątek 8:00 - 12:00

🕒 Czwartek 12:00 - 18:00

## **Wyjaśnienie**

### **Planowanie rodziny, antykoncepcja i doradztwo w zakresie seksualności**

### **Planowanie rodziny, antykoncepcja i poradnictwo seksualne**

#### **Planowanie rodziny**

Masz prawo do planowania rodziny w sposób, który sam określisz. Oznacza to, że możesz samodzielnie zdecydować, czy chcesz mieć dzieci. Lub ile dzieci chcesz mieć. Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do posiadania dzieci lub przerwania ciąży.

#### **Antykoncepcja**

Jeśli nie chcesz zajść w ciążę lub chcesz zabezpieczyć się przed [🦠 infekcją przenoszoną drogą płciową \(STI\)](#), istnieją różne metody.

🦠 [Dowiedz się więcej](#)

Informacje w różnych językach można znaleźć tutaj:

[Kurmanci](#), [Pari](#), [chorwacki](#), [arabski](#), [bułgarski](#), [turecki](#), [polski](#), [rumuński](#), [francuski](#), [angielski](#), [rosyjski](#), [hiszpański](#)

Możesz uzyskać poradę na temat różnych metod antykoncepcji: [Doradztwo w zakresie ciąży](#)  
Porady są bezpłatne.

## Poradnictwo seksualne

Samostanowienie seksualne oznacza samodzielne decydowanie o tym, jak i z kim chce się uprawiać seks. Nikt nie powinien być do niczego zmuszany. Podczas sesji poradnictwa seksualnego możesz porozmawiać o swojej seksualności w chronionym środowisku. Możesz zadawać pytania dotyczące swojego ciała, orientacji seksualnej, trudności seksualnych, takich jak brak apetytu lub problemy z erekcją. Tematem mogą być również doświadczenia związane z przemocą seksualną.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Zajście w ciążę

Jak zajść w ciążę? Czy są jakieś trudności z zajściem w ciążę? Jak rozpoznać ciążę?

 [Dowiedz się więcej](#)

Tutaj znajdziesz spersonalizowane porady dotyczące wszystkich aspektów ciąży i niespełnionego pragnienia posiadania dzieci: [Poradnictwo ciążowe](#)  
Porady są bezpłatne.

## Bycie w ciąży

Istnieją różne poradnie zajmujące się wszystkimi aspektami ciąży: [Poradnictwo](#) ciążowe  
Porady są bezpłatne.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Niezamierzona ciąża

Jeśli jesteś w ciąży i nie chcesz urodzić dziecka, możesz przerwać ciążę pod pewnymi warunkami. Ciąża jest wtedy przerywana. Jest to możliwe tylko w pierwszych tygodniach ciąży. Wcześniej należy skorzystać z bezpłatnej porady. W tym celu należy umówić się na spotkanie z [doradcą](#) ds. [ciąży](#). Doradcy porozmawiają z Tobą o różnych opcjach i odpowiedzą na wszystkie pytania prawne i medyczne. Decyzja o przerwaniu ciąży należy wyłącznie do Ciebie. Nikt nie może zdecydować za Ciebie, czy powinnaś urodzić dziecko, czy przerwać ciążę.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Założenie kosztów antykoncepcji

### Pokrycie kosztów antykoncepcji

Każdy powinien mieć możliwość planowania rodziny. Oznacza to również możliwość samodzielnego decydowania o sposobie stosowania antykoncepcji. Jeśli masz mało pieniędzy, miasto Monachium pokryje koszty przepisanych przez lekarza środków antykoncepcyjnych.

Dla kogo: Dla osób w wieku 22 lat i starszych. W przypadku osób w wieku poniżej 22 lat koszty pokrywa ubezpieczenie zdrowotne.

## Dla kogo pokrywane są koszty?

- Osoby posiadające kartę [Munich](#) Pass. Informacje o tym, czym jest Munich Pass i gdzie można go nabyć, można znaleźć na stronie  [tutaj](#).
- Osoby, które otrzymują jedno z następujących świadczeń:
  - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
  - Zasiłek obywatelski lub zasiłek socjalny (SGB II)
  - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG)
  - Zasiłek [mieszkaniowy](#) lub dodatek na dziecko
- Osoby o niskich dochodach (z wyjątkiem au pair, stażystów i studentów). Limit dochodów jest sprawdzany indywidualnie.
- Uczestnicy wolontariatu socjalnego lub ekologicznego, wolontariusze w ramach wolontariatu federalnego.

## Jakie dokumenty są potrzebne do złożenia wniosku?

Legitymacja monachijska LUB zawiadomienie o przyznaniu stypendium lub zaświadczenie o dochodach, stanie majątkowym i wysokości czynszu; zaświadczenie o odbyciu roku socjalnego, ekologicznego lub wolontariatu federalnego.

## Gdzie mogę złożyć wniosek?

- Wniosek można złożyć w odpowiednim [Sozialbürgerhaus](#).  
Wniosek można złożyć [online](#) na stronie  lub umówić się na spotkanie.  
 [089/23396833](tel:08923396833)
- Jeśli otrzymujesz świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG), możesz złożyć wniosek tutaj:  
 **Urząd ds. Mieszkalnictwa i Migracji**  
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe  
Werinherstraße 89 Haus 34  
81541 München  
[@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)  
 [089/23348806](tel:08923348806)
- Osoby bezdomne mogą złożyć wniosek tutaj:  
 **Urząd ds. Mieszkalnictwa i Migracji**  
Zentrale Wohnungslosenhilfe  
Franziskanerstraße 8  
81669 München  
 [089/23340105](tel:08923340105)  
[@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de](mailto:@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de)  
 W poniedziałek, wtorek i czwartek 08:30 - 12:00 i 13:00 - 16:00  
 W środę 08:30 - 12:00 i 13:00 - 17:00  
 W piątek 08:30 - 12:00

- Jeśli jesteś osobą niesłyszącą, zgłoś się tutaj:  
 [Usługi socjalne dla osób niesłyszących](#)

## Infekcje przenoszone drogą płciową (STI)

**Poradnia STI w zakresie zakażeń przenoszonych drogą płciową (HIV i inne STI)**

**Poradnia chorób przenoszonych drogą płciową (HIV i inne choroby przenoszone drogą płciową)**

**Anonimowo - Bezpłatnie - Bez umawiania się**

Jesteśmy tu dla Ciebie:

- jeśli chcesz dowiedzieć się, jak możesz się zarazić i jak się chronić
- jeśli chcesz uzyskać poradę na temat infekcji przenoszonych drogą płciową
- jeśli chcesz się przebadać

Dla kogo: dla wszystkich mieszkańców Monachium

Usługa jest bezpłatna.

 Możliwe jest tłumaczenie przez jedną osobę.

 Poniedziałek 08:00 - 11:00

 Wtorek 14:00 - 18:00

 Czwartek 08:00 - 11:00 i 14:00 - 15:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

**Gesundheitsreferat | STI Beratungsstelle zu sexuell übertragbaren Infektionen (HIV und andere STI)**

 [Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

 [@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de](mailto:aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89233723333](tel:+49(0)89233723333)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/sg-beratun...>

**Poradnie psychospołeczne dla chorych na AIDS**

**Poradnie psychospołeczne dla chorych na AIDS**

**Caritas Monachium**

HIV może gwałtownie zmienić życie osób nim dotkniętych. Jednak HIV można obecnie dobrze leczyć. Dzięki odpowiednim lekom możliwe jest prowadzenie prawie normalnego życia i starzenie się z infekcją. Jeśli regularnie przyjmujesz leki, nie możesz już zarażać innych ludzi.

Poradnia Psychospołeczna AIDS doradza i wspiera osoby z HIV/AIDS. Możesz do nas zadzwonić lub przyjść do naszej poradni. Porady są poufne i objęte tajemnicą zawodową.

Dla kogo: Dla osób dotkniętych chorobą, osób szukających porady, wyspecjalizowanego personelu

Można przyprowadzić dzieci.

Usługi doradcze są bezpłatne.

 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 17:00

 W piątek od 09:00 do 14:00

### **AIDS-Beratungsstelle Caritas**

 [Schrenkstraße 3, 80339 München](#)

 [@aidsberatung@caritasmuenchen.org](mailto:aidsberatung@caritasmuenchen.org)

 [+49 \(0\) 8950035520](tel:+49(0)8950035520)

 <https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/psychosoz...>

---

### **Münchner Aids-Hilfe e. V.**

Nasz zespół odpowie na pytania dotyczące HIV/AIDS i innych infekcji przenoszonych drogą płciową, a także wyjaśni indywidualne problemy w osobistych rozmowach - poufnie, kompetentnie i anonimowo, jeśli sobie tego życzysz.

Dla kogo: Dla osób z HIV

 Mówimy po niemiecku, angielsku i francusku. Możemy poprosić o tłumaczy wszystkich innych języków.

Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci.

Usługa jest bezpłatna.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Poniedziałek, wtorek, środa 10:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

 Czwartek 13:00 - 16:00

 Piątek 10:00 - 12:00

### **Münchner Aids-Hilfe e. V.**

 [Lindwurmstraße 71, 80337 München](#)

 [@info@muenchner-aidshilfe.de](mailto:info@muenchner-aidshilfe.de)

 [+49 \(0\) 89543330](tel:+49(0)89543330)



 <https://www.muenchner-aidshilfe.de/pers%C3%B6nlic...>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Zdrowie, STI, Opieka**

## Uzależnienie - alkohol, leki, hazard i narkotyki

### Poradnictwo dla osób uzależnionych w mieście Monachium

#### Poradnia uzależnień miasta Monachium

Poradnia dla osób uzależnionych zapewnia pomoc w przypadku problemów z legalnymi i nielegalnymi narkotykami oraz hazardem. Usługa jest przeznaczona dla osób, które same cierpią z powodu uzależnienia oraz dla krewnych osób uzależnionych. Porady są poufne.

 [Dowiedz się więcej](#)

 Jeśli dasz nam znać z wyprzedzeniem, możemy zorganizować osobę do tłumaczenia.

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Usługi doradcze są bezpłatne. Doradztwo jest poufne i w razie potrzeby anonimowe.

Gesundheitsreferat

Suchtberatung

Paul-Heyse-Straße 20

80336 München

 [Strona internetowa](#)

 [089/23347200](tel:08923347200)

[@suchtberatung.gsr@muenchen.de](mailto:@suchtberatung.gsr@muenchen.de)

 w poniedziałek, wtorek, czwartek 09:00 - 12:00 i 13:00 - 17:00

 w środę 13:00 - 17:00

 w piątek 09:00 - 12:00 i 13:00 - 15:00

Poradnia uzależnień oferuje otwarte godziny konsultacji bez wcześniejszego umawiania się:

 we wtorek 15:00 - 17:00

 w piątek 10:00 - 12:00

#### Poradnie uzależnień Condrobs

#### Condrobs e. V. - Doradztwo w zakresie uzależnień Monachium

Poradnictwo ambulatoryjne w zakresie uzależnień (alkohol, leki, tytoń i nielegalne substancje uzależniające, hazard i uzależnienie od komputera) we wszystkich sytuacjach życiowych. W razie potrzeby nasz zespół skieruje Cię do dalszych usług doradczych i pomoże Ci wyjaśnić koszty. W razie potrzeby przyjedziemy również do domu pacjenta.

Nasze usługi obejmują również rehabilitację ambulatoryjną i opiekę po leczeniu. Nie musisz sam pokrywać kosztów. Oferujemy również mieszkania z opieką. Oznacza to, że udzielamy wsparcia we własnym domu lub we wspólnym mieszkaniu terapeutycznym.

☎ Nasi doradcy posługują się różnymi językami. Poinformuj nas z wyprzedzeniem, w jakim języku chciałbyś uzyskać poradę.

Usługi doradcze są bezpłatne.

Condrobs e. V., Konradstraße 2, 80801 München

☎ [089/38837670](tel:08938837670)

@ [dropsmuenchen@condrobs.de](mailto:dropsmuenchen@condrobs.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 **Godziny otwartych konsultacji:**

W poniedziałek 14:00 - 15:30 oraz w czwartek 10:00 - 11:30

🕒 **Dostępność:**

Poniedziałek 10:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Wtorek 14:00 - 17:00

Środa 10:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Czwartek 10:00 - 17:00

Piątek 10:00 - 13:00

📍 Condrobs e. V., Bäckerstraße 4, 81241 München

☎ [089/82075680](tel:08982075680)

@ [pasing@condrobs.de](mailto:pasing@condrobs.de)

🕒 **Godziny otwartych konsultacji:**

Poniedziałek i czwartek 15:00 - 16:30

🕒 **Spotkania po wcześniejszym umówieniu:**

Poniedziałek i czwartek 14:00 - 19:00

Wtorek, środa i piątek 09:00 - 14:00

📍 Condrobs e. V., Therese-Giehse-Allee 69, 81739 München

☎ [089/18923210](tel:08918923210)

@ [pedro.beratung@condrobs.de](mailto:pedro.beratung@condrobs.de)

🕒 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 18:00 oraz po wcześniejszym umówieniu telefonicznym

## **Blaues Kreuz München e. V. - Pomoc dla osób uzależnionych**

### **Blaues Kreuz München e. V. - Pomoc dla osób uzależnionych i ich rodzin**

Stowarzyszenie wspiera osoby uzależnione i osoby zagrożone uzależnieniem. Oferujemy "pomoc dla samopomocy". Wspieramy również krewnych.

Organizujemy grupy, w których członkowie pomagają sobie nawzajem. Tutaj znajdziesz ludzi, którzy mają ten sam problem. Znają codzienne trudności i rozpacz, w jakiej znajdują się osoby dotknięte uzależnieniem. Na przykład, jak czuje się ktoś, kto przechodzi przez odstawienie. Razem mamy szansę znaleźć sposób na wyjście z uzależnienia.

Nasze grupy są poufne. Oznacza to, że nikt nie może nikomu powiedzieć, co zostało powiedziane w grupie.

Grupy są otwarte dla wszystkich ludzi, niezależnie od wyznania czy pochodzenia.

Oferujemy również wydarzenia informacyjne, ostrą pomoc dla osób dotkniętych uzależnieniem, poradnictwo dla osób dotkniętych uzależnieniem i dla krewnych.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby zagrożone uzależnieniem i osoby cierpiące z powodu uzależnienia, a także ich krewni; osoby poszukujące informacji.

Program jest bezpłatny. Spotkania odbywają się co tydzień i trwają około 1,5 godziny.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Blaues Kreuz München e. V.

Hesselherstraße 1

80802 München

 [089/38888873](tel:08938888873)

[@office@blaues-kreuz-muenchen.de](mailto:@office@blaues-kreuz-muenchen.de)

Lekcje grupowe można znaleźć na [stronie głównej](#) 

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
pomoc w uzależnieniach, alkohol, profilaktyka uzależnień**

**Poradnia dla osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych**

**Poradnia dla osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych**

Całodobowe doradztwo we wszystkich kwestiach związanych z uzależnieniami pod adresem

 [089/282822](tel:089282822)

Usługi doradcze na miejscu:  [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla osób dorosłych zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych oraz ich krewnych.

Usługa jest bezpłatna.

Dostępni są tłumacze.

Można przyprowadzić dzieci.

Tal 19 am Harras

Albert-Roßhaupter-Straße 19

81369 München

 [089/2420800](tel:0892420800)

[@tal19@deutscher-orden.de](mailto:@tal19@deutscher-orden.de)

 Poniedziałek 9:30 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Wtorek 9:30 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Środa 9:30 - 13:00 i 14:00 - 17:00

Czwartek 14:00 - 17:00

Piątek 9:30 - 13:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących słów kluczowych:  
poradnictwo uzależnień, uzależnienie od alkoholu, uzależnienie od narkotyków,  
uzależnienie od mediów, uzależnienie od nikotyny**

## Anonimowi Alkoholicy

### Anonimowi Alkoholicy

Anonimowi Alkoholicy to ogólnosiwiatowa wspólnota dla osób, które uznały, że mają problem z alkoholem.

Członkowie mają ten sam problem. Dlatego rozumieją się nawzajem i potrafią się wspierać. Pomagają sobie nawzajem zachować trzeźwość. Razem droga do wyjścia z nałogu jest łatwiejsza.

Jedynym wymogiem jest chęć zaprzestania picia.

W Monachium istnieje wiele różnych grup. Co tydzień rozmawiamy o naszych własnych doświadczeniach z piciem. O doświadczeniach związanych z rzucaniem picia i życiem bez alkoholu. Dyskusje dają nam siłę i odwagę.

Lokalizacje i godziny spotkań grup można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#).

Program jest bezpłatny.

 [089/555685](tel:089555685)

[@aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-muenchen@anonyme-alkoholiker.de)

 **Poradnictwo telefoniczne:**

od poniedziałku do czwartku 08:00 - 21:00

Od piątku do niedzieli od 08:00 do 18:00

 [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
uzależnienie, uzależnienie od alkoholu, choroba uzależnienia, choroba uzależnienia**

## Centrum samopomocy

### Centrum samopomocy

Centrum Samopomocy w Monachium jest punktem kontaktowym dla grup samopomocy i wszystkich osób, które szukają lub chciałyby założyć grupę samopomocy.

#### Co to jest grupa samopomocy?

Samopomoc oznacza:

Ludzie mający wspólny temat lub problem łączą się w grupy lub stowarzyszenia (także: inicjatywy). Członkowie tych grup i inicjatyw wspierają się nawzajem i doradzają innym osobom w tym temacie lub problemie.

Działania i cele mogą być ważne tylko dla grup samopomocy lub inicjatyw samopomocy. Mogą one jednak być również ważne dla większej społeczności: na przykład innych osób borykających się z tym samym problemem lub dla sąsiedztwa, dzielnicy lub miasta.

#### Jak zorganizowana jest grupa samopomocy?

Grupy samopomocy lub inicjatywy samopomocy mogą być zorganizowane na bardzo różne sposoby.

Działalność w grupie samopomocy lub inicjatywie samopomocy jest zazwyczaj dobrowolna i

nieodpłatna. Grupy lub inicjatywy są niezależne. Same decydują o tym, co robią i jak to robią. Wszyscy członkowie mogą się wypowiedzieć. Nie ma zarządzania z zewnątrz. Eksperti mogą również kierować grupą samopomocy lub inicjatywą samopomocy. Decydują o tym, co robią i jak to robią, i otrzymują za to wynagrodzenie. Jest to znane jako profesjonalnie prowadzona grupa lub inicjatywa, która jest częścią pracy socjalnej lub sektora terapeutycznego.

### **Gdzie może spotykać się grupa?**

Grupy samopomocy mogą korzystać z pomieszczeń i sprzętu (np. komputerów i Internetu) ośrodka samopomocy.

Zadzwoń do nas z następującymi pytaniami, na przykład:

- Jakie są grupy samopomocy?
- Która grupa samopomocy jest dla mnie odpowiednia?
- Czym dokładnie zajmuje się grupa samopomocy?
- Czy grupa samopomocy może mi pomóc?
- Czy inny program może mi lepiej pomóc?
- Jakie inne oferty są dostępne w Monachium?
- Kiedy i gdzie jest moja grupa wsparcia?
- Jak mogę samodzielnie założyć grupę wsparcia?

Możesz skontaktować się z nami osobiście, telefonicznie lub mailowo. Jeśli chcesz, doradzimy Ci poufnie i anonimowo.

 Tłumacze na życzenie

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

 [089/53295611](tel:08953295611)

 [@info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

 [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

 Poniedziałek i wtorek 14:00 - 18:00

Środa i czwartek 10:00 - 13:00

## **Informacje - pobyt**

### **Władze**

**Urząd Rejestracji Cudzoziemców Monachium**

**Urząd ds. cudzoziemców w wydziale administracji okręgowej (KVR)**

Urząd ds. cudzoziemców reguluje pobyt cudzoziemców w Monachium.

 [Strona internetowa](#)

## Wizyty:

Niektóre usługi można załatwić online. W przypadku niektórych usług należy osobiście stawić się w urzędzie ds. cudzoziemców. W tym celu należy umówić się na [spotkanie](#) pod adresem .

Wnioski, które można złożyć online, można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#). Znajdziesz tam również informacje na temat potrzebnych dokumentów. Dowiedz się z wyprzedzeniem, jakie dokumenty musisz zabrać ze sobą na spotkanie.

## W razie jakichkolwiek pytań:

W razie pytań można skorzystać z [formularza kontaktowego](#)  lub zadzwonić pod numer telefonu

 [115](#) lub  [089/23396010](#)

## Lokalizacja:

Landeshauptstadt München  
Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Ausländerangelegenheiten  
Ruppertstraße 19  
Eingang A  
80337 München

## Centralny Urząd Rejestracji Cudzoziemców (ZAB)

### Centralny Urząd ds. Cudzoziemców - ZAB Oberbayern

ZAB jest odpowiedzialny za osoby ubiegające się o azyl w ośrodku recepcyjnym (AnkER). Jest również odpowiedzialny za osoby, których wniosek o azyl został odrzucony. Jego zadania obejmują

- wydawanie decyzji w sprawie zezwoleń na pobyt, zezwoleń na pobyt tolerowany, zezwoleń na szkolenie i zatrudnienie
- ustalanie tożsamości osób, które złożyły wniosek o azyl (wraz z rozmowami)
- udzielanie porad i promowanie powrotu do kraju pochodzenia
- Zakończenie pobytu

Jeśli ZAB jest odpowiedzialny za Ciebie, zazwyczaj będziesz mieć stałą osobę kontaktową i numer akt. Należy zawsze podawać numer sprawy.

 [Więcej informacji](#)

 Rząd Górnej Bawarii, Hofmannstraße 51, 81379 Monachium  
(Budynek D)

 Poniedziałek, wtorek i czwartek 08:00 - 12:00

🕒 Środa 08:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

🕒 Piątek 08:00 - 11:00

🕒 lub po wcześniejszym umówieniu

### **Adres pocztowy**

Rząd Górnej Bawarii

Departament 15

80534 Monachium

### **Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców (BAMF)**

### **Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców - BAMF**

BAMF jest organem Republiki Federalnej Niemiec. Jest odpowiedzialny za przeprowadzenie procedury azylowej. Obejmuje to

- BAMF rozpatruje wnioski o azyl
- BAMF przeprowadza przesłuchanie
- BAMF podejmuje decyzję w sprawie wniosku o azyl.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Außenstelle München (Anhörungszentrum)

Streitfeldstraße 39

81673 München

☎ [089/620290](tel:089620290)

Faks 09119439999848

@ [service@bamf.bund.de](mailto:service@bamf.bund.de)

🌐 [www.bamf.de](http://www.bamf.de) (wielojęzyczny)

Pomoc i porady dotyczące procedury azylowej można znaleźć [tutaj](#).

### **Sąd Administracyjny w Monachium**

### **Sąd Administracyjny (VG) Monachium**

Jeśli wniosek o azyl zostanie odrzucony przez Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców (BAMF), zazwyczaj można złożyć odwołanie od tej decyzji. Następnie Sąd Administracyjny rozpatruje decyzję. Jeśli podejmie inną decyzję, może zobowiązać Urząd Federalny do przyznania ochrony wnioskodawcy. Jeśli potwierdzi negatywną decyzję, wniosek zostanie oddalony.

W każdym przypadku zaleca się zasięgnięcie porady i reprezentacji u prawnika specjalizującego się w prawie azylowym i prawie pobytu. Więcej informacji można znaleźć w sekcji >> [Postępowanie prawne](#)

Verwaltungsgericht München

Bayerstraße 30

80335 München

☎ [089/51430](tel:08951430)

Faks 089/5143777

@[Poststelle@vg-m.bayern.de](mailto:Poststelle@vg-m.bayern.de)

**Adres pocztowy:**

Postfach 20 05 43  
80005 München

## Nagłe wizyty w przypadku braku zezwolenia na pobyt

### Pomoc w nagłych wypadkach dla osób nieposiadających zezwolenia na pobyt

Nie masz ważnego zezwolenia na pobyt, ale potrzebujesz pilnej pomocy w nagłym wypadku? W takim przypadku możesz umówić się na wizytę w krótkim czasie w pogotowiu Urzędu Rejestracji Cudzoziemców.

 [Dowiedz się więcej](#)

### Co to jest nagły wypadek?

Urząd Rejestracji Cudzoziemców sprawdza i decyduje, czy jest to nagły wypadek.

Nagła sytuacja ma miejsce, gdy Twój pobyt lub wiza wygaśły lub wygasną w ciągu najbliższych dwóch tygodni. Nagła sytuacja to nieprzewidywalna sytuacja, w której dokument jest potrzebny natychmiast, w przeciwnym razie istnieje ryzyko wyrządzenia szkody. Na przykład:

- jeśli istnieje ryzyko utraty pracy
- jeśli istnieje ryzyko utraty świadczeń (np. zasiłku dla bezrobotnych lub pożyczki studenckiej)
- jeśli musisz odbyć pilną podróż w ciągu najbliższych siedmiu dni z powodów osobistych lub zawodowych (np. podróż służbowa, choroba, śmierć)
- jeśli musisz przedłużyć swój pobyt turystyczny, ponieważ lot został odwołany lub nie możesz opuścić kraju.

### Jak szybko mogę umówić się na wizytę?

Wizyty są umawiane z bardzo krótkim wyprzedzeniem na dziś lub jutro. Jeśli spotkanie nie jest dostępne, spróbuj ponownie później. Nowe terminy na dziś i jutro są dodawane rano, w południe i po południu.

 [Wizyty dla studentów, absolwentów szkół wyższych i osób samozatrudnionych](#)

 [Spotkania dla wszystkich innych osób](#)

### Kontakt:



Kreisverwaltungsreferat  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Ausländerangelegenheiten  
Ruppertstraße 19  
80337 München  
(Wejście A)

 [089/23396010](tel:08923396010)



## Wejście i pobyt

### Wiza turystyczna (wiza Schengen)

#### Wiza turystyczna (Schengen-Visum)

Osoby posiadające ważną wizę Schengen mogą przebywać w całej strefie Schengen przez okres od 180 do 90 dni. Wizę Schengen można rozpoznać po tekście na etykiecie wizy: "ważna w państwach strefy Schengen".

 [Dowiedz się więcej](#)

#### Które kraje należą do strefy Schengen?

Strefa Schengen obejmuje 29 krajów należących do Unii Europejskiej lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu. Listę krajów można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

#### Co się stanie, jeśli moja wiza wygaśnie?

Należy pamiętać, że trzeba ponownie opuścić kraj w okresie ważności wizy. Oznacza to, że musisz opuścić strefę Schengen, jeśli Twoja wiza straciła ważność.

Jeśli nie przedłużysz wizy w >> [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#) i opuścisz kraj dopiero po wygaśnięciu wizy, złamiesz prawo. Urząd ds. cudzoziemców sprawdzi wówczas, czy Twój pobyt musi zostać zakończony. Ponowny wjazd byłby możliwy tylko wtedy, gdy nie ma zakazu ponownego wjazdu. Może również zostać wszczęte postępowanie karne w sądzie.

#### Co się stanie, jeśli wiza została wydana na okres krótszy niż 90 dni?

Wiza Schengen, która nie została wydana przez ambasadę na trzy miesiące, może zostać przedłużona w Niemczech. Jednak nadal muszą być spełnione wymagania w tym zakresie.

Nie jest możliwa zmiana celu wizy. Wniosek musi być uzasadniony. W szczególności można wziąć pod uwagę następujące powody:

- siła wyższa
- względy humanitarne, zawodowe lub poważne powody osobiste

#### W razie pytań:

 [089/23396010](tel:08923396010)

 [Formularz kontaktowy Urzędu Imigracyjnego w Monachium](#)

### Wjazd - procedura wizowa

#### Wjazd w ramach procedury wizowej

Jeśli podróżujesz do Niemiec z wizą D na dłuższy pobyt, po przyjeździe musisz przestrzegać następujących zasad:

Po pierwsze, należy zameldować się w wybranym miejscu zamieszkania. Prawo niemieckie przewiduje na to okres 14 dni. W Monachium rejestracja odbywa się w biurach [obywatelskich](#)

 Rejestracji można dokonać osobiście lub online:

- Możesz przyjść osobiście lub zlecić dostarczenie wypełnionego i podpisanego formularza upoważnionej przez Ciebie osobie. W obu przypadkach konieczne jest umówienie się na spotkanie, które można umówić [online](#) na stronie .
- Możesz zarejestrować się [online](#) na stronie .

Po dokonaniu rejestracji otrzymasz zaświadczenie o rejestracji.

Drugim krokiem jest złożenie wniosku o zezwolenie na pobyt:

- Wiza krajowa (kategoria D) została wydana w celu wjazdu. Nie jest ona wydawana na planowany okres pobytu. Potrzebujesz zatem zezwolenia na pobyt.
- Wniosek o zezwolenie na pobyt należy złożyć w "" [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#).
- Ważne jest, aby ubiegać się o tytuł pobytowy, gdy wiza jest nadal ważna.
- Zezwolenie na pobyt jest ograniczone w czasie i może zostać przedłużone.
- W zależności od powodu wjazdu, zezwolenie na pobyt reguluje również
  - czy możesz pracować, czy nie
  - jaką pracę możesz podjąć
  - czy obowiązują ograniczenia czasowe dotyczące zatrudnienia w Niemczech

Przedłużenie zezwolenia na pobyt:

Należy pamiętać, że należy złożyć wniosek o przedłużenie zezwolenia na pobyt na sześć do ośmiu tygodni przed jego wygaśnięciem.

W zależności od celu pobytu mogą istnieć inne kwestie do rozważenia. Informacje te można również uzyskać w >> [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#).

## Wjazd/pobyt bez wizy

### Wjazd / pobyt bez wizy

Obywatele następujących krajów mogą wjechać do [strefy](#)  Schengen bez wizy: Australii, Nowej Zelandii, Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, Izraela, Japonii, Kanady, Republiki Korei i Stanów Zjednoczonych Ameryki. Są to tak zwane kraje uprzywilejowane.

W strefie Schengen można przebywać do 90 dni w okresie 180 dni (zasada 90/180). Jeśli planujesz wielokrotne wjazdy lub dłuższe pobyty, musisz wziąć to pod uwagę. Ustaw datę wyjazdu tak, aby nie przekroczyć 90 dni.

Obliczenia często stają się skomplikowane, a odwiedzający nie wiedzą, czy spędzili już 90 dni w strefie Schengen, czy nie. Dlatego ważne jest, aby śledzić te dni. Pomocny może być [kalkulator online](#) .

 [Lista krajów wymagających wizy wjazdowej \(obowiązek wizowy\)](#)

**Uwaga:** Po upływie 90 dni (maksymalna długość pobytu) musisz opuścić nie tylko Niemcy, ale całą strefę Schengen.

Jeśli chcesz zostać lub pracować tutaj dłużej niż trzy miesiące, musisz złożyć wniosek o zezwolenie na pobyt. Wniosek można złożyć w [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#).

Jeśli opuszczenie kraju w wyznaczonym terminie nie jest możliwe, należy skontaktować się z urzędem imigracyjnym przed upływem terminu.

Następujące powody mogą być brane pod uwagę

- Siła wyższa (nieprzewidywalne zdarzenie spowodowane okolicznościami zewnętrznymi, któremu nie można było zapobiec. Może to być zdarzenie naturalne, takie jak trzęsienie ziemi, ale także wojna lub pandemia)
- Przyczyny humanitarne, zawodowe lub osobiste

Jeśli przekroczysz limit pobytu bezwizowego bez złożenia wniosku o zezwolenie na pobyt, nie będziesz uprawniony do pobytu. Łamiesz wówczas prawo. Urząd imigracyjny może zakończyć Twój pobyt. Ponowny wjazd będzie możliwy tylko w przypadku braku zakazu ponownego wjazdu. Może również zostać wszczęte postępowanie karne w sądzie.

## Stały pobyt

### Pobyt stały

Chcesz zostać w Niemczech na stałe? W takim razie potrzebujesz zezwolenia na pobyt stały. Osoby posiadające zezwolenie na pobyt stały mają prawie takie same prawa jak obywatele Niemiec.

 Zezwolenie na pobyt wygasa w przypadku dłuższej nieobecności w Niemczech. Czas wygaśnięcia różni się w zależności od tytułu pobytu.

Istnieją dwa różne zezwolenia na pobyt stały. Ich przegląd można znaleźć tutaj:

### Zezwolenie na osiedlenie się zgodnie z § 9 Residence Act

Zezwolenie na osiedlenie się jest tytułem pobytowym dla osób z krajów, które nie należą do [Europejskiego Obszaru Gospodarczego \(EOG\)](#). Dzięki temu zezwoleniu na pobyt możesz mieszkać i pracować w Niemczech. Nie ma ograniczeń czasowych ani miejscowych.

### Jakie wymagania należy spełnić?

- Legalny pobyt w Niemczech przez **co najmniej pięć lat**. Poprzednie okresy studiów i szkolenia są zaliczane w 50%.
- **Ważne zezwolenie na pobyt**, które nie zostało wydane w celach tymczasowych (studia) lub ze względów humanitarnych
- Dowód **zakwaterowania**
- Dowód posiadania bezpiecznych **środków utrzymania**. Oznacza to, że masz wystarczająco dużo pieniędzy, aby się utrzymać
- Dowód **wystarczającego zabezpieczenia emerytalnego** w Niemczech (co najmniej 60 miesięcy składek na ustawowe ubezpieczenie emerytalne)
- Dowód **znajomości języka niemieckiego**
- **Podstawowa wiedza na temat życia w Niemczech**. Można to udowodnić następującymi dokumentami
  - pomyślny udział w kursie integracyjnym

lub

- certyfikaty i zaświadczenia o studiach związane ze szkoleniami ukończonymi w Niemczech

lub

- inne certyfikaty językowe

Czasami potrzebne będą dodatkowe dokumenty. Mogą się one znacznie różnić.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [tutaj](#).

Zezwolenie na osiedlenie się jest ważne tylko w Niemczech. Nie możesz przenieść się do innych krajów strefy Schengen. Chcesz wyemigrować do innego kraju UE? W takim przypadku bardziej odpowiedni będzie pobyt stały w UE.

---

## Pobyt stały - UE

To zezwolenie na pobyt oferuje prawie takie same prawa jak zezwolenie na osiedlenie się. Możesz mieszkać i pracować w Niemczech. Nie ma ograniczeń czasowych ani miejscowych. Możesz także mieszkać, pracować lub studiować w innych krajach UE.

Uwaga: Nie dotyczy to Irlandii, Danii i Wielkiej Brytanii. W poszczególnych krajach obowiązują specjalne przepisy.

Informacje na temat wymogów można znaleźć [na stronie](#) [tutaj](#).

---

## Jak złożyć wniosek?

Aby złożyć wniosek, należy wypełnić [formularz](#) na stronie .

Wniosek można złożyć online:

[Wniosek o zezwolenie na osiedlenie się](#)

[Wniosek o pobyt stały w UE](#)

## Które zezwolenie na pobyt jest dla mnie odpowiednie?

Które zezwolenie na pobyt jest lepsze dla Ciebie? To zależy od indywidualnych okoliczności. [Urząd Imigracyjny](#) udzieli Ci porady.

Możesz skorzystać z [formularza kontaktowego](#) lub zadzwonić pod numer

[115](#) lub [089/23396010](#)

## Łączenie rodzin

### Łączenie rodzin

"Familiennachzug" lub "Familienzusammenführung" oznacza, że osoby posiadające niemieckie zezwolenie na pobyt mogą sprowadzić swoją rodzinę z zagranicy do Niemiec.

[Dowiedz się więcej](#)

## Których członków rodziny można sprowadzić do Niemiec?

- Małżonek lub partner
- Partner z zarejestrowanego związku partnerskiego
- własne niepełnoletnie dzieci
- Rodzice niepełnoletnich dzieci

## Kto może sprowadzić członków rodziny do Niemiec?

- Obywatele [UE i EOG](#), obywatele Szwajcarii
- Obywatele następujących krajów: Australia, Izrael, Japonia, Kanada, Zjednoczone Królestwo Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, Nowa Zelandia, Stany Zjednoczone Ameryki, Republika Korei, Brazylia, Salwador
- Obywatele państw trzecich

Osoby, które złożyły wniosek o azyl w Niemczech i którym przyznano status ochrony:

(  **Ważna uwaga:** wniosek należy złożyć w ciągu pierwszych trzech miesięcy od zakończenia procedury azylowej. Patrz poniżej)

- Osoby uprawnione do azylu (Art. 16a Grundgesetz (GG))
- Uznani uchodźcy (§ 3 Asylgesetz (AsylG))
- Osoby objęte ochroną uzupełniającą (§ 4 Asylgesetz (AsylG))

Łączenie rodzin nie jest możliwe w przypadku następujących osób:

- Osoby z pobytem tolerowanym
- Osoby, których procedura azylowa nie została jeszcze zakończona
- Osoby posiadające status rezydenta tymczasowego

## Jakie wymagania należy spełnić?

Poniższe wymagania dotyczą wszystkich:

- oboje małżonkowie muszą mieć ukończone 18 lat
- małżeństwo lub zarejestrowany związek partnerski musiały już istnieć w kraju pochodzenia.

W większości przypadków musisz również wykazać, że masz dom i wystarczającą ilość pieniędzy dla rodziny z zagranicy. Lub osoba z zagranicy musi udowodnić, że mówi trochę po niemiecku([poziom A1](#)).

To tylko kilka możliwych wymagań. Istnieją również inne. Różnią się one w zależności od grupy osób. Dlatego zalecamy zasięgnięcie porady w [centrum doradztwa migracyjnego \(MBE\)](#) lub w [urzędzie ds. cudzoziemców](#). Powiedzą ci, co będzie sprawdzane i jakich dokumentów potrzebujesz.

## Łatwiejsze wymagania dla osób ze statusem ochrony

Zasady są prostsze dla partnerów lub dzieci osób, którym przyznano status ochrony w procedurze azylowej (patrz lista powyżej). Mogą oni przyjechać do Niemiec, nawet jeśli ich utrzymanie nie jest zapewnione i nie ma możliwości zakwaterowania.

**💡 Ważna uwaga:** Ma to zastosowanie tylko wtedy, gdy złożysz wniosek o łączenie rodzin **w ciągu trzech miesięcy od zakończenia procedury azylowej**.

W tym celu należy wypełnić formularz ["Fristwahrende Anzeige"](#) aby to zrobić. Nie jest to jeszcze wniosek, ale służy jako zabezpieczenie, abyś mógł wykazać, że dotrzymałeś terminu. Uwaga: formularz nie jest zapisywany w systemie. Należy go wypełnić i zapisać na osobnym nośniku danych lub wydrukować, aby móc go okazać podczas ubiegania się o wizę.

Dalsze informacje dla osób ze statusem ochrony można znaleźć na stronie internetowej [Ministerstwa Spraw Zagranicznych](#) ( niemiecki, angielski, arabski) oraz tutaj:

[Pobyt zgodnie z § 25 ust. 2 zdanie 1, status uchodźcy zgodnie z Konwencją Genewską dotyczącą statusu uchodźców](#)

[Pobyt zgodnie z § 25 ust. 2 zdanie 1, status ochrony subsydiarnej](#)

## Gdzie mogę złożyć wniosek?

W [niemieckiej placówce dyplomatycznej](#) [w kraju zamieszkania osoby, która ma przyjechać do Niemiec](#) (ambasada lub konsulat).

## Pomoc w poszukiwaniu członków rodziny

Tracing Service poszukuje członków rodziny i pomaga w łączeniu rodzin:

- Tracing Service pod adresem [Niemiecki Czerwony Krzyż](#)
- Międzynarodowe Biuro Poszukiwań [Red Cross / Red Crescent](#)

## Miejsce zamieszkania małżonków - niezależne prawo pobytu

### Pobyt małżonka - niezależne prawo pobytu

Istnieją różne zasady dotyczące zagranicznych małżonków lub zagranicznych partnerów podróżujących do Niemiec w celu dołączenia do rodziny. Decydującym czynnikiem jest to, czy osoba mieszkająca w Niemczech posiada niemieckie obywatelstwo.

Aby wjechać do Niemiec, potrzebna jest wiza ( [kategoria D](#)). Wizę można uzyskać w niemieckiej [misji za granicą](#) (ambasadzie lub konsulacie).

### Po wjeździe do kraju:

Jak tylko znajdziesz się w Monachium, musisz zarejestrować swoje [miejsce zamieszkania](#) w [biurze obywatelskim](#) . Zgodnie z prawem masz na to 14 dni.

Po dokonaniu rejestracji otrzymasz zaświadczenie o rejestracji. Zawiera ono imię i nazwisko, datę urodzenia oraz adres zamieszkania w Monachium.

Aby móc dalej przebywać w Niemczech, należy złożyć wniosek o zezwolenie na pobyt w [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#).

Więcej informacji można znaleźć tutaj:

[Łączenie rodzin z obcokrajowcami](#)

## [Łączenie rodzin z Niemcami](#)

### **Posiadasz ważne zezwolenie na pobyt i mówisz słabo lub wcale po niemiecku?**

Możesz wziąć udział w kursie integracyjnym. Kurs składa się z kursu języka niemieckiego i kursu orientacyjnego. Podczas kursu orientacyjnego dowiesz się ważnych rzeczy o życiu w Niemczech. Na przykład o historii, kulturze lub przepisach obowiązujących w Niemczech. Więcej informacji: [Kursy integracyjne](#)

W wielu sytuacjach zakłada się, że znasz język niemiecki([poziomy językowe](#)). Na przykład w przypadku ubiegania się o [zezwolenie na pobyt stały](#). Urząd Imigracyjny może wymagać uczestnictwa w kursie integracyjnym, jeśli nie jesteś jeszcze w stanie komunikować się w języku niemieckim i ubiegasz się o zezwolenie na pobyt po raz pierwszy:

- aby móc pracować w Niemczech
- w celu połączenia rodziny
- ze względów humanitarnych
- dla osób, które są uprawnione do długoterminowego pobytu w innym kraju UE.
- Pobyt zgodnie z § 23 ust. 2 lub ust. 4 AufenthG

## [Dowiedz się więcej](#)

### **Dostęp do rynku pracy**

Osoby posiadające zezwolenie na pobyt w celu łączenia rodzin mogą pracować. Nie ma żadnych ograniczeń. Możesz pracować zarówno jako pracownik, jak i osoba samozatrudniona.

### **Czy pozostawałeś w związku małżeńskim przez co najmniej trzy lata?**

Jeśli jesteś w związku małżeńskim lub partnerskim od co najmniej trzech lat, osoby, które dołączyły do Ciebie z zagranicy, otrzymują niezależne prawo pobytu. Pobyt nie jest już wtedy uzależniony od związku partnerskiego.

### **Dla ofiar przemocy**

Wyjątkiem mogą być osoby, które przyjechały do Niemiec, aby dołączyć do swojej rodziny lub których dzieci zostały dotknięte przemocą ze strony małżonka lub partnera i dlatego nie można już racjonalnie oczekiwać, że będą kontynuować małżeństwo lub związek partnerski.

W niektórych przypadkach osoby te mogą również otrzymać wcześniej niezależne prawo pobytu.

### **Możliwości w zakresie prawa pobytu**

#### **Możliwości związane z prawem pobytu**

Od 31 grudnia 2022 r. obowiązuje nowe prawo. Nazywa się "Chancen-Aufenthaltsrecht". Celem jest przyznanie zezwolenia na pobyt osobom, które mieszkają w Niemczech od dłuższego czasu.

## Wymagania wstępne:

- Osoby posiadające zezwolenie na pobyt tolerowany, które mieszkają w Niemczech od co najmniej 31 października 2017 r. (wjazd przed 1 listopada 2017 r.), mogą uzyskać zezwolenie na pobyt na 18 miesięcy.

 [Dowiedz się więcej](#)

 [Informacje w innych językach](#)

**Ubieganie się o prawo pobytu:** Jeśli spełniasz niezbędne wymagania w ciągu 18 miesięcy, możesz ubiegać się o prawo pobytu (§ 25a AufenthG lub § 25b AufenthG). Wymogi te obejmują na przykład posiadanie lub zarabianie wystarczającej ilości pieniędzy, aby finansować własne życie, wyjaśnienie swojej tożsamości i mówienie po niemiecku.

- Dla osób w wieku od 14 do 26 lat

 [Wymagania wstępne](#)

- Dla osób tolerowanych lub posiadaczy zezwolenia na pobyt w ramach programu "Szansa (§ 104c AufenthG)

 [Warunki wstępne](#)

Jeśli spełniasz wymagania, możesz [złożyć](#) wniosek o prawo pobytu [online](#) na stronie  lub [wypełnić](#) , wydrukować go i wysłać pocztą na poniższy adres:

Landeshauptstadt München  
Kreisverwaltungsreferat  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Ausländerangelegenheiten, Asylangelegenheiten  
Ruppertstraße 19  
80466 München

 [Dowiedz się więcej:](#)

## Masz pytanie? W takim przypadku możesz uzyskać bezpłatną poradę:

[Urząd Rejestracji Cudzoziemców](#)

 [089/23396010](tel:08923396010)

 Od poniedziałku do czwartku 07:30 - 15:00, w piątek 07:30 - 13:00

[Doradztwo \(IBZ - język i kariera\)](#)

 [089/23340622](tel:08923340622)

[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)

 Możesz umówić się na spotkanie lub przyjść w godzinach otwartych konsultacji. Odbývają się one w poniedziałki i środy w godzinach 09:30 - 12:30 oraz w czwartki w godzinach 13:30 - 16:30.)

## Procedura azylowa - informacje prawne



## 1. rejestracja

### Rejestracja

Jeśli przyjechałeś do Niemiec i chcesz ubiegać się o azyl, musisz zarejestrować się w jednym z następujących organów państwowych natychmiast po przyjeździe:

- urząd graniczny
- policja
- urząd imigracyjny
- ośrodek recepcyjny dla uchodźców lub
- oddział Federalnego Urzędu ds. Migracji i Uchodźców (BAMF).

Twoje dane osobowe będą rejestrowane i przechowywane centralnie. Zostanie sprawdzone, czy

- ubiegasz się o azyl w Niemczech po raz pierwszy
- złożyłeś już wniosek o azyl w innym kraju europejskim
- Federalny Urząd Policji Kryminalnej posiada dane na Twój temat

Jako dowód rejestracji otrzymasz potwierdzenie przybycia (AKN). Ten dokument jest bardzo ważny. Należy go przechowywać w bezpiecznym miejscu. Będzie on potrzebny wraz z paszportem do identyfikacji i otrzymania świadczeń państwowych (wyżywienie, zakwaterowanie, opieka medyczna).

Procedura azylowa może rozpocząć się od przedstawienia dowodu przybycia.

Osoby, które chciałyby ubiegać się o azyl w Monachium, powinny skontaktować się z :

Regierung von Oberbayern  
Ankunftszentrum für Asylbewerber  
Maria-Probst-Straße 14  
80939 München

Recepcja odbywa się przez całą dobę. Zostanie Ci przydzielone łóżko.

### Gdzie mogę mieszkać po przyjeździe?

Prawo wymaga, aby osoby ubiegające się o azyl mieszkały w początkowym ośrodku recepcyjnym przez okres do trzech miesięcy. Możesz pozostać w Monachium lub zostać wysłany do innego miasta.

Miejsce zakwaterowania zależy od kraju pochodzenia. Wnioski o azyl z różnych krajów pochodzenia są rozpatrywane w różnych oddziałach BAMF. Wszystkie osoby ubiegające się o azyl są równomiernie rozdzielane między różne kraje związkowe w Niemczech.

### Co dzieje się po rejestracji?

Więcej informacji na temat >> [wniosku o azyl](#)

---

## Czy otrzymam pieniądze podczas procedury azylowej?

Podczas oczekiwania na decyzję w sprawie wniosku o azyl otrzymasz wsparcie finansowe. Więcej informacji można znaleźć w >> [Koszty utrzymania / Opieka zdrowotna](#)

## 2. wniosek o udzielenie azylu

### Wniosek o azyl

Czy zarejestrowałeś się? I jesteś zakwaterowany we wstępnym ośrodku recepcyjnym? W takim razie możesz teraz złożyć wniosek o azyl osobiście.

Jesteś zakwaterowany w pierwszym ośrodku dla uchodźców w Monachium? Następnie zostaniesz umówiony na spotkanie w celu złożenia wniosku w Federalnym Urzędzie ds. Migracji i Uchodźców - oddział w Monachium:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)  
Außenstelle München (Anhörungszentrum)  
Streitfeldstraße 39  
81673 München  
 [089/620290](tel:089620290)  
Faks: 09119439999848  
[@service@bamf.bund.de](mailto:@service@bamf.bund.de)

Podczas tego spotkania obecna będzie również osoba do tłumaczenia. Złożysz wniosek o azyl. Otrzymasz również ważne informacje na temat procedury azylowej.

Czy złożyłeś wniosek o azyl? Następnie otrzymasz >> [zezwolenie na pobyt](#). Jest to dowód legalnego pobytu w Niemczech. Jest to również dowód, że złożyłeś wniosek o azyl.

Dopóki jesteś zakwaterowany w Monachium, jesteś odpowiedzialny za kwestie związane z prawem imigracyjnym i prawem pobytu:

Regierung von Oberbayern  
Zentrale Ausländerbehörde  
Hofmannstr. 51  
81379 München  
 [089/21760](tel:08921760)

---

## Obowiązek pobytu

Jeśli masz pozwolenie na pobyt, musisz przestrzegać pewnych zasad. Na przykład: Jesteś ograniczony przestrzennie. Oznacza to, że możesz przebywać tylko w dzielnicy, w której znajduje się Twoje zakwaterowanie. W przypadku Monachium jest to obszar miasta Monachium. Migracji i Uchodźców (w ciągu pierwszych 3 miesięcy), a następnie z właściwego >> [Wydziału ds. Cudzoziemców](#). W zależności od kraju pochodzenia i przebiegu procedury azylowej ograniczenie przestrzenne obowiązuje przez różny czas.

---

## Zmiana adresu - ważna informacja!

Jesteś w trakcie procedury azylowej i otrzymałeś zezwolenie lub zostałeś zobowiązany do przeprowadzki?

W takim przypadku musisz **samodzielnie** poinformować Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców o swoim nowym adresie.

### 3 Procedura dublińska

#### Procedura dublińska

Procedura dublińska obejmuje następujące kraje:

- wszystkie 28 państw członkowskich UE
- Norwegia
- Islandia
- Liechtenstein
- Szwajcaria

Procedura dublińska sprawdza: Który kraj jest odpowiedzialny za Twoją procedurę azylową? Z reguły jest to kraj, w którym zostałeś zarejestrowany po raz pierwszy. W tym celu przeprowadzane jest elektroniczne porównanie danych.

Jeśli okaże się, że Niemcy nie są odpowiedzialne za przeprowadzenie Twojej procedury azylowej, zostaniesz odesłany do kraju, który jest za Ciebie odpowiedzialny.

Jeśli nie zgadzasz się z tą decyzją, powinieneś zasięgnąć profesjonalnej porady prawnej, czy skarga do sądu administracyjnego ma sens.

Więcej informacji na temat umowy dublińskiej można znaleźć na stronie  w [języku niemieckim](#) i  w [języku angielskim](#).

### 4. przesłuchanie

#### Osobista rozmowa

Jest to najważniejsze spotkanie w procedurze azylowej. Otrzymasz zaproszenie. Obecny będzie tłumacz.

Musisz bezwarunkowo stawić się na to spotkanie. Jeśli nie możesz się na nie stawić, musisz nas o tym powiadomić w odpowiednim czasie i wyjaśnić, dlaczego nie możesz przybyć. W przeciwnym razie Twój wniosek o azyl może zostać odrzucony lub procedura może zostać przerwana.

Podczas przesłuchania możesz wyjaśnić, dlaczego musiałeś uciec ze swojego kraju. Zostaną Ci zadane pytania dotyczące

- Twojej biografii
- Twojej sytuacji życiowej
- podróży do Niemiec
- przyczyny prześladowań w kraju pochodzenia.

Czy masz dowody na poparcie swoich twierdzeń? Przynieś je ze sobą.

Rozmowa zostanie przeprowadzona przez wyspecjalizowany personel.

Nie musisz przychodzić na spotkanie sam. W spotkaniu mogą Ci towarzyszyć

- prawnik
- przedstawiciel Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (UNHCR)
- zaufana osoba, która sama nie jest zaangażowana w procedurę azylową.

W przypadku małoletnich bez opieki opiekun może uczestniczyć w przesłuchaniu.

Ich zeznania zostaną przetłumaczone i nagrane. Następnie zostaną one ponownie przetłumaczone. Daje to kolejną możliwość wprowadzenia uzupełnień i poprawek. Na koniec otrzymasz protokół i nagrania. Jeśli wszystko się zgadza, potwierdzasz to swoim podpisem.

Aby przygotować się do przesłuchania w ramach procedury azylowej, możesz skontaktować się z >> [Münchner Flüchtlingsrat](#) lub >> [Arrival Aid](#).

 [Zbieranie materiałów do przesłuchania](#)

## 5. decyzja BAMF

### Decyzja w sprawie wniosku o azyl

W przypadku wniosku o azyl wymagana jest osobista rozmowa. Odbywa się ona w Federalnym Urzędzie ds. Migracji i Uchodźców. Następnie urząd sprawdza wszystkie opisy, informacje i dowody.

Zostanie to sprawdzone: Czy podlegasz formie ochrony przewidzianej w ustawie o azylu? Istnieją cztery >> [formy ochrony](#):

- prawo do azylu
- ochrona uchodźców
- ochrona uzupełniająca
- zakaz deportacji.

Wniosek o azyl zostanie odrzucony tylko wtedy, gdy nie można uznać żadnej z tych form ochrony.

Decyzja jest uzasadniana na piśmie. Uzasadnienie to nosi nazwę „Bescheid”. Urząd wysyła decyzję do

- wnioskodawcy lub osób upoważnionych w tej procedurze (prawników)
- właściwego organu imigracyjnego

### Decyzja jest negatywna

Czy Twój wniosek o azyl został odrzucony? W takim przypadku otrzymasz decyzję negatywną. Towarzyszy temu groźba deportacji: zostaniesz poproszony o opuszczenie Republiki Federalnej Niemiec w określonym terminie. W przeciwnym razie możesz zostać przymusowo

deportowany.

Istnieją dwa różne rodzaje odmowy:

- Zwykła odmowa: musisz opuścić kraj w ciągu 30 dni.
- Odrzucenie jako "oczywiście bezzasadne": w tym przypadku termin wyjazdu wynosi tylko jeden tydzień.

## Odwołanie

Jeśli nie zgadzasz się z decyzją odmowną, możesz się od niej odwołać. Należy to zrobić bardzo szybko po otrzymaniu decyzji. Powinieneś zatem niezwłocznie udać się do >> centrum [integracji i doradztwa dla uchodźców](#) w miejscu zakwaterowania. Otrzymasz tam wsparcie. Jeśli chcesz podjąć kroki prawne, zawsze powinieneś skorzystać z porady i reprezentacji prawnika specjalizującego się w prawie azylowym i prawie pobytu. Zostaniesz poinformowany o wszystkich terminach i opcjach prawnych w pisemnej decyzji: Informacje te nazywane są "Rechtsbehelfsbelehrung".

Więcej ofert można znaleźć tutaj: >> [Doradztwo i pomoc w procedurze azylowej](#)

## Dobrowolny wyjazd

Jeśli zdecydujesz się na dobrowolny wyjazd, możesz otrzymać wsparcie finansowe na nowy start w kraju pochodzenia. Możemy doradzić w tej sprawie:

 [Urząd ds. pomocy w powrocie Monachium](#)

Należy jak najszybciej poinformować urząd ds. cudzoziemców o chęci dobrowolnego wyjazdu.

## Decyzja jest pozytywna

Zostajesz uznany za uprawnionego do ochrony. Kolejne kroki to

- Fikcyjne zaświadczenie lub elektroniczne zezwolenie na pobyt (eAT): Natychmiast po wydaniu pozytywnej decyzji BAMF należy uzyskać dokument tożsamości lub jego odpowiednik. Można go uzyskać w >> [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#).
- Teraz możesz pracować w Niemczech bez ograniczeń.
- Jeśli nie masz pracy i jesteś zależny od wsparcia, nie będziesz już otrzymywać pieniędzy z urzędu opieki społecznej, ale musisz złożyć wniosek do >> [urzędu pracy](#).

## 6. działania prawne

### Postępowanie sądowe

Jeśli nie zgadzasz się z negatywną decyzją w sprawie Twojego wniosku o azyl wydaną przez BAMF, możesz podjąć kroki prawne przeciwko tej decyzji. Ty jesteś "powodem" lub "wnioskodawcą", a BAMF jest "pozwanym". Jeśli podejmiesz kroki prawne przeciwko decyzji, >> [sąd administracyjny](#) zweryfikuje decyzję Urzędu Federalnego.

Jeśli sąd przyzna rację BAMF, sprawa zostanie oddalona. Obowiązek opuszczenia kraju pozostaje w mocy.

Jeśli sąd administracyjny nie zgodzi się z BAMF, otrzymasz zezwolenie na pobyt. BAMF jest wówczas zobowiązany do przyznania Ci ochrony.

Możesz również odwołać się od pozytywnej decyzji, na przykład jeśli nie zgadzasz się z formą przyznanej ochrony (wyjątek: przyznanie statusu uchodźcy).

W każdym przypadku zaleca się skorzystanie z porady i reprezentacji prawnika specjalizującego się w prawie azylowym i prawie pobytu. Usługi doradztwa i wsparcia można znaleźć tutaj: >> [Procedura azylowa - doradztwo i pomoc](#)

## Dokumenty pobytowe

### Dokument pobytowy - lot / azyl

Każda osoba przybywająca do Niemiec w celu ubiegania się o azyl otrzymuje dokument pobytowy. Jest on często nazywany "dowodem tożsamości". Dokument ten zawiera informacje o statusie w procedurze azylowej oraz o tym, czy istnieją jakiekolwiek ograniczenia dotyczące pracy zarobkowej (Kiedy mogę pracować?).

### Istnieje pięć różnych dokumentów:

#### 1. dowód przybycia

Status: osoba ubiegająca się o azyl

##### Kto otrzymuje ten dokument:

Poinformowałeś władze, że potrzebujesz azylu. Władze zarejestrowały Cię w systemie. Nie złożyłeś jednak jeszcze wniosku o azyl. Dokument ten jest ważny do momentu złożenia wniosku. Wniosek składa się w [Federalnym Urzędzie ds. Migracji i Uchodźców \(BAMF\)](#) pod adresem .



#### 2. zezwolenie na pobyt

Status: osoba ubiegająca się o azyl

##### Kto otrzymuje ten dokument:

Po złożeniu osobistego wniosku o azyl w BAMF otrzymasz zezwolenie na pobyt. Zatrzymasz ten dokument tożsamości do czasu zakończenia procedury azylowej. Do tego czasu dokument musi być wielokrotnie przedłużany przez >> [Wydział ds. Cudzoziemców](#). Pobyt uznaje się za dozwolony do czasu wydania decyzji przez sąd administracyjny. Jeśli wniosek o azyl zostanie odrzucony przez BAMF jako bezzasadny, masz możliwość złożenia skargi do >> [sądu](#)

[administracyjnego.](#)

Zezwolenie dla osób ubiegających się o azyl zawiera warunki dotyczące zatrudnienia, pobytu i, w stosownych przypadkach, ograniczeń przestrzennych.

- Jeśli chcesz pracować, będziesz potrzebować zezwolenia. Wniosek o nie można złożyć w >> [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#) (przez pracownika lub pracodawcę). Warunkiem wstępnym jest konkretna oferta pracy.
- Urząd odpowiedzialny za pośrednictwo pracy: >> [Agencja zatrudnienia](#)
- >> [Pomoc w pokryciu kosztów utrzymania i w przypadku choroby](#)



### 3. fikcyjne zaświadczenie

Status: Uznany uchodźca

#### **Kto otrzymuje ten dokument:**

Dokument ten jest zaświadczeniem o tymczasowym prawie pobytu. Otrzymasz go na okres między pozytywną decyzją w sprawie procedury azylowej a momentem otrzymania "prawdziwego" zezwolenia na pobyt. Otrzymasz również fikcyjne zaświadczenie na etapy, w których dokumenty są sprawdzane lub przedłużane. Jest ono ważne tymczasowo w tym okresie.



### 4. zezwolenie na pobyt

Status: Uznany uchodźca

#### **Kto otrzymuje ten dokument:**

Jeśli Twój wniosek o azyl zostanie zatwierdzony przez BAMF, otrzymasz zezwolenie na pobyt. Jest ono ograniczone czasowo. Istnieją różne zezwolenia na pobyt dla uchodźców ze względów humanitarnych.

- Otwiera możliwość późniejszego uzyskania prawa stałego pobytu (zezwolenie na osiedlenie się).

- Nieograniczony dostęp do rynku pracy
- Urząd odpowiedzialny za pośrednictwo pracy i świadczenia socjalne: >> [Urząd pracy](#)



## 5. pobyt tolerowany

Status: osoby tolerowane

### Kto otrzymuje ten dokument:

Jeśli Twój wniosek o azyl w BAMF został odrzucony, otrzymasz "Duldung" Pobyt tolerowany to zawieszenie deportacji. Oznacza to, że faktycznie musisz opuścić kraj, ale deportacja nie jest możliwa ze względów prawnych, faktycznych, humanitarnych lub osobistych. Jeśli posiadasz zezwolenie na pobyt tolerowany i opuścisz Niemcy, traci ono ważność. Nie będziesz wtedy mógł ponownie wjechać do Niemiec.

- Ogólne rozporządzenie w sprawie tolerancji jest możliwe dla niektórych grup na mocy zarządzenia najwyższego organu państwowego na okres maksymalnie 3 miesięcy ("deportacja stop").
- Jeśli chcesz pracować, będziesz potrzebować zezwolenia. Można o nie wystąpić w >> [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#) (przez pracownika lub pracodawcę).
- Urząd odpowiedzialny za znalezienie pracy: >> [Agencja zatrudnienia](#)
- >> [Pomoc w pokryciu kosztów utrzymania i choroby](#)



## Formy ochrony w procedurze azylowej

### Formy ochrony w procedurze azylowej

Wiele osób jest prześladowanych w swoim kraju ojczystym. Osoby te mogą uzyskać ochronę w Niemczech. Aby to zrobić, należy złożyć wniosek o azyl. Złożenie wniosku o azyl oznacza rozpoczęcie procedury azylowej. Oznacza to, że ubiegasz się o ochronę w Niemczech. Istnieją różne formy tej ochrony. Są one regulowane przez prawo i odpowiadają różnym formom prześladowania w kraju pochodzenia.



W procedurze azylowej dokonywana jest ocena: Czy możesz pozostać w Niemczech, czy nie? Czy możesz otrzymać formę ochrony?

Tutaj znajdziesz krótki przegląd różnych form ochrony. Kliknij na linki, aby uzyskać więcej informacji w różnych językach.

## Uprawienie do azylu

Jeśli dana osoba jest prześladowana w swoim kraju pochodzenia, ma prawo do azylu w Niemczech. Stanowi o tym art. 16 A Ustawy Zasadniczej (GG). Prześladowanie może mieć wiele przyczyn. Osoby, które są prześladowane w swoim kraju pochodzenia z jednego z tych powodów, otrzymują status ochrony:

- pochodzenie etniczne
- narodowość
- przekonania polityczne
- religia
- przynależność do określonej grupy społecznej (np. ze względu na orientację seksualną).

 [Dowiedz się więcej](#)

---

## Ochrona uchodźców

Kim jest uchodźca? Konwencja genewska w sprawie uchodźców stanowi: Uchodźcy to osoby podlegające prześladowaniom ze strony państwa lub z innego powodu i przebywające poza krajem pochodzenia. Przyczynami prześladowań mogą być

- pochodzenie etniczne
- religia
- narodowość
- przekonania polityczne
- przynależność do określonej grupy społecznej (na przykład ze względu na orientację seksualną).

Podstawa prawna: sekcja 3 ust. ustawy o azylu (AsylG)

 [Dowiedz się więcej](#)

---

## Ochrona uzupełniająca

Wielu osobom grozi poważna krzywda w kraju pochodzenia. Nie mogą też skorzystać z ochrony w swoim kraju. Zagrożenie może pochodzić ze strony państwa. Lub ze źródła pozarządowego. Osoby te są objęte ochroną uzupełniającą. Zagrożeniem może być

- kara śmierci
- tortury
- nieludzkie lub poniżające traktowanie lub karanie
- Poważne indywidualne zagrożenie życia

- zagrożenie dla integralności osoby cywilnej z powodu masowej przemocy w międzynarodowym lub wewnętrznym konflikcie zbrojnym.

Podstawa prawna: § 4 ust. 1A sylG

 [Dowiedz się więcej](#)

---

## Krajowy zakaz deportacji

Osoba ubiegająca się o ochronę nie może zostać deportowana do kraju pochodzenia, jeżeli

- repatriacja stanowiłaby naruszenie Europejskiej Konwencji o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności (EKPC) lub
- istnieje poważne konkretne zagrożenie dla życia, zdrowia lub wolności w kraju docelowym.

Podstawa prawna: sekcja 60 (5) AufenthG, sekcja 60 (7) AufenthG

 [Dowiedz się więcej](#)

## Azyl rodzinny i ochrona międzynarodowa dla członków rodziny

### Azyl rodzinny i ochrona międzynarodowa dla członków rodziny

Azyl rodzinny dotyczy członków rodziny. Oznacza to, że jeśli dana osoba zostanie uznana za uprawnioną do azylu, członkowie jej rodziny również mogą otrzymać azyl w Niemczech. Dotyczy to osób posiadających zezwolenie na azyl, status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą.

Do celów azylu rodzinnego członkowie rodziny obejmują

- małżonek lub zarejestrowany partner cywilny
- dzieci poniżej 18 roku życia
- rodzice sprawujący opiekę nad dziećmi w wieku poniżej 18 lat
- inne osoby dorosłe sprawujące opiekę nad dziećmi w wieku poniżej 18 lat
- niezamężne rodzeństwo małoletnich (poniżej 18 roku życia).

Wymóg dla par jest następujący

- w kraju pochodzenia istniał już ważny związek małżeński/związek partnerski
- wniosek o udzielenie azylu został złożony przed lub w tym samym czasie co wniosek osoby uprawnionej do ochrony, ale najpóźniej bezpośrednio po wjeździe
- zezwolenie na ochronę jest niepodważalne i nie może zostać cofnięte.

### Urodzony w Niemczech:

Jeśli dziecko urodziło się w Niemczech po tym, jak rodzice złożyli wniosek o azyl, pod pewnymi warunkami dziecko może przejść własną procedurę azylową. W tym celu rodzice, z których przynajmniej jedno jest nadal w trakcie procedury azylowej, lub urząd imigracyjny informują >> [Urząd Federalny \(BAMF\)](#) o narodzinach. Wniosek o azyl dla noworodka uznaje się wówczas

za złożony. Rodzice mogą przedstawić własne powody ubiegania się o azyl dla swojego dziecka. Jeśli tego nie zrobią, zastosowanie mają te same powody, co w przypadku rodziców. Również w tym przypadku można złożyć skargę na negatywną decyzję BAMF. Więcej informacji na temat odwołań >> można znaleźć [tutaj](#).

Jeśli decyzja zostanie odrzucona, małoletnie dzieci nie mogą zostać odesłane do kraju pochodzenia oddzielnie od rodziców.

 [Więcej informacji](#) można znaleźć bezpośrednio w BAMF.

## Środki do życia / opieka zdrowotna

### Pomoc w pokryciu kosztów utrzymania i choroby

Dla kogo: Dla osób, które są w trakcie procesu azylowego lub mają status "pobytu tolerowanego".

Jeśli nie zarabiasz wystarczających pieniędzy, otrzymasz wsparcie na pokrycie kosztów utrzymania. Jest to określone w ustawie o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG).

Wsparcie dotyczy kosztów utrzymania: otrzymasz żywność, zakwaterowanie, odzież, produkty zdrowotne i higieny osobistej oraz artykuły gospodarstwa domowego. Ponadto otrzymasz miesięczną kwotę pieniędzy na potrzeby osobiste.

Otrzymasz dodatkowe wsparcie w przypadku choroby (zaświadczenie o chorobie), ciąży i porodu.

Kwota pieniężna i wartość świadczeń rzeczowych zależą od [standardowych poziomów potrzeb](#) .

W przypadku choroby otrzymasz zaświadczenie o chorobie z Urzędu Mieszkalnictwa i Migracji. Możesz wybrać własną przychodnię lekarską.

 [Więcej informacji](#)

Amt für Wohnen und Migration  
Fachbereich Wirtschaftliche Hilfen  
Werinherstr. 89  
81541 München  
 [089/23348805](tel:08923348805)  
[@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)  
 089/23349060

Możesz umówić się na wizytę.

Godziny otwarcia w przypadku umówienia spotkania:

 Poniedziałek 10:30 - 12:00 i 13:00 - 15:00

 Wtorek 8:30 - 12:00

 Środa 10:00 - 12:00 i 13:00 - 15:00

 Piątek 10:00 - 12:00

Godziny otwarcia w przypadku braku umówionego spotkania:

 Poniedziałek, środa, piątek 8:30 - 9:30.

## Karta płatnicza dla osób ubiegających się o azyl

Strona "Bezahlkarte für Asylbewerber\*innen" została wprowadzona w czerwcu 2024 roku.

Świadczenia na mocy ustawy o [świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl](#) (AsylbLG) nie są już wypłacane w gotówce ani przelewane na konto bankowe, ale są przekazywane na kartę płatniczą. Karta płatnicza przypomina kartę bankową. Można nią płacić w sklepach i wypłacać gotówkę. Możesz wydać tylko tyle pieniędzy, ile znajduje się na karcie.

 Informacje w [różnych językach](#).

### Kto może otrzymać kartę płatniczą?

Osoby w wieku 14 lat i starsze, które otrzymują świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG).

We wspólnotach zasiłkowych (np. rodzinach) każdy członek rodziny w wieku co najmniej 14 lat otrzymuje własną kartę płatniczą.

### Gdzie mogę otrzymać kartę płatniczą?

Jak tylko złożysz wniosek o zasiłek i zostanie on zatwierdzony, otrzymasz kartę z Urzędu Mieszkalnictwa i Migracji.

 Amt für Wohnen und Migration, Werinherstraße 89, 81541 München

### Ile pieniędzy wpłaca się na kartę płatniczą?

Na kartę płatniczą wypłacane są tylko świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG).

 Czy otrzymujesz inne świadczenia (np. zasiłek rodzinny) lub wynagrodzenie od pracodawcy? W takim przypadku potrzebujesz [rachunku bieżącego](#).

### Ile pieniędzy mam na karcie?

Saldo można sprawdzić online na stronie  [meine.bezahlkarte.eu](https://meine.bezahlkarte.eu) oraz w aplikacji karty płatniczej ([Google Play Store](#) / [Apple Store](#)).

W tym celu potrzebny będzie identyfikator karty i kod PIN.

 Identyfikator karty i kod PIN znajdziesz w liście otrzymanym wraz z kartą płatniczą.

### Gdzie mogę zapłacić kartą płatniczą?

Kartą płatniczą można płacić tylko w autoryzowanym obszarze. Obszar ten można sprawdzić na stronie  [my.paymentcard.eu](https://my.paymentcard.eu) oraz w aplikacji karty płatniczej. W przypadku osób z ograniczeniami dotyczącymi miejsca zamieszkania karta jest ograniczona do miasta Monachium i bezpośrednio sąsiadujących z nim dzielnic.

W wyjątkowych przypadkach płatność może być również autoryzowana w innych lokalizacjach (na przykład, jeśli musisz odwiedzić swojego prawnika lub urząd w innej lokalizacji). W tym celu należy skontaktować się z urzędnikiem.

Kartą płatniczą można płacić we wszystkich sklepach akceptujących karty Mastercard.

 Zwróć uwagę na pomarańczowy/czerwony symbol Mastercard®



### Czy mogę wypłacić gotówkę za pomocą karty płatniczej?

Tak, można wypłacać gotówkę.

Każda osoba może wypłacić do 50 € miesięcznie. Gotówkę można wypłacać bezpłatnie z bankomatów lub przy kasie w wielu sklepach. Wpłaty są możliwe tylko dwa razy w miesiącu. Po tym czasie karta zostaje zablokowana na kolejne wypłaty.

Jeśli posiadasz voucher na maksymalnie 50 € z jednego z poniższych sklepów, możesz wymienić go na gotówkę:



Voucher można wymienić na gotówkę tutaj:

 Poniedziałek 14:00 - 17:00

 KREISBÜRO DIE LINKE, Schwanthalerstraße 139, 80339 München

 Środa 18:00 - 20:00

 BELLEVUE DI MONACO, Müllerstraße 4, 80469 München

 Czwartek 18:00 - 20:00

 LIGSALZ 8, Ligsalzstraße 8, 80339 München

 Wtorek 15:00 - 17:00

 EINE WELT HAUS, Schwanthalerstraße 80, 80339 München (tylny budynek, pierwsze piętro)

 Czwartek 19:00 - 20:00

 STATTPARK OLGA, Heinrich-Wieland-Straße 90, 81735 München

### Czy mogę przenieść pieniądze kartą płatniczą lub zapłacić poleceniem zapłaty? Czy są jakieś problemy z niektórymi transakcjami?

Niektóre transakcje nie są możliwe. Zasadniczo za pomocą karty płatniczej nie można dokonywać przelewów ani poleceń zapłaty. Na przykład nie można używać karty płatniczej do usług przelewów pieniężnych, takich jak Western Union lub MoneyGram. Niektóre towary lub usługi nie mogą zostać zakupione.

W niektórych przypadkach można zezwolić na przelew bankowy lub polecenie zapłaty.

Prosimy o poinformowanie Urzędu ds. Mieszkalnictwa i Migracji za pośrednictwem poczty e-mail:

[@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

Wprowadź nazwę odbiorcy i odpowiedni numer IBAN. Jeśli weryfikacja przebiegnie pomyślnie, odbiorca zostanie autoryzowany.

Przykłady faktur lub poleceń zapłaty, które mogą być autoryzowane:

- Umowy na telefon komórkowy
- Koszty podróży (transport publiczny, Deutsche Bahn)
- Ubezpieczenie zdrowotne
- Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej
- Umowy na siłownię
- Opłaty za członkostwo w klubie sportowym
- Czerwony Krzyż
- Faktury dla prawnika
- Płatności w domach towarowych

### Nie mogę znaleźć mojej karty płatniczej. Co muszę zrobić?

Kartę płatniczą można zablokować online lub telefonicznie:

 [my.paymentcard.eu](https://my.paymentcard.eu)

 [116116](tel:116116) (  niemiecki lub angielski)

Jeśli karta zostanie ponownie odnaleziona, można ją ponownie aktywować na stronie  [meine.bezahlkarte.eu](https://meine.bezahlkarte.eu).

Zagubienie lub kradzież można zgłosić do Urzędu ds. Mieszkalnictwa i Migracji:

 [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

Stara karta zostanie anulowana i otrzymasz nową. Środki zostaną przeniesione na nową kartę.

### Gdzie mogę uzyskać pomoc / kontakt / informacje?

- Informacje w kilku językach można znaleźć na stronie  [tutaj](#).
- W aplikacji karty płatniczej dostępny jest czat z pomocą techniczną. Jest on dostępny w kilku językach.
- Telefon serwisowy jest dostępny w ponad 100 językach:  
 [081619654300](tel:081619654300)
- Przez e-mail:  
 [@bezahlkarte.soz@muenchen.de](mailto:@bezahlkarte.soz@muenchen.de)

## Wielojęzyczne filmy informacyjne na temat procedury azylowej

### Filmy online na temat procedury azylowej

[Bawarska Rada ds. Uchodźców](#)  i [Rada ds. Uchodźców](#)  [w Monachium](#) opracowały filmy wyjaśniające procedurę azylową. Filmy mają na celu dostarczenie informacji i pomoc w orientacji. Stanowią one podstawę i pokazują, jak uniknąć błędów. Filmy nie zastępują »» [osobistego i szczegółowego doradztwa](#).

 Filmy są dostępne w różnych językach.

 [Do filmów](#)

Oferta jest bezpłatna.

### Procedura azylowa - doradztwo i pomoc

## Legal Aid Munich e. V.

### Legal Aid Munich e. V.

W każdy wtorek oferujemy porady na następujące tematy:

- Pytania dotyczące pobytu
- Pytania dotyczące procedury azylowej
- Łączenie rodzin
- Wiza pracownicza
- Tolerancja zatrudnienia
- Wiza dla studentów
- Naturalizacja
- i wiele innych tematów

 W każdy wtorek od 18:00 do 20:00

Osoby udzielające porad są prawnikami i ekspertami w dziedzinie prawa migracyjnego. Doradztwo odbywa się telefonicznie lub w EineWeltHaus.

Porady telefoniczne są bezpłatne. Doradztwo osobiste kosztuje 2,50 euro.

#### Jeśli chcesz skorzystać z osobistej sesji doradczej:

1. wypełnij [formularz rejestracyjny](#)
2. otrzymasz sugerowany termin spotkania
3. przynieść niezbędne dokumenty na sesję doradczą
4. doradztwo odbywa się tutaj:  EineWeltHaus, Schwanthalerstraße 80, 80336 München

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

#### Jeśli chcesz skorzystać z porady telefonicznej:

1. wypełnij [formularz rejestracyjny](#)
2. otrzymasz sugerowany termin spotkania
3. jeśli masz dokumenty, możesz wysłać je do nas [e-mailem](#)
4. doradcy zadzwonią do Ciebie między 18:00 a 20:30.

 Niemiecki i angielski. Jeśli mówisz w innym języku, możesz przyprowadzić ze sobą kogoś do tłumaczenia.

 [089/85637521](tel:08985637521)

 [@rechtshilfe@migration-macht-gesellschaft.de](mailto:@rechtshilfe@migration-macht-gesellschaft.de)

 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
porady prawne**

**Pomoc w przesłuchaniach i działaniach prawnych**

**Wsparcie ArrivalAid w zakresie przesłuchań i odwołań**

W ramach usługi **doradztwa** w zakresie przesłuchań przygotowujemy uchodźców do przesłuchania w Federalnym Urzędzie ds. Migracji i Uchodźców (BAMF). Możemy również towarzyszyć Ci podczas spotkania.

W procedurze przyspieszonej pomagamy w wypełnieniu kwestionariusza.

Czy chcesz odwołać się od decyzji w sprawie wniosku o azyl? W takim przypadku [sąd administracyjny](#) rozpatrzy decyzję BAMF. Podczas **konsultacji** wyjaśniamy poszczególne etapy [procesu odwoławczego](#). Omówimy również powody Twojej ucieczki. Rozmowa opiera się na protokole przesłuchania i odrzuceniu wniosku przez BAMF.

Wspieramy również uchodźców w procedurze odwoławczej (cofnięcie statusu ochrony).

Usługa jest bezpłatna. Koszty dojazdu na rozprawę i powrotu z niej należy pokryć we własnym zakresie.

💡 Program nie jest poradą prawną! Jest to wsparcie i pomoc w procedurze azylowej.

🌐 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla uchodźców przed rozprawą [BAMF](#). Dla uchodźców w procesie odwoławczym. Dla uchodźców w procedurze odwoławczej (cofnięcie statusu ochrony).

🗣️ Doradztwo jest dostępne w wielu różnych językach.

**Rejestracja:** Wypełnij [formularz online](#) 🌐 co najmniej dwa tygodnie przed umówionym spotkaniem.

ArrivalAid

Ringseisstraße 11a

80337 München

☎️ [089/55871688](tel:08955871688)

@[info@arrivalaid.org](mailto:info@arrivalaid.org)

🕒 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00-17:00

## Bellevue di Monaco - Doradztwo w zakresie azylu

### Bellevue di Monaco - Doradztwo w zakresie azylu

Masz problem z zakresu prawa azylowego i prawa pobytu? Nasz zespół doradców poświęci czas na znalezienie rozwiązania lub skieruje Cię do innej odpowiedniej usługi doradczej. Prosimy o zabranie ze sobą dokumentów i, w razie potrzeby, kogoś, kto może je przetłumaczyć. Z niecierpliwością czekamy na kontakt!

Pomagamy w następujących kwestiach:

- jeśli złożyłeś wniosek o azyl.
- jeśli Twój wniosek o azyl został odrzucony.
- jeśli chcesz ubiegać się o pozwolenie na pobyt lub potrzebujesz je przedłużyć.
- jeśli chcesz ubiegać się o przedłużenie pobytu tolerowanego.
- jeśli potrzebujesz zezwolenia na pracę.
- jeśli chcesz uzyskać zezwolenie na szkolenie.



- jeśli nie rozumiesz pism z Urzędu Rejestracji Cudzoziemców lub BAMF.
- jeśli masz procedurę dublińską.
- jeśli chcesz sprowadzić rodzinę do Niemiec.

Nie pomagamy:

- w przypadku pytań dotyczących świadczeń socjalnych, jeśli masz już pozwolenie na pobyt.
- w przypadku pytań dotyczących długów.
- w poszukiwaniu zakwaterowania.

 [Dowiedz się więcej](#)

Można przywieźć ze sobą dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Bellevue di Monaco

Müllerstraße 6

80469 München

 [089/55057754](tel:08955057754)

[@info@bellevuedimonaco.de](mailto:info@bellevuedimonaco.de)

 Poniedziałek 19:00 - 21:00

 Środa 18:00 - 20:00

 Piątek 10:00 - 12:00

**Prosimy o przybycie na godzinę przed rozpoczęciem.**

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Procedura azylowa, zezwolenie na pobyt, tolerowanie, odrzucenie, wydalenie,  
deportacja, zakaz pracy, zezwolenie na pracę, zezwolenie na pracę, postępowanie  
sądowe, sprzeciw**

**Münchner Flüchtlingsrat: Doradztwo w zakresie prawa azylowego i prawa pobytu**

**Münchner Flüchtlingsrat: Doradztwo w zakresie prawa azylowego i  
prawa pobytu**

Jesteś nowy w Monachium? Prowadzimy kampanię na rzecz praw uchodźców i migrantów w Monachium. Naszym celem jest ochrona praw człowieka dla wszystkich, niezależnie od pochodzenia i narodowości. Jeśli jesteś zakwaterowany we wstępnym ośrodku recepcyjnym / AnkER dependencies, możesz przyjść do [Infobusu](#).

Udzielimy wsparcia i porad we wszystkich kwestiach związanych z azylem i pobytem.

 Niemiecki, angielski, francuski

Dla kogo: Dla uchodźców

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Nasze doradztwo jest bezpłatne.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

📍 Münchner Flüchtlingsrat, Dachauer Straße 21a, 80335 München

☎ [089/12390096](tel:08912390096)

🕒 W poniedziałek od 10:00 do 16:00

🕒 We wtorek i czwartek od 10:00 do 12:00

✉ [@info@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:info@muenchner-fluechtlingsrat.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów wyszukiwania:  
azyl porada, porada prawna, środek prawny, odrzucenie, tolerowanie, zakaz pracy,  
deportacja**

**Pomoc w orientacji i doradztwo w kwestiach związanych z pobytem i azylem:**

@pena.ger

**Pomoc w orientacji i doradztwo w kwestiach związanych z pobytem i  
azylem: @pena.ger**

Zespół na stronie @pena.ger składa się z doradców społecznych i badaczy. Doradzają uchodźcom na



[Instagramie](#) i za pośrednictwem [poczty elektronicznej](#) @. Zapewniają wsparcie w zakresie orientacji i porad dotyczących procedury azylowej. Odpowiadają na pytania lub pomagają znaleźć odpowiednie usługi doradcze w Twojej okolicy. Porady na stronie @pena.ger są dostępne w całym Niemczech.

Dla kogo: Dla uchodźców, takich jak uchodźcy queer, LGBTQIA+, uchodźcy niepełnosprawni, kobiety uchodźczynie

Mogą oni pomóc na przykład w następujących kwestiach

- Co oznacza procedura dublińska?
- Jak mogę zmienić swój adres w BAMF?
- Gdzie mogę uzyskać poradę migracyjną?
- Jak mogę uzyskać uznanie moich kwalifikacji?
- Gdzie warunki są korzystniejsze, jeśli ubiegam się o azyl - w Szwajcarii czy w Niemczech?
- Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej jako osoba queer?

Oferta jest bezpłatna.

■ Kurdyjski (Kurmancî/Soranî), niemiecki, angielski, perski, turecki

✉ [@pena.ger@yahoo.com](mailto:@pena.ger@yahoo.com)

📷 [@pena.ger](#)

🐦 <https://twitter.com/Penagerr>

 24 godziny

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
poradnictwo dla osób ubiegających się o azyl, poradnictwo dla osób ubiegających się o azyl, poradnictwo online, Kurdi, Tirki, Kürtce, Türkce**

## **Doradztwo w zakwaterowaniu dla uchodźców**

### **Poradnictwo w ośrodkach zakwaterowania dla uchodźców**

We wszystkich ośrodkach zakwaterowania znajdują się centra doradztwa. Nazywają się one Flüchtlings- und Integrationsberatung (FIB). Osoby ubiegające się o azyl i osoby o statusie tolerowanym mogą tutaj uzyskać poradę.

Możliwe tematy obejmują:

- Jak mam prawa i obowiązki w oficjalnych procedurach?
- Jak mogę zapewnić sobie środki do życia?
- Procedura azylowa
- Uczestnictwo w życiu społecznym
- Jak orientować się w mieście?
- Kwestie zdrowotne
- Nauka języka niemieckiego
- Pytania dotyczące szkoły, edukacji i pracy
- Mediacja w konfliktach
- Pomoc w znalezieniu wolontariuszy, którzy mogą Cię wesprzeć

Jeśli potrzebujesz pomocy i wsparcia, skontaktuj się z pracownikami punktu doradztwa w miejscu zakwaterowania.

## **Lesbijki i biseksualistki, uchodźczynie trans\*, inter\* i niebinarne**

### **Doradztwo dla lesbijek i kobiet biseksualnych, uchodźców trans\*, inter\* i niebinarnych**

LeTRa wspiera lesbijki i kobiety biseksualne, a także osoby trans\*, inter\* i niebinarne. Doświadczyłaś traumy, potrzebujesz doradztwa psychospołecznego i/lub wsparcia w procesie azylowym? W takim razie jesteś we właściwym miejscu. Możemy Ci doradzić!

Dla kogo: Dla wszystkich osób, które postrzegają siebie jako lesbijki lub kobiety biseksualne, a także dla osób trans\*, inter\* i niebinarnych.

🗣️ Mówimy po angielsku, francusku, niemiecku i lugandzie. Dla wszystkich innych języków możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o poinformowanie nas z wyprzedzeniem, w jakim języku mówisz.

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

LeTRa Geflüchtetenberatung / LesCommunity e. V.

Angertorstr. 3

80469 München

☎ [089/998295931](tel:089998295931)

@ [geflueberat@letra.de](mailto:geflueberat@letra.de)

🌐 [www.letra.de](http://www.letra.de)

**Sub - Gay Communication and Cultural Centre Munich e. V.**

**Sub - Gay Communication and Cultural Centre Munich e. V.**

Nasze doradztwo skierowane jest przede wszystkim do uchodźców homoseksualnych, biseksualnych i trans\*.

- Pomagamy w orientacji w procedurze azylowej.
- Mamy dobrą sieć kontaktów i pomagamy nawiązać kontakt ze społecznością LGBTIQ\*.
- Pomagamy osobom nowym w Niemczech.
- Dostępne są oferty na temat "zdrowia seksualnego".
- Oferujemy doradztwo w sytuacjach kryzysowych i wysłuchujemy zmartwień i obaw. Jeśli potrzebujesz pomocy psychoterapeutycznej, psychiatrycznej i/lub medycznej, pomożemy Ci znaleźć inne usługi.
- Zapewniamy wsparcie, jeśli wymagana jest pomoc prawna.
- Projekt [Refugees@Sub](#) oferuje wsparcie wolontariuszy.

Dla kogo: Dla gejów, osób biseksualnych i trans\* ze środowisk uchodźczych.

🗣️ Niemiecki, angielski, hiszpański. Tłumacze są dostępni dla innych języków.

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Oferujemy doradztwo osobiście, przez telefon, wideo lub e-mail. Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Sub – Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München e. V.

Müllerstraße 14b (Tylny budynek - wejście przez podwórko)

80469 München

☎ [089/856346424](tel:089856346424)

@ [refugees@subonline.org](mailto:refugees@subonline.org)

🌐 [strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
gej, LSBTI, queer, HIV, STI, profilaktyka**

**bezpieczne sposoby - doradztwo w zakresie zezwoleń na pobyt zgodnie z §22 i §23  
(AufenthG) oraz łączenia rodzin**

## bezpieczne sposoby - Doradztwo w zakresie zezwoleń na pobyt zgodnie z §22 i §23 oraz Familiennachzug

Przyjechałeś do Niemiec w ramach programu przyjmowania imigrantów? W takim razie trafiłeś we właściwe miejsce! Nasza oferta:

- Pomagamy przygotować się do wjazdu i przyjazdu.
- Wspieramy Cię po przyjeździe.
- Odpowiadamy na pytania.
- Pomagamy w kwestii łączenia rodzin i towarzyszymy w całej procedurze.

Dla kogo:

Osoby posiadające zezwolenie na pobyt zgodnie z [§ 22](#) lub [§ 23](#) ustawy o pobycie (AufenthG).

Osoby, które potrzebują doradztwa w zakresie łączenia rodzin.

Usługa jest bezpłatna.

☎️Arabski, niemiecki, angielski, kurdyjski, dari/pashto

📍Dachauerstr. 21 a, 80335 München

☎️[089/12021715](tel:08912021715)

@[safe-ways@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:safe-ways@muenchner-fluechtlingsrat.de)



Można również skontaktować się z nami przez WhatsApp: ☎️ [0151/61657747](tel:015161657747)

🕒Od poniedziałku do czwartku 10:00 - 12:00

🌐[Nasza strona internetowa](#)



**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących terminów wyszukiwania:  
procedura przyjęcia, przyjęcie Turcja, przesiedlenie, praca lokalna Afganistan**

**Dla uchodźców w początkowym ośrodku recepcyjnym / zależność od AnkER:  
Infobus**

**Dla uchodźców w początkowym ośrodku recepcyjnym / uzależnienie  
od AnkER: Infobus**

Jesteśmy pierwszym punktem kontaktowym dla osób ubiegających się o azyl. Odwiedź nas!  
Nasz autobus jest na miejscu raz w tygodniu:

🕒W poniedziałek od 13:00 do 15:00

📍Am Moosfeld 37, 81829 München

W środę od 13:00 do 15:00

Von-Gravenreuth-Straße 1, 82256 Fürstenfeldbruck

W środę od 17:00 do 19:00

Lotte-Branz-Str. 2, 80939 München

- Istnieje otwarta godzina konsultacji, podczas której doradzamy w sprawie procedury azylowej.
- Przygotowujemy do rozmowy kwalifikacyjnej
- Pomagamy poprawić protokół z przesłuchania.
- Jeśli chcesz, możemy przetłumaczyć transkrypcję na Twój język.
- Pomożemy Ci z pismami, których nie rozumiesz
- Pomożemy ci, jeśli chcesz odwołać się od decyzji Federalnego Urzędu ds. Migracji i Uchodźców lub sądu. Na przykład podczas składania odwołania lub komunikowania się z prawnikiem.

Tutaj można znaleźć ulotkę w wielu językach: [Strona internetowa](#)

Usługa jest bezpłatna.

Można również do nas zadzwonić lub wysłać wiadomość:

[017667606378](tel:017667606378) ( Dla języka niemieckiego i angielskiego)

[017629898902](tel:017629898902) ( dla języka paszto, dari-perskiego, urdu, angielskiego i niemieckiego)

[017669665074](tel:017669665074) ( dla niemieckiego, arabskiego i angielskiego)

[015773659172](tel:015773659172) ( dla języka lingala, francuskiego i niemieckiego)

[infobus.muc@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:infobus.muc@muenchner-fluechtlingsrat.de)

## Naturalizacja

### Naturalizacja

Jeśli mieszkasz w Niemczech od co najmniej pięciu lat, możesz ubiegać się o naturalizację. W wyniku naturalizacji otrzymasz niemiecki paszport. Masz wtedy takie same prawa i obowiązki jak wszyscy inni Niemcy. Małżonkowie i dzieci również mogą zostać naturalizowani. Młodzi ludzie w wieku 16 lat i starsi mogą sami ubiegać się o naturalizację.

[Dowiedz się więcej](#)

Zasadniczo obowiązują następujące wymagania:

- Mieszkasz w Niemczech od pięciu lat.
- Możesz udowodnić swoją tożsamość i aktualne obywatelstwo.
- Posiadasz zezwolenie na pobyt stały.
- Możesz finansować życie swoje i swojej rodziny. Obejmuje to współmałżonka i, na przykład, dzieci.
- Znajomość języka niemieckiego [na poziomie co najmniej B1](#).
- Posiadasz wystarczającą wiedzę na temat porządku prawnego i społecznego oraz życia w Niemczech.
- Opowiadasz się za wolnym demokratycznym porządkiem podstawowym.

- Jesteś zaangażowany w historyczną odpowiedzialność Niemiec za narodowy socjalizm i jego konsekwencje, w szczególności za ochronę życia żydowskiego, a także za pokojowe współistnienie narodów i zakaz prowadzenia wojny agresywnej.
- Nie został Pan skazany za przestępstwo kryminalne.
- Nie ma innych powodów, które przemawiają przeciwko naturalizacji (tzw. „Ausschlussgründe“).

W przypadku niektórych osób (na przykład osób uprawnionych do azylu lub małżonków Niemców lub osób, które szczególnie dobrze mówią po niemiecku) obowiązują inne zasady (na przykład naturalizacja już po trzech latach).

### Czy naturalizacja jest możliwa?

Możesz skorzystać ze strony  [Quick Check](#), aby sprawdzić, czy możesz zostać obywatelem Niemiec.

Miasto Monachium oferuje doradztwo w tym zakresie.  Możesz umówić się na spotkanie [tutaj](#).

Landeshauptstadt München  
Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Staatsangehörigkeit, Einbürgerung  
Bavariastraße 7a  
80336 München  
 [115](#) lub  [089/23396010](#)  
[@einbuengerung.kvr@muenchen.de](mailto:@einbuengerung.kvr@muenchen.de)

### Adres pocztowy:

Landeshauptstadt München  
Kreisverwaltungsreferat (KVR)  
Hauptabteilung II Bürgerangelegenheiten  
Staatsangehörigkeit, Einbürgerung  
Ruppertstr. 19  
80466 München

### Odłot

#### Obywatele UE lub EOG

#### Obywatele krajów Unii Europejskiej (EU) i [Europejskiego Obszaru Gospodarczego](#) (EWR)

Jeśli przeprowadzasz się w obrębie Niemiec, nie musisz się wymeldowywać. Dzieje się to automatycznie po zarejestrowaniu nowego miejsca zamieszkania w nowej lokalizacji.

Jedynie w przypadku przeprowadzki za granicę, bezdomności lub rezygnacji z dodatkowego miejsca zamieszkania (drugiego domu) konieczne jest wymeldowanie w ciągu dwóch tygodni. Wymeldowania można dokonać najwcześniej na tydzień przed wyprowadzką.

 [Dowiedz się więcej](#)

### Jak działa wymeldowanie?

Jeśli przeprowadzasz się za granicę, kliknij [tutaj](#) .

Jeśli rezygnujesz z domu, wypełnij [formularz rejestracyjny](#) na stronie . Potrzebna będzie również kopia dowodu tożsamości. Kopia musi być podpisana przez Ciebie. Wyślij oba dokumenty online lub pocztą do Biura Obywatelskiego.

#### Online:

- Skorzystaj z [formularza kontaktowego](#) na stronie .
- Kliknij tutaj: **Starten > Ohne Anmeldung fortsetzen > Ja, mit Hauptwohnsitz > Ich möchte Unterlagen nachreichen**
- Następnie możesz przesłać formularz rejestracyjny i kopię dowodu tożsamości.
- Jeśli chcesz otrzymać potwierdzenie e-mailem, wpisz je w tym polu:  
**"Ihre Nachricht an uns"**

#### Pocztą:

- Wydrukuj formularz rejestracyjny oraz kopię dowodu osobistego i wyślij oba dokumenty do nas:  
Kreisverwaltungsreferat  
Hauptabteilung II - Meldewesen  
Ruppertstraße 19  
80466 München

Czas przetwarzania trwa około trzech do czterech tygodni. Następnie otrzymasz potwierdzenie wyrejestrowania.

Wyrejestrowanie jest bezpłatne.

W razie jakichkolwiek pytań:

 [115](tel:115) lub  [089/23396000](tel:08923396000)

#### Pobyt bez wizy

#### Pobyt bez wizy (dla obywateli państw trzecich z tzw. państw uprzywilejowanych)

Obywatele niektórych krajów mogą wjechać do [strefy](#)  Schengen bez wizy. W okresie 180 dni pobyt w Niemczech lub w strefie Schengen jest ograniczony do 90 dni. Jeśli podróżujesz kilka razy, należy to wziąć pod uwagę, aby nie przekroczyć maksymalnej dozwolonej długości pobytu. Więcej informacji można znaleźć na tej stronie: [Wjazd do Niemiec bez wizy](#)

 [Lista krajów bez lub z obowiązkiem wizowym do Niemiec / strefy Schengen](#)

**Uwaga:** pod koniec 180-dniowego okresu musisz opuścić nie tylko Niemcy, ale całą strefę Schengen. Jeśli chcesz pozostać lub pracować tutaj dłużej niż trzy miesiące, musisz złożyć wniosek o zezwolenie na pobyt w [urzędzie imigracyjnym](#).

Jeśli opuszczenie kraju w tym okresie nie jest możliwe, należy skontaktować się z urzędem imigracyjnym. Należy to zrobić przed wygaśnięciem pobytu.

Następujące powody mogą być brane pod uwagę



- Siła wyższa (nieprzewidywalne zdarzenie spowodowane okolicznościami zewnętrznymi, któremu nie można było zapobiec. Może to być zdarzenie naturalne, takie jak trzęsienie ziemi, ale także wojna lub pandemia)
- Przyczyny humanitarne, zawodowe lub osobiste

Jeśli przekroczysz limit pobytu bezwizowego bez złożenia wniosku o zezwolenie na pobyt, nie będziesz uprawniony do pobytu. Łamiesz wówczas prawo. Urząd imigracyjny może zakończyć Twój pobyt. Ponowny wjazd będzie możliwy tylko w przypadku braku zakazu ponownego wjazdu. Może również zostać wszczęte postępowanie karne w sądzie.

## Pobyt z wizą

### Pobyt na podstawie wizy

Jeśli podróżujesz z wizą tymczasową, musisz opuścić kraj w okresie ważności wizy. Oznacza to, że najpóźniej w ostatnim dniu ważności wizy.

[Wiza](#) Schengen, która nie została wydana na trzy miesiące, może zostać przedłużona w Niemczech na łączny pobyt do trzech miesięcy w okresie sześciu miesięcy, jeśli nadal spełnione są wymagania. Nie ma możliwości zmiany celu wizy. Wniosek musi być uzasadniony. Następujące powody mogą być brane pod uwagę

- siła wyższa. Oznacza to: nieprzewidywalne zdarzenie spowodowane okolicznościami zewnętrznymi, któremu nie można było zapobiec. Może to być zdarzenie naturalne, takie jak trzęsienie ziemi, ale także wojna lub pandemia.
- Przyczyny humanitarne, zawodowe lub osobiste

Jeśli opuścisz kraj w późniejszym terminie bez zezwolenia [władz imigracyjnych](#), nie będziesz mógł w nim pozostać. Stanowiłoby to naruszenie prawa. Urząd imigracyjny może zakończyć Twój pobyt. Ponowny wjazd byłby możliwy tylko w przypadku braku zakazu ponownego wjazdu. Może również zostać wszczęte postępowanie karne w sądzie.

## Osoby ubiegające się o azyl

### Osoby ubiegające się o azyl

### Zezwolenie na pobyt

Podczas procedury azylowej nie możesz podróżować za granicę. Istnieją wyjątki dla uczniów podróżujących w ramach wycieczek szkolnych. Należy je zarejestrować w >> [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#) w odpowiednim czasie.

Zezwolenie na pobyt nie jest tytułem pobytowym ani dokumentem podróży. Nie można ponownie wjechać do kraju bez zezwolenia na wyjazd.

### Duldung - zawieszenie deportacji

Podróżowanie za granicę (z późniejszym ponownym wjazdem) nie jest możliwe. Istnieją wyjątki dla uczniów, którzy chcą wziąć udział w wycieczkach szkolnych. Należy je zarejestrować w >> [Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców](#) w odpowiednim czasie.

Pobyt tolerowany nie jest zezwoleniem na pobyt ani dokumentem podróży, ale ostatecznie ma na celu zakończenie pobytu. W związku z tym nie można ponownie wjechać do kraju bez zezwolenia na wyjazd.

## Wniosek o opuszczenie kraju po odrzuceniu wniosku o azyl

Po odrzuceniu wniosku o azyl otrzymasz decyzję. Zazwyczaj stanowi ona, że powinieneś opuścić Niemcy w określonym terminie. W przeciwnym razie grozi Ci deportacja.

Jeśli wniosek zostanie odrzucony jako "oczywiście bezzasadny" lub "niedopuszczalny", termin na opuszczenie kraju wynosi jeden tydzień. Jeśli wniosek zostanie odrzucony jako "bezzasadny", termin na opuszczenie kraju wynosi 30 dni.

W takich przypadkach można odwołać się od tej decyzji do >> [sądu](#) i złożyć wniosek w trybie pilnym. W tym celu należy zawsze zasięgnąć profesjonalnej porady prawnej. [Porady i pomoc](#) można znaleźć >> tutaj.

## Dobrowolny wyjazd

Co się stanie, jeśli zdecyduję się dobrowolnie opuścić kraj?

- Musisz poinformować >> [Urząd Rejestracji Cudzoziemców](#) w wyznaczonym terminie.
- Za pośrednictwem [biura](#)  możesz otrzymać wsparcie finansowe [na pomoc w powrocie](#). Na przykład na pokrycie kosztów podróży lub nowego startu w kraju ojczystym (zależy to od danego kraju).
- Będziesz potrzebować dokumentu z kraju pochodzenia, który upoważnia Cię do wjazdu do tego kraju (np. laissez passer, dokument podróży, paszport krajowy itp.).

Ponieważ po odrzuceniu wniosku masz bardzo mało czasu, powinieneś zasięgnąć porady na ten temat przed podjęciem decyzji w sprawie procedury azylowej i rozważyć, czy dobrowolny wyjazd jest dla Ciebie opcją.

## Deportacja

Deportacja to zakończenie pobytu osoby, która jest zobowiązana do opuszczenia kraju, nawet bez jej zgody. Osoba ta otrzymała wcześniej wezwanie do opuszczenia kraju (wydalenie, odmowa przyznania tytułu, decyzja o powrocie itp.) wraz z terminem wyjazdu. Deportacja jest możliwa, jeśli termin upłynął. Policja jest odpowiedzialna za przeprowadzenie tej procedury.

## Dobrowolny wyjazd i ponowny wjazd w celu odbycia szkolenia (§ 17 AufenthG) lub podjęcia pracy (§ 18 ust. 4 AufenthG)

Osoby posiadające zezwolenie na pobyt lub zezwolenie na pobyt tolerowany, które nie mają możliwości uzyskania zezwolenia na szkolenie lub pracę, mogą pozostać w Niemczech w następujący sposób:

- Jeśli mają zobowiązanie dotyczące miejsca szkolenia lub pracy (zawarta umowa o pracę)
- jeśli dobrowolnie wyjadą do kraju pochodzenia
- Jeśli ubiegają się o wizę w celu szkolenia lub zatrudnienia w niemieckiej misji dyplomatycznej w kraju pochodzenia.

- Jeśli ponownie wjeżdżają do kraju w celu szkolenia lub zatrudnienia (nie jest to procedura azylowa!).

**Uwaga:** Aby skorzystać z tej ścieżki, należy spełnić wiele wymogów. Konieczne jest wcześniejsze zasięgnięcie porady w celu oceny, czy ta droga może być dla Ciebie odpowiednia.

## Pobyt z zezwoleniem na pobyt

### Obywatele państw trzecich posiadający zezwolenie na pobyt

Jeśli chcesz opuścić Niemcy, powinieneś najpierw dowiedzieć się, czy i w jaki sposób możliwy jest ponowny wjazd. W tym celu należy skontaktować się z [Urzędem Rejestracji Cudzoziemców](#).

Twoje prawo pobytu w Niemczech może wygasnąć w momencie opuszczenia kraju. Zależy to od różnych czynników:

- Rodzaju zezwolenia na pobyt
- Czas trwania nieobecności
- Powód opuszczenia kraju
- Kraj zamieszkania podczas nieobecności
- Wiek
- Okoliczności rodzinne

💡 Dowiedz się, jakie przepisy mają zastosowanie do Ciebie i członków Twojej rodziny, zanim opuścisz kraj. **Uwaga:** Nawet bezterminowe prawo pobytu może zostać utracone, jeśli opuścisz Niemcy!

Jeśli chcesz pozostać za granicą przez dłuższy czas, będziesz potrzebować zaświadczenia z urzędu ds. [cudzoziemców](#). W przeciwnym razie zezwolenie na pobyt może wygasnąć. Wniosek o wydanie zaświadczenia należy złożyć odpowiednio wcześniej przed wyjazdem z kraju. Po opuszczeniu kraju zaświadczenie nie może zostać wydane.

Więcej informacji można znaleźć tutaj: 🌐 w [języku niemieckim](#) i 🌐 w [języku angielskim](#).

## Uchodźcy z pozwoleniem na pobyt

Osoby, które ubiegają się o azyl i którym przyznano status ochrony, otrzymują zezwolenie na pobyt. Ma to na celu ochronę przed prześladowaniami lub poważną krzywdą w kraju pochodzenia.

Wyjazd do kraju pochodzenia może spowodować utratę prawa pobytu w Niemczech. Możliwe jest wówczas, że po powrocie zostanie wszczęta procedura cofnięcia zezwolenia. Zezwolenie na pobyt może wówczas zostać cofnięte.

W przypadku pilnych spraw rodzinnych [urząd ds. cudzoziemców](#) może udzielić zezwolenia.

## Wyjazd z fikcyjnym certyfikatem

## Wyjazd z fikcyjnym zaświadczeniem

Posiadając fikcyjne zaświadczenie, masz tymczasowe prawo pobytu. Oznacza to, że jesteś uprawniony do pobytu w Niemczech. Ale co się stanie, gdy opuścisz kraj? Czy możesz wyjechać na wakacje?

Istnieją różne rodzaje fikcyjnych zaświadczeń. Różnica polega na tym, czy posiadasz ważne zezwolenie na pobyt. W zależności od tego, jakie fikcyjne zaświadczenie posiadasz, możesz mieć pozwolenie na ponowny wjazd do Niemiec lub nie.

### **Uwaga:**

Ponowny wjazd do Niemiec jest możliwy tylko z fikcyjnym zaświadczeniem według **§ 81 Abs. 4 AufenthG** jest możliwe. Poświadcza ono fikcyjny tytuł stałego pobytu i jest również nazywane "Fortgeltungsfiktion". W przypadku ubiegania się o przedłużenie zezwolenia na pobyt uznaje się, że poprzednie zezwolenie nadal istnieje ze względu na fikcyjne zaświadczenie. Kontynuacja pobytu jest legalna na tych samych warunkach, co wygasły tytuł pobytowy.

Z fikcyjnym zaświadczeniem zgodnie z **§ 81 Abs. 3 AufenthG** jest możliwy ponowny wjazd do Niemiec. Zaświadczenie to potwierdza, że pobyt jest dozwolony, ale **nie** istnieje **tytuł pobytowy**. Nazywany jest również "Erlaubnisfiktion" lub "Duldungsfiktion".

### **Anulowanie pobytu**

## **Szczególne zasady dotyczące pobytu za granicą (wygaśnięcie tytułu pobytowego) - zakończenie legalnego pobytu**

Zasady te mogą dotyczyć również osób posiadających zezwolenie na pobyt stały / osiedlenie się!

Jeśli chcesz pozostać za granicą przez dłuższy czas, potrzebujesz zaświadczenia z >> [Urzędu Rejestracji Cudzoziemców](#). Zaświadczenie jest niezbędne, w przeciwnym razie zezwolenie na pobyt może wygasnąć.

💡 Należy zgłosić się do Urzędu Rejestracji Cudzoziemców odpowiednio wcześniej przed rozpoczęciem dłuższego pobytu za granicą. Zaświadczenie nie może zostać wydane po opuszczeniu kraju.

### **Zasadniczo obowiązują następujące zasady:**

Zezwolenie na pobyt wygasa, jeśli powód wyjazdu jest nie tylko tymczasowy, ale i długoterminowy. Dzieje się tak na przykład w przypadku, gdy przebywasz w innym kraju:

- uczęszczać do szkoły
- pracować
- opiekujesz się krewnym lub członkiem rodziny
- zawrzeć związek małżeński
- osiedlić się

Zezwolenie na pobyt wygasa, jeśli opuścisz kraj i nie wjedziesz do niego ponownie w ciągu sześciu miesięcy. Jeśli planujesz dłuższy pobyt, musisz uzyskać na to zgodę urzędu ds. cudzoziemców.

Informacje na ten temat można znaleźć na stronie  w [języku niemieckim](#) i  w języku [angielskim](#).

## Stały wyjazd / dalsza migracja

### Wyjazd na stałe

Jeśli wyjeżdżasz z Niemiec na stałe, musisz wymeldować się z miejsca zamieszkania w Niemczech w ciągu dwóch tygodni. Wymeldowanie jest możliwe najwcześniej na tydzień przed wyjazdem.

Kopię wymeldowania otrzymasz jako potwierdzenie wymeldowania. Jeśli chcesz otrzymać potwierdzenie pocztą elektroniczną, możesz zaznaczyć to w [formularzu internetowym](#) .

### [Więcej informacji](#)

Jeśli otrzymujesz niemiecką emeryturę i chcesz przeprowadzić się za granicę, zapoznaj się z następującymi [informacjami](#)  [od Deutsche Rentenversicherung](#).

Wyrejestrowanie jest bezpłatne.

W razie pytań prosimy o kontakt z Biurem Obywatelskim:

 [089/23396000](tel:08923396000)

 Od poniedziałku do czwartku 07:30 - 15:30

 W piątek 07:30 - 13:00

 [@buergerbuero.kvr@muenchen.de](mailto:buergerbuero.kvr@muenchen.de)

## Doradztwo i pomoc przy powrocie

### COMING HOME - Biuro pomocy w powrocie

COMING HOME pomaga ludziom w powrocie do kraju pochodzenia.

Oferta:

- Doradztwo osobiste
- Pomoc finansowa
- Pokrycie kosztów podróży
- Opieka zdrowotna
- Pomoc w kraju ojczystym

 [Dowiedz się więcej o Biurze Pomocy Powrotom](#)

 [Informacje o usługach doradczych, programach powrotu, reintegracji](#)

Dla kogo: Dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl

 Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Landeshauptstadt München  
Sozialreferat  
Amt für Wohnen und Migration  
Büro für Rückkehrhilfe  
Werinherstraße 89  
81541 München

☎ [089/23348663](tel:08923348663), -48666

✉ [@reintegration@muenchen.de](mailto:@reintegration@muenchen.de)

🕒 Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 - 16:00 i po wcześniejszym umówieniu.

**Niniejszy tekst zawiera informacje na temat następujących terminów:  
dobrowolny zwrot**

## Język

### Pomoc w komunikacji

### Pomoce w komunikacji

Jeśli nie mówisz jeszcze po niemiecku, komunikacja z innymi może być trudna. Istnieją bezpłatne pomoce, z których można skorzystać:

- 🗣️ [Rozmówki dla uchodźców](#) to wielojęzyczny słownik na różne tematy.
- Istnieją strony internetowe i aplikacje, które tłumaczą teksty:  
Tłumacz Google istnieje jako [strona internetowa](#) 🌐 oraz jako aplikacja do pobrania w sklepie [Google Play Store \(Android\)](#) lub [App Store \(iOS\)](#).  
DeepL jest również dostępny jako strona [internetowa](#) 🌐 i jako aplikacja do pobrania na [Google Play Store \(Android\)](#) lub [App Store \(iOS\)](#).
- Istnieją różne aplikacje, które tłumaczą głosy i czytają je na głos:  
🗣️ [Voice Translator \(Tłumacz\)](#) lub 🗣️ [Voice Translator All Languages](#) (Android)  
🗣️ [Voice Translator pro Speech](#) (iOS)
- 🗣️ [Oroboo Angel](#) łączy Cię z partnerami językowymi. W trudnych sytuacjach możesz szybko połączyć się z osobą mówiącą w danym języku za pośrednictwem wideo lub telefonu.  
5-minutowy czat z możliwością przedłużenia. Istnieje wiele różnych kombinacji językowych.
- [Słownik obrazkowy](#) pomaga podczas wizyty u lekarza.

### Tłumacze ustni i pisemni

## Tłumacze ustni

Nie mówisz jeszcze zbyt dobrze po niemiecku, a masz ważne spotkanie? Na przykład w urzędzie, szkole lub przychodni lekarskiej? Czy chcesz zrozumieć wszystko podczas spotkania? Chcesz przekazać ważne informacje podczas spotkania? W takim razie masz możliwość zabrania ze sobą kogoś do tłumaczenia. Może to być również pomocne w przypadku wizyt u lekarza lub spotkań w szkole lub przedszkolu.

Niektóre urzędy i instytucje same zatrudniają tłumaczy i mogą z nich korzystać podczas sesji doradczych. Umawiając się na wizytę, zawsze pytaj, czy pomoc tłumacza jest bezpłatna.

## TranslAid

TranslAid organizuje dobrowolnych (nieprofesjonalnych) mediatorów językowych. Mediatorzy językowi towarzyszą podczas konsultacji i spotkań. Na przykład na wizyty lekarskie, spotkania z władzami, postępowania azylowe i sądowe, w urzędzie ds. młodzieży i urzędzie stanu cywilnego. Możesz również zlecić tłumaczenie dokumentów, których nie mogą przetłumaczyć tłumacze przysięgli.

Dla kogo: Uchodźcy i migranci w Monachium

🗨️Przegląd języków dostępnych obecnie na stronie 🌐 można znaleźć [tutaj](#).

💡 **Ważne:** Aby wniosek został przyjęty, należy go złożyć co najmniej **48 godzin przed umówionym spotkaniem**.

Koszty: w razie potrzeby koszty transportu na spotkanie

🕒Od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00

## TranslAid

📍[Ringseisstraße 11a, 80337 München](#)

@[info@translaid.org](mailto:info@translaid.org)

☎️[+49 \(0\) 15735705161](tel:+49015735705161)

🌐<https://www.translaid.org/>

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:**  
**Tłumaczenie**

### Tłumaczenie dokumentów

### Tłumaczenie dokumentów

Dokumenty urzędowe, takie jak świadectwa, akty małżeństwa lub urodzenia, mogą być tłumaczone na język niemiecki wyłącznie przez **certyfikowanych przez państwo tłumaczy** w Niemczech. Jeśli dokument zostanie przetłumaczony przez osobę, która nie jest tłumaczem certyfikowanym przez państwo, nie zostanie on uznany. Takich certyfikowanych tłumaczy można

znaleźć w Internecie lub [na stronie](#) .

 Takie tłumaczenia mogą być bardzo drogie. Sprawdź wcześniej dokładnie, czy naprawdę potrzebujesz tłumaczenia przysięgłego. Porównaj również ceny. Nie ma standardowej ceny.

Czasami koszty tłumaczenia mogą zostać pokryte. Zapytaj o to **przed** złożeniem zamówienia na tłumaczenie:

- organizację, dla której potrzebujesz tłumaczenia
- organ, od którego otrzymujesz świadczenia socjalne

Istnieją bezpłatne usługi online umożliwiające wstępne tłumaczenie, na przykład pod adresem

 [Deepl](#)

 [Reverso](#)

 [Google Translate](#)

## Kursy języka niemieckiego

### Kursy języka niemieckiego dla wstępnej orientacji

### Kursy języka niemieckiego dla wstępnej orientacji

Osoby, które nie mają możliwości uczestniczenia w kursie integracyjnym, mogą odwiedzić stronę Erstorientierungskurse (EOK). Kurs składa się z 300 jednostek lekcyjnych po 45 minut każda.

Czego nauczysz się na kursach

- wstępna znajomość języka niemieckiego
- Informacje o życiu w Niemczech
- Orientacja w życiu codziennym
- Informacje na temat opieki medycznej, pracy, przedszkola, szkoły, mieszkania, mobilności
- Komunikacja ustna: Uczestnicy powinni jak najszybciej nauczyć się odnajdywać w życiu codziennym.

Dla kogo: Osoby ubiegające się o azyl, w przypadku których nie ma pewności, że otrzymają pozwolenie na pobyt w Niemczech (niejasne perspektywy pozostania).

Jeśli są wolne miejsca, uznane osoby ubiegające się o azyl, tolerowane osoby ubiegające się o azyl i osoby ubiegające się o azyl z dobrymi perspektywami pozostania w Niemczech również mogą wziąć udział.

Kto nie: Dzieci i młodzież, które mają obowiązek uczęszczania do szkoły (od 6 do 15 lat) lub szkoły zawodowej (od 16 do 21 lat). Uczęszczają do szkoły lub uczestniczą w programie szkolnym. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).

Jeśli podczas uczestnictwa we wstępnym kursie orientacyjnym uzyskasz dostęp do [kursu integracyjnego](#), możesz przejść na ten kurs.

Kursy są bezpłatne.



Skontaktuj się z [ośrodkiem doradztwa migracyjnego](#) lub lokalnym [ośrodkiem doradztwa dla uchodźców i integracji](#) w miejscu zakwaterowania. Pomogą ci oni znaleźć odpowiedni kurs.

 [Dowiedz się więcej](#)

Osoby, które nie mają dostępu do tej oferty, mogą skontaktować się z [centrum doradztwa integracyjnego IBZ Sprache und Beruf](#). Istnieje tam dodatkowy program kursów języka niemieckiego.

## Kursy integracyjne

### Kursy integracyjne

Na kursie integracyjnym nauczysz się języka niemieckiego do poziomu B1. Łącznie odbędziesz 600 godzin zajęć. Kolejne 100 godzin daje wgląd w kulturę, politykę i zwyczaje społeczne w Niemczech. Istnieją również specjalne formy kursów integracyjnych, z których niektóre obejmują więcej lub mniej jednostek dydaktycznych.

Kursy są bezpłatne dla uchodźców i osób otrzymujących świadczenia socjalne.

### Możesz wziąć udział w kursie integracyjnym

- jeśli pochodzisz z kraju UE lub jesteś późnym repatriantem.
- jeśli posiadasz Aufenthaltsgestattung (zgodnie z § 55 Abs. 1 AsylG).
- jeśli posiadasz Duldung (zgodnie z § 60 a Abs. 2 S. 3 AufenthG).
- jeśli posiadasz zezwolenie na pobyt.

Możesz zostać zobowiązany do wzięcia udziału w kursie integracyjnym przez urząd pracy, urząd opieki społecznej lub urząd ds. cudzoziemców. Jeśli nie jesteś zobowiązany, ale chciałbyś wziąć udział w kursie integracyjnym, możesz złożyć wniosek o kurs na stronie  [BAMF](#). Jeśli potrzebujesz pomocy przy składaniu wniosku, skontaktuj się z [poradnią dla uchodźców i integracji](#)» lub [poradnią migracyjną](#)» . Pomogą one również wybrać organizatora kursu integracyjnego. Sam możesz zdecydować, w której szkole językowej w Monachium chcesz uczestniczyć w kursie integracyjnym.

Osoby, które nie mają dostępu do tej oferty, mogą skontaktować się z [centrum doradztwa integracyjnego IBZ Sprache und Beruf](#)» . Istnieje tam dodatkowy program kursów języka niemieckiego.

## Kurs językowy do pracy

### Kurs językowy do pracy / Zawodowy kurs językowy (BSK)

Zawodowe kursy językowe pomagają w dalszym doskonaleniu znajomości języka niemieckiego. Na przykład po ukończeniu kursu integracyjnego. Możesz uczestniczyć w tych kursach jako przygotowanie do rozpoczęcia pracy lub w trakcie pracy, szkolenia lub programu kwalifikacyjnego.

Warunkiem wstępnym jest znajomość [języka na poziomie](#) co najmniej B1. Istnieją jednak również specjalne kursy, w przypadku których wystarczający jest poziom języka A2 lub B1.

Treść kursów jest specjalnie dostosowana do określonych grup zawodowych.

Jeśli pomyślnie zdasz egzamin końcowy, otrzymasz certyfikat. Certyfikat może być bardzo pomocny w przyszłej karierze.

Aby wziąć udział w kursie BSK, potrzebne jest zaświadczenie o uprawnieniach. Certyfikat uprawniający można uzyskać tutaj:

- Osoby objęte środkami zgodnie z SGB III:  [Agencja Zatrudnienia](#)
- Osoby otrzymujące świadczenia SGB II:  [Jobcentre](#)
- Osoby, które pracują lub odbywają wstępne kwalifikacje lub praktykę zawodową lub są w trakcie procedury uznawania i nie otrzymują świadczeń zgodnie z SGB II lub SGB III lub osoby, które potrzebują określonego poziomu znajomości języka w celu dopuszczenia do zawodu:  
 [Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców](#) (BAMF)  
[@deufoe.nuernberg@bamf.bund.de](mailto:@deufoe.nuernberg@bamf.bund.de)

Jeśli potrzebujesz wsparcia w tym zakresie, możesz skontaktować się z " ["IBZ Sprache und Beruf](#)". Tam otrzymasz poradę i zostaniesz umieszczony na odpowiednim kursie.

Osoby niezatrudnione mogą wziąć udział w kursie bezpłatnie. Pracownicy muszą uiścić opłatę w wysokości 2,56 € za lekcję.

## Kursy języka niemieckiego w mieście Monachium

### Kursy języka niemieckiego oferowane przez miasto Monachium

Jeśli chcesz mieszkać w Niemczech, bardzo ważna jest nauka języka niemieckiego.

- Nie masz dostępu do kursu integracyjnego?
- Chciałbyś poprawić swoje umiejętności językowe?
- Nie stać Cię na kurs języka niemieckiego?

W takim razie skorzystaj z kursów oferowanych przez miasto Monachium!

Oferowane kursy obejmują zakres od umiejętności czytania i pisania do poziomu C2. Istnieją specjalne kursy dla młodzieży i kursy związane z pracą.

Dla każdego - od samego początku!

Aby uzyskać więcej informacji, prosimy o kontakt z "" [Centrum Doradztwa Integracyjnego IBZ-Sprache und Beruf](#)

## Zajęcia z języka niemieckiego dla dzieci i młodzieży w szkole

## Zajęcia z języka niemieckiego dla dzieci imigrantów

Program dla dzieci i młodzieży, które przybyły do Niemiec i nie mówią jeszcze wystarczająco dobrze po niemiecku, aby uczęszczać do szkoły. Tutaj otrzymują wsparcie w nauce języka niemieckiego i są przygotowywane do szkoły. Uczniowie pochodzą z różnych krajów i uczęszczają na zajęcia przez rok. Po tym czasie mogą uczęszczać do szkoły i łatwiej jest im zrozumieć lekcje w języku niemieckim.

Dla kogo: Dzieci i młodzież w wieku obowiązku szkolnego (od 6 do 15 lat) lub obowiązku nauki w szkole zawodowej (od 16 do 21 lat).

### **Jak przebiega rejestracja?**

Rodzice dzieci w wieku szkolnym powinni skontaktować się z "" [Sprenghaus](#) (Grundschule, Mittelschule). Sprenghaus organizuje rejestrację.

## **Jak znaleźć odpowiedni kurs niemieckiego?**

**Wyszukaj samodzielnie kursy niemieckiego / integracyjne: Platforma informacyjna BAMF-NAVI**

### **Platforma informacyjna BAMF-NAVI**

BAMF-NAVI to platforma cyfrowa, która pomaga znaleźć  [kursy niemieckiego / kursy integracyjne](#).

Można tu znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

- Gdzie w pobliżu znajduje się kurs integracyjny?
- Gdzie mogę znaleźć centrum doradztwa migracyjnego w moim mieście?
- Kiedy odbywa się kurs?
- Jakie są godziny zajęć / kiedy jest przerwa?
- Gdzie są jeszcze dostępne miejsca?
- Czy miejsce kursu jest wolne od barier?
- Gdzie mogę znaleźć kurs z opieką nad dziećmi?

 [BAMF-NAVI](#)

## **Doradztwo i umieszczanie na kursach języka niemieckiego**

### **Doradztwo i umieszczanie na kursach niemieckiego**

Chcesz nauczyć się języka niemieckiego? Szukasz odpowiedniego dla siebie kursu niemieckiego lub kursu integracyjnego? Jeśli mieszkasz w Niemczech, ważne jest, abyś nauczył się niemieckiego. Mówienie po niemiecku pomaga w codziennym życiu i w kontaktach z innymi ludźmi. Język jest również bardzo ważny, jeśli chcesz pracować, rozpocząć praktykę lub studiować.

Istnieją różne [poziomy językowe](#), które opierają się na sobie nawzajem.

Istnieje wiele różnych kursów języka niemieckiego. Są one otwarte dla różnych grup osób. Poniższe poradnie pomogą Ci znaleźć odpowiedni kurs:

---

## Osoby ubiegające się o azyl / osoby o statusie tolerowanym:

Jeśli mieszkasz w miejscu zakwaterowania, możesz skontaktować się z poradnią dla [uchodźców i integracji](#) w miejscu zakwaterowania (FIB). Otrzymasz tam pomoc w zapisaniu się na kurs języka niemieckiego lub informacje o ośrodkach, które mogą zorganizować dalsze kursy.

---

## Wszystkie osoby (niezależnie od statusu pobytu) w wieku 16 lat i starsze w mieście Monachium:

[Centrum doradztwa integracyjnego IBZ - Sprache und Beruf:](#)

- określa poziom znajomości języka
- wspólnie z Tobą wybiera odpowiedni dla Ciebie kurs języka niemieckiego
- bierze pod uwagę Twoje cele zawodowe
- bierze pod uwagę sytuację rodzinną
- oferuje kursy języka niemieckiego dla osób, które nie mają dostępu do konwencjonalnych kursów języka niemieckiego.

---

## Dorośli migranci w wieku 27 lat i starsi:

Usługa [doradztwa migracyjnego dla dorosłych](#) pomaga

- w rejestracji na kurs integracyjny
- w poszukiwaniu odpowiedniego organizatora kursu

---

## Młodzi migranci w wieku do 27 lat:

Służba [migracyjna](#) dla młodzieży pomoże Ci

- w rejestracji na kurs integracyjny
- w poszukiwaniu odpowiedniego organizatora kursu

## Naucz się niemieckiego samodzielnie

### Ucz się niemieckiego samodzielnie

Języka niemieckiego można uczyć się na smartfonie lub komputerze. Istnieje wiele darmowych programów, które pomagają w nauce niemieckiego. W ten sposób możesz dobrze wykorzystać czas oczekiwania na kurs językowy. Trenerzy online mogą być również pomocni podczas kursu językowego.

- Strona  [Ankommen App](#) zawiera informacje na temat życia w Niemczech oraz azylu, szkoleń i pracy. Istnieje również kurs online dla pierwszych kilku tygodni w Niemczech od poziomu A1. Pozwala on na zdobycie podstawowej wiedzy.

- Podstawowe słownictwo można opanować dzięki przewodnikowi [językowemu](#) [dla języka niemieckiego](#). Nie trzeba się logować ani rejestrować.
- Strona [Goethe-Institut](#) oferuje różne ćwiczenia i aplikacje do nauki języka niemieckiego. Istnieją również [ćwiczenia](#) [do nauki niemieckiego w pracy](#). Są one specjalnie dostosowane do konkretnych grup zawodowych.
- Strona [VHS-Lernportal](#) oferuje kurs języka niemieckiego na poziomach od A1 do B1. Możesz również poprawić swój niemiecki do celów zawodowych i zawodowych.
- [Broszura](#) [do nauki języka niemieckiego](#) od Flüchtlingshilfe München jest dostępna w 22 różnych językach.
- Strona internetowa [Deutsch-Info](#) uczy języka niemieckiego na poziomach od A1 do B2, a także zawiera praktyczne informacje na temat życia w Niemczech.
- [Mein Deutschbuch](#) Zawiera szeroki zakres ćwiczeń, filmów i linków. Strona jest skierowana do uczniów i nauczycieli na poziomach od A1 do B2.
- Stacja radiowa [Deutsche Welle](#) oferuje ćwiczenia językowe online, które działają z filmami i seriami wideo. Są one przeznaczone dla poziomów od A1 do C i stanowią zabawne uzupełnienie innych kursów języka niemieckiego. Istnieją również [wolno mówione wiadomości](#). Ułatwia to ich zrozumienie.
- [DaFür - Niemiecki jako język obcy](#) obejmuje moduły online i aplikacje dla osób uczących się z podstawową wiedzą i bez niej.
- Bezpłatna strona [Lunes-App](#) towarzyszy Ci w szkole, na szkoleniach i w pracy.
- Na stronie [Meine Berufserfahrung](#) można znaleźć ważne terminy lub czynności dla poszczególnych zawodów.
- Kanał YouTube [Hallo Deutschschule](#) uczy umiejętności od A1 do B2 w animowanych filmach z dużą ilością dialogów.
- [YouTuber Deiaa Abdullah](#) z Syrii na kanale uczy niemieckiego po arabsku w swoich filmach. Daje wiele wskazówek na pierwszy raz w Niemczech i opowiada o codziennym życiu w Niemczech i niemieckiej mentalności w zabawny sposób.
- Strona [Virtuelle Hochschule Bayern](#) oferuje bezpłatne kursy online. Istnieją również kursy pomagające w nauce języka niemieckiego. Na przykład trening słuchania lub trening czytania.
- Społeczności internetowe również mogą pomóc w nauce niemieckiego. Na przykład na Reddit: [/r/german](#). Na stronie [Wiki](#) znajduje się wiele przydatnych informacji.

## Kursy konwersacyjne - ćwicz mówienie po niemiecku

### Kawiarnia w języku niemieckim w bibliotekach miejskich

### Kawiarnia języka niemieckiego

Uczysz się niemieckiego i chciałbyś wykorzystać i poprawić swoje umiejętności językowe? W takim razie dwa razy w tygodniu masz okazję porozmawiać z innymi osobami uczącymi się niemieckiego na dowolny temat w miłej atmosferze.

Wszystkie poziomy językowe i grupy wiekowe mile widziane.

Program jest bezpłatny.

Nie musisz się rejestrować - po prostu przyjdź i dołącz!

Dokładne daty i lokalizacje grup można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#).

Jeśli masz jakieś pytania:

## Münchner Stadtbibliothek | Leser\*innenservice

[@stb.leserservice@muenchen.de](mailto:@stb.leserservice@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89233772434](tel:+49(0)89233772434)

 <https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/>

### Kurs konwersacji z języka niemieckiego dla osób LGBT\*I\*Q+

### Kurs konwersacji z języka niemieckiego dla osób LGBT\*I\*Q+

Chcesz poznać osoby LGBT\*I\*Q+ z całego świata i dobrze się bawić, ucząc się lepiej mówić po niemiecku? Chcesz lepiej poznać scenę w Monachium?

W takim razie weź udział w naszym kolejnym kursie konwersacji niemieckiego!

Spotykamy się zawsze w poniedziałki w [LeTRa](#) i czwartki w [Sub](#) o 19:30.

Rejestracja przez e-mail na adres [@ dkk@subonline.org](mailto:@dkk@subonline.org)

 LeTRa, LesCommunity e. V.

Angertorstraße 3

80469 München

 <https://www.lettra.de/deutschkurs.html>

### Rozmowy w języku niemieckim w Seidlvilla

### Rozmowy po niemiecku w Seidlvilla

Spotykamy się dwa razy w tygodniu i rozmawiamy o naszym codziennym życiu. Miło jest poznać nowych ludzi i usłyszeć historie o innych kulturach i innych ludziach. W ten sposób nawiązujemy kontakty towarzyskie i doskonalimy nasz niemiecki.

Nie musisz się rejestrować.

Dla kogo: Dla młodzieży i dorosłych, którzy chcą ćwiczyć i doskonalić swój niemiecki.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Program jest bezpłatny.

 Spotykamy się zawsze w środę 14:30 - 16:00 i w czwartek 09:30 - 11:00.

### Seidlvilla e.V. / Nachbarschaft Schwabing

 [Nikolaiplatz 1b, 80802 München](#)

[@nachbarschaft@seidlvilla.de](mailto:@nachbarschaft@seidlvilla.de)

 [+49 \(0\) 89398299](tel:+49089398299)

 <https://www.seidlvilla.de/programm>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
nauka niemieckiego, język, spotkanie otwarte**

**Kółko konwersacyjne - Odważ się mówić po niemiecku**

**Grupa konwersacyjna - Odważ się mówić po niemiecku**

Nasza grupa zaprasza osoby z historią migracji, które mówią po niemiecku na [poziomie A2/B1](#). Rozmawiamy o codziennych sytuacjach, takich jak szkoła i praca. Poruszamy również tematy, które są ważne dla uczestników. Celem jest zwiększenie pewności siebie w mówieniu.

 Dostępni są tłumacze.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Program jest bezpłatny.

Liczba miejsc jest ograniczona.

Prosimy o umówienie się telefonicznie.

ViertelPunkt

Nußbaumstraße 1

80336 München

 [089/536667](tel:089536667)

 [@christaliefscher@viertelpunkt.org](mailto:@christaliefscher@viertelpunkt.org)

 zawsze w poniedziałek od 15:30 do 17:30

 [Strona internetowa](#)

**Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata**

**Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata -  
"Fremd-Vertraut", życie w Niemczech**

Chcesz poćwiczyć niemiecki w małej, nieformalnej grupie i dowiedzieć się więcej o życiu w Niemczech? Oferujemy kobietom z całego świata możliwość przezwyciężenia strachu przed mówieniem po niemiecku w przyjaznej i swobodnej atmosferze. W małych grupach rozwijamy nasze umiejętności językowe i kulturowe przy pomocy różnych tematów. Wymieniamy się pomysłami, uczymy się od siebie nawzajem i jeździmy na wycieczki po mieście. Z radością witamy nowych uczestników!

Dla kogo: Kobiety z całego świata z podstawową znajomością języka niemieckiego  
Wymagania wstępne: Tylko dla czytelniczek

Program jest bezpłatny.

Liczba miejsc jest ograniczona. Rejestracja przez WhatsApp / telefon lub e-mail.

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📅 "Fremd-Vertraut" oferuje dwa kursy rocznie: Wiosną i jesienią, po 6 tygodni każdy  
W poniedziałki i środy od 9.30 do 12.30.

### **fremd - vertraut | Verein für Fraueninteressen e.V.**

📍 [Schwanthalerstr. 80, 80336 München](#)

✉ [@fremdvertraut@fraueninteressen.de](mailto:fremdvertraut@fraueninteressen.de)

☎ [+49 \(0\) 15906146627](tel:+49015906146627)

🌐 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/fre...>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Nauka niemieckiego**

### **Treffam - Międzynarodowe Centrum Rodzinne**

### **Treffam - Międzynarodowe Centrum Rodzinne**

Pomagamy rodzinom wszystkich narodowości z dziećmi w wieku od 0 do 6 lat. Doradzamy w razie pytań i wspieramy w nauce języka niemieckiego. Możesz również poznać inne rodziny i wymienić się z nami pomysłami. W naszym centrum spotykają się ludzie z różnych krajów i wyznań.

Co oferujemy:

- Doradztwo i informacje
- Grupy dla rodziców i dzieci
- Grupy zabaw dla niemowląt
- Kurs integracyjny dla kobiet (z opieką nad dziećmi)
- Kawiarenka językowa, kurs niemieckiego dla dzieci
- Przyjęcia, wycieczki i zajęcia
- Wynajem sal na przyjęcia urodzinowe dla dzieci
- Wolontariat

Dla kogo: Mamy, tatusiowie, dzieci (0 - 6 lat) i kobiety.

🗣️ Arabski, bułgarski, niemiecki, angielski, francuski, hindi, koreański, chorwacki, rosyjski, turecki, ukraiński

Można przyprowadzić ze sobą dzieci. Opieka nad dziećmi jest dostępna na miejscu.

Wiele kursów jest bezpłatnych. Za niektóre kursy pobierana jest niewielka opłata.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📅 W poniedziałek i środę 08:30 - 17:00

📅 W wtorek i piątek 08:30 - 13:30



📅 W czwartek 08:30 - 18:00

## Treffam - Internationales Familienzentrum

📍 [Tübingerstraße 11, 80686 München](#)

@ [treffam@diakonie-muc-obb.de](mailto:treffam@diakonie-muc-obb.de)

☎ [+49 \(0\) 891269915200](tel:+49(0)891269915200)

🌐 <https://www.diakonie-muc-obb.de/migration/kinder-...>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Freizeit, Elternberatung, Behörden, Kitafinder**

**Dialogue Café - Dla każdego, kto chce mówić po niemiecku**

## Dialogue Café - Dla wszystkich, którzy chcą mówić po niemiecku

Kawiarenka dialogowa odbywa się co tydzień i jest

- dla każdego, kto chciałby mówić po niemiecku
- dla każdego, kto chce nauczyć się nowych słów
- dla każdego, kto chce poznać miłych ludzi
- dla każdego, kto chce poznać Monachium

Każdy może wziąć udział. Nieważne, ile masz lat. Nieważne, czy jesteś nieśmiały, czy nie.  
Nieważne, czy znasz już wiele niemieckich słów, czy nie.

Program jest bezpłatny.

Wystarczy przyjść, rejestracja nie jest wymagana.

## Kiedy i gdzie?

Istnieje kilka terminów i lokalizacji w tygodniu.

Uwaga: spotkania **nie** odbywają się w czasie [wakacji szkolnych](#).

📅 W każdą środę od 18:00 do 19:00

📍 Kulturzentrum LUISE, Ruppertstraße 5, 80337 München

📅 W każdą środę od 18:00 do 19:00

📍 Kultur im Trafo, Nymphenburger Str. 171a, 80634 München

📅 W każdą środę od 18:30 do 19:30

📍 Giesinger Bahnhof, Giesinger Bahnhofplatz 1, 81539 München

📅 W każdy czwartek od 17:00 do 18:00

📍 Mohr-Villa, Situlistraße 73/75, 80939 München

Metro: U6, Bus 181/N40  
Przystanek: Floriansmühlstraße

 W każdy czwartek od 17:00 do 18:00

 Stadtteilkulturzentrum Guardini90, Gardinistraße 90, 81375 München

Metro: U6

Przystanek: Haderner Stern

[@info@dialogcafe-muenchen.de](mailto:info@dialogcafe-muenchen.de)

 [Więcej informacji](#)

## **Mama uczy się niemieckiego - Nauka niemieckiego z opieką nad dzieckiem**

### **Mama uczy się niemieckiego - Nauka niemieckiego z opieką nad dzieckiem**

Pomagamy kobietom z dziećmi i bez dzieci w nauce języka niemieckiego. Jesteśmy obecni w prawie wszystkich dzielnicach. Poszczególne lokalizacje i daty są dostępne [tutaj](#) .

Spotykamy się raz w tygodniu na około dwie godziny i zaczynamy od wspólnego śniadania. Następnie uczymy się razem: dużo rozmawiamy, zadajemy pytania i ćwiczymy. Jest wiele okazji do wymiany pomysłów i spotkań towarzyskich z innymi kobietami.

Każdy jest mile widziany: Kobiety, które jeszcze nie mówią po niemiecku, kobiety z niewielką znajomością niemieckiego i kobiety z dobrą znajomością niemieckiego.

Dzieci zawsze mogą przyjść, w prawie wszystkich grupach jest świetna opieka nad dziećmi.

Spotkania są bezpłatne.

Spotkania grupowe nie odbywają się w czasie [wakacji szkolnych](#) >>.

Większość lokalizacji ma bezbarierowe wejście do budynku i pokoi oraz toaletę dla osób niepełnosprawnych. W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt.

 [Strona internetowa](#)

 [0176/56736947](tel:0176/56736947)

[@mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de](mailto:mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de)

 Od poniedziałku do czwartku 9:00 - 13:00

## **Konsultacje online Język niemiecki dla C1/C2**

### **Konsultacje online Niemiecki dla C1/C2**

Masz pytanie dotyczące niemieckiej gramatyki, wymowy, pisowni lub określonego stylu?

W każdą środę [Centrum Edukacji Dorosłych w Monachium](#) oferuje porady dotyczące języka niemieckiego:

 Środy 17:00 - 18:00

Dla kogo: Dla osób ze [znajomością języka](#) na poziomie C1 lub C2 oraz dla native speakerów.

📍 online

Usługa jest bezpłatna.

### **Czego potrzebuję?**

Komputer/laptop/tablet z mikrofonem i kamerą, dobre połączenie internetowe i aktualna wersja przeglądarki.

### **Jak się zarejestrować?**

Aby zapisać się na kurs, należy zarejestrować się w Centrum Edukacji Dorosłych w Monachium:

🌐 [Na stronie](#)

Dane dostępowe otrzymasz pocztą elektroniczną w odpowiednim czasie przed rozpoczęciem kursu. Prosimy również o sprawdzenie folderu spam.

### **W razie pytań:**

☎ [089/480066157](tel:089480066157)

@ [deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)

## **Kawiarnia językowa Yallah Chät i partnerstwa językowe**

### **Kawiarnia językowa Yallah Chät i partnerstwa językowe**

Chcesz poćwiczyć niemiecki i poznać nowych ludzi? Szukasz tandemu językowego? W takim razie przyjdź do naszej kawiarni językowej!

Będziemy razem mówić po niemiecku i poznawać się nawzajem. Możesz przyjść, jeśli chcesz pomóc w nauce niemieckiego. Możesz przyjść, jeśli chcesz poćwiczyć mówienie po niemiecku. Spotkasz tu wielu miłych ludzi. Jeśli dobrze się dogadujecie, możecie spotykać się częściej. Wtedy staniecie się partnerami językowymi! Co to jest? Wyjaśnimy ci to! Przyjdź i zobacz nas! Z niecierpliwością czekamy na Ciebie.

📅 Zawsze w ostatni poniedziałek miesiąca 18:00 - 21:00. Tutaj można znaleźć poszczególne [daty](#) 🌐.

Program jest bezpłatny.

Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Jeśli masz jakieś pytania, możesz do nas napisać: ☎ [+4917645507797](tel:+4917645507797)

## **Café Bellevue di Monaco**

📍 [Müllerstraße 6, 80469 München](#)

@ [angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:angebote@bellevuedimonaco.de)

☎ [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

🌐 <https://bellevuedimonaco.de/>

## Poziomy językowe

### Poziomy językowe

Istnieją różne poziomy językowe. W kursach językowych i integracyjnych stosowane są poziomy zgodne z Europejskim Systemem Opisu Kształcenia Językowego:

Poziom językowy **A**: elementarne posługiwanie się językiem

Poziom językowy **B**: samodzielne posługiwanie się językiem (niezbędne do szkolenia lub pracy)

Poziom językowy **C**: kompetentne posługiwanie się językiem (niezbędne do studiowania i wykonywania niektórych zawodów).

Zazwyczaj stosuje się bardziej precyzyjne rozróżnienie:

**A1**: początkujący

**A2**: podstawowa znajomość

**B1**: Zaawansowane posługiwanie się językiem

**B2**: Samodzielne posługiwanie się językiem

**C1**: Specjalistyczne posługiwanie się językiem

**C2**: Poziom prawie rodzimego użytkownika języka

Istnieją również dalsze rozróżnienia w ramach tych poziomów (A1/1, A1/2, A2/1, A2/2 itd.).

Sześć poziomów oznacza następujące szczegóły:

#### **A1: Początkujący**

Potrafisz zrozumieć i używać prostych słów i zdań.

Potrafisz przedstawić siebie i innych. Na przykład: Mam na imię Maria. Mam 30 lat. Mieszkam w Niemczech. To jest mój chłopak. Ma na imię Paul.

Możesz zadawać pytania na swój temat. Na przykład: Jak masz na imię? Gdzie mieszkasz?

Możesz odpowiadać na pytania. Na przykład: Jak się masz? Mam się dobrze.

Możesz rozmawiać z osobą, która mówi powoli i wyraźnie.

#### **A2: Podstawowa wiedza**

Rozumiesz zdania i często używane słowa. Rozumiesz słowa z następujących obszarów:

Informacje osobiste i rodzinne, zakupy, praca i sąsiedztwo.

Potrafisz komunikować się w prostych, codziennych sytuacjach. Potrafisz opisać swoje pochodzenie, wykształcenie i środowisko.

#### **B1: Zaawansowane użycie języka**

Potrafisz dużo zrozumieć, jeśli chodzi o pracę, szkołę lub czas wolny. Potrafisz się porozumieć podczas podróży. Potrafisz rozmawiać o znanych tematach i osobistych zainteresowaniach.

Można rozmawiać o doświadczeniach i wydarzeniach. Można opisywać marzenia, nadzieje i cele.

Potrafi krótko uzasadnić lub wyjaśnić swoje plany i opinie.

#### **B2: Samodzielne posługiwanie się językiem**

Potrafi zrozumieć najważniejsze treści złożonych tekstów na tematy konkretne i abstrakcyjne.

Potrafi również zrozumieć specjalistyczne dyskusje w swojej dziedzinie specjalizacji.

Potrafi komunikować się spontanicznie i płynnie. Normalna rozmowa z

z rodzimymi użytkownikami języka jest możliwa bez większego wysiłku po obu stronach.

Potrafisz wyrażać się jasno i szczegółowo na wiele różnych tematów. Potrafisz wyjaśnić swój punkt widzenia na aktualny temat. Potrafi określić zalety i wady różnych opcji.

**C1: Specjalistyczne umiejętności językowe**

Potrafisz zrozumieć wiele wymagających, dłuższych tekstów. Potrafisz również uchwycić ukryte znaczenia.

Potrafisz wyrażać się spontanicznie i płynnie. Rzadko musisz szukać słów. Potrafisz skutecznie i elastycznie posługiwać się językiem w życiu społecznym i zawodowym lub podczas szkoleń i studiów. Potrafi wypowiadać się w sposób klarowny, uporządkowany i szczegółowy na tematy złożone. Potrafi odpowiednio stosować różne sposoby łączenia tekstów.

**C2: Poziom (prawie) rodzimego użytkownika języka**

Potrafisz z łatwością zrozumieć praktycznie wszystko, co czytasz lub słyszysz.

Potrafi streszczać informacje pochodzące z różnych źródeł pisemnych i ustnych. Potrafisz podać powody i wyjaśnienia w spójnej prezentacji. Potrafisz wyrażać się spontanicznie, bardzo płynnie i precyzyjnie. Potrafisz także wyjaśnić drobne niuanse znaczeniowe w bardziej złożonych sytuacjach.

**Czy potrzebuję certyfikatu?****Czy potrzebuję certyfikatu?**

Certyfikaty i dyplomy są bardzo ważne w Niemczech. Stanowią one dowód pomyślnego zdania egzaminu. Przechowuj certyfikaty w bezpiecznym miejscu. Prawdopodobnie będziesz ich potrzebować częściej.

W takich sytuacjach dowód >> [znajomości języka niemieckiego](#) jest niezbędny lub bardzo przydatny:

**Jeśli ubiegasz się o praktykę lub pracę**

Twoje szanse na zdobycie praktyki lub pracy są większe, jeśli możesz udowodnić, że zdałeś test językowy.

**Jeśli chcesz wziąć udział w dalszym szkoleniu zawodowym lub programach kwalifikacyjnych**

Programy podnoszenia kwalifikacji zawodowych często wymagają znajomości języka niemieckiego. Często trzeba to udowodnić certyfikatem.

**Jeśli chcesz studiować**

Aby studiować w college'u lub na uniwersytecie, często trzeba udowodnić, że zna się język niemiecki na określonym poziomie. Jest to możliwe dzięki jednemu z następujących certyfikatów:

- Dyplom językowy [Konferencji Ministrów Edukacji i Kultury](#) 🌐 (drugi poziom)
- 🌐 [DSH2](#)
- 🌐 [TestDaf z poziomem 4](#) we wszystkich 4 sekcjach.
- Test oceniający. Oznacza to uczęszczanie do college'u przygotowawczego. Oznacza to, że dalsze egzaminy nie są konieczne.
- Certyfikaty uznawane przez Stałą Konferencję Ministrów Edukacji i Kultury (KMK) lub Niemiecką Konferencję Rektorów (HRK).

- Egzaminy na poziomie C1 lub C2 instytutu  [Goethe-Institut](#).
-  [TestDaF](#) i  [telc](#) Instytutu Języka i Tłumaczeń Ustnych (SDI).
-  ["telc Deutsch C1 Hochschule"](#).
- Ukończona nauka języka niemieckiego (nie stopień w edukacji).
- Świadectwo ukończenia gimnazjum, szkoły przygotowawczej, uniwersytetu nauk stosowanych lub uniwersytetu.

## **W przypadku ubiegania się o pobyt stały (Niederlassungserlaubnis)**

Aby uzyskać zezwolenie na pobyt stały, należy przedstawić dowód wystarczającej znajomości języka niemieckiego. Jest to możliwe na przykład dzięki >> [kursowi integracyjnemu](#) („Deutsch-Test für Zuwanderer“ - DTZ). Dowodem może być również niemieckie świadectwo ukończenia szkoły.

## **W przypadku ubiegania się o obywatelstwo niemieckie**

Aby uzyskać naturalizację, oprócz pewnego poziomu znajomości języka, należy również wykazać się znajomością porządku prawnego i społecznego oraz warunków życia w Niemczech. Można to zrobić na przykład za pomocą testu „Leben in Deutschland“ (LID-Test). Test ten jest częścią >> [kursu integracyjnego](#).

## **Doradztwo i pomoc**

W razie jakichkolwiek pytań można skontaktować się z >> [Centrum Językowym i Kariery IBZ](#).

## **Oferty w różnych językach**

### **Weltkinder - czytanie na głos w różnych językach**

### **Weltkinder - głośne czytanie w różnych językach**

"Weltkinder" to wydarzenie organizowane w różnych bibliotekach miejskich w Monachium: popołudniowe czytanie na głos dla dzieci. Książka z obrazkami jest czytana na głos po niemiecku i w innym języku lub tylko w innym języku.

Dzieci doświadczają historii w zabawnym i kreatywnym dialogu. Czasami również śpiewają, grają lub wykonują rękodzieło.

Informacje o tym, w której bibliotece i w jakich językach odbywają się czytania, można znaleźć w [kalendarzu Biblioteki Miejskiej w Monachium na stronie](#) .

Dla kogo: Dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Program jest bezpłatny.

Pytania:

 [089/233772434](tel:089233772434)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
wielojęzyczność, nauka języków obcych, wsparcie językowe, język ojczysty**

## Arabska szkoła sobotnia

### Arabska szkoła sobotnia

Nasza sobotnia szkoła jest przeznaczona dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat, których językiem ojczystym jest arabski, ale które nie są jeszcze biegłe w czytaniu i pisaniu. Dzieci uczone są przez arabskich nauczycieli. W trzech klasach, podzielonych według wieku i poziomu wiedzy, czytanie i pisanie są nauczane w zabawny sposób poprzez bajki i piosenki, lokalną historię i historię arabską. Celem jest, aby dzieci dobrze znały swój język ojczysty, ponieważ ułatwi im to naukę języka niemieckiego. Zajęcia odbywają się co tydzień (z wyjątkiem wakacji szkolnych).

Zapisy przez e-mail: @ [pateninitiative@gmail.com](mailto:pateninitiative@gmail.com) (należy podać numer telefonu, adres, imię i wiek dzieci). Następnie skontaktują się z Tobą arabskojęzyczni nauczyciele.

Równolegle z lekcjami dla dzieci, rodzice mogą wziąć udział w kursie konwersacji języka niemieckiego z niemieckimi wolontariuszami.

Lekcje są bezpłatne. Podręczniki i materiały piśmiennicze są również bezpłatne. Wyżywienie i napoje podczas przerwy kosztują 10 euro za dziecko miesięcznie (15 euro za 2 dzieci, 20 euro za 3 lub więcej dzieci).

 [Więcej informacji](#)

Bellevue di Monaco e. V.  
Müllerstraße 2 - 6  
80469 München  
 [089/55057750](tel:08955057750)

## Angielski dla początkujących

### Angielski dla początkujących

Chcesz nauczyć się angielskiego? Nasi nauczyciele-wolontariusze z JUNO Ci w tym pomogą.

 Piątek od 17:30 do 19:00 dla uchodźczyń i uchodźców: poziom A2

 Piątek od 17:30 do 19:00 dla kobiet i mężczyzn uchodźców: poziom B1/2

Rejestracja nie jest wymagana - po prostu przyjdź!

Program jest bezpłatny.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Bellevue di Monaco  
Sala lekcyjna (tylny budynek, wejście przez dziedziniec)  
Müllerstraße 2  
80469 München

@[welcome@juno-munich.org](mailto:welcome@juno-munich.org)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
język, nauczanie**

## Język ojczysty i wielojęzyczność

### Język ojczysty i wielojęzyczność

Język ojczysty to tożsamość i dom. Jest też łącznikiem z rodziną. Język jest również potencjałem i oferuje ogromne możliwości.

Język ojczysty jest ważny dla wielu ludzi. W [MORGEN e.V.](#) jesteśmy zaangażowani w kultywowanie własnego języka ojczystego i przekazywanie go młodszemu pokoleniu.

Inwestujemy czas i zaangażowanie w kursy i programy. Dzięki temu dzieci urodzone w Monachium mogą zachować więź ze swoim językiem, kulturą i rodzinnymi korzeniami.

Organizujemy na przykład wielojęzyczny festiwal bajek. Podczas tego festiwalu historie są czytane na głos w różnych językach. Historie są opowiadane, czytane, tańczone, prezentowane jako teatr (cieni) lub z muzyką.

 [Więcej informacji](#) o wielojęzycznym festiwalu bajek.

Jesteś zainteresowany i chciałbyś wziąć udział? Dołącz do nas w grupie roboczej!

Program jest bezpłatny.

 [Strona internetowa](#)

[@j.buchova@morgen-muenchen.de](mailto:j.buchova@morgen-muenchen.de)

 [015154068044](tel:015154068044)

## Szkoła, studia, edukacja

### Doradztwo i pomoc / System edukacji

#### Doradztwo edukacyjne miasta Monachium

#### Doradztwo edukacyjne miasta Monachium

Oferujemy indywidualne doradztwo w zakresie edukacji.

Usługa ta jest bezpłatna.

#### Międzynarodowe doradztwo edukacyjne

Jesteś z zagranicy i masz pytania dotyczące szkoły i edukacji w Niemczech? Oferujemy doradztwo w różnych językach:

 Arabski, azerski, bośniacki, dari/farsi, niemiecki, angielski, francuski, kurdyjski, chorwacki, rumuński, rosyjski, serbski, turecki, ukraiński



Dostępni są również tłumacze dla ponad 60 innych języków. Jeśli potrzebujesz tłumacza, musisz zarejestrować się z wyprzedzeniem.

 [Dowiedz się więcej](#)

 Bildungsberatung International, Goethestraße 53, 80336 München

Budynki i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [089/23326875](tel:08923326875) (  od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00)

 [@schulberatung-international@muenchen.de](mailto:schulberatung-international@muenchen.de)

## **Doradztwo w zakresie szkoły, pracy i dalszej edukacji**

Masz pytania dotyczące szkoły, uniwersytetu, pracy i dalszej edukacji? Oferujemy doradztwo w zakresie:

- Wyboru szkoły, problemów w szkole lub zmiany szkoły (w przypadku [Realschule](#), [Gymnasium](#) i [szkół zawodowych](#))
- Kształcenia i studiowania
- Nadrobianie zaległości w zakresie kwalifikacji szkolnych
- Uznawanie zagranicznych kwalifikacji
- Wybór kariery i (re)orientacja zawodowa
- Powrót do pracy
- Możliwości dalszego szkolenia

Doradztwo jest również możliwe w przypadku dzieci.

 [Dowiedz się więcej](#)

 Bildungsberatung, Goethestr. 12, 80336 München (na 1 piętrze)

 Bildungsberatung, Neuhauser Str. 39, 80331 München

Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Prosimy o umówienie się na spotkanie:

 [089/23383300](tel:08923383300) (  od poniedziałku do czwartku 9:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00, w piątek 9:00 - 12:00)

 [@bildungsberatung@muenchen.de](mailto:bildungsberatung@muenchen.de)

## **Wsparcie w przejściu ze szkoły do pracy**

Potrzebujesz porady, wskazówek i wsparcia na drodze ze szkoły do pracy?

Oferujemy młodym ludziom w wieku poniżej 25 lat

- Planowanie kariery
- Wsparcie podczas procesu aplikacyjnego
- Doradztwo w kwestiach osobistych

Podejmujemy niezbędne kroki wspólnie z Tobą lub Twoim dzieckiem.

 [Dowiedz się więcej](#)

📍 Berufswegplanungsstelle b-wege, Neuhauser Str. 39, 80331 München

Jest winda i toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📅 Prosimy o umówienie się na spotkanie.

☎ [089/23343062](tel:08923343062) (📅 od poniedziałku do czwartku 9:00 - 17:00, w piątek 9:00 - 12:00)

✉ [@b-wege@muenchen.de](mailto:@b-wege@muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Doradztwo szkolne**

## Doradztwo w zakresie włączenia społecznego w szkołach miejskich

### Porady dotyczące integracji w szkołach miejskich

Włączenie oznacza, że wszyscy ludzie mogą być włączeni wszędzie, niezależnie od ich osobistej sytuacji.

Możemy doradzić w kwestiach związanych z integracją w szkołach miejskich w Monachium. Doradztwo jest indywidualne:

- Do której szkoły powinienem pójść? Do której szkoły powinno pójść moje dziecko?
- Jakie opcje wsparcia są dostępne w obszarze integracji?
- Co to jest wyrównanie za wady? Co to jest ochrona stopni? Jak się o nią ubiegać?
- Kto finansuje specjalne środki wsparcia?
- i inne pytania

Zapraszamy do umówienia się z nami na spotkanie. Podczas osobistej rozmowy wspólnie poszukamy rozwiązań i możliwości, jak i co możemy zmienić.

Dla kogo: Uczniowie miejskich szkół średnich w wieku od 10 lat i ich opiekunowie prawni.

Program jest bezpłatny.

🗣️ Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku Państwo mówią.

Na spotkanie można również przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

📅 Od poniedziałku do czwartku 8:30 - 16:30

📅 W piątek od 8:30 do 13:30

### Zentraler Schulpsychologischer Dienst

📍 [Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

✉ [@schulpsychologie@muenchen.de](mailto:@schulpsychologie@muenchen.de)

☎ [+49 \(0\) 8923340940](tel:+49(0)8923340940)

🌐 <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących terminów:**

**Klasy, Realschule, Gymnasium, Berufsschule, Berufsfachschule, szkoły zawodowe, Berufsoberschule, specjalne potrzeby edukacyjne, niepełnosprawność, wsparcie szkolne, heterogeniczność, różnorodność**

**Doradztwo w zakresie kursów języka niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf)**

**Porady dotyczące kursów niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf)**

Masz pytania dotyczące nauki języka niemieckiego, szkoły lub pracy? Potrzebujesz wsparcia i wskazówek dotyczących edukacji i kariery? Poinformujemy Cię i doradzimy. Wspólnie omówimy Twoją ścieżkę edukacyjną i będziemy Cię wspierać:

- Kurs języka niemieckiego / kurs integracyjny: Pomożemy znaleźć odpowiedni kurs i poinformujemy, kiedy i gdzie się odbędzie. Dowiemy się, czy koszty kursu mogą zostać pokryte.
- Szkoła: Pomożemy Ci znaleźć odpowiednią szkołę.
- Szkolenie: Doradzimy w zakresie różnych dostępnych opcji szkoleniowych.
- Programy kwalifikacji zawodowych: Udzielamy informacji na temat dalszego szkolenia zawodowego.
- Praca: Wspieramy w poszukiwaniu pracy.
- Staż: Pomagamy w znalezieniu stażu.
- Kariera lub studia z kraju pochodzenia: Udzielamy porad dotyczących uznawania zagranicznych dyplomów ukończenia szkoły oraz pierwszych kroków w kierunku uznania kwalifikacji zawodowych i akademickich.
- Wyszukiwanie innych ośrodków doradztwa: Mamy dobrą sieć kontaktów i znamy odpowiednie osoby, z którymi można się skontaktować.

Dla kogo: Dla osób w wieku 16 lat i starszych z doświadczeniem migracyjnym lub uchodźczym.

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

## **Biuro ds. mieszkalnictwa i migracji**

 Arabski, farsi, dari, kurdyjski (sorani), ujgurski, basma, duala, suahili, rumuński, rosyjski, ukraiński, chiński, portugalski, włoski, hiszpański, angielski, francuski, kataloński, turecki, holenderski.

Po wcześniejszym umówieniu możemy zorganizować tłumaczy innych języków. Można również przyjść na otwarte godziny konsultacji bez umawiania się. Są to:

 Poniedziałek i środa 09:30 - 12:30

 Czwartek 13:30 - 16:30

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Landeshauptstadt München  
Amt für Wohnen und Migration  
Franziskanerstraße 8  
81669 München  
 [089/23340622](tel:089/23340622)  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)  
 [Strona internetowa](#)

---

## JiBB

Doradztwo w [JiBB](#) jest skierowane do młodych ludzi w wieku od 16 do 25 lat.

 Możemy również zorganizować tłumaczy.

 Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 12:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

JiBB  
Kapuzinerstraße 30  
80337 München  
Wejście znajduje się przy Kapuzinerstraße 26.  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)

---

## Bellevue di Monaco

Nie trzeba się rejestrować, wystarczy wpaść:

 Środa 16:00 - 18:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 6  
80469 München  
 [089/23340622](tel:089/23340622)  
[@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)  
 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów:  
integracja rynku pracy, praca, zatrudnienie, edukacja szkolna**

**Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) - porady dotyczące przejścia ze szkoły do pracy**

**Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) - porady dotyczące przejścia ze szkoły do pracy**

W każdą pierwszą i trzecią środę miesiąca (z wyjątkiem wakacji szkolnych) Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) udziela (również byłym) uczniom szkół średnich wskazówek i wsparcia w zakresie rozpoczęcia kariery zawodowej:

- Chcesz nadrobić zaległości w kwalifikacjach zdobytych po ukończeniu szkoły?
- Nie wiesz dokładnie, co chcesz robić po ukończeniu szkoły?
- Potrzebujesz wskazówek, jak ubiegać się o pracę?

Skorzystaj z porad ekspertów z "Centrum Usług Zawodowych dla Młodzieży" w ramach projektu "Młodzież, Praca, Perspektywy". Istniejące dokumenty aplikacyjne zostaną sprawdzone i poprawione, ale nie będzie można tworzyć nowych dokumentów aplikacyjnych.

Dla kogo: Wszyscy nastolatki i młodzi dorośli w wieku od 14 do 26 lat.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Program jest bezpłatny.

Jugendinformationszentrum (JIZ)

Sendlinger Straße 7

80331 München

 [089/55052150](tel:08955052150)

 [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

 Poniedziałek 12:00 - 19:00

Od wtorku do piątku 13:00 - 18:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
edukacja, wybór kariery, informacje, pomoc, doradztwo dla młodzieży**

## Biuro wsparcia edukacyjnego

## Biuro Pomocy Szkoleniowej

Każdy w Niemczech powinien mieć możliwość ukończenia szkolenia zawodowego lub szkoły średniej. Niektórzy rodzice nie są w stanie wspierać swoich dzieci, ponieważ nie mają wystarczającej ilości pieniędzy. Istnieją dwie ustawy, które zapewniają wsparcie finansowe na szkolenia. Nazywają się one:

- "Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG)"
- "Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG)"

Urząd Wsparcia Edukacyjnego pomoże Ci złożyć wniosek.

## Wymagania wstępne:

BAföG Z reguluje tylko osoby, które nie ukończyły 45 roku życia w momencie rozpoczęcia szkolenia, mogą otrzymać wsparcie finansowe. Dofinansowanie zależy również od statusu zamieszkania i dochodów rodziców lub współmałżonka.

AFBG O dofinansowanie można ubiegać się niezależnie od wieku. Dochód krewnych również nie jest tutaj brany pod uwagę. Wymagany jest jednak również określony status pobytu i tylko niektóre kursy szkoleniowe są dotowane.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo:

- Uczniowie szkół średnich, na przykład specjalistycznych szkół średnich II stopnia, zawodowych szkół średnich II stopnia, szkół zawodowych, szkół technicznych, akademii technicznych
- Osoby, które ukończyły szkolenie zawodowe i chciałyby kontynuować kształcenie lub szkolenie. Na przykład do "Meister".
- Uczniowie
- Uczniowie z Niemiec, którzy uczęszczają do ośrodka szkoleniowego w Austrii.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

## **Amt für Ausbildungsförderung**

 [Neuhauser Str. 39, 80331 München](#)

 [@afa.rbs@muenchen.de](mailto:afa.rbs@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923396778](tel:+49(0)8923396778)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/amt-fuer-a...>

## **Poradnictwo psychologiczne dotyczące problemów w szkole**

### **Poradnictwo psychologiczne w przypadku problemów w szkole**

Centralna Szkolna Poradnia Psychologiczna pomaga uczniom i ich rodzicom/opiekunom,

- w przypadku problemów w szkole.
- jeśli chcesz poprawić swoją naukę i koncentrację.
- w przypadku lęków, zmartwień lub stresu w szkole.

Zapraszamy do umówienia się z nami na spotkanie. Podczas osobistej rozmowy wspólnie poszukamy rozwiązań i możliwości, jak i co możemy zmienić.

Dla kogo: Uczniowie miejskich szkół średnich w wieku od 10 lat i ich opiekunowie prawni.

Program jest bezpłatny.

 Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku Państwo mówią.

Na spotkanie można również przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

 Od poniedziałku do czwartku 8:30 - 16:30

 W piątek od 8:30 do 13:30

## Zentraler Schulpsychologischer Dienst

 [Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

 [@schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923340940](tel:+49(0)8923340940)

 <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**mobbing, trauma, oceny, lęk egzaminacyjny, stres szkolny, szkoła średnia,**  
**gimnazjum, szkoła zawodowa, szkoła zawodowa wyższa, liceum profilowane, liceum**  
**zawodowe, szkoły zawodowe, przygotowanie zawodowe, integracja zawodowa**

## Informacje o uczęszczaniu do szkoły

### Obowiązek szkolny i okręgi szkolne

### Obowiązek szkolny i okręgi szkolne

### Obowiązek szkolny

Uczęszczanie do szkoły jest w Niemczech obowiązkowe: wszystkie dzieci w wieku od 6 do 15 lat muszą uczęszczać do szkoły. W Bawarii obowiązkowe kształcenie zawodowe obowiązuje do 21. roku życia, jeśli nie kontynuuje się nauki w szkole ogólnokształcącej. Obowiązek szkolny nie dotyczy osób, które ukończyły szkołę z tytułem Abitur lub Fachabitur. Rodzice muszą dopilnować, aby ich dzieci regularnie uczęszczały do szkoły. Uczęszczanie do szkół publicznych (państwowych i gminnych) jest bezpłatne.

Jeśli dziecko jest chore, rodzice muszą zadzwonić do szkoły przed godziną 08:00 rano.

### Okręg szkolny

Jeśli dziecko uczęszcza do publicznej szkoły podstawowej lub średniej, musi chodzić do szkoły właściwej dla jego miejsca zamieszkania - szkoły Sprengel. "Sprengel" oznacza "okręg szkolny".

### Badanie lekarskie w celu zapisania do szkoły

### Badanie lekarskie przed zapisaniem do szkoły

Wszystkie dzieci w wieku od 4 do 5 lat muszą przejść badanie lekarskie przed rozpoczęciem nauki w szkole. Otrzymasz zaproszenie od wydziału zdrowia.

Podczas badania sprawdzany jest wzrok, słuch i mowa. Lekarze określają, w jaki sposób dziecko może być wspierane w najlepszy możliwy sposób, aby mogło dobrze rozpocząć naukę w szkole.

[Wideo z badania lekarskiego](#)

Po uzgodnieniu można zorganizować obecność tłumacza.

Więcej informacji w różnych językach można znaleźć na stronie

[muenchen.de/rseu](https://muenchen.de/rseu)

Badanie to jest obowiązkowe w Bawarii. Jeśli otrzymałeś zaproszenie i nie przyprowadzisz dziecka na badanie lekarskie, zostanie o tym poinformowany urząd ds. młodzieży. Następnie urząd ds. młodzieży zapyta, dlaczego badanie się nie odbyło.

[Badanie](#) >> [U9](#) należy przeprowadzić przed badaniem lekarskim.

**Wszelkie pytania należy kierować na adres:**

[@einschulung.gsr@muenchen.de](mailto:@einschulung.gsr@muenchen.de)

[089/23396363](tel:089/23396363) ( Od poniedziałku do piątku w godzinach 08:30 - 12:00 i 12:30 - 15:30)

>> [Sozialbürgerhaus](#) oferuje pomoc i wsparcie dla Ciebie i Twojego dziecka. Aby dowiedzieć się, który Sozialbürgerhaus jest odpowiedzialny w Twojej okolicy, możesz skorzystać z poniższego linku:

[stadt.muenchen.de/service/info/sozialbuergerhaus/...](https://stadt.muenchen.de/service/info/sozialbuergerhaus/...)

## Całodniowe programy w szkołach

### Programy całodniowe w szkołach

Istnieje kilka form całodziennego nauczania w szkołach w Monachium:

W **stałym** programie całodziennym lekcje są rozłożone na cały dzień. Nauka, ćwiczenia, sport, muzyka i sztuka występują naprzemiennie. Dzieci jedzą razem lunch. Nie ma zadań domowych.

W **otwartym** programie całodziennym zajęcia sportowe, muzyczne i plastyczne odbywają się tylko po lekcjach. Grupy składają się z dzieci z różnych klas.

W ramach **całodziennej edukacji opartej na współpracy** szkoła podstawowa oferuje opiekę nad dziećmi w dni szkolne i podczas wakacji do godziny 18:00. Dzieci są nadzorowane przez nauczycieli. Wspólnie jedzą lunch.

Możliwe jest również uczęszczanie do szkoły podstawowej rano i korzystanie z opieki nad dziećmi po południu ("Hort").

[Więcej informacji](#)

## Koszty podróży do szkoły

## Koszty dojazdu do szkoły



W Monachium rodzice mogą ubiegać się o zwolnienie [z kosztów dojazdu do](#) szkoły na stronie , jeśli

- uczniowie klas od 1 do 4 dojeżdżają do szkoły ponad dwa kilometry i uczęszczają do >> [Sprengelschule](#)
- uczniowie od klasy 5 mają do szkoły więcej niż trzy kilometry i uczęszczają do najbliższej szkoły

Uczniowie klas 11 i starszych mogą również ubiegać się o zwolnienie z kosztów. We wniosku należy udowodnić, że przejęcie kosztów jest konieczne z ekonomicznego i społecznego punktu widzenia.

W razie pytań:

[@schuelerbefoerderung.rbs@muenchen.de](mailto:@schuelerbefoerderung.rbs@muenchen.de)

 [089/23396776](tel:08923396776)

## Pomoc finansowa dla osób rozpoczynających naukę

## Pomoc finansowa dla dzieci rozpoczynających naukę

Uczniowie rozpoczynający naukę po raz pierwszy lub przenoszący się do szkoły średniej mogą otrzymać specjalną pomoc finansową. To wsparcie finansowe jest przeznaczone na przedmioty takie jak tornistry, piórniki, kolorowanki i podobne przedmioty.

 [Dowiedz się więcej](#)

### Kto może otrzymać to wsparcie?

Uczniowie

- którzy rozpoczynają naukę w jednej z następujących szkół:  
Grundschule, Mittelschule, Realschule, Gymnasium, Gesamtschule
- którzy posiadają [München-Pass](#) i / lub
- których rodziny otrzymują jedno z następujących świadczeń:
  - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
  - zasiłek obywatelski (SGB II)
  - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG)
  - zasiłek mieszkaniowy lub dodatek na dziecko

### Jakich dokumentów potrzebuję?

- Powiadomienie o przyznaniu zasiłku LUB list informacyjny z Sozialbürgerhaus lub Urzędu Mieszkalnictwa i Migracji
- Potwierdzenie ze szkoły, że dziecko rozpoczyna naukę po raz pierwszy lub przenosi się do szkoły średniej.

### Gdzie mogę złożyć wniosek?

[Wniosek](#)  można złożyć w swoim  [Sozialbürgerhaus](#). Jeśli otrzymujesz świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl, możesz złożyć wniosek tutaj:

 Amt für Wohnen und Migration

Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe  
Werinherstraße 89 Haus 34  
81541 München

Pieniądze otrzymasz w gotówce w kasie.

💡 **Ważne:** Płatność jest możliwa **do 31 października** bieżącego roku.

## Catering obiadowy dla dzieci w wieku szkolnym

### Bezpłatny lunch w szkole

Lunch w szkole jest bezpłatny dla dzieci i młodzieży w potrzebie finansowej lub społecznej.

Jak to działa?

1. Składasz wniosek:  
„Antrag auf Gewährung eines freiwilligen Zuschusses für die Mittagsversorgung von Schulkindern in sonstiger finanzieller oder sozialer Notlage“  
Formularz wniosku można otrzymać w szkole lub w >> [Sozialbürgerhaus](#).
2. Wypełniasz formularz wniosku. Istnieją również punkty kontaktowe, które mogą Ci w tym pomóc.
3. Wypełniony wniosek należy złożyć w ośrodku socjalnym.
4. Jeśli wniosek został zatwierdzony, oddaj go w szkole.

Dla kogo:

- Dzieci i młodzież w potrzebie finansowej: rodzice lub opiekunowie mają niskie dochody (limit dochodów jest sprawdzany indywidualnie) i nie są uprawnieni do świadczeń w ramach pakietu edukacyjnego i partycypacyjnego (BuT).
- Dzieci i młodzież w potrzebie socjalnej: zostanie to wyjaśnione podczas wstępnego doradztwa lub rozliczenia w odpowiednim ośrodku społeczności społecznej.

Wymagane dokumenty:

- w przypadku potrzeby finansowej: dowód dochodów, majątku i czynszu itp.
- W przypadku potrzeb socjalnych: brak

🌐 [Ośrodki społeczne](#)

## Uznawanie kwalifikacji absolwentów szkół

### Uznawanie kwalifikacji uzyskanych po ukończeniu szkoły

Czy posiadasz zagraniczne świadectwo ukończenia szkoły? W takim przypadku można je sprawdzić i, w pewnych okolicznościach, uznać za równoważne. Zależy to od szkoły, kraju, okresu uczęszczania do szkoły i przedmiotów szkolnych.

**Bawarski Krajowy Urząd ds. Szkół** jest odpowiedzialny za uznawanie kwalifikacji szkolnych uzyskanych za granicą.

 [Więcej informacji](#)

 [09831/686252](tel:09831686252)

 [@zast@las.bayern.de](mailto:@zast@las.bayern.de)

## Szkoły ogólnokształcące

### Zajęcia z języka niemieckiego dla dzieci i młodzieży w szkole

### Zajęcia z języka niemieckiego dla dzieci imigrantów

Program dla dzieci i młodzieży, które przybyły do Niemiec i nie mówią jeszcze wystarczająco dobrze po niemiecku, aby uczęszczać do szkoły. Tutaj otrzymują wsparcie w nauce języka niemieckiego i są przygotowywane do szkoły. Uczniowie pochodzą z różnych krajów i uczęszczają na zajęcia przez rok. Po tym czasie mogą uczęszczać do szkoły i łatwiej jest im zrozumieć lekcje w języku niemieckim.

Dla kogo: Dzieci i młodzież w wieku obowiązku szkolnego (od 6 do 15 lat) lub obowiązku nauki w szkole zawodowej (od 16 do 21 lat).

### Jak przebiega rejestracja?

Rodzice dzieci w wieku szkolnym powinni skontaktować się z "" [Sprenghaus](#) (Grundschule, Mittelschule). Sprenghaus organizuje rejestrację.

## Szkoła podstawowa

## Szkoła podstawowa

### Rejestracja do szkoły podstawowej:

Dzieci, które ukończą sześć lat do 30 czerwca, mają obowiązek uczęszczania do szkoły. Rodzice muszą zarejestrować je w publicznej szkole podstawowej, a mianowicie na stronie  [Sprenghaus](#). Jest to szkoła znajdująca się w najmniejszej odległości od miejsca zamieszkania.

[Informacje na temat zapisów](#) można znaleźć na stronie .

Rodzice dzieci, które kończą sześć lat między 1 lipca a 30 września, mogą zdecydować, po konsultacjach i rekomendacji szkoły, czy ich dziecko rozpocznie naukę w bieżącym czy następnym roku szkolnym. Szczegółowych informacji udzielają rejonowe szkoły podstawowe.

 [Dowiedz się więcej](#)

Wszelkie pytania dotyczące zapisów do szkół podstawowych można również kierować do miejskiego **Wydziału Edukacji i Sportu**:

 [089/23396779](tel:08923396779)

### Podczas nauki w szkole podstawowej:

Wszystkie dzieci uczęszczają do szkoły podstawowej do klasy 4. Tutaj uczą się czytania, matematyki i pisania. Pod koniec 4 roku (w maju) otrzymują tzw. "Übertrittszeugnis". Ocenę w tym raporcie decydują o tym, do której szkoły dziecko może następnie uczęszczać. Jeśli średnia ocen z języka niemieckiego, matematyki oraz wiedzy o domu i społeczeństwie (HSU) wynosi 2,33 lub więcej, dziecko może uczęszczać do [gimnazjum](#). Jeśli średnia ocen z tych trzech przedmiotów wynosi 2,66 lub więcej, dziecko może uczęszczać do [Realschule](#).

### **Dodatkowa ocena dla dzieci, które nie znają jeszcze w wystarczającym stopniu języka niemieckiego:**

🔔 Dzieci obcokrajowców, które nie uczęszczały do niemieckiej szkoły podstawowej od klasy 1, mogą również uczęszczać do Realschule lub Gymnasium ze średnią ocen do 3,33.

### **Po szkole podstawowej:**

Po ukończeniu 4 klasy dzieci przechodzą do

[szkoły średniej](#) (od 5. do 9. lub 10. klasy)

[Realschule](#) (od 5. do 10. klasy)

lub [gimnazjum](#) (od 5 do 12/13 klasy).

Te trzy typy szkół różnią się pod względem przedmiotów i poziomu.

Istnieją również dwie szkoły specjalne:

[Orientierungsstufe](#) (5. i 6. klasa, przeniesienie do Mittelschule lub Realschule lub Gymnasium od 7. klasy)

oraz [szkoła ogólnokształcąca](#) (od 5. do 7. klasy, od 8. klasy możliwe są trzy różne kwalifikacje: świadectwo ukończenia szkoły średniej, świadectwo ukończenia szkoły średniej pośredniej, świadectwo ukończenia szkoły średniej II stopnia w dziedzinie nauki i techniki).

Więcej informacji na temat szkół średnich można znaleźć na stronie 🌐 [tutaj](#).

### **Szkoła średnia**

### **Szkoła średnia**

Szkoła średnia trwa od 5. do 9. lub 10. klasy. Szkoła ta przede wszystkim przygotowuje uczniów do szkolenia zawodowego ([szkolenie dualne](#) lub [szkolenie zawodowe w szkole](#)).

### **Kwalifikacje ("świadectwa"):**

- po 9. klasie: świadectwo ukończenia szkoły średniej lub świadectwo ukończenia kwalifikacyjnej szkoły średniej ("Quali")
- po 10. klasie: świadectwo ukończenia szkoły średniej ("Mittlere Reife").

🌐 [Więcej informacji na temat kwalifikacji uzyskanych w szkole średniej](#)

Jeśli chcesz odbyć (podwójną) praktykę zawodową w firmie, potrzebujesz świadectwa ukończenia szkoły średniej. Bez tego świadectwa bardzo trudno jest znaleźć miejsce szkolenia.

### **Informacje na temat zapisów**

Jeśli dzieci będą uczęszczać do szkoły średniej od 5. roku życia, rodzice nie muszą zapisywać ich oddzielnie. Szkoła średnia Sprengel zapisze je automatycznie.

Więcej informacji na temat szkół średnich w Monachium można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

W razie pytań dotyczących szkół średnich można również skontaktować się z miejskim

**Wydziałem Edukacji i Sportu:**

 [089/23396779](tel:08923396779)

 [a.rbs@muenchen.de](mailto:a.rbs@muenchen.de)

## Szkoła średnia

### "Realschule"

Realschule trwa od 5. do 10. klasy. Zapewnia solidne wykształcenie ogólne i podstawową wiedzę do szkolenia zawodowego. Aby uczęszczać do Realschule, dziecko musi uzyskać średnią ocen 2,66 lub lepszą w szkole podstawowej.

 Dzieci z zagranicy otrzymują premię. Średnia ocen musi wynosić 3,33 lub więcej (patrz poniżej).

 [Więcej informacji](#)

**Kwalifikacje ("świadectwo"):** **Świadectwo ukończenia szkoły średniej** („Mittlere Reife“).

#### Po ukończeniu Realschule:

- masz większe szanse na znalezienie (podwójnej) praktyki w przedsiębiorstwie niż ze świadectwem ukończenia szkoły średniej;
- można odbyć praktykę w szkole (w szkole zawodowej);
- możesz uczęszczać do specjalistycznej szkoły średniej, aby móc później studiować.

## Uczęszczanie do szkoły średniej dla dzieci i młodzieży imigrantów

### SPRINT-Projekt

Projekt wspiera młodych ludzi, którzy nie mówią jeszcze zbyt dobrze po niemiecku. Celem jest pomyślne ukończenie przez młodych ludzi szkoły średniej. Projekt jest oferowany w dwóch szkołach w Monachium:

- Marieluise-Fleißer-Realschule
- Joseph-von-Fraunhofer-Realschule

 [Dowiedz się więcej](#)

### Klasy międzynarodowe

W Monachium istnieją trzy szkoły z klasami międzynarodowymi. Są one przeznaczone dla dzieci i młodzieży z dobrą znajomością języka niemieckiego (B1):

- Carl-von-Linde-Realschule
- Wilhelm-Busch-Realschule
- Ludwig-Thoma-Realschule

## Dodatek do klasy

Dzieci z zagranicy, które nie uczęszczały do niemieckiej szkoły podstawowej od klasy 1, mogą uczęszczać do Realschule lub Gymnasium do średniej ocen 3,33.

Informacje są również dostępne na stronie "" [Bildungsberatung International](#):  
[@schulberatung-international@muenchen.de](mailto:@schulberatung-international@muenchen.de)

W razie pytań można również skontaktować się z miejskim **Wydziałem Edukacji i Sportu**:  
 [089/23396779](tel:089/23396779)

## Gimnazjum

### Gimnazjum

Gimnazjum przygotowuje uczniów do studiów uniwersyteckich. Trwa od 5 do 12 lub 13 roku życia. To, kto może uczęszczać do gimnazjum, zależy od ocen uzyskanych w [szkole podstawowej](#).

**Kwalifikacje: ogólne kwalifikacje wstępne na studia wyższe ("Abitur")**

## Uczęszczanie do gimnazjum dla nowo przybyłych dzieci i młodzieży

### InGym-Projekt

Projekt odbywa się w państwowym gimnazjum Wilhelm-Hausenstein-Gymnasium. Obejmuje on intensywne wsparcie w zakresie języka niemieckiego i lekcji z różnych przedmiotów. Na przykład matematyki, języka angielskiego, historii i nauk społecznych.

### Sprachvorbereitungsklassen

Są to kursy języka niemieckiego dla uczniów z zagranicy. Kursy trwają rok i odbywają się w miejskim Adolf-Weber-Gymnasium.

### Grade bonus

W czwartej klasie szkoły podstawowej dzieci otrzymują tzw. "Übertrittszeugnis". Raport ten określa, do której szkoły dziecko może się przenieść po ukończeniu szkoły podstawowej. Jeśli średnia ocen z języka niemieckiego, matematyki oraz wiedzy o domu i społeczeństwie (HSU) wynosi 2,33 lub więcej, dziecko może pójść do gimnazjum. Jeśli średnia ocen z tych trzech przedmiotów wynosi 2,66 lub więcej, dziecko może uczęszczać do [Realschule](#).

💡 Uwaga: Dzieci obcokrajowców, które nie uczęszczały do niemieckiej szkoły podstawowej od klasy 1, mogą również uczęszczać do Realschule lub Gymnasium ze średnią ocen do 3,33.

 [Informacje na temat rejestracji do gimnazjum](#)

Informacje można również uzyskać w [International Education Counselling](#) Service:  
[@schulberatung-international@muenchen.de](mailto:@schulberatung-international@muenchen.de)

W przypadku pytań dotyczących gimnazjów można również skontaktować się z miejskim **Wydziałem Edukacji i Sportu**.

 [089/23396779](tel:089/23396779)

## Dalsze oferty szkół

## Inne programy szkolne

### Poziom orientacyjny

Dzieci, dla których nie jest jeszcze jasne, jaki typ szkoły (szkoła średnia, szkoła pośrednia, gimnazjum) jest dla nich odpowiedni, mogą zostać zapisane na poziom orientacyjny (5-6 klasa). Dzieci te przechodzą do szkoły średniej dopiero po 6. klasie.

 [Dowiedz się więcej](#)

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące "Orientierungsstufe", skontaktuj się z miejskim **Wydziałem Edukacji i Sportu**:

 [089/23383825](tel:08923383825)

### Szkoła ogólnokształcąca

W Monachium znajduje się Szkoła Ogólnokształcąca im. Willy'ego Brandta, będąca połączeniem wszystkich trzech typów szkół (Mittelschule, Realschule i Gymnasium).

Informacje na temat zapisów można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

 [Strona internetowa](#)

Jeśli masz pytania dotyczące szkół ogólnokształcących, możesz również skontaktować się z miejskim **Wydziałem Edukacji i Sportu**:

 [089/23383825](tel:08923383825)

### Szkoły specjalne i ośrodki wsparcia

Dzieci i młodzież, które potrzebują wsparcia z powodów psychologicznych lub fizycznych, mogą uczęszczać do ośrodków wsparcia na prośbę rodziców.

 [Więcej informacji](#)

### Miejska szkoła zawodowa dla integracji zawodowej

Nowo przybyli uczniowie mogą uzyskać w naszej szkole niemieckie świadectwo ukończenia szkoły (EMA, Quali). W centrum naszej pracy znajduje się wsparcie językowe. Uczniowie są również przygotowywani do odbycia praktyk zawodowych lub uczęszczania do szkoły średniej.

Dla kogo: Dla nowych imigrantów i uchodźców w wieku od 15 do 25 lat. Uczniowie, którzy są za starzy na inne rodzaje szkół, na przykład szkoły średnie.

Tłumacze są dostępni w językach: dari, angielskim, francuskim, greckim, włoskim, chorwackim, polskim, portugalskim, rosyjskim, serbskim, hiszpańskim, tureckim i ukraińskim.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Obiekt dysponuje toaletą dla osób niepełnosprawnych.

 Balanstraße 208, 81549 München

 [089-23347070](tel:08923347070)

 [@bs-berufintegration@muenchen.de](mailto:bs-berufintegration@muenchen.de)

 Sekretariat: 7:30 - 14:30

 <https://berufsintegration.musin.de/>

## Nadrabianie zaległości w kwalifikacjach szkolnych

### Nadrabianie zaległości w kwalifikacjach na poziomie szkoły średniej

#### Nadrób zaległości na świadectwie ukończenia szkoły średniej

Świadectwo ukończenia szkoły zwiększa szanse na znalezienie pracy lub praktyki. Masz od 15 do 27 lat? Nie masz świadectwa ukończenia szkoły uznawanego w Niemczech? Chciałbyś poprawić swój niemiecki? W takim razie możesz nadrobić zaległości dzięki jednemu z poniższych świadectw ukończenia szkoły:

- "EMSA" / "EMA" - Zdane świadectwo ukończenia szkoły średniej
- "Quali" - Kwalifikujące świadectwo ukończenia szkoły średniej

Dzięki temu świadectwu możesz kontynuować naukę zawodu lub uczęszczać do innej szkoły.

#### Nie mówisz jeszcze wystarczająco dobrze po niemiecku?

W takim razie możesz wziąć udział w kursie, który przez rok intensywnie przygotowuje Cię do uzyskania kwalifikacji:

- Otrzymasz lekcje niemieckiego, matematyki, angielskiego i innych przedmiotów.
- Otrzymasz wsparcie i doradztwo w zakresie tematów szkolnych lub poradnictwa zawodowego. Na przykład podczas poszukiwania praktyk zawodowych lub szkoły średniej.
- Zdobędziesz praktyczne doświadczenie, które pomoże Ci określić Twoje zainteresowania i umiejętności.

W Monachium istnieją dwie instytucje oferujące kursy przygotowujące do uzyskania świadectwa ukończenia szkoły:

#### Miejska szkoła zawodowa integracji zawodowej dla osób w wieku od 15 do 21 lat (w wyjątkowych przypadkach do 25 lat)

[>> Kliknij tutaj, aby uzyskać więcej informacji](#)

#### Monachijskie Centrum Kształcenia Dorosłych dla osób w wieku od 15 do 27 lat

[>> Kliknij tutaj, aby uzyskać więcej informacji](#)

---

## Ogólne doradztwo i informacje

Jesteś zdezorientowany i nie wiesz, co robić? Chcesz dowiedzieć się więcej o możliwych ścieżkach uzyskania świadectwa ukończenia szkoły? W takim razie możesz skorzystać z doradztwa. W [>> IBZ Sprache und Beruf](#) otrzymasz indywidualną poradę na temat swojej sytuacji osobistej i przegląd swoich możliwości. Doradztwo jest bezpłatne.

### Nadrabianie zaległości na świadectwie ukończenia szkoły średniej i maturze



## Świadectwo ukończenia szkoły średniej i Abitur

Chcesz studiować? Możliwe jest również uzyskanie wyższych kwalifikacji:

- świadectwo **ukończenia szkoły średniej** („Mittlere Reife“) i / lub
- uzyskać **ogólne kwalifikacje wstępne** na **studia wyższe** („Abitur“).

W Monachium istnieją trzy szkoły oferujące taką możliwość:

[Miejska Szkoła Wieczorowa im.](#)

[Miejskie gimnazjum wieczorowe](#)

[Miejski College w Monachium](#)

Wszystkie szkoły są bezpłatne.

Lekcje mogą odbywać się w ciągu dnia. Jeśli pracujesz, lekcje mogą odbywać się również wieczorem. W niektórych przypadkach opieka nad dziećmi jest również dostępna w godzinach lekcyjnych.

Warunki zapisów różnią się w zależności od szkoły. Prosimy o kontakt bezpośrednio ze szkołami.

[Dowiedz się więcej](#)

---

## Ogólne porady i informacje

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat możliwości uzyskania świadectwa ukończenia szkoły? W takim razie możesz uzyskać poradę. [Centrum Językowe i Kariery IBZ](#) przyjrzy się Twojej sytuacji osobistej. I przedstawi przegląd dostępnych opcji. Doradztwo jest bezpłatne.

## Szkoły zawodowe

**Szkoła biznesu, specjalistyczna szkoła średnia II stopnia, zawodowa szkoła średnia II stopnia**

**Szkoła biznesu, specjalistyczna szkoła średnia II stopnia, zawodowa szkoła średnia II stopnia**

Są to szkoły zawodowe. Oznacza to, że uczysz się tam przedmiotów szkolnych i zawodowych. Przedmioty szkolne to na przykład język angielski, niemiecki i matematyka. Przedmioty zawodowe obejmują elektrotechnikę, media i żywienie.

To, które przedmioty są nauczane, zależy od szkoły.

Szkoły mają różne wymagania.

## Szkoła biznesu

- Dla kogo: Dla uczniów od szóstej klasy wzwyż.

- Nacisk kładziony jest na przedmioty biznesowe.
- Kwalifikacje: Świadectwo ukończenia szkoły średniej.  
Dzięki tej kwalifikacji można rozpocząć praktykę zawodową lub uczęszczać do **specjalistycznej szkoły średniej (FOS)**. W niektórych przypadkach świadectwo ukończenia szkoły średniej skraca czas trwania praktyki.

## Fachoberschule (FOS) i Berufsoberschule (BOS)

Szkoły mają różne specjalizacje. Są to na przykład technika, biznes lub zdrowie. Możesz wybrać to, co najbardziej Ci odpowiada.

Jeśli chcesz uczęszczać do FOS, musisz mieć świadectwo ukończenia szkoły średniej. Jeśli chcesz uczęszczać do BOS, musisz mieć świadectwo ukończenia szkoły średniej i ukończoną praktykę zawodową lub pracować w zawodzie przez kilka lat.

- Kwalifikacje: Fachhochschulreife (Fachabitur)
- Kwalifikacje z drugim językiem obcym: Ogólne kwalifikacje wstępne na studia wyższe (Abitur)

 [Informacje na stronie FOS](#)  [Lokalizacje FOS](#)

 [Informacje na stronie BOS](#)  [Lokalizacje BOS](#)

Każda szkoła ma inne terminy i różne rodzaje zapisów. Informacje otrzymasz bezpośrednio od szkoły. W szkołach często organizowane są również spotkania informacyjne.

## Masz jakieś pytania? Pozwól nam doradzić!

Jeśli masz jakieś pytania, możesz zasięgnąć porady: »» [Doradztwo edukacyjne](#)

Państwo pomaga osobom, które mają niewiele pieniędzy na sfinansowanie swojej edukacji. Więcej informacji można znaleźć tutaj: »» [Biuro Pomocy Szkoleniowej](#).

## Szkoła zawodowa

### Szkoła zawodowa

Do szkoły zawodowej uczęszczają osoby, które przechodzą szkolenie zawodowe.

Istnieją dwa rodzaje programów szkolenia zawodowego:

- W [kształceniu dualnym](#) uczniowie uczęszczają zarówno do firmy szkoleniowej, jak i do szkoły. Szkoły te nazywane są "Berufsschulen".  
 [Lista Berufsschulen](#).
- W szkoleniu [szkolnym](#) uczniowie uczęszczają tylko do szkoły. Szkoły te noszą nazwę "Berufsfachschulen".  
 [Lista Berufsfachschulen](#).

Terminy i wymagania dotyczące zapisów różnią się w zależności od szkoły. Prosimy o kontakt bezpośrednio z daną szkołą.

Przed zapisaniem się do szkoły organizowane są wydarzenia, podczas których można uzyskać

informacje.

 [Dowiedz się więcej](#)

W przypadku edukacji szkolnej to, czy możliwe jest wsparcie ze strony państwa, zależy od sytuacji osobistej. Jednym z przykładów jest [Bundesausbildungsförderungsgesetz](#) (BAföG).

## Rozwój zawodowy

### Rozwój zawodowy

Niektórzy ludzie chcą nauczyć się więcej w swoim zawodzie. Albo nauczyli się zawodu, ale teraz chcieliby spróbować czegoś nowego.

Czy ukończyłeś już szkolenie zawodowe? Czy chciałbyś kontynuować swoją edukację? Możliwe jest również uzyskanie wstępu na uniwersytet nauk stosowanych lub uniwersytet.

Dalsze kształcenie zawodowe jest możliwe w różnych szkołach zawodowych. Należą do nich szkoły zawodowe (szkoły mistrzów rzemiosła, szkoły techniczne) i wyspecjalizowane akademie. Dalsze kształcenie obejmuje zazwyczaj lekcje w pełnym wymiarze godzin.

Terminy i wymagania dotyczące zapisów różnią się w zależności od szkoły. Przed zapisaniem się do szkoły co roku organizowane są spotkania informacyjne. Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje, skontaktuj się bezpośrednio ze szkołą.

 [Dowiedz się więcej](#)

Jeśli masz mało pieniędzy, możesz sprawdzić, czy możliwe jest [wsparcie ze strony państwa](#).

Jeśli potrzebujesz porady, skontaktuj się z [poradnią edukacyjną](#):

 [@bildungsberatung@muenchen.de](mailto:@bildungsberatung@muenchen.de)

 [089/23383300](tel:089/23383300)

 [Strona internetowa](#)

Doradztwo jest bezpłatne.

## BildungsLokale

### Czym są BildungsLokale?

### Czym jest BildungsLokale?

Strona BildungsLokale oferuje informacje, doradztwo i profesjonalną wymianę informacji na temat edukacji. Znajdują się one w różnych dzielnicach. Postrzegają siebie jako drogowskazy w przypadku pytań dotyczących edukacji w każdym wieku. Usługi skierowane są do wszystkich obywateli i osób zaangażowanych w edukację.

Zespoły oferują otwarte usługi doradcze i są również aktywne w dzielnicach.

 [Dowiedz się więcej](#)

Wszystkie programy są bezpłatne.

---

## Oferty w BildungsLokalen:

### Doradztwo edukacyjne

Oferujemy porady na te i inne tematy:

- Edukacja wczesnoszkolna, rozpoczęcie nauki w szkole, pomoc w nauce, oferty w czasie wakacji, przejście ze szkoły do pracy
- Dalsza edukacja dla dorosłych, nadrabianie zaległości szkolnych, kursy językowe, kursy czytania i pisanie, rozpoczęcie kariery po przerwie rodzinnej lub imigracji
- Zajęcia sportowe i rekreacyjne w okolicy

Nasz zespół współpracuje również z innymi interesariuszami w dzielnicy, takimi jak szkoły, ośrodki opieki dziennej, zakwaterowanie i placówki kształcenia dorosłych.

Dla kogo: Każdy, kto ma pytania dotyczące edukacji lub potrzebuje wsparcia, na przykład jeśli chce zmienić szkołę lub rozpocząć dalszą edukację.

Ofertę tę można znaleźć w następujących lokalizacjach: "" [Hasenberg](#), "" [Berg am Laim](#), "" [Neuaubing / Westkreuz](#), "" [Neuperlach](#), "" [Riem](#), "" [Schwanthalerhöhe](#), "" [Ramersdorf](#), "" [Giesing](#).

---

### Otwarte warsztaty edukacyjne

Tutaj możesz nauczyć się czytać, pisać, matematyki i języka niemieckiego. Uczysz się we własnym tempie, bez presji, w przyjemnej atmosferze. Otwarte warsztaty edukacyjne to wstęp do nauki. Przygotowuje do uczestnictwa w kursie.

Dla kogo: Dla dorosłych, którzy nie potrafią dobrze czytać i pisać, którzy nie chodzili do szkoły lub chodzili do szkoły tylko przez krótki czas, którzy chcą uczyć się niemieckiego, ale nie mogą uczęszczać na kurs.

Program ten można znaleźć w następujących lokalizacjach: "" [Hasenberg](#), "" [Berg am Laim](#), "" [Neuaubing / Westkreuz](#), "" [Neuperlach](#), "" [Riem](#), "" [Schwanthalerhöhe](#).

---

### Kawiarnia językowa

Tutaj możesz ćwiczyć mówienie po niemiecku w miłej atmosferze. Oprócz słownictwa, gramatyki i idiomów nauczana jest również wiedza o życiu w Niemczech. Od czasu do czasu zapraszani są prelegenci na ważne tematy. Organizowane są również wycieczki po okolicy i do miasta (na przykład do muzeów).

Dla kogo: Dla dorosłych, którzy chcą ćwiczyć mówienie po niemiecku.

Ten program można znaleźć w następujących lokalizacjach: "" [Berg am Laim](#), "" [Neuaubing / Westkreuz](#), "" [Neuperlach](#), "" [Riem](#), "" [Schwanthalerhöhe](#).

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**Nauka alfabetu, powtórka języka na poziomie A1-B1, kultura, wsparcie językowe,**

---

## start zawodowy

### Berg am Laim

#### BildungsLokal Berg am Laim

☎Można poprosić o tłumacza ustnego.

Do obiektu można przywieźć dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Schlüsselbergstraße 4

81673 München

☎[089/954466480](tel:089954466480)

@[bildungslokal.bl.rbs@muenchen.de](mailto:bildungslokal.bl.rbs@muenchen.de)

🌐[www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Doradztwo edukacyjne

📅Poniedziałek 13:00 - 17:00

Wtorek 09:00 - 13:00

Czwartek 13:00 - 17:00

Piątek 09:00 - 13:00

#### Otwarte warsztaty edukacyjne

📅Poniedziałek 17:00 - 18:30

Czwartek 10:30 - 12:00

#### Kawiarenka językowa

📅Wtorek 10:00 - 11:30

### Giesing

#### BildungsLokal Giesing

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Schlierseestraße 73

81539 München

☎[089/620093582](tel:089620093582)

@[bildungslokal.gs.rbs@muenchen.de](mailto:bildungslokal.gs.rbs@muenchen.de)

#### Doradztwo edukacyjne

📅Poniedziałek 13:00 - 17:00

Wtorek 09:00 - 13:00

Czwartek 13:00 - 17:00

Piątek 09:00 - 13:00

### Hasenberg

#### BildungsLokal Hasenberg

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Linkstraße 56

80933 München

☎ [089/31202118](tel:08931202118)

@ [bildungslokal-hb@muenchen.de](mailto:bildungslokal-hb@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

### **Doradztwo edukacyjne**

Dostępna jest opieka nad dziećmi.

📅 Poniedziałek 09:00 - 13:00

Wtorek 13:00 - 17:00

Czwartek 09:00 - 13:00

Piątek 09:00 - 13:00

### **Otwarte warsztaty edukacyjne**

🗣️ Dostępni są tłumacze.

Dostępna jest opieka nad dziećmi.

📅 Poniedziałek 14:00 - 15:30

Piątek 10:15 - 11:45

## **Neuaubing-Westkreuz**

### **BildungsLokal Neuaubing-Westkreuz**

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

📅 Poniedziałek 13:00 - 17:00

Wtorek 9:00 - 13:00

Czwartek 09:00 - 13:00

Piątek 9:00 - 13:00

Radolfzeller Str. 11a

81243 München

☎ [089/23329255](tel:08923329255)

@ [bildungslokal-n-w@muenchen.de](mailto:bildungslokal-n-w@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

### **Doradztwo edukacyjne**

📅 Poniedziałek 13:00 - 17:00

Wtorek 09:00 - 13:00

Czwartek 09:00 - 13:00

Piątek 09:00 - 13:00

### **Otwarte warsztaty edukacyjne dla dorosłych**

🗣️ Obecni są wolontariusze mówiący w różnych językach.

📅 Poniedziałek 16:00 - 17:30

Czwartek 10:00 - 11:30

### **Kawiarenka językowa dla dorosłych**

🗣️ Obecni są wolontariusze mówiący w różnych językach.

 Piątek 14:30 - 16:00

### Co oferujemy:

- Oferujemy porady dotyczące przedszkola, szkoły, szkoleń i dalszej edukacji.
- Pomagamy w składaniu podań o pracę.
- Drukujemy podania lub materiały do nauki.
- Zapewniamy wsparcie w nauce w domu.
- Doradzamy, jak korzystać z telefonu komórkowego i tabletu.
- Pomagamy przygotować się do egzaminów z języka niemieckiego.
- Zapewniamy wsparcie przy składaniu wniosków o pakiet edukacyjny i partycypacyjny.

Udzielamy porad osobiście, przez telefon, telefon komórkowy i e-mail.

Doradztwo jest bezpłatne.

#### Lokalni doradcy edukacyjni:

Pani Kerstin Heymann-Deja

 [01525-6871251](tel:01525-6871251)

[@kerstin.heymanndeja@muenchen.de](mailto:@kerstin.heymanndeja@muenchen.de)

Pani Agnieszka Papierowski

[@a.papierowski@muenchen.de](mailto:@a.papierowski@muenchen.de)

### Neuperlach

#### BildungsLokal Neuperlach

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Peschelanger 8

81735 München

 [089/62837531](tel:089/62837531)

[@bildungslokal-np@muenchen.de](mailto:@bildungslokal-np@muenchen.de)

 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Doradztwo edukacyjne

Można przyprowadzić dzieci.

 Poniedziałek 09:00 - 13:00

Wtorek 09:00 - 13:00

Czwartek 13:00 - 17:00

Piątek 09:00 - 13:00

#### Otwarte warsztaty edukacyjne

 Wtorek 08:30 - 10:00

Czwartek 14:00 - 15:30

#### Kawiarenka językowa

 Wtorek 17:30 - 19:00 (z wcześniejszą wiedzą)

Poniedziałek 09:00 - 10:30 (dla początkujących)

## Ramersdorf

### BildungsLokal Ramersdorf

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Balanstraße 79

81539 München

☎ [089/606657171](tel:089606657171), -72, -73

@ [bildungslokal.rd.rbs@muenchen.de](mailto:bildungslokal.rd.rbs@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Doradztwo edukacyjne

🕒 Czwartek 09:00 - 13:00

Piątek 09:00 - 13:00

## Riem

### BildungsLokal Riem

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Willy-Brandt-Allee 18

81829 München

☎ [089/203279602](tel:089203279602)

@ [bildungslokal.rm.rbs@muenchen.de](mailto:bildungslokal.rm.rbs@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Doradztwo edukacyjne

☎ Można zamówić tłumacza ustnego.

Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci.

🕒 Poniedziałek 13:00 - 17:00

Wtorek 13:00 - 17:00

Czwartek 09:00 - 13:00

Piątek 09:00 - 13:00

#### Otwarte warsztaty edukacyjne

☎ Tłumacze są dostępni.

Dostępna jest opieka nad dziećmi.

🕒 Poniedziałek 14:00 - 18:00

Wtorek 09:00 - 13:00

Czwartek 13:00 - 17:00

Piątek 09:00 - 13:00

#### Kawiarnia językowa

Dostępna jest opieka nad dziećmi.

🕒 Poniedziałek 14:00 - 18:00

Wtorek 09:00 - 13:00

Czwartek 13:00 - 17:00

Piątek 09:00 - 13:00



## Schwanthalerhöhe

### BildungsLokal Schwanthalerhöhe

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Ligsalzstraße 2

80339 München

☎ [089/50024749](tel:08950024749)

@ [@bildungslokal-sh@muenchen.de](mailto:bildungslokal-sh@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/bildungslokale](http://www.muenchen.de/bildungslokale)

#### Doradztwo edukacyjne

☎ Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejszą informację.  
Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci.

🕒 w poniedziałek, wtorek i piątek 09:00 - 13:00

🕒 w czwartek 13:00 - 17:00

#### Otwarte warsztaty edukacyjne

☎ Dostępni są tłumacze.

Dostępna jest opieka nad dziećmi.

🕒 w piątek 10:00 - 11:30.

#### Kawiarenka językowa

☎ Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejszą informację.  
Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci.

🕒 we wtorek 09:30 - 11:00

## Wakacje szkolne i święta państwowe

### Święta szkolne i dni ustawowo wolne od pracy

#### Wakacje szkolne

##### Wakacje letnie

**Wakacje letnie trwają sześć tygodni. Okres ten różni się w zależności od kraju związkowego. W Bawarii zazwyczaj obejmują one cały sierpień i pierwsze dwa tygodnie września.**

##### Ferie jesienne

**Ferie jesienne trwają tydzień i przypadają w okresie świąt państwowych "Allerheiligen" (1.11.).**

##### Ferie świąteczne

Ferie świąteczne trwają dwa tygodnie. Rozpoczynają się około "Heiligen Abend" (24.12.) i kończą około święta państwowego "Heilige Drei Könige" (6.1.).

##### Ferie wiosenne ("Faschingsferien")

**Ferie wiosenne trwają tydzień i rozpoczynają się w dniu "Rosenmontag".**

### Ferie**wielkanocne**

Ferie wielkanocne trwają dwa tygodnie. Weekend wielkanocny przypada w środku.

### Zielone**Świątki**

Zielone Świątki trwają dwa tygodnie. Chrześcijańskie święto Zesłania Ducha Świętego przypada na początek dwutygodniowych ferii w Zielone Świątki.

Dokładne daty nadchodzących ferii szkolnych można znaleźć na stronie  [Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus](#).

## Święta państwowe w Bawarii

Święta państwowe to dni, w których ludzie nie idą do pracy, a sklepy i urzędy są zamknięte. Niektóre z nich mają podłoże religijne, inne polityczne. Niektóre wypadają zawsze tego samego dnia, inne zmieniają się z roku na rok.

- 1 stycznia (Nowy Rok)
- 6 stycznia (Trzech Mędrców)
- Wielki Piątek
- Poniedziałek Wielkanocny
- 1 maja (Święto Pracy)
- Wniebowstąpienie Pańskie
- Zielone Świątki
- Boże Ciało
- 15 sierpnia (Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny)
- 3 października (Dzień Jedności Niemiec)
- 1 listopada (Dzień Wszystkich Świętych)
- 25 i 26 grudnia (Boże Narodzenie i Boxing Day)

Tutaj można znaleźć dokładne daty [świąt państwowych w 2025 r.](#)

## Święta religijne różnych wyznań

**Uczniowie żydowscy** są zwolnieni z uczestnictwa w lekcjach i innych wydarzeniach szkolnych w następujące dni:

- w dwa pierwsze i dwa ostatnie dni Wielkanocy
- w oba dni Święta Tygodni
- w dwa pierwsze i dwa ostatnie dni Święta Namiotów
- w oba dni Nowego Roku
- oraz w Dniu Pojednania

**Muzułmańscy uczniowie** są zwolnieni z uczestnictwa w lekcjach i innych wydarzeniach szkolnych w następujące dni:

- w pierwsze dwa dni Ramazan Bayrami
- w pierwsze dwa dni Kurban Bayrami.

**Uczniowie wyznań prawosławnych** są zwolnieni z uczestnictwa w lekcjach i innych wydarzeniach szkolnych w następujące dni

- Wielki Piątek, Wielka Sobota, Poniedziałek Wielkanocny, Zielone Świątki, Boże Narodzenie, Święto Teofanii i Wniebowstąpienie.
- Święta te mogą przypadać w różnych terminach dla różnych prawosławnych kościołów chrześcijańskich.

## Korepetycje

### Korepetycje - informacje ogólne

### Korepetycje - informacje ogólne

Korepetycje lub pomoc w nauce to dodatkowe wsparcie w zakresie przedmiotów szkolnych poza klasą. Zazwyczaj jest ono opłacane przez ucznia.

Korepetycje i pomoc w nauce są przydatne, na przykład, jeśli uczeń ma słabe oceny i może nie przejść do następnej klasy. Lub jeśli świadectwo ukończenia szkoły jest zagrożone. Lub jeśli ktoś nie zna wielu treści w klasie. Porozmawiaj z nauczycielami w szkole i zapytaj, czy przydałyby się korepetycje lub pomoc w nauce. Być może sama szkoła ma jakąś ofertę.

Możliwe jest uzyskanie pieniędzy na korepetycje. Możesz ubiegać się o wsparcie w lokalnym [ośrodku pomocy społecznej](#).

 [Dowiedz się więcej](#)

### Pomoc w nauce i odrabianiu prac domowych od Bellevue di Monaco

### Pomoc w nauce i odrabianiu prac domowych Bellevue di Monaco

Oferujemy pomoc w odrabianiu prac domowych, nauce i przygotowaniu do egzaminów.

Tutaj ludzie pomagają w nauce w wolnym czasie. Mogą pomóc z

- Odrabianiu prac domowych na kursach językowych, w szkole lub szkole zawodowej.
- Podczas nauki do egzaminów.
- Mówieniu po niemiecku.
- Ćwiczeniu pisania.

Prosimy o przyniesienie pracy domowej i podręczników szkolnych.

Dla kogo: Dla uchodźców w wieku 18 lat i starszych

Aby otrzymywać nasz newsletter, zapisz ten numer: [+4917645571527](https://wa.me/4917645571527) i wpisz "Lernhilfe" na czacie Whatsapp.

 [Dowiedz się więcej](#)

Wystarczy przyjść, rejestracja nie jest konieczna.

Program jest bezpłatny.

📍 Bellevue di Monaco, Müllerstraße 2, 80469 München

🕒 Poniedziałek 16:00 - 19:00

🕒 Wtorek 14:00 - 16:00

🕒 Środa 14:00 - 16:00

📍 Wikimedia-Büro, Angertorstraße 3, 80469 München

🕒 Czwartek 16:00 - 18:00

🕒 Piątek 14:00 - 16:00

☎ [089/55057751](tel:08955057751)

✉ [@sprachpartner@bellevuedimonaco.de](mailto:@sprachpartner@bellevuedimonaco.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
przygotowanie do egzaminu, nauka niemieckiego**

**Grupa edukacyjna MINT prowadzona przez kobiety dla kobiet (MINT: matematyka, technologia informacyjna, nauki przyrodnicze i technologia)**

**Grupa edukacyjna STEM prowadzona przez kobiety dla kobiet**

Grupa edukacyjna jest oferowana przez grupę wolontariuszy Inżynierów bez Granic dla kobiet uchodźczyń. Celem jest wzmocnienie umiejętności w zakresie przedmiotów STEM w bezpiecznej atmosferze. Program jest otwarty i nie wymaga wcześniejszej rejestracji.

Dla kogo: Kobiety ze środowisk uchodźczych w wieku 18 lat i starsze

Liczba uczestników jest ograniczona.

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Bellevue di Monaco

Müllerstr. 2 i 6

80469 Monachium



w każdą sobotę od 14:00 do 16:00



[089/55057750](tel:08955057750)



[info@bellevuedimonaco.de](mailto:info@bellevuedimonaco.de)



<https://bellevuedimonaco.de/mint>

**Ten tekst zawiera informacje dla następujących terminów wyszukiwania:  
korepetycje, matematyka, nauki ścisłe, informatyka, technologia**

**Nauka w domu? Pomagamy**

**Nauka w domu? Możemy pomóc**

Istnieją różne usługi, które mogą pomóc w nauce:

- Pomoc w odrabianiu prac domowych i korepetycje
- Kurs konwersacyjny: Ćwicz mówienie po niemiecku
- Kursy komputerowe
- Aplikacje lub strony internetowe, które pomagają w nauce. Na przykład [StudySmarter](#) lub [Twinkl](#)
- i wiele innych ofert

Tutaj można znaleźć więcej informacji w języku [niemieckim](#), [angielskim](#), [arabskim](#) i [perskim](#).

Doradzamy dzieciom ze środowisk uchodźczych lub migracyjnych w zakresie tych ofert.  
Doradzamy również rodzicom dzieci i osobom, które opiekują się dziećmi. Zapraszamy do kontaktu telefonicznego:

 [0800-0005802](tel:0800-0005802)

Dla kogo: Uczniowie, którzy uczęszczają do jednej z poniższych szkół: Grundschule, Mittelschule, Realschule, Förderschule

Oferta jest bezpłatna.



Niemiecki lub angielski

 [kontakt@willkommen-in-muenchen.de](mailto:kontakt@willkommen-in-muenchen.de)

 od poniedziałku do piątku 9:00 - 17:00

 [Strona internetowa](#)

**Doradztwo i pomoc / problemy w szkole**

**Poradnictwo psychologiczne dotyczące problemów w szkole**

**Poradnictwo psychologiczne w przypadku problemów w szkole**

Centralna Szkolna Poradnia Psychologiczna pomaga uczniom i ich rodzicom/opiekunom,

- w przypadku problemów w szkole.

- jeśli chcesz poprawić swoją naukę i koncentrację.
- w przypadku lęków, zmartwień lub stresu w szkole.

Zapraszamy do umówienia się z nami na spotkanie. Podczas osobistej rozmowy wspólnie poszukamy rozwiązań i możliwości, jak i co możemy zmienić.

Dla kogo: Uczniowie miejskich szkół średnich w wieku od 10 lat i ich opiekunowie prawni.

Program jest bezpłatny.

☎Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku Państwo mówią.

Na spotkanie można również przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

🕒Od poniedziałku do czwartku 8:30 - 16:30

🕒W piątek od 8:30 do 13:30

## Zentraler Schulpsychologischer Dienst

📍[Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

@[schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de)

☎[+49 \(0\) 8923340940](tel:+4908923340940)

🌐<https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł: mobbing, trauma, oceny, lęk egzaminacyjny, stres szkolny, szkoła średnia, gimnazjum, szkoła zawodowa, szkoła zawodowa wyższa, liceum profilowane, liceum zawodowe, szkoły zawodowe, przygotowanie zawodowe, integracja zawodowa**

### JIZ - Doradztwo w zakresie stresu szkolnego i/lub nękania

### JIZ - Doradztwo w zakresie stresu szkolnego i/lub nękania

Stresujesz się w szkole? Czy czasami chcesz w ogóle przestać chodzić? A może jako rodzic zdajesz sobie sprawę, jak bardzo szkoła stresuje Twoje dziecko?

Przyczyną tego może być stres związany z ocenami, presja na wyniki, nerwy związane z egzaminami, konflikty lub zastraszanie.

Znęcanie się oznacza wielokrotne i regularne nękanie innych osób i ranienie ich emocjonalnie. Przykłady zastraszania obejmują rozpowszechnianie fałszywych informacji, groźby przemocy, wykluczenie społeczne lub ciągłą krytykę. Znęcanie się może mieć miejsce w różnych miejscach: w szkole, w pracy, w klubach sportowych lub w Internecie ("cyberprzemoc").

Możemy Ci doradzić. Wspólnie znajdziemy rozwiązanie.

Czy Ty lub Twoje dziecko jesteście dotknięci przemocą? Ekspersi PIBS oferują regularne godziny konsultacji na temat wszystkich aspektów stresu szkolnego i nękania.

PIBS = Informacje psychologiczne i doradztwo dla uczniów i rodziców

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Uczniowie i ich rodzice

Usługa jest bezpłatna.

Należy umówić się na spotkanie.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

## JIZ - Jugendinformationszentrum

 [Sendlinger Straße 7, 80331 München](#)

[@info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955052150](tel:+49(0)8955052150)

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Pomoc, poradnictwo dla młodzieży, informacje dla młodzieży, młodzież, młodzi dorośli, problemy**

## Badanie

### Informacje ogólne

### Informacje ogólne

W Niemczech istnieje wiele różnych programów studiów. Istnieją również różne rodzaje instytucji szkolnictwa wyższego:

- Uniwersytety (zorientowane akademicko)
- Uniwersytety / uniwersytety nauk stosowanych (zorientowane na praktykę)
- Podwójne uniwersytety / podwójne programy studiów: Łączą one szkolenie zawodowe z kursem dyplomowym. W tym czasie otrzymujesz wynagrodzenie.
- Uniwersytety artystyczne, filmowe lub muzyczne

Istnieją uniwersytety państwowe i prywatne. Prywatne uniwersytety często kosztują dużo pieniędzy. Jednak ich jakość niekoniecznie jest lepsza.

W Internecie znajduje się wiele pomocnych stron, które pomogą Ci się odnaleźć:

-  [Hochschulkompas](#) (wszystkie kierunki studiów i uniwersytety w Niemczech)
-  Study in Germany [Informacje ogólne](#), [informacje dla uchodźców](#)
-  [Agencja zatrudnienia](#)

-  [Niemiecka Centrala Wymiany Akademickiej](#) (DAAD)

## Wymagania

Jeśli chcesz studiować w Niemczech, potrzebujesz zezwolenia. Zezwolenie to nosi nazwę Hochschulzugangsberechtigung (skrót: HZB) lub Abitur. Jeśli nie masz niemieckiego Abitur, możesz sprawdzić, czy możesz studiować na podstawie świadectwa ukończenia szkoły. Na stronie internetowej [uni-assist](#). de można sprawdzić, jakie możliwości daje świadectwo ukończenia szkoły.

Więcej informacji można znaleźć na stronie  [Anabin](#), na stronie internetowej  ["Anerkennung in Deutschland"](#) oraz na stronie  [DAAD](#).

Jeśli chcesz studiować w Niemczech, musisz udowodnić, że dobrze znasz język niemiecki ( [poziom C1](#) ). W tym celu należy przystąpić do egzaminu. Na przykład TestDaF, DSH lub telc C1 HS. Jeśli zdasz egzamin, otrzymasz certyfikat. Certyfikat będzie potrzebny do ubiegania się o przyjęcie na studia.

Informacje można uzyskać bezpośrednio na uniwersytecie, na którym chce się studiować. Większość uczelni oferuje doradztwo. Zwróć również uwagę na terminy, w których możesz ubiegać się o przyjęcie na studia!

## Finansowanie

Istnieje możliwość uzyskania dofinansowania lub stypendium. Więcej informacji:

-  [Doradztwo edukacyjne GF-H \(Uniwersytecki Fundusz Gwarancyjny\)](#)
-  [DAAD](#)

## Brak kwalifikacji wstępnych na uniwersytet

Jeśli nie możesz studiować w Niemczech z dyplomem ukończenia szkoły, możesz wziąć udział w programie  [Studienkolleg](#) . Zostaniesz tam specjalnie przygotowany do studiowania w Niemczech. Jeśli pomyślnie ukończysz program, będziesz mógł studiować w Niemczech. Warunkiem wstępnym jest posiadanie świadectwa ukończenia szkoły, które umożliwia studiowanie w kraju pochodzenia.

-  [Informacje o kosztach](#)

## Finansowanie programu studiów

### Finansowanie studiów

Wielu studentów pracuje równolegle ze studiami. Ważne jest, aby w rezultacie nie zaniedbywać nauki. Zgodnie z przepisami państwowymi nie wolno pracować więcej niż 20 godzin tygodniowo w okresie wykładów. Jeśli przekroczysz tę liczbę godzin, możesz zostać wykluczony z uniwersytetu. Należy również pamiętać, że istnieje maksymalna liczba semestrów do ukończenia studiów licencjackich lub magisterskich. Nie możesz przekroczyć tej liczby semestrów.

## Wsparcie finansowe od państwa



Możesz sprawdzić, czy możesz otrzymać wsparcie finansowe od państwa. Istnieją różne możliwości. Przykłady obejmują "" [federalną ustawę o pomocy szkoleniowej](#) (BAföG) i "" [zasilek mieszkaniowy](#).

**BAföG** ma na celu pomoc studentom, którzy nie mogą być wspierani finansowo przez swoich rodziców. Otrzymują oni miesięczną kwotę pieniędzy (przez określony czas). To, ile pieniędzy otrzymasz, zależy od Twojej osobistej sytuacji, na przykład od wysokości Twoich zarobków. Nie każdy student może ubiegać się o BAföG. Właściwe biuro BAföG musi rozpatrzyć każdy wniosek indywidualnie. Z reguły finansowany jest tylko jeden kierunek studiów. Ponadto nie możesz mieć więcej niż 30 lat w przypadku studiów licencjackich i 35 lat w przypadku studiów magisterskich. Informacje w zrozumiałym języku można znaleźć na stronie  [Federalne Ministerstwo Edukacji i Badań Naukowych](#).

Istnieje wiele **stypendiów**, o które można się ubiegać. Przegląd można znaleźć na przykład na stronie  [www.studienwahl.de](#) oraz na [stronie](#)  [Deutschlandstipendium](#), a także na stronie  [Bildungsberatung Garantiefonds Hochschule](#) w Monachium.

## Praca podczas studiów

### "Werkstudent" / "Werkstudentin"

Istnieje możliwość podjęcia pracy w obszarze związanym z kierunkiem studiów. Możesz na przykład zostać zatrudniony przez firmę. Można tam zdobyć pierwsze doświadczenie i zarobić pieniądze na boku. Firmy zazwyczaj oferują umowy na dziesięć do dwudziestu godzin tygodniowo.

Kolejną zaletą jest to, że pracujący studenci z dobrymi ocenami są często zatrudniani po ukończeniu studiów. Dowiedz się od firm, czy oferują pracę dla pracujących studentów.

### SHK = „Studentische Hilfskraft“

Są to stanowiska ogłaszane na uniwersytetach. Wiele z nich można znaleźć na tablicach informacyjnych w college'u/uniwersytecie. Możesz też zapytać osobiście w dziale doradztwa dla studentów. W takiej pracy pracuje się określoną liczbę godzin tygodniowo (maksymalnie 20 godzin). Obejmuje to wykonywanie zadań dla wykładowcy, wydziału lub organizacji uniwersyteckiej.

### "Minijob" (maksymalnie 538 € miesięcznie)

Wielu studentów pracuje w gastronomii równolegle ze studiami. Na przykład w barze lub jako kelnerka. Inni udzielają prywatnych korepetycji lub pomagają w opiece nad dziećmi. Będziesz musiał omówić z pracodawcą, ile będziesz zarabiał za godzinę. Takie oferty pracy można często znaleźć na tablicach informacyjnych na uniwersytecie.

"Minijob" Oznacza to, że jesteś zatrudniony marginalnie. To z kolei oznacza, że nie musisz płacić podatków ani składek na ubezpieczenie społeczne (ubezpieczenie na wypadek bezrobocia, ubezpieczenie zdrowotne i ubezpieczenie na opiekę długoterminową).

Możesz także mieć kilka mini-prac w tym samym czasie. Ważne jest, aby wynagrodzenie ze wszystkich mini-prac łącznie nie przekraczało 538 € miesięcznie. Jeśli Twoje wynagrodzenie przekracza 538 € miesięcznie, nie jesteś już uważany za osobę zatrudnioną marginalnie. W takim przypadku należy opłacać składki na ubezpieczenie społeczne.

Dzięki takiej pracy możesz elastycznie organizować, kiedy, jak często i jak długo pracujesz. Z tego powodu mini-pracę można zazwyczaj łatwo połączyć ze studiami. Więcej informacji można znaleźć na stronie  [Minijob-Zentrale](#).

## Brücke - Centrum doradztwa dla studentów zagranicznych

## Brücke - Doradztwo dla studentów z zagranicy

Doradzamy osobom, które studiują w Monachium, Rosenheim, Freising lub Landshut.

Nasza oferta:

- Wspieramy, jeśli masz za mało pieniędzy lub jesteś zadłużony
- Pomagamy w przyznawaniu stypendiów
- Wspieramy w kontaktach z władzami
- Udzielamy porad w kwestiach pobytowych i wizowych
- Pomagamy w trudnych sytuacjach i kryzysach
- Kierujemy do innych wyspecjalizowanych usług.

Usługa jest bezpłatna.

Caritas Brücke - Beratungsstelle für internationale Studierende

Leopoldstr. 11

80802 München

 [089/38103151](tel:08938103151) (  w każdy piątek od 10:00 do 11:00)

 [@bruecke@caritasmuenchen.org](mailto:@bruecke@caritasmuenchen.org)

 [Strona internetowa](#)

## Doradztwo dla studentów na Uniwersytecie Nauk Stosowanych w Monachium

### Doradztwo dla studentów na Uniwersytecie Nauk Stosowanych w Monachium

Doradzamy we wszystkich kwestiach związanych ze studiowaniem. Na przykład na temat różnych programów studiów, wymagań rekrutacyjnych i sposobu ubiegania się o miejsce.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla osób z kwalifikacjami wstępnymi na uniwersytet i zaawansowaną znajomością języka niemieckiego, które są zainteresowane studiowaniem na kierunkach technicznych, biznesowych, pracy socjalnej, pielęgniarstwa lub projektowania.

Istnieje możliwość przyjazdu z dziećmi.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Oferta jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie. Można zadzwonić, napisać e-mail lub zarezerwować spotkanie [online](#) na stronie . Można wybrać, czy spotkanie ma się odbyć na miejscu, online czy telefonicznie.

Hochschule München

Lothstraße 34

80335 München

 [089/12651121](tel:08912651121)

 [@daniela.becht@hm.edu](mailto:@daniela.becht@hm.edu)

## Wprowadzenie do nauki

### Program wprowadzający do studiów na Ludwig-Maximilians-Universität (LMU)

Chcesz rozpocząć studia? A może rozpocząłeś studia za granicą i chciałbyś kontynuować naukę w Niemczech? Wspieramy osoby, które chciałyby studiować, ale nie znają jeszcze wystarczająco dobrze języka niemieckiego. Program trwa maksymalnie jeden rok.

 [Dowiedz się więcej](#)

Program ma na celu ułatwienie rozpoczęcia lub kontynuowania studiów. Obejmuje on

- Rozmowy pomagające w orientacji
- Bezpłatne [kursy języka niemieckiego na Uniwersytecie w Monachium](#) 

Dla kogo: Dla uchodźców lub osób ubiegających się o azyl w wieku 18 lat i starszych.

Rejestrować można się do 15 stycznia i 15 lipca. Programy studiów, które można studiować na LMU, można znaleźć na stronie  [tutaj](#). Podczas uczestnictwa w programie można wybrać tylko te programy studiów, na które nie obowiązują ograniczenia przyjęć.

Wymagania wstępne:

- Ukończone 18 lat
- Status rezydenta
- Język niemiecki na poziomie B1
- Oryginalne certyfikaty
- życiorys
- List motywacyjny

Oferta jest bezpłatna.

 Rozmowy orientacyjne mogą odbywać się w języku niemieckim, angielskim lub francuskim.

Na rozmowy orientacyjne można przyprowadzić dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Ludwigstraße 27  
80539 München  
Stacja metra "Universität"

Osobą kontaktową jest pani Esnouf z Działu Spraw Międzynarodowych:

 [089/21802019](tel:08921802019)

[@mesnouf@lmu.de](mailto:@mesnouf@lmu.de)

[@Gefluechtete.International@Verwaltung.uni-Muenche...](mailto:@Gefluechtete.International@Verwaltung.uni-Muenche...)

### Kariera, studia dualne lub staż w mieście Monachium

## Kariera, studia dualne lub staż w mieście Monachium

Około 42 000 osób pracuje dla miasta Monachium i zapewnia jego sprawne funkcjonowanie: w administracji, zbiorce odpadów, planowaniu transportu, ośrodkach społecznych, żłobku miejskim, szkołach i przedszkolach oraz wielu innych obszarach. Zapewniamy place zabaw, teatry, mieszkania i szkoły.

Istnieje wiele różnych obszarów odpowiedzialności.

Wymagania: Ciekawość, otwartość i chęć przyjmowania nowych rzeczy i aktywnego pomagania w kształtowaniu zmian.

Zobowiązujemy się do równości, równych szans i przeciwdziałania dyskryminacji.

Zależy nam na tym, aby nasi pracownicy pracowali dla nas długoterminowo. Oferujemy również atrakcyjne szkolenia i programy rozwojowe.

 [muenchen.de/career](https://muenchen.de/career)

 [muenchen.de/muenchenarbeitetbunt](https://muenchen.de/muenchenarbeitetbunt)

### Szkolenia i studia:

Przegląd możliwych praktyk zawodowych i programów studiów można znaleźć tutaj: 

[muenchen.de/ausbildung](https://muenchen.de/ausbildung)

Oferujemy: Pomoc w znalezieniu zakwaterowania, dobre wsparcie, wyjazdy na studia, staże zagraniczne, seminaria.

Jeśli jesteś zaangażowany w życie miasta Monachium liczącego ponad 1,5 miliona mieszkańców i chcesz pomóc w jego kształtowaniu, jesteś we właściwym miejscu. Zostań częścią zespołu miasta Monachium!

### amiga - Centrum kariery dla obcokrajowców

### amiga - Career Center for Internationals

Czasami poszukiwanie pracy może być bardzo trudne pomimo posiadania wysokich kwalifikacji. Szczególnie dla osób, które nie mieszkają w Niemczech zbyt długo. Chcielibyśmy wesprzeć Cię w przezwyciężeniu tych trudności. Doradzamy międzynarodowym profesjonalistom i studentom w następujących kwestiach:

- Planowanie kariery
- Poszukiwanie pracy
- Rozpoczęcie kariery zawodowej

Wspieramy w wejściu na rynek pracy. Istnieje wiele bezpłatnych programów. Większość z nich odbywa się online, w języku angielskim i jest elastyczna pod względem czasu:

- Doradztwo i szkolenia
- Seminaria i warsztaty
- Wydarzenia z firmami, podczas których można nawiązywać kontakty.
- Sponsoring

Tutaj znajdziesz  [aktualne wydarzenia](#).

W celu konsultacji prosimy o umówienie się na spotkanie.

 [089/3188090](tel:0893188090)

 [@info@amiga-muenchen.de](mailto:info@amiga-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

## Kompetencje cyfrowe / kursy komputerowe

**Go digital! Wsparcie i pomoc w przypadku pytań dotyczących komputerów, telefonów komórkowych, Internetu itp.**

**Go digital! Wsparcie i pomoc w przypadku pytań dotyczących komputerów, telefonów komórkowych, Internetu itp.**

Wspieramy Cię w drodze do cyfrowej przyszłości. Zapewniamy ogólną podstawową wiedzę i pomoc we wszystkich pytaniach i problemach informatycznych:

Chcesz umówić się na spotkanie z urzędem i musisz wypełnić formularz kontaktowy?

Chcesz zarejestrować się w urzędzie pracy, ale możesz to zrobić tylko elektronicznie?

Potrzebujesz adresu e-mail do rejestracji?

Chcesz wiedzieć, kiedy i gdzie możesz złożyć wniosek?

Możesz przynieść swoje listy lub formularze. Następnie wspólnie je wypełnimy. Odpowiemy na Twoje pytania. Pracujemy nad różnymi tematami w małych grupach:

- Wypełnianie formularza, na przykład z urzędu imigracyjnego
- Doradztwo online za pośrednictwem strony  [mbeon](#)
- Wyszukiwanie mieszkania online
- Zaloguj się do [SOWON](#) i zarejestruj się w celu znalezienia mieszkania
- Instalowanie programu
- Czytanie i wysyłanie wiadomości e-mail
- Udział w videokonferencji
- Bankowość internetowa
- Informacje o zagrożeniach online i ochronie danych
- Rezerwacja miejsca w przedszkolu przez  [Kita-Finder](#) dokonać rezerwacji

**Dla kogo:** Migranci i uchodźcy

Oferta jest bezpłatna.

 Język niemiecki. Trudne terminy są tłumaczone na angielski i dari/farsi (perski).

 W [centrum edukacyjnym](#). Dokładna lokalizacja zostanie podana po rejestracji.

Rejestracja przez telefon lub e-mail:

 [015778875956](tel:015778875956)

 [@christine.mueller@brk-muenchen.de](mailto:christine.mueller@brk-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

## CUP - Twoja droga do cyfrowego świata

### CUP - Twoja droga do cyfrowego świata

Życie bez internetu, komputera czy telefonu komórkowego jest w dzisiejszych czasach prawie niemożliwe. Niemniej jednak korzystanie z urządzeń cyfrowych i mediów stanowi wyzwanie dla wielu osób.

Możemy udzielić ci wskazówek i pomocy na wszystkie tematy online. Na przykład na następujące tematy:

- Aplikacje online
- poczta elektroniczna
- Umawianie się na spotkania
- Poszukiwanie pracy
- podania o pracę
- i wiele więcej

Dla kogo: Dla każdego, kto szuka wsparcia w zadaniach cyfrowych.

Oferujemy również prezentacje na tematy cyfrowe.

Oferta jest bezpłatna. W naszej kawiarni dostępny jest również bezpłatny WLAN.

Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Orleansstraße 2, 81669 München (Corner Balanstraße)

 [089/693145530](tel:089693145530)

 [@cup.digital@daa.de](mailto:@cup.digital@daa.de)

 Od poniedziałku do piątku 09:30 - 17:00

 [Strona internetowa](#)

Istnieją dodatkowe opcje dla klientów [Jobcentre](#):

- Wypożycz laptopy
- Internet i szkolenia komputerowe do codziennego życia i pracy
- Doradztwo w zakresie orientacji zawodowej i kwalifikacji w dziedzinie IT
- Porady dotyczące bankowości internetowej, bezpiecznego surfowania w Internecie, korzystania z aplikacji
-  Wymagania wstępne: język niemiecki co najmniej na [poziomie](#) A2 lub biegła znajomość języka angielskiego

**Niniejszy tekst zawiera informacje dotyczące następujących pojęć:**

**Cyfryzacja, smartfon, druk 3D, okulary VR, Skype, IT, szkolenia, doksztalcanie, programowanie**

## AbilityAid - Doradztwo dla uchodźców niepełnosprawnych lub cierpiących na choroby przewlekłe

### AbilityAid

Zapewniamy doradztwo dla osób z historią ucieczki z niepełnosprawnością lub chorobą przewlekłą. Doradztwo odbywa się telefonicznie lub w naszym biurze. Oferujemy również kursy komputerowe (np. Word, Excel, Internet) i kursy języka niemieckiego.

Dla kogo: Osoby niepełnosprawne lub przewlekłe chore i ich krewni.

Program jest bezpłatny.

☞ Dostępna jest pomoc tłumacza.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Prosimy o umówienie się na doradztwo.

📅 Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 17:00

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

### AbilityAid

📍 [Ringseisstr. 11 a, 80337 München](#)

✉ [@ability@arrivalaid.org](mailto:@ability@arrivalaid.org)

☎ [+49 \(0\) 8959998823](tel:+4908959998823)

🌐 <https://arrivalaid.org/abilityaid/#beratung-kurse>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
kursy praktyczne, kursy konwersacyjne**

### Szkoła Integracji Cyfrowej ReDI

### ReDI School of Digital Integration

ReDI School to szkoła edukacji cyfrowej. Oferujemy wiele różnych kursów programowania i komputerowych. Istnieją również specjalne kursy dla dzieci, młodzieży i kobiet.

Istnieje również możliwość wzięcia udziału w programie promującym karierę. W ramach tego programu współpracujesz z firmami, start-upami i osobami z sektora IT.

Dla kogo: Uchodźcy, migranci, osoby bez dostępu do edukacji cyfrowej

Większość kursów jest bezpłatna. W przypadku niektórych kursów wymagana jest karta "Bildungsgutschein".

Tutaj można znaleźć [kursy](#) 🌐.

Jeśli chcesz się zarejestrować, wypełnij [formularz](#) .

 Kursy odbywają się w języku niemieckim, angielskim lub ukraińskim. Wsparcie tłumaczy w językach arabskim-angielskim, ukraińskim/rosyjskim-angielskim.

 ReDI School, Rosenheimer Str. 139, 81671 München

 [015780229114](tel:015780229114)

 [@servus@redi-school.org](mailto:@servus@redi-school.org)

 Od poniedziałku do czwartku 9:30 - 14:00

 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów:  
kompetencje cyfrowe, programowanie, kurs IT, kodowanie**

**Pomoc cyfrowa - wsparcie dla smartfonów, tabletów i komputerów**

**Pomoc cyfrowa - wsparcie przy korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów**

Oferta dla każdego, kto potrzebuje pomocy w korzystaniu ze smartfona, tabletu lub komputera i nie wie, do kogo się zwrócić.

Eksperci odpowiedzą na pytania, na przykład jak korzystać z aplikacji, skonfigurować adres e-mail, wysyłać e-maile lub wyszukiwać informacje w Internecie. Nie chodzi tylko o technologie, ale także o komunikację cyfrową i kulturę.

Doradztwo jest bezpłatne.

 ormiański, dari, angielski, farsi, rumuński, rosyjski, hiszpański, turecki

Jeśli masz pytanie lub problem, możesz do nas zadzwonić przez całą dobę lub wysłać e-mail. Opisz swój problem, a my odpowiemy tak szybko, jak to możliwe:

 [089/21528594](tel:089/21528594)

 [@kontakt@digitalehilfe-muc.de](mailto:@kontakt@digitalehilfe-muc.de)

 [Strona internetowa](#)

**Możesz również przyjść na nasze otwarte godziny konsultacji:**

 w każdy wtorek od 12:00 do 18:00

 PIXEL, Rosenheimer Straße 5, 81667 München (w przejściu w starym Gasteig/fatcat)

 w każdy piątek od 10:00 do 16:00

 z'sam, Theresienstraße 63, 80333 München

Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bezbarierowy.

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
pytania internetowe, telefon komórkowy**

**Wsparcie w obsłudze mediów cyfrowych: SIN - Studio im Netz e.V.**



## SIN - Studio im Netz e.V.

Pomagamy dzieciom, młodzieży, dorosłym i seniorom w kompetentnym korzystaniu z mediów cyfrowych.

Programy są bezpłatne.

 [Strona internetowa](#)

### Godziny konsultacji medialnych w Kreativlabor:

 Kreativlabor, Ute-Strittmatter-Straße 6, 81248 München

Na wszystkie pytania dotyczące mediów, technologii, laptopów i smartfonów. Tematy są zbierane i omawiane wspólnie. Prosimy o zabranie ze sobą urządzeń mobilnych. Rejestracja nie jest konieczna, wystarczy wpaść w tym czasie.

 W każdy pierwszy czwartek miesiąca od 15:00 do 16:00.

### Dla seniorów:

 SIN - Studio im Netz e.V., Heiglhofstraße 1, 81377 München

Na wszystkie pytania związane z mediami, technologią, laptopami i smartfonami. Tematy są zbierane i omawiane wspólnie. Zachęcamy do przyniesienia swoich urządzeń mobilnych.

 W każdy 1. poniedziałek od 14:00 do 15:30

Rejestracja telefoniczna lub mailowa:

 [089/72477700](tel:08972477700)

[@sin@sin-net.de](mailto:@sin@sin-net.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Media, umiejętność korzystania z mediów, edukacja medialna, edukacja, kultura,  
rodziny, specjaliści ds. edukacji, przyłącz się**

## Praca, edukacja

### Informacje ogólne

#### Agencja zatrudnienia w Monachium

#### Agencja zatrudnienia w Monachium

Agencja Pracy jest punktem kontaktowym w przypadku pytań dotyczących pracy, szkoleń i kariery.

Dla kogo: dla osób uprawnionych do pracy w Niemczech.

Wspieramy Cię indywidualnie w integracji ze szkoleniem i pracą. Istnieją różne programy, w ramach których można zdobyć umiejętności zawodowe i znajomość języka niemieckiego związaną z pracą. Długoterminowym celem jest rekrutacja wykwalifikowanych pracowników na rynek pracy w Monachium.

Stałe lub okresowe wsparcie Agencji Zatrudnienia w Monachium oferuje możliwość rozwoju kariery i zostania wykwalifikowanym pracownikiem.

### [Informacje dla osób z zagranicy](#)

Oferta jest bezpłatna.

 Agentur für Arbeit München, Kapuzinerstraße 26, 80337 München

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Od poniedziałku do piątku 08:00 - 12:30, czwartek 14:00 - 18:00

 [0800/4555500](tel:08004555500)

 [089/51545555](tel:08951545555)

 [Adres strony internetowej](#)

### **Adres pocztowy:**

Agentur für Arbeit München  
80304 München

## **Urząd pracy**

### **Urząd pracy miasta Monachium ("Jobcenter")**

Urząd pracy pomaga osobom poszukującym pracy i ich rodzinom.

- Udzielamy informacji i porad na temat pracy i szkoleń.
- Udzielamy informacji i porad na temat możliwości finansowania.
- Wspieramy w znalezieniu pracy.
- Wspieramy edukację i uczestnictwo dzieci i młodzieży.
- Wsparcie finansowe "Grundsicherung" (SGB II)
- [Wsparcie finansowe na pokrycie kosztów utrzymania można uzyskać na stronie](#)  (Bürgergeld, Sozialgeld) .

Inne zadania:

- Kierujemy osoby na [integracyjne kursy językowe](#) organizowane przez BAMF (Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców).
- Sprawdzamy, czy ktoś nadaje się do pracy.
- Organizujemy specjalne programy dla uchodźców.

Dla kogo: Osoby z pozwoleniem na pobyt, które są uprawnione do pracy w Niemczech.  
Doradzamy i wspieramy niezależnie od narodowości.

Urząd pracy nie jest odpowiedzialny za osoby posiadające zezwolenie na pobyt lub zezwolenie na pobyt tolerowany. Osoby te powinny skontaktować się z [IBZ - Sprache und Beruf](#).

## **Świadczenia zgodnie z SGB II**

Jeśli nie pracowałeś jeszcze w Niemczech lub pracowałeś krócej niż rok, a teraz jesteś bezrobotny, zasadniczo masz prawo do świadczeń zgodnie z SGB II. Świadczenia te otrzymasz

z urzędu pracy. Świadczenia te obejmują

- Zasiłek obywatelski
- Koszty zakwaterowania i ogrzewania
- Pieniądze na doradztwo, staż i integrację zawodową.

Podstawowe wsparcie dochodu (Grundsicherung für Arbeitssuchende SGB II) ma na celu wzmocnienie osobistej odpowiedzialności ludzi. Jego celem jest pomoc ludziom w ponownym znalezieniu pracy i zarobieniu wystarczającej ilości pieniędzy dla siebie i swojej rodziny lub związku partnerskiego.

 [Na stronie głównej](#) znajduje się przegląd usług wsparcia mających na celu pomoc ludziom w znalezieniu pracy.

Prosimy o omówienie swoich obaw z lokalną agencją zatrudnienia. Dane kontaktowe można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#).

## Kontakt

Urząd pracy znajduje się w każdym z dwunastu [Sozialbürgerhäuser](#) (SBH) [w Monachium](#). To, który z nich jest dla Ciebie właściwy, zależy od Twojego adresu zamieszkania.

 Znajdź właściwy dla siebie ośrodek socjalny, wpisując swój adres w [polu wyszukiwania](#) .

Osoby bezdomne proszone są o kontakt:

 Jobcenter Zentrum für Wohnen und Integration (ZWI), Franziskanerstraße 6-8, 81669 München

## Izba Rzemieślnicza

### Izba Rzemieślnicza

Handwerkskammer (HWK) dla Monachium i Górnej Bawarii jest odpowiedzialna za rzemiosło. Ma ona kilka zadań:

- Zapewnia szkolenia w ponad 130 zawodach. Więcej informacji na temat szkoleń można znaleźć [tutaj](#).
- Uznaje zawody zdobyte za granicą. Więcej informacji można znaleźć [tutaj](#).
- Doradza osobom, które chcą rozpocząć działalność na własny rachunek w zawodzie wymagającym kwalifikacji.

 [08951190](tel:08951190)

 [@info@hwk-muenchen.de](mailto:info@hwk-muenchen.de)

 [Strona internetowa HWK](#)

## Izba Przemysłowo-Handlowa (IHK) dla Monachium i Górnej Bawarii

### Izba Przemysłowo-Handlowa (IHK)

IHK ma różne zadania związane ze szkoleniami.

Na przykład jest odpowiedzialna za rejestrowanie umów szkoleniowych. Monitoruje jakość szkoleń zawodowych i organizuje egzaminy na zakończenie szkolenia. IHK oferuje również programy poradnictwa zawodowego, targi i wydarzenia.

Istnieją również różne programy:

- Godzina konsultacji wspiera uchodźców i migrantów w temacie szkoleń. Usługa odbywa się online raz w tygodniu:  
[Doradztwo w zakresie integracji](#)
- Jeśli chcesz założyć własną firmę, możesz uzyskać poradę tutaj:  
[Biuro start-upów w Monachium](#)
- Osoby, które zdobyły kwalifikacje zawodowe za granicą, mogą uzyskać ich [uznanie](#).
- Jeśli pracowałeś w zawodzie przez dłuższy czas i masz doświadczenie, możesz uzyskać uznanie swoich [umiejętności](#).

Usługi te są bezpłatne.

 [Strona internetowa IHK](#)

 [@info@muenchen.ihk.de](mailto:info@muenchen.ihk.de)

 [089/51160](tel:089/51160)

## Informacje dla firm

## Informacje dla firm

### **munich business - Promowanie gospodarki w Monachium**

[Strona internetowa](#)  zawiera informacje na temat pytań i działań związanych z biznesem. Można tam znaleźć porady i możliwości nawiązywania kontaktów.

Dla kogo: Dla firm, osób samozatrudnionych, założycieli, inwestorów i wykwalifikowanych pracowników. Warunkiem wstępnym jest to, że Twoja firma znajduje się w Monachium lub będzie w przyszłości.

Wszystkie oferty są bezpłatne.

 [089/23322644](tel:089/23322644)

 [formularz kontaktowy](#)

### **Rekrutacja wykwalifikowanych pracowników z zagranicy**

Chcesz zatrudnić lub przeszkolić osobę pochodzącą z kraju spoza UE?

Od marca 2024 r. obowiązuje nowe prawo: "Fachkräfteeinwanderungsgesetz". Prawo ułatwia osobom z zagranicy przyjazd do Niemiec w celu podjęcia pracy.

 [Make it in Germany](#) zapewnia informacje dla firm w języku niemieckim i angielskim.

Portal  [BQ-Portal](#) zawiera informacje na temat zagranicznych kwalifikacji zawodowych i systemów szkolenia zawodowego. Za informacje odpowiada Federalne Ministerstwo Gospodarki i Ochrony Klimatu.

 [02214981873](tel:02214981873)

[@projektbuero@bq-portal.de](mailto:@projektbuero@bq-portal.de)

Posiadając pełnomocnictwo od wykwalifikowanego pracownika, można rozpocząć przyspieszoną procedurę w Urzędzie Rejestracji Cudzoziemców.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Procedura postępowania

- Urząd ds. cudzoziemców uzyskuje zgodę **Federalnej** Agencji Pracy i sprawdza wymagania. Ośrodki uznawania kwalifikacji i Federalna Agencja Pracy muszą podjąć decyzję **w określonych terminach**.
- Jeśli wszystkie wymagania są spełnione, wykwalifikowany pracownik może ubiegać się o wizę. W tym celu należy umówić się na spotkanie w [misji zagranicznej](#) pod adresem . Spotkanie musi odbyć się w ciągu trzech tygodni.
- Po złożeniu wniosku o wizę decyzja jest zwykle podejmowana w ciągu kolejnych trzech tygodni.

## Koszty

Procedura kosztuje obecnie 411 euro. Istnieją dodatkowe koszty, na przykład za wizę, poświadczane kopie lub tłumaczenia.

## Doradztwo w zakresie uznawania zagranicznych kwalifikacji zawodowych

To, który ośrodek doradczy jest odpowiedzialny, zależy od wykształcenia wykwalifikowanego pracownika:

- [Izba Rzemieślnicza](#)  udziela porad w zakresie zawodów rzemieślniczych.
- [Izba Przemysłowo-Handlowa](#)  udziela porad w zakresie zawodów związanych z przemysłem i handlem.
- [Centrum Informacji Imigracyjnej \(FIZE\)](#) na stronie  udziela porad dotyczących wszystkich pozostałych zawodów.

## Łączenie rodzin

Jeśli spełnione są niezbędne wymagania, małżonek i dzieci wykwalifikowanego pracownika mogą również wjechać do kraju. W tym celu należy złożyć osobny wniosek.

## Dla osób, które mieszkają za granicą i chcą pracować w Monachium

### Informacje na temat

## Informacje dla osób mieszkających za granicą i chcących pracować w Monachium

## Ustawa o imigracji wykwalifikowanej siły roboczej

Nowe prawo obowiązuje od marca 2024 roku. Ustawa ułatwia osobom z zagranicy przyjazd do Niemiec w celu podjęcia pracy. Zmieniono różne zasady. Dotyczą one wejścia na rynek pracy, wjazdu do kraju w celu poszukiwania pracy lub uznania zagranicznych kwalifikacji.

Informacje na temat nowej ustawy można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

## Więcej informacji:

 [Make it in Germany](#) Strona internetowa rządu federalnego dla wykwalifikowanych pracowników z zagranicy. Oferuje pomocne informacje w 21 różnych językach na temat poszukiwania pracy, aplikacji i pracy w Niemczech.

 [Make it in Munich](#) Strona internetowa dla wykwalifikowanych pracowników i młodych profesjonalistów z zagranicy, którzy chcieliby przyjechać do Monachium do pracy. Znajdziesz tu informacje w języku angielskim na temat życia i pracy w Monachium. Istnieje również możliwość uzyskania porady przed przyjazdem lub wzięcia udziału w kursie. Może to pomóc w przygotowaniu się do przyjazdu do Monachium.

 [Formularz kontaktowy](#)

## Doradztwo imigracyjne dla wykwalifikowanych pracowników z zagranicy

### Doradztwo imigracyjne dla osób posiadających zagraniczne kwalifikacje

Doradzamy i wspieramy osoby przebywające za granicą: Od uznania kwalifikacji zawodowych do przyjazdu do Monachium.

Doradzamy indywidualnie i bezpłatnie.

Doradzamy za pośrednictwem połączenia wideo, telefonu, poczty elektronicznej i osobiście.

### Co dzieje się podczas konsultacji?

- Informujemy o przepisach prawnych.
- Udzielamy porad dotyczących uznania.
- Wyjaśniamy, co oznacza zawiadomienie o uznaniu kwalifikacji i jakie są kolejne kroki.
- Pomożemy Ci znaleźć odpowiednie kwalifikacje, aby zwiększyć Twoje możliwości zawodowe.

### Kto może skorzystać z doradztwa?

Doradztwo jest skierowane do osób, które

- nadal przebywają za granicą
- chciałyby pracować w Monachium lub sąsiednich okęgach
- posiadają dyplom lub kwalifikacje z zagranicy: na przykład dyplom lub program szkolenia zawodowego

## Fachkräfteeinwanderungsberatung (FEB)

 [Franziskanerstraße 8, 81669 München](#)

 [@einwanderung-fachkraefte.soz@muenchen.de](mailto:@einwanderung-fachkraefte.soz@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923340193](tel:+49(0)8923340193)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/abteilung-...>

## Pozwolenie na pracę

### Zezwolenie na pracę dla obywateli UE i EOG

### Zezwolenie na pracę dla obywateli UE i EOG

Obywatele krajów Unii Europejskiej (UE) i  [Europejskiego Obszaru Gospodarczego](#) (EOG) korzystają z "**Freizügigkeit**". Oznacza to, że mogą swobodnie podróżować i mieszkać we wszystkich tych krajach:

- Belgia
- Bułgaria
- Dania
- Estonia
- Finlandia
- Finlandia Francja
- Grecja
- Wielka Brytania
- Irlandia
- Islandia
- Włochy
- Chorwacja
- Łotwa
- Liechtenstein
- Litwa
- Luksemburg
- Malta
- Holandia
- Norwegia
- Austria
- Polska
- Portugalia
- Rumunia
- Szwecja
- Słowacja
- Słowenia

- Hiszpania
- Czechy
- Węgry
- Cypr

Ty i Twoja rodzina nie potrzebujecie pozwolenia na pracę. Możesz po prostu szukać tam pracy. Istnieją różne zasady w zależności od kraju.

Chcesz rozpocząć działalność na własny rachunek w Niemczech jako obywatel UE lub EOG? W takim razie skontaktuj się z [biurem handlowym](#)  w wydziale administracji powiatowej.

Chcesz zostać w Niemczech na stałe? W takim przypadku należy złożyć wniosek o zaświadczenie o pobycie stałym. Odpowiednie informacje są dostępne na stronie  w [języku niemieckim](#) i  w [języku angielskim](#).

## **Zezwolenie na pracę dla obywateli państw trzecich**

### **Zezwolenie na pracę dla obywateli państw trzecich**

Zasady dotyczące pozwoleń na pracę dla osób spoza [UE/EOG](#) są bardzo złożone.

W przypadku osób posiadających zezwolenie na pobyt dostęp do rynku pracy zależy od celu ich pobytu w Niemczech. Urząd ds. [cudzoziemców](#) poinformuje Cię o tym podczas składania wniosku o zezwolenie na pobyt.

W przypadku osób objętych procedurą azylową dostęp do rynku pracy zależy od wielu różnych czynników. Na przykład od czasu wjazdu, kraju pochodzenia lub czasu trwania pobytu. Niektóre grupy osób nie mogą pracować. Ostatnio przepisy zmieniają się bardzo często. Dlatego też zdecydowanie zaleca się zasięgnięcie porady na temat [rynku](#) pracy.

Oto kilka ważnych informacji ogólnych:

Pozwolenie na pracę jest wymagane w przypadku prawie każdej pracy. Zezwolenie jest odnotowywane w dokumencie pobytowym. Określa ono, czy jesteś uprawniony do wykonywania działalności zawodowej w Niemczech.

Należy pamiętać, że ten wpis w zezwoleniu na pobyt jest zazwyczaj wymagany również w przypadku następujących rodzajów pracy:

- praca dodatkowa (mini-job)
- większość staży
- szkolenie zawodowe

Jeśli nie masz pozwolenia na pracę, a mimo to pracujesz, może to zagrozić Twojemu pobytowi i doprowadzić do trwałego zakazu pracy.

Od listopada 2023 r. obowiązuje nowe prawo dla osób z zagranicy, które chcą pracować w Niemczech. Nazywa się ono ["Ustawą o imigracji wykwalifikowanej"](#). Zmiany zostały podsumowane tutaj:

 [Strona internetowa](#)



## Uznawanie zagranicznych kwalifikacji zawodowych

### Jak działa rozpoznawanie?

### Jak działa uznanie?

Studiowałeś za granicą? Lub nauczyłeś się zawodu? Lub pracowałeś w zawodzie? W takim razie możesz sprawdzić, czy kwalifikacje te mogą zostać uznane w Niemczech. Właściwy organ porówna Twój zawód z podobnym niemieckim zawodem. Każdy przypadek jest rozpatrywany indywidualnie. Proces ten nazywany jest procedurą uznawania kwalifikacji.

Baza danych  [anabin](https://anabin.bildung.de) zawiera informacje na temat systemów edukacji w około 180 krajach. Umożliwi to wstępną ocenę.

Więcej informacji można znaleźć na stronie  [www.anerkennung-in-deutschland.de](https://www.anerkennung-in-deutschland.de).

### Która organizacja jest za to odpowiedzialna?

Można się tego dowiedzieć, korzystając z wyszukiwarki [uznawalności](#) .

### Czy mogę uzyskać wsparcie finansowe na procedurę uznawania?

Proces uznawania wiąże się z kosztami. [Dotacja](#) na [uznanie](#)  może zapewnić wsparcie finansowe. Wnioski można składać do 30.06.2027.

 Forschungsinstitut Betriebliche Bildung (f-bb) gGmbH  
Mühlenstr. 34/36  
09111 Chemnitz  
 [037143311222](tel:037143311222)  
[@anerkennungszuschuss@f-bb.de](mailto:@anerkennungszuschuss@f-bb.de)

### Doradztwo i wsparcie:

W Monachium znajdują się cztery centra doradcze, które mogą wesprzeć i poprowadzić Cię przez proces uznawania kwalifikacji:

- [IHK](#) dla zawodów w przemyśle, handlu, gastronomii i usługach
- [HWK](#) dla zawodów rzemieślniczych
- [Centrum usług dla rozwoju zagranicznych kwalifikacji](#) dla wszystkich innych zawodów
- [ValiKom Transfer](#) dla osób, które mają tylko doświadczenie zawodowe, ale nie mają kwalifikacji.

### Co dzieje się po egzaminie?

Po zakończeniu egzaminu otrzymasz powiadomienie. Będzie ono zawierać wynik egzaminu:

- jest uznany
- nie został uznany
- istnieją różnice między Twoimi kwalifikacjami a odpowiednim niemieckim zawodem. Różnice te można zazwyczaj wyrównać, uczestnicząc w kursie.

Jeśli nadal potrzebujesz kwalifikacji do uznania lub nie ma uznania dla Twojego zawodu, możesz skontaktować się z Centrum Wsparcia Kwalifikacji. Udzieli ono porady i pomocy w znalezieniu odpowiednich kursów lub ewentualnego dofinansowania kursów.

🗣️Niemiecki, angielski, grecki i hiszpański. W przypadku innych języków są osoby, które mogą tłumaczyć. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, jakim językiem się posługujesz.

Oferta jest bezpłatna.

🕒Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00-16:00.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

## Qualifizierungsbegleitung

📍[Franziskanerstraße 8, 81669 München](#)

@[qualifizierung.soz@muenchen.de](mailto:qualifizierung.soz@muenchen.de)

☎️[+49 \(0\) 8923340502](tel:+4908923340502)

☎️[+49 \(0\) 8923340212](tel:+4908923340212)

🌐<https://stadt.muenchen.de/service/info/abteilung-...>

## Centrum usług dla rozwoju kwalifikacji zagranicznych

### Porady dotyczące uznawania kwalifikacji zawodowych i akademickich zdobytych za granicą

Studiowałeś lub uczyłeś się zawodu za granicą? Chciałbyś, aby zostały one uznane w Niemczech? Możemy Ci doradzić!

Poinformujemy Cię o różnych możliwościach. Odpowiemy na pytania i pomożemy w złożeniu wniosku. Udzielimy informacji na temat pomocy finansowej i przeprowadzimy przez cały proces.

Jeśli chcesz, możemy zorganizować dla Ciebie odpowiednie szkolenia i kwalifikacje. Jednym z przykładów jest [Munich Mentoring](#) Partnership.

Doradzamy osobiście, przez telefon, e-mail lub wideo.

■ [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby z kwalifikacjami zawodowymi i akademickimi z zagranicy, które mieszkają w Monachium.

■ Dostępni są tłumacze.

Istnieje możliwość przyprowadzenia dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Servicestelle zur Erschließung ausländischer Qualifikationen

Franziskanerstraße 8

81669 München

☎ [089/23340520](tel:08923340520)

🕒 Godziny konsultacji telefonicznych we wtorek od 11:00 do 12:00 i w czwartek od 14:00 do 15:00.

✉ [@servicestelle-erkennung.soz@muenchen.de](mailto:@servicestelle-erkennung.soz@muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
licencja na wykonywanie zawodu lekarza, lekarz**

**Doradztwo dla wykwalifikowanych pracowników**

**Izba Rzemieśnicza (HWK) dla Monachium i Górnej Bawarii**

Doradzamy w zakresie zagranicznych kwalifikacji zawodowych i ustalamy, czy kwalifikacje te mogą zostać uznane w Niemczech.

🌐 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Rzemieślnicy, którzy ukończyli kwalifikacje uznawane przez państwo w kraju pochodzenia.

🗣️ Niemiecki, angielski

Można przeprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Koszty:

- Sprawdzenie równoważności i wydanie certyfikatu kosztuje od 100 do 600 euro.
- Jeśli oprócz sprawdzenia pisemnych dowodów wymagana jest analiza kwalifikacji, poniesione zostaną dodatkowe koszty.

Handwerkskammer für München und Oberbayern

Max-Joseph-Straße 4

80333 München

☎ [089/5119264](tel:0895119264)

✉ [@berufsanerkennung@hwk-muenchen.de](mailto:@berufsanerkennung@hwk-muenchen.de)

🌐 [www.hwk-muenchen.de](http://www.hwk-muenchen.de)

🕒 Poniedziałek - czwartek od 08:00 do 16:00

🕒 Piątek od 08:00 do 13:00

**Doradztwo dla sektora przemysłowego, detalicznego, gastronomicznego i usługowego**

**Izba Przemysłowo-Handlowa (IHK) dla Monachium i Górnej Bawarii**

Ukończyłeś szkolenie zawodowe w dziedzinie przemysłu, handlu, gastronomii i usług za granicą? Chciałbyś teraz pracować w Niemczech?

Tutaj możesz uzyskać uznanie swoich kwalifikacji zawodowych, a tym samym zwiększyć swoje szanse na niemieckim rynku pracy.

Możesz uzyskać bezpłatną poradę od IHK i wyjaśnić następujące pytania:

- Czy złożenie wniosku o uznanie kwalifikacji zawodowych ma dla Ciebie sens?
- Jakie dokumenty są potrzebne do złożenia wniosku?
- Jak przebiega proces uznawania kwalifikacji? Jak długo to trwa?
- Jak wysokie są koszty? Czy można uzyskać wsparcie finansowe?
- Z jakimi niemieckimi kwalifikacjami zawodowymi można porównać Twoje kwalifikacje?

Więcej informacji można znaleźć na stronach  [tutaj](#) i  [tutaj](#).

Dla kogo: Dla uchodźców i nowych imigrantów

Można zabrać ze sobą dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Oferta jest bezpłatna.

Industrie- und Handelskammer für München und Oberbayern  
Orleansstraße 10-12, Campus D  
81669 München

 [089/51160](tel:08951160)

 [@berufsanerkennung@muenchen.ihk.de](mailto:@berufsanerkennung@muenchen.ihk.de)

**Prosimy o telefoniczne umawianie spotkań:**

 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 16:30

 Piątek 09:00 - 15:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
kwalifikacje, doświadczenie zawodowe, studia, praca, doradztwo zawodowe**

## Procedura walidacji: Uznanie doświadczenia zawodowego

### **Dla osób bez kwalifikacji, ale z dużym doświadczeniem w zawodzie.**

Nie masz wykształcenia, ale pracujesz w zawodzie od jakiegoś czasu i znasz się na rzeczy?

W procedurze walidacji Twoje umiejętności zawodowe, które nabyłeś niezależnie od formalnego szkolenia zawodowego, są oceniane i certyfikowane. Jeśli Twoje umiejętności zawodowe zostaną uznane, otrzymasz certyfikat. Certyfikat ten może na przykład ułatwić znalezienie pracy.

Koszty procedury walidacji będziesz musiał pokryć we własnym zakresie. Aby lepiej ocenić, czy procedura walidacji ma sens w Twoim przypadku, możesz wcześniej zasięgnąć porady. Doradztwo jest bezpłatne.

Dla kogo: Dla osób, które chciałyby poświadczyć swoje doświadczenie zawodowe.

🗣️Niemiecki

## Kto może wziąć udział?

W programie mogą wziąć udział osoby, które

- mają co najmniej 25 lat
- nie posiadają (uznanych) kwalifikacji zawodowych
- mają kilkuletnie doświadczenie w swoim zawodzie
- mieszkają w Niemczech

Jeśli nie jesteś pewien, czy spełniasz wymagania, zapytaj i umów się na bezpłatną konsultację.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

## IHK - Servicestelle Validierung

📍 [Max-Joseph-Straße 2, 80333 München](#)

@ [validierungsverfahren@muenchen.ihk.de](mailto:validierungsverfahren@muenchen.ihk.de)

☎️ [+49 \(0\) 8951160](tel:+49(0)8951160)

🌐 <https://www.ihk-muenchen.de/de/berufsbildung-beru...>

## Edukacja

### Podwójna edukacja

### Kształcenie dualne

W Niemczech posiadanie **kwalifikacji** zawodowych jest wielką zaletą. Osoby z kwalifikacjami zawodowymi zarabiają więcej pieniędzy w ciągu swojego życia, są mniej narażone na bezrobocie i rzadziej mają umowy o pracę na czas określony niż osoby, które szukają pracy bez kwalifikacji zawodowych.

W Niemczech istnieją dwa rodzaje programów szkoleniowych:

Szkolenie w szkole zawodowej ([szkolenie w szkole](#))

Uczniowie uczęszczają tylko do szkoły i uczą się tam wszystkiego.

System dualny

Uczniowie uczą się zarówno w szkole zawodowej (około jednej trzeciej czasu), jak i w firmie szkoleniowej (około dwóch trzecich czasu). Pozwala to na jednoczesną naukę teorii i praktyki. Podczas praktyk zawodowych otrzymujesz stałe miesięczne wynagrodzenie.

Ten film wideo jasno wyjaśnia szkolenie dualne: 🗣️ [Szkolenie dualne](#).

Kliknij tutaj, aby obejrzeć film w języku 🗣️ [arabskim](#), 🗣️ [dari](#), 🗣️ [tigrinya](#), 🗣️ [ukraińskim](#).

Kliknij tutaj, aby obejrzeć film 🗣️ [w języku migowym](#).

Kształcenie dualne jest najczęściej spotykane w zawodach handlowych i przemysłowo-technicznych. W zależności od rodzaju zawodu, którego chcesz się nauczyć, powinieneś skontaktować się z odpowiednią organizacją:

### **Izba Rzemieślnicza dla Monachium i Górnej Bawarii (HWK)**

HWK jest odpowiedzialna za zawody takie jak piekarnictwo, murarstwo, malarstwo i fryzjerstwo. Zapewnia wsparcie w poszukiwaniu praktyki lub kwalifikacji wstępnych, które mogą poprzedzać praktykę. Istnieje specjalny program dla młodych ludzi ze środowisk migracyjnych, którzy chcieliby rozpocząć praktykę w wykwalifikowanym zawodzie. Więcej informacji można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Handwerkskammer für München und Oberbayern

Max-Joseph-Straße 4

80333 München

 [089/5119372](tel:0895119372)

 [@aqflue@hwk-muenchen.de](mailto:@aqflue@hwk-muenchen.de)

 [Strona internetowa HWK](#)

### **Izba Przemysłowo-Handlowa dla Monachium i Górnej Bawarii (IHK)**

IHK jest odpowiedzialna za zawody handlowe i techniczne. Zespół integracyjny IHK wspiera uchodźców i migrantów przed, w trakcie i po zakończeniu szkolenia.

Zespół doradza we wszystkich kwestiach związanych ze szkoleniem: na przykład wyzwania w szkole zawodowej lub w firmie, przygotowanie do egzaminów, prawa i obowiązki podczas szkolenia.

Sesje indywidualne odbywają się online i są bezpłatne.

Więcej informacji można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Krótki film o kształceniu dualnym (w języku niemieckim) można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Broszura online "[Endlich in Ausbildung](#)" (w języku niemieckim) zawiera wskazówki dotyczące rozpoczęcia praktyki zawodowej.

IHK München und Oberbayern, Campus D

Orleansstraße 10-12

81669 München

 [089/511160](tel:089511160)

 [@integration@muenchen.ihk.de](mailto:@integration@muenchen.ihk.de)

 [Strona internetowa IHK](#)

### **Szkolenie zawodowe w szkole**

### **Szkolenie zawodowe w szkole**

### **Kształcenie w szkole zawodowej**

W Niemczech istnieją dwa rodzaje kształcenia zawodowego:

System dualny([kształcenie dualne](#))

Uczniowie uczą się zarówno w szkole zawodowej, jak i w firmie szkoleniowej.

### Kształcenie w szkole zawodowej

Uczniowie uczęszczają tylko do szkoły i uczą się tam wszystkiego.

Kształcenie w szkole trwa zazwyczaj od 1 do 3 lat.

W zależności od szkoły istnieją różne programy szkoleniowe i wymagania wstępne.

Szczegółowe informacje można uzyskać bezpośrednio w szkole.

Kształcenie w szkole jest zazwyczaj dostępne w zawodach związanych z technologią, opieką zdrowotną i usługami społecznymi, sztuką i językami obcymi.

### [Dowiedz się więcej](#)

W zależności od sytuacji osobistej możliwe jest otrzymanie wsparcia od rządu. Jednym z przykładów jest "BAföG". Informacje na ten temat można uzyskać w [Biurze Pomocy Szkoleniowej](#).

## Wsparcie przy składaniu wniosku

### Pomoc w pisaniu podań Bellevue di Monaco

Potrzebujesz pomocy w napisaniu podania o pracę lub staż? Przyjdź do centrum pomocy w pisaniu podań na Bellevue di Monaco!

Wolontariusze pomogą Ci przygotować dokumenty aplikacyjne. Niezależnie od tego, czy korzystasz z telefonu komórkowego czy laptopa, wszystkie urządzenia są dostępne.

Nie musisz się rejestrować. Wystarczy wpaść!

Usługa jest bezpłatna.

### [Strona internetowa](#)

### Co należy przynieść na spotkanie:

- Raporty szkolne
- Referencje z pracy
- Zdjęcie paszportowe lub zdjęcie aplikacyjne
- Laptop lub telefon komórkowy

### Kiedy?

 W każdą 1 i 3 środę miesiąca w godzinach 16:00 - 19:00

### Gdzie?

 Bellevue di Monaco, Corneliusstraße 2, 80469 München

→ Po prawej stronie drzwi znajduje się dzwonek.

→ Należy dzwonić tutaj: "Condrobs / Bellevue di Monaco"

→ po wejściu skręcić w prawo, a następnie schodami po lewej stronie na 1. piętro.

### W razie pytań:

[@angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:@angebote@bellevuedimonaco.de)

 [089/55057750](tel:08955057750)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
CV, list motywacyjny, list aplikacyjny, list motywacyjny**

## **Wsparcie w poszukiwaniu praktyk zawodowych**

**Doradztwo edukacyjne - doradztwo w zakresie szkoły, pracy i dalszej edukacji**

### **Doradztwo edukacyjne miasta Monachium**

Oferujemy indywidualne doradztwo w zakresie edukacji.

Usługa ta jest bezpłatna.

### **Międzynarodowe doradztwo edukacyjne**

Jesteś z zagranicy i masz pytania dotyczące szkoły i edukacji w Niemczech? Oferujemy doradztwo w różnych językach:

🌐 Arabski, azerski, bośniacki, dari/farsi, niemiecki, angielski, francuski, kurdyjski, chorwacki, rumuński, rosyjski, serbski, turecki, ukraiński

Dostępni są również tłumacze dla ponad 60 innych języków. Jeśli potrzebujesz tłumacza, musisz zarejestrować się z wyprzedzeniem.

 [Dowiedz się więcej](#)

📍 Bildungsberatung International, Goethestraße 53, 80336 München

Budynki i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [089/23326875](tel:08923326875) (  od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00)

[@schulberatung-international@muenchen.de](mailto:schulberatung-international@muenchen.de)

### **Doradztwo w zakresie szkoły, pracy i dalszej edukacji**

Masz pytania dotyczące szkoły, uniwersytetu, pracy i dalszej edukacji? Oferujemy doradztwo w zakresie:

- Wyboru szkoły, problemów w szkole lub zmiany szkoły (w przypadku [Realschule](#), [Gymnasium](#) i [szkół zawodowych](#))
- Kształcenia i studiowania
- Nadrobienie zaległości w zakresie kwalifikacji szkolnych
- Uznawanie zagranicznych kwalifikacji
- Wybór kariery i (re)orientacja zawodowa
- Powrót do pracy
- Możliwości dalszego szkolenia

Doradztwo jest również możliwe w przypadku dzieci.

 [Dowiedz się więcej](#)



📍 Bildungsberatung, Goethestr. 12, 80336 München (na 1 piętrze)

📍 Bildungsberatung, Neuhauser Str. 39, 80331 München

Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📞 Prosimy o umówienie się na spotkanie:

📞 [089/23383300](tel:08923383300) (🕒 od poniedziałku do czwartku 9:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00, w piątek 9:00 - 12:00)

✉️ [@bildungsberatung@muenchen.de](mailto:@bildungsberatung@muenchen.de)

## Wsparcie w przejściu ze szkoły do pracy

Potrzebujesz porady, wskazówek i wsparcia na drodze ze szkoły do pracy?

Oferujemy młodym ludziom w wieku poniżej 25 lat

- Planowanie kariery
- Wsparcie podczas procesu aplikacyjnego
- Doradztwo w kwestiach osobistych

Podejmujemy niezbędne kroki wspólnie z Tobą lub Twoim dzieckiem.

📖 [Dowiedz się więcej](#)

📍 Berufswegplanungsstelle b-wege, Neuhauser Str. 39, 80331 München

Jest winda i toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📞 Prosimy o umówienie się na spotkanie.

📞 [089/23343062](tel:08923343062) (🕒 od poniedziałku do czwartku 9:00 - 17:00, w piątek 9:00 - 12:00)

✉️ [@b-wege@muenchen.de](mailto:@b-wege@muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**Doradztwo szkolne**

**JiBB: Doradztwo w zakresie pracy, szkoleń, kariery, edukacji i studiów dla młodych ludzi**

## JiBB - Młodzi ludzie w edukacji i zatrudnieniu

JiBB jest centralnym punktem kontaktowym dla wszystkich młodych ludzi z miasta lub okręgu Monachium (zazwyczaj do 25 roku życia).

Pracownicy JiBB udzielają fachowych porad, wskazówek i wsparcia we wszystkich kwestiach związanych z pracą, szkoleniem, karierą zawodową, edukacją i studiami. Wspólnie z Tobą wyjaśnimy, kto jest odpowiednim partnerem w przypadku Twoich pytań i wątpliwości. Jeśli chcesz, różne specjalistyczne ośrodki JiBB mogą również współpracować z Tobą, na przykład w celu wspólnego rozwiązywania złożonych problemów.

Oferujemy:

- Pomagamy w znalezieniu pracy i praktyk oraz wspieramy w procesie aplikacyjnym
- Na stronie [Bewerbungspoint](#) pokażemy Ci, jak zoptymalizować Twoją aplikację lub wspólnie z Tobą sprawdzimy Twoje dokumenty.

- Informacje na temat kwalifikacji szkolnych i sposobów ich uzyskania
- Rezygnacja ze szkolenia lub studiów - co dalej?
- Doradztwo i wsparcie w zakresie problemów prywatnych i społecznych
- Pomoc w przejściu ze szkoły do pracy
- Doradztwo dla młodych ludzi z ograniczeniami zdrowotnymi

Wszystkie usługi są bezpłatne.

Czy wzbudziliśmy Twoje zainteresowanie? Nie musisz się umawiać! Po prostu przyjdź w godzinach otwarcia lub zadzwoń do nas!

 Od poniedziałku do piątku od 9:00 do 12:00

 W poniedziałek i wtorek dodatkowo od 13:00 do 16:00

 W czwartek dodatkowo od 13:00 do 17:00

## **JiBB - Junge Menschen in Bildung und Beruf**

 [Kapuzinerstraße 30, 80337 München](#)

 [+49 \(0\) 89233787100](tel:+49(0)89233787100)

 <https://www.jibb-muenchen.de>

**Doradztwo w zakresie kursów języka niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf)**

**Porady dotyczące kursów niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń (IBZ - Sprache und Beruf)**

Masz pytania dotyczące nauki języka niemieckiego, szkoły lub pracy? Potrzebujesz wsparcia i wskazówek dotyczących edukacji i kariery? Poinformujemy Cię i doradzimy. Wspólnie omówimy Twoją ścieżkę edukacyjną i będziemy Cię wspierać:

- Kurs języka niemieckiego / kurs integracyjny: Pomożemy znaleźć odpowiedni kurs i poinformujemy, kiedy i gdzie się odbędzie. Dowiemy się, czy koszty kursu mogą zostać pokryte.
- Szkoła: Pomożemy Ci znaleźć odpowiednią szkołę.
- Szkolenie: Doradzimy w zakresie różnych dostępnych opcji szkoleniowych.
- Programy kwalifikacji zawodowych: Udzielamy informacji na temat dalszego szkolenia zawodowego.
- Praca: Wspieramy w poszukiwaniu pracy.
- Staż: Pomagamy w znalezieniu stażu.
- Kariera lub studia z kraju pochodzenia: Udzielamy porad dotyczących uznawania zagranicznych dyplomów ukończenia szkoły oraz pierwszych kroków w kierunku uznania kwalifikacji zawodowych i akademickich.
- Wyszukiwanie innych ośrodków doradztwa: Mamy dobrą sieć kontaktów i znamy odpowiednie osoby, z którymi można się skontaktować.

Dla kogo: Dla osób w wieku 16 lat i starszych z doświadczeniem migracyjnym lub uchodźczym.

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

## 📍 **Biuro ds. mieszkalnictwa i migracji**

🗣️ Arabski, farsi, dari, kurdyjski (sorani), ujęurski, basma, duala, suahili, rumuński, rosyjski, ukraiński, chiński, portugalski, włoski, hiszpański, angielski, francuski, kataloński, turecki, holenderski.

Po wcześniejszym umówieniu możemy zorganizować tłumaczy innych języków. Można również przyjść na otwarte godziny konsultacji bez umawiania się. Są to:

🕒 Poniedziałek i środa 09:30 - 12:30

🕒 Czwartek 13:30 - 16:30

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Landeshauptstadt München

Amt für Wohnen und Migration

Franziskanerstraße 8

81669 München

📞 [089/23340622](tel:08923340622)

✉️ [@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

---

## 📍 **JiBB**

Doradztwo w [JiBB](#) jest skierowane do młodych ludzi w wieku od 16 do 25 lat.

🗣️ Możemy również zorganizować tłumaczy.

🕒 Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 12:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

JiBB

Kapuzinerstraße 30

80337 München

Wejście znajduje się przy Kapuzinerstraße 26.

✉️ [@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)

---

## 📍 **Bellevue di Monaco**

Nie trzeba się rejestrować, wystarczy wpisać:

🕒 Środa 16:00 - 18:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Bellevue di Monaco

Müllerstraße 6

80469 München

☎ [089/23340622](tel:08923340622)

@ [ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:ibz-sprache.soz@muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów:**

**integracja rynku pracy, praca, zatrudnienie, edukacja szkolna**

**Rzemiosło: poradnictwo zawodowe, wsparcie w znalezieniu staży i praktyk zawodowych**

**Branże rzemieślnicze: doradztwo zawodowe, pomoc w znalezieniu staży i praktyk zawodowych**

Izba Rzemieślnicza w Monachium zatrudnia akwizytorów praktyk zawodowych, którzy chcą przekazać młodym ludziom swój entuzjazm do kariery w zawodach rzemieślniczych.

**Czym zajmują się akwizytorzy praktyk?**

- Umieszczają młodych ludzi w 130 różnych zawodach rzemieślniczych.
- Dowiadują się, jaki masz potencjał zawodowy i pomagają ci go wykorzystać.
- Wspierają w poszukiwaniu stażu lub praktyki.
- Nawiązują kontakt z firmami.
- Wspierają firmy szkoleniowe i młodych ludzi w razie problemów.

Dla kogo: Dla młodych ludzi ze środowisk migracyjnych w wieku od 12 do 27 lat.

🗣 W razie potrzeby możemy zorganizować tłumacza języka tureckiego.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Handwerkskammer München und Oberbayern

Ausbildungsakquisiteur

Max-Joseph-Straße 4

80333 München

☎ [089/5119446](tel:0895119446)

@ [aqflue@hwk-muenchen.de](mailto:aqflue@hwk-muenchen.de)

🌐 [www.hwk-muenchen.de](http://www.hwk-muenchen.de)

**JAL - Doradztwo dla młodzieży w zakresie poszukiwania pracy i praktyk zawodowych**

**JAL - Doradztwo dla młodzieży w zakresie poszukiwania pracy i praktyk zawodowych**

Wsparcie w przejściu ze szkoły do pracy, poradnictwo zawodowe, znalezienie stażu, w okresie szkolenia, przy ponownym podejmowaniu stażu lub pracy oraz w przypadku bezrobocia.

Dla kogo: Młodzież i młodzi dorośli w wieku od 14 do 27 lat.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna.

 Poniedziałek i środa 09:00 - 15:30

 Wtorek i czwartek 09:00 - 17:00

 Piątek 10:00 - 15:00

## JAL - Jugendberatung für Arbeits- und Lehrstellensuche

 [Neuherbergstraße 104, 80937 München](#)

 [@jal@diakonie-hasenberg.de](mailto:@jal@diakonie-hasenberg.de)

 [+49 \(0\) 89452235541](tel:+49(0)89452235541)

 <https://www.diakonie-hasenberg.de/jal-1>

## IHK - Doradztwo integracyjne

### IHK - Poradnictwo integracyjne

#### Godzina konsultacji: Informacje o zawodach kształconych w systemie dualnym

Nasz zespół udziela indywidualnych porad we wszystkich kwestiach związanych z rozpoczęciem nauki zawodu w Niemczech. Wspólnie zastanowimy się, który zawód jest dla Ciebie odpowiedni, gdzie możesz złożyć podanie i jak powinny wyglądać Twoje dokumenty aplikacyjne.

 [Strona internetowa godziny konsultacji](#)

 [@integration@muenchen.ihk.de](mailto:@integration@muenchen.ihk.de)

#### Ocena umiejętności check.work (przed szkoleniem)

Narzędzie online check.work pomaga uchodźcom (ze znajomością języka na poziomie B1) w wizualizacji umiejętności istotnych z punktu widzenia szkolenia. Zapewnia również wskazówki dotyczące dostępnych zawodów szkoleniowych i miejsc, w których przydatny byłby staż. Osoby fizyczne mogą ubiegać się o testy za pośrednictwem [Federalnej Agencji Pracy](#).

 [Strona internetowa check.work](#)

Dla kogo: Uchodźcy i nowi imigranci

Oferta jest bezpłatna.

IHK München und Oberbayern

Orleansstraße 10-12, Campus D

81669 München

 [089/51160](tel:08951160)

 [@integration@muenchen.ihk.de](mailto:@integration@muenchen.ihk.de)

 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 16:30

Piątek 09:00 - 15:00

## Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) - porady dotyczące przejścia ze szkoły do pracy

### Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) - porady dotyczące przejścia ze szkoły do pracy

W każdą pierwszą i третią środę miesiąca (z wyjątkiem wakacji szkolnych) Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) udziela (również byłym) uczniom szkół średnich wskazówek i wsparcia w zakresie rozpoczęcia kariery zawodowej:

- Chcesz nadrobić zaległości w kwalifikacjach zdobytych po ukończeniu szkoły?
- Nie wiesz dokładnie, co chcesz robić po ukończeniu szkoły?
- Potrzebujesz wskazówek, jak ubiegać się o pracę?

Skorzystaj z porad ekspertów z "Centrum Usług Zawodowych dla Młodzieży" w ramach projektu "Młodzież, Praca, Perspektywy". Istniejące dokumenty aplikacyjne zostaną sprawdzone i poprawione, ale nie będzie można tworzyć nowych dokumentów aplikacyjnych.

Dla kogo: Wszyscy nastolatki i młodzi dorośli w wieku od 14 do 26 lat.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Program jest bezpłatny.

Jugendinformationszentrum (JIZ)

Sendlinger Straße 7

80331 München

☎ [089/55052150](tel:08955052150)

@ [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

🌐 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

🕒 Poniedziałek 12:00 - 19:00

Od wtorku do piątku 13:00 - 18:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
edukacja, wybór kariery, informacje, pomoc, doradztwo dla młodzieży**

### Centrum szkoleniowe dla osób rozpoczynających karierę zawodową (BzB)

### Centrum szkoleniowe dla osób rozpoczynających karierę zawodową (BzB)

BzB jest skierowany do młodych migrantów i niedawnych imigrantów w okresie przejściowym między szkołą a pracą.

Ty...

...nie mieszkasz w Niemczech od dłuższego czasu?

...kończysz szkołę w tym lub przyszłym roku?

...chciałbyś dowiedzieć się, jaki zawód Ci odpowiada?

...chciałbyś dowiedzieć się więcej o różnych zawodach?

...chciałbyś dowiedzieć się, jak możesz osiągnąć wymarzoną pracę?

...chciałbyś pokazać, co potrafisz na stażu?  
...chciałbyś dowiedzieć się, jak zorganizowane jest szkolenie zawodowe?  
..potrzebujesz pomocy w znalezieniu miejsca szkolenia?  
..nie masz jeszcze kompletnej aplikacji?

W takim razie jesteś we właściwym miejscu!

Oferta jest bezpłatna.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

## **Bildungszentrum Berufseinstieg | AKA - Aktiv für interKulturellen Austausch e.V.**

 [Bad-Schachener-Str. 2 a, 81671 München](#)

[@bzb@aka-muenchen.de](mailto:@bzb@aka-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89189495711](tel:+49(0)89189495711)

 <https://aka-muenchen.de/bildungszentrum-berufsein...>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
szkolenia, młodzież, praktyki, szkolenia pielęgniarские, staż**

### **Miejska szkoła zawodowa dla integracji zawodowej**

### **Miejska szkoła zawodowa dla integracji zawodowej**

Wsparcie językowe jest priorytetem w naszej szkole. Naszym celem jest uzyskanie przez uczniów niemieckiego świadectwa ukończenia szkoły. Nasza szkoła przygotowuje również uczniów do kształcenia zawodowego lub uczęszczania do szkoły średniej.

Uczniowie mają lekcje z różnych przedmiotów: na przykład niemieckiego, matematyki, polityki i społeczeństwa. Jest też wiele różnych przedmiotów praktycznych. W ramach warsztatów filmowych uczniowie nakręcili [film dokumentalny](#)  o szkole.

Dla kogo: Osoby w wieku 15-20 lat, które nie znają jeszcze niemieckiego na tyle, by uczęszczać do zwykłej szkoły.

Osoby, które chciałyby skorzystać z doradztwa w tym zakresie, proszone są o kontakt z [IBZ - Sprache und Beruf](#).

Usługa jest bezpłatna.

 Tłumacze są dostępni w wielu różnych językach.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Sekretariat: 8:00 - 14:30

## Städtische Berufsschule zur Berufsintegration

 [Balanstraße 208, 81549 München](#)

 [@bs-berufsintegration@muenchen.de](mailto:bs-berufsintegration@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923347000](tel:+49(0)8923347000)

 <https://berufsintegration.musin.de/>

## Café Pflege / Doradztwo i orientacja w opiece

Café Pflege zapewnia informacje i porady dotyczące wszystkich aspektów opieki: zatrudnienia, staży, wolontariatu socjalnego i federalnego, szkoleń, studiów lub kwalifikacji.

Dla kogo: dla wszystkich zainteresowanych zatrudnieniem, kwalifikacjami, szkoleniami i studiami w sektorze opieki, a także zatrudnieniem w klinikach, placówkach opieki i opiece ambulatoryjnej.

 [Dowiedz się więcej](#)

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Rejestracja nie jest konieczna. Porady udzielane są na zasadzie kolejności zgłoszeń.

 W każdą третią środę miesiąca od 17:00 do 18:00

 Bellevue di Monaco, Müllerstraße 2, 80469 München

 [Link do Bellevue di Monaco](#)

 [089/23324460](tel:08923324460)

 [@pflege.raw@muenchen.de](mailto:pflege.raw@muenchen.de)

## Uchodźcy w pracy i szkole / Start zamiast czekania

## Uchodźcy w pracy i szkole / Zaczynj zamiast czekać

Chcesz ukończyć szkołę, ale nie mówisz jeszcze wystarczająco dobrze po niemiecku, aby uczęszczać do zwykłej szkoły? Zarejestruj się teraz na następny kurs. Kurs rozpoczyna się we wrześniu 2024 r. i można na nim uzyskać dwa różne świadectwa ukończenia szkoły:

- "EMSA" - Erfolgreicher Mittelschulabschluss
- "Quali" - Qualifizierender Mittelschulabschluss

Następnie możesz uczęszczać do innej szkoły lub odbyć praktykę zawodową. Pomożemy Ci w tym!

Oferta jest bezpłatna.

 [Dowiedz się więcej](#)



### Jaki jest zakres zajęć?

- Lekcje niemieckiego, matematyki, sztuki lub sportu, informatyki i innych przedmiotów
- Orientacja zawodowa
- Wsparcie w poszukiwaniu praktyki, pracy lub szkoły średniej
- Różne projekty i praca w grupach
- Wsparcie społeczno-edukacyjne i doradztwo
- Staże pomagające przygotować się do praktyki zawodowej oraz sprawdzić zainteresowania i umiejętności zawodowe.

### Jakie wymagania muszę spełnić?

- Umiejętność czytania i pisania oraz znajomość języka na [poziomie A1](#)
- Znajomość podstawowych działań arytmetycznych
- Pochodzenie uchodźcze / migracyjne, wszystkie kraje pochodzenia, niezależnie od statusu pobytu
- Miejsce zamieszkania Monachium

### Kiedy odbywa się kurs?

Kurs rozpoczyna się w połowie września i kończy pod koniec lipca.

### Jak się zapisać?

Zarejestruj się online, e-mailem lub pocztą:

- online przez  za pomocą [tego formularza](#)
- pocztą elektroniczną na adres @ [anmeldung.fluebs@mvhs.de](mailto:anmeldung.fluebs@mvhs.de)
- pocztą na adres:  
Münchner Volkshochschule  
FlÜB&S – Flüchtlinge in Beruf und Schule (Haus K)  
Hans-Preißinger-Str. 4b  
81379 München

### Mam pytanie. Z kim mogę się skontaktować?

 [089/480066511](tel:089480066511)  
[@anmeldung.fluebs@mvhs.de](mailto:@anmeldung.fluebs@mvhs.de)

---

## Ogólne porady i informacje

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat możliwości uzyskania świadectwa ukończenia szkoły? W takim razie możesz skorzystać z doradztwa. [Centrum Językowe i Kariery IBZ](#) przyjrzy się Twojej sytuacji osobistej. I przedstawi przegląd dostępnych opcji. Doradztwo jest bezpłatne.

### Wsparcie w poszukiwaniu praktyk: projekt "pass(t)genau"

### Projekt "pass(t)genau"

Masz trudności w szkole zawodowej lub problemy z pozwoleniem na pobyt? Projekt "pass(t)genau" wspiera młodych ludzi, którzy chcą odbyć praktykę zawodową lub już podpisali umowę o praktykę:

- Wspieramy w składaniu wniosków.
- Kontaktujemy się z firmami, w których odbędzie się szkolenie.
- Przygotowujemy do rozmowy kwalifikacyjnej.
- Pomagamy w złożeniu wniosku o pozwolenie na szkolenie.
- Doradzimy, jeśli masz już umowę szkoleniową.

Dla kogo: Dla osób w wieku do 27 lat, które mieszkają w Monachium lub których firma lub szkoła zawodowa znajduje się w Monachium.

Wspieramy osoby, które odbywają lub chciałyby odbyć praktykę w następujących obszarach:

- Gastronomia
- hotelarstwo
- żywność
- Zielone zawody
- Pielęgniarstwo
- Medycyna
- Higiena osobista
- Obszary edukacyjne

Oferta jest bezpłatna.

📍 Kolping Bildungsagentur - Projekt pass(t)genau  
Landsberger Str. 6  
80339 München

☎ [089/55933742](tel:08955933742)

✉ [@passtgenau@kolpingmuenchen.de](mailto:@passtgenau@kolpingmuenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

## Wsparcie podczas szkolenia

### Doradztwo i pomoc: Azuro - Biuro Szkoleń i Przyszłości

#### Azuro - Szkolenie i przyszłe biuro

Odbywasz obecnie staż i masz problemy lub pytania? Możemy Ci doradzić! Naszym celem jest zapobieganie niepotrzebnej rezygnacji ze szkolenia. Nasze usługi są dostosowane do indywidualnych potrzeb naszych klientów.

Dla kogo: Młodzież i młodzi dorośli w trakcie szkolenia.

Jak wspieramy w trudnych sytuacjach:

- Wspólnie analizujemy problemy w miejscu szkolenia

- Informujemy o prawach i obowiązkach
- Planujemy i ćwiczymy rozmowy w celu rozwiązania problemów.
- Wspieramy w przygotowaniach do postępowania z zakresu prawa pracy
- towarzyszymy przy zmianie miejsca szkolenia
- Pomagamy w rozwiązywaniu problemów finansowych podczas praktyk zawodowych.
- Kierujemy do innych projektów

Usługa jest bezpłatna.

Kreisjugendring München Stadt und DGB Jugend

Azuro – Ausbildungs- und Zukunftsbüro

Paul-Heyse-Str. 22

80336 München

 [089/51410635](tel:08951410635)

 [@azuro@azuro-muenchen.de](mailto:@azuro@azuro-muenchen.de)

 [Nasza strona internetowa](#)

 Poniedziałek 15:00 - 19:00

 Wtorek i środa 15:00 - 18:00

 Czwartek 16:00 - 20:00

 Piątek 09:00 - 14:00

## Biuro wsparcia edukacyjnego

## Biuro Pomocy Szkoleniowej

Każdy w Niemczech powinien mieć możliwość ukończenia szkolenia zawodowego lub szkoły średniej. Niektórzy rodzice nie są w stanie wspierać swoich dzieci, ponieważ nie mają wystarczającej ilości pieniędzy. Istnieją dwie ustawy, które zapewniają wsparcie finansowe na szkolenia. Nazywają się one:

- "Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG)"
- "Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG)"

Urząd Wsparcia Edukacyjnego pomoże Ci złożyć wniosek.

## Wymagania wstępne:

BAföG Z reguluje tylko osoby, które nie ukończyły 45 roku życia w momencie rozpoczęcia szkolenia, mogą otrzymać wsparcie finansowe. Dofinansowanie zależy również od statusu zamieszkania i dochodów rodziców lub współmałżonka.

AFBG O dofinansowanie można ubiegać się niezależnie od wieku. Dochód krewnych również nie jest tutaj brany pod uwagę. Wymagany jest jednak również określony status pobytu i tylko niektóre kursy szkoleniowe są dotowane.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo:

- Uczniowie szkół średnich, na przykład specjalistycznych szkół średnich II stopnia, zawodowych szkół średnich II stopnia, szkół zawodowych, szkół technicznych, akademii technicznych
- Osoby, które ukończyły szkolenie zawodowe i chciałyby kontynuować kształcenie lub szkolenie. Na przykład do "Meister".
- Uczniowie
- Uczniowie z Niemiec, którzy uczęszczają do ośrodka szkoleniowego w Austrii.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

## **Amt für Ausbildungsförderung**

 [Neuhauser Str. 39, 80331 München](#)

 [@afa.rbs@muenchen.de](mailto:@afa.rbs@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923396778](tel:+49(0)8923396778)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/amt-fuer-a...>

## **Poradnictwo psychologiczne dotyczące problemów w szkole**

### **Poradnictwo psychologiczne w przypadku problemów w szkole**

Centralna Szkolna Poradnia Psychologiczna pomaga uczniom i ich rodzicom/opiekunom,

- w przypadku problemów w szkole.
- jeśli chcesz poprawić swoją naukę i koncentrację.
- w przypadku lęków, zmartwień lub stresu w szkole.

Zapraszamy do umówienia się z nami na spotkanie. Podczas osobistej rozmowy wspólnie poszukamy rozwiązań i możliwości, jak i co możemy zmienić.

Dla kogo: Uczniowie miejskich szkół średnich w wieku od 10 lat i ich opiekunowie prawni.

Program jest bezpłatny.

 Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku Państwo mówią.

Na spotkanie można również przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

 Od poniedziałku do czwartku 8:30 - 16:30

 W piątek od 8:30 do 13:30

## **Zentraler Schulpsychologischer Dienst**

 [Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

 [@schulpsychologie@muenchen.de](mailto:@schulpsychologie@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923340940](tel:+49(0)8923340940)

 <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**mobbing, trauma, oceny, lęk egzaminacyjny, stres szkolny, szkoła średnia, gimnazjum, szkoła zawodowa, szkoła zawodowa wyższa, liceum profilowane, liceum zawodowe, szkoły zawodowe, przygotowanie zawodowe, integracja zawodowa**

**Wsparcie podczas szkolenia: Nauka języka niemieckiego**

**StaBiL - Siła dzięki spotkaniom i interaktywnej nauce**

### **Oferta ogólna:**

Wspieramy osoby odbywające praktyki w nauce języka niemieckiego.

Dla kogo: Dla wszystkich osób posiadających umowę szkoleniową.

### **Dodatkowa oferta dla stażystów z branży motoryzacyjnej, metalowej i drzewnej:**

- Wspieramy w przedmiotach w szkole zawodowej
- Pomagamy przygotować się do egzaminów
- Nasze wsparcie społeczno-pedagogiczne pomaga w radzeniu sobie z wyzwaniami w pracy i życiu codziennym.

Dla kogo: Dla osób odbywających praktyki w branży motoryzacyjnej, metalowej i drzewnej.

### **Dodatkowe informacje:**

Program jest bezpłatny.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

 IG InitiativGruppe, Karlstr. 44, 80333 München (na 2 piętrze)

 [089/54467167](tel:08954467167)

 [@ausbildungsbegleitung@initiativgruppe.de](mailto:@ausbildungsbegleitung@initiativgruppe.de)

 Od poniedziałku do czwartku w godz. 11:30-19:00 i w piątek w godz. 11:30-15:00

 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących słów kluczowych:**  
**korepetycje, teoria**

**Wsparcie podczas szkolenia: projekt "pass(t)genau"**

## Projekt "pass(t)genau"

Masz trudności w szkole zawodowej lub problemy z pozwoleniem na pobyt? Projekt "pass(t)genau" wspiera młodych ludzi, którzy chcą odbyć praktykę zawodową lub już podpisali umowę o praktykę:

- Wspieramy w składaniu wniosków.
- Kontaktujemy się z firmami, w których odbędzie się szkolenie.
- Przygotowujemy do rozmowy kwalifikacyjnej.
- Pomagamy w złożeniu wniosku o pozwolenie na szkolenie.
- Doradzimy, jeśli masz już umowę szkoleniową.

Dla kogo: Dla osób w wieku do 27 lat, które mieszkają w Monachium lub których firma lub szkoła zawodowa znajduje się w Monachium.

Wspieramy osoby, które odbywają lub chciałyby odbyć praktykę w następujących obszarach:

- Gastronomia
- hotelarstwo
- żywność
- Zielone zawody
- Pielęgniarstwo
- Medycyna
- Higiena osobista
- Obszary edukacyjne

Oferta jest bezpłatna.

 Kolping Bildungsagentur - Projekt pass(t)genau  
Landsberger Str. 6  
80339 München

 [089/55933742](tel:08955933742)

 [@passtgenau@kolpingmuenchen.de](mailto:@passtgenau@kolpingmuenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

## Znajdź pracę

### Porady dotyczące rynku pracy w Bellevue di Monaco

### Porady dotyczące rynku pracy w Bellevue di Monaco

Szukasz pracy? Chcesz rozpocząć praktykę zawodową? Chciałbyś pracować w wyuczonym zawodzie? Czy nadal potrzebujesz kursu lub szkolenia z języka niemieckiego? Chcesz wiedzieć, czy Twój dyplom lub certyfikat może lub powinien zostać uznany?

Mamy dobre kontakty i znamy odpowiednie osoby, z którymi można się skontaktować. Odpowiemy na Twoje pytania i pomożemy Ci w następujących kwestiach:

- Znalezienie właściwej osoby, która odpowie na Twoje pytania
- Uznanie twojego zawodu lub studiów
- Poszukiwanie kursu języka niemieckiego
- Poszukiwanie szkoły
- Wyszukiwanie praktyk zawodowych
- Poszukiwanie środków podnoszenia kwalifikacji zawodowych
- Poszukiwanie pracy

Doradztwo jest bezpłatne.

Nie musisz się rejestrować. Po prostu przyjdź!

 [Strona internetowa](#)

Dla kogo: Imigranci w wieku 16 lat i starsi z doświadczeniem migracyjnym lub uchodźczym, niezależnie od statusu pobytu.

Można przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Program jest bezpłatny.

 Café im Bellevue di Monaco, Müllerstraße 6, 80469 München

 [08923340622](tel:08923340622)

 [@ibz-sprache.soz@muenchen.de](mailto:@ibz-sprache.soz@muenchen.de)

 <http://www.muenchen.de/ibz>

 Środa 16:00 - 18:00

**Jest to usługa [Doradztwo w zakresie kursów języka niemieckiego, szkoły, pracy, szkoleń \(IBZ - Sprache und Beruf\)](#).**

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
język, edukacja, świadectwo ukończenia szkoły**

**Kariera, studia dualne lub staż w mieście Monachium**

**Kariera, studia dualne lub staż w mieście Monachium**

Okolo 42 000 osób pracuje dla miasta Monachium i zapewnia jego sprawne funkcjonowanie: w administracji, zbiorce odpadów, planowaniu transportu, ośrodkach społecznych, żłobku miejskim, szkołach i przedszkolach oraz wielu innych obszarach. Zapewniamy place zabaw, teatry, mieszkania i szkoły.

Istnieje wiele różnych obszarów odpowiedzialności.

Wymagania: Ciekawość, otwartość i chęć przyjmowania nowych rzeczy i aktywnego pomagania w kształtowaniu zmian.

Zobowiązujemy się do równości, równych szans i przeciwdziałania dyskryminacji.

Zależy nam na tym, aby nasi pracownicy pracowali dla nas długoterminowo. Oferujemy również atrakcyjne szkolenia i programy rozwojowe.

 [muenchen.de/career](https://muenchen.de/career)

 [muenchen.de/muenchenarbeitetbunt](https://muenchen.de/muenchenarbeitetbunt)

### **Szkolenia i studia:**

Przegląd możliwych praktyk zawodowych i programów studiów można znaleźć tutaj: 

[muenchen.de/ausbildung](https://muenchen.de/ausbildung)

Oferujemy: Pomoc w znalezieniu zakwaterowania, dobre wsparcie, wyjazdy na studia, staże zagraniczne, seminaria.

Jeśli jesteś zaangażowany w życie miasta Monachium liczącego ponad 1,5 miliona mieszkańców i chcesz pomóc w jego kształtowaniu, jesteś we właściwym miejscu. Zostań częścią zespołu miasta Monachium!

### **Znajdź pracę z socialbee**

### **Znajdź pracę z socialbee**

W socialbee pomagamy znaleźć pracę. Masz wybór: albo od razu iść do pracy, albo najpierw wziąć udział w programie podnoszenia kwalifikacji socialbee, aby zwiększyć swoje szanse na karierę. Zgłoś się do nas już teraz, a my pomożemy Ci podjąć właściwą decyzję!

**Dla kogo:** Dla uchodźców i migrantów, którzy szukają kwalifikacji i/lub pracy.

**Wymagania wstępne:** Znajomość języka niemieckiego na poziomie co najmniej A2.

Program jest bezpłatny.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

 St.-Martin-Straße 112, 81669 München

 [0176/43816314](tel:017643816314)

 [@bewerbung@social-bee.de](mailto:@bewerbung@social-bee.de)

 09:00 - 17:00

 <https://www.social-bee.de/jobs/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**praca, kwalifikacja wstępna, praca na pełny etat**

**amiga - Centrum kariery dla obcokrajowców**

### **amiga - Career Center for Internationals**

Czasami poszukiwanie pracy może być bardzo trudne pomimo posiadania wysokich kwalifikacji. Szczególnie dla osób, które nie mieszkają w Niemczech zbyt długo. Chcielibyśmy wesprzeć Cię w przezwyciężeniu tych trudności. Doradzamy międzynarodowym profesjonalistom i studentom w następujących kwestiach:

- Planowanie kariery
- Poszukiwanie pracy



- Rozpoczęcie kariery zawodowej

Wspieramy w wejściu na rynek pracy. Istnieje wiele bezpłatnych programów. Większość z nich odbywa się online, w języku angielskim i jest elastyczna pod względem czasu:

- Doradztwo i szkolenia
- Seminaria i warsztaty
- Wydarzenia z firmami, podczas których można nawiązywać kontakty.
- Sponsoring

Tutaj znajdziesz  [aktualne wydarzenia](#).

W celu konsultacji prosimy o umówienie się na spotkanie.

 [089/3188090](tel:0893188090)

 [info@amiga-muenchen.de](mailto:info@amiga-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

## IBZ Kariera dla długotrwale bezrobotnych

### IBZ Beruf für Langzeitarbeitslose

Wspieramy osoby, które są bezrobotne od dłuższego czasu. Wspólnie szukamy sposobów na ustabilizowanie ich sytuacji życiowej.

Jesteś w niekorzystnej sytuacji społecznej? Chcesz kontynuować naukę i wrócić do pracy?

Nasza oferta:

- Wspólnie rozmawiamy o Twojej sytuacji i analizujemy problemy
- Wspieramy Cię w opracowaniu osobistego celu
- Wspólnie opracowujemy perspektywę kariery i szukamy możliwości dalszego szkolenia.
- Doradzamy i wspieramy podczas procesu podnoszenia kwalifikacji i/lub po znalezieniu nowej pracy.

Dla kogo: Dla osób mieszkających w Monachium i posiadających pozwolenie na pracę w Niemczech, poziom znajomości języka A2/B1, powyżej 18 roku życia.

Oferta jest bezpłatna.

Na poradę można zabrać ze sobą dzieci.

 Hamburger Str. 32, 80809 München

 [089/45104019](tel:08945104019)

 [iris.lipski@anderwerk.de](mailto:iris.lipski@anderwerk.de)

 codziennie od 08:00 do 17:00

 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:**  
**Bezrobocie**

## **Doradztwo dla kobiet w zakresie ich przyszłości zawodowej (więcej edukacji - więcej możliwości)**

### **Więcej edukacji - więcej możliwości**

Projekt pomaga kobietom w ich przyszłości zawodowej.

Rozmawiamy o celach osobistych i zawodowych. Szukamy odpowiednich kwalifikacji lub innego sposobu na rozwój kariery. Następnie planujemy niezbędne kroki, aby zwiększyć Twoje szanse na rynku pracy.

Dla kogo? Dla kobiet,

- które chcą poprawić swoją sytuację zawodową
- które są bezrobotne lub poszukują pracy
- które chcą wiedzieć i umieć więcej
- które mają mini-pracę lub niewykwalifikowane zatrudnienie
- które chcą zbudować bezpieczną przyszłość zawodową

🗣️ język niemiecki (B1)

Można przyprowadzić dzieci.

Program jest bezpłatny.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📞 Prosimy o wcześniejsze umówienie się telefonicznie/mailowo:

### **Frau und Beruf GmbH | Mehr Bildung - Mehr Chancen**

📍 [Lindwurmstrasse 129a, 80337 München](#)

@ [mehrbildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net](mailto:mehrbildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net)

☎️ [+49 \(0\) 8972019914](tel:+49(0)8972019914)

🌐 <https://www.frau-und-beruf.net/mehrbildung-mehrchancen>

---

**Ten tekst zawiera informacje o:**

**kobiety migrantki, wsparcie, rozpoczęcie pracy, nadrobienie zaległości szkolnych**

**Centrum informacyjne Migracja i praca**

### **Centrum Informacji o Migracji i Pracy**

Mogą się do nas zgłaszać osoby z państw członkowskich UE. Wesprzemy Cię, jeśli doświadczasz trudności związanych z Twoją sytuacją zawodową.

Nasza oferta:

- Udzielamy wsparcia przy składaniu podania o pracę

- Wspieramy w poszukiwaniu pracy
- Możemy umieścić Cię w programie podnoszenia kwalifikacji
- Możemy umieścić Cię na kursie językowym

Dla kogo: Migranci z państw członkowskich UE, ze szczególnym uwzględnieniem Bułgarii i Rumunii.

Oferta jest bezpłatna.

☎ Bułgarski, niemiecki, angielski, francuski, rumuński, turecki

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍 Infozentrum Migration und Arbeit, Sonnenstr. 12a, 80331 München

🕒 Od poniedziałku do czwartku w godzinach 9:00-16:00.

☎ [089/51114642](tel:08951114642)

✉ [@arbeitsmigration@awo-muenchen.de](mailto:@arbeitsmigration@awo-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

## Informacje prawne na temat pracy

### Umowa o pracę

### Umowa o pracę

Każdy, kto rozpoczyna pracę, otrzymuje umowę o pracę. Reguluje ona najważniejsze warunki stosunku pracy, takie jak

- kiedy i ile pracujesz
- ile dni urlopu przysługuje
- wysokość wynagrodzenia
- jak długi jest okres wypowiedzenia

Obie strony - pracownik i pracodawca - muszą przestrzegać tych umów. Ponieważ umowa staje się prawnie wiążąca w momencie jej podpisania, należy ją podpisać dopiero po pełnym zrozumieniu jej treści.

### Istnieją różne rodzaje umów:

### Umowa o pracę na czas nieokreślony

Zazwyczaj obowiązuje trzymiesięczny lub sześciomiesięczny okres próbny. W tym okresie stosunek pracy może zostać rozwiązany przez pracodawcę lub pracownika z zachowaniem krótkiego okresu wypowiedzenia w ciągu dwóch tygodni. Po zakończeniu okresu próbnego rozpoczyna się stały stosunek pracy. Ochrona przed zwolnieniem jest wówczas dłuższa. Czas pracy wynosi zazwyczaj do 40 godzin tygodniowo.

### Umowa o pracę na czas określony

Stosunek pracy kończy się w uzgodnionym terminie. Anulowanie nie jest konieczne.

## Mini-job (zatrudnienie marginalne)

Maksymalny miesięczny zarobek wynosi 538 euro i jest zwolniony z podatku. Pracownik nie musi płacić składek na ustawowe ubezpieczenie zdrowotne lub ubezpieczenie na wypadek bezrobocia. Na wniosek można również zostać zwolnionym z obowiązku ubezpieczenia emerytalnego. Osoby, które mają mini-job, otrzymują później bardzo niską emeryturę. O ubezpieczenie zdrowotne należy zadbać we własnym zakresie. Najlepiej zasięgnąć porady w ustawowej kasie chorych.

## Ubieganie się o certyfikat dobrego postępowania

## Ubieganie się o zaświadczenie o niekaralności

Niektórzy pracodawcy wymagają przedstawienia zaświadczenia o niekaralności. Zaświadczenia o niekaralności służą jako dowód niekaralności. Zaświadczenie o niekaralności jest czasami nazywane "policyjnym zaświadczeniem o niekaralności". Na przykład, będziesz go potrzebować, jeśli chcesz pracować w sektorze bezpieczeństwa, z dziećmi lub w sektorze publicznym.

Istnieją różne rodzaje zaświadczeń o niekaralności:

- do celów prywatnych
- dla władz publicznych
- Rozszerzone
- Europejski

Zapytaj organ, dla którego potrzebujesz zaświadczenia, jaki typ jest wymagany.

Wniosek można złożyć [online](#) na stronie 

 [Dowiedz się więcej](#)

W przypadku pytań:

 [089/23396000](tel:08923396000)

 [Formularz kontaktowy](#)

## Płaca minimalna

## Płaca minimalna

W Niemczech obowiązuje płaca minimalna. Jest ona zapisana w prawie. Otrzymywana stawka godzinowa nie może być niższa. Dotyczy to również nadgodzin.

Aktualna płaca minimalna za godzinę wynosi 12,41 euro brutto. Kwota ta jest regularnie podwyższana.

Płaca minimalna nie ma zastosowania do

- Młodych ludzi poniżej 18 roku życia bez ukończonego szkolenia zawodowego

- osób szkolących się
- osób długotrwale bezrobotnych w ciągu pierwszych sześciu miesięcy zatrudnienia po utracie pracy
- staży związanych ze szkołą lub nauką
- Staży w celu orientacji zawodowej do trzech miesięcy
- Praca w ramach wolontariatu

## **Księgowość płac / księgowość płac**

### **Odcinek wypłaty / payslip**

Jeśli jesteś zatrudniony, po pierwszym miesiącu otrzymasz odcinek wypłaty. W przypadku niektórych pracodawców będziesz również otrzymywać wyciąg co miesiąc. W przypadku niektórych pracodawców otrzymasz taki odcinek tylko wtedy, gdy coś jest inne niż zwykle. Na przykład, jeśli w danym miesiącu otrzymasz premię świąteczną lub jeśli wzrosną składki na ubezpieczenie.

Na wyciągu muszą znajdować się następujące informacje

- Nazwa i adres pracodawcy
- Imię i nazwisko, adres i data urodzenia pracownika
- Numer ubezpieczenia pracodawcy
- Data rozpoczęcia zatrudnienia
- Klasa podatkowa i numer identyfikacji podatkowej
- Okres, którego dotyczy rozliczenie
- Wynagrodzenie brutto (wynagrodzenie bez potrąceń)
- Rodzaj i kwota dodatków lub zasiłków
- Rodzaj i kwota potrąceń
- Kwota netto (po wszystkich potrąceniach)

Kwota netto to zazwyczaj kwota wypłacana pracownikowi.

Wyjątek: W przypadku zaliczek, pożyczek od firmy lub zajęcia wynagrodzenia (jeśli masz długi), dalsze kwoty są odejmowane od kwoty netto.

## **Podatki i składki na ubezpieczenie społeczne**

### **Podatki i składki na ubezpieczenie społeczne**

Jeśli pracujesz, płacisz część swojego wynagrodzenia w postaci podatków i składek na ubezpieczenie społeczne. Jeśli pracujesz na własny rachunek, również musisz płacić podatki.

"Bruttogehalt" to wynagrodzenie bez potrąceń (wynagrodzenie brutto).

"Nettogehalt" to wynagrodzenie po odliczeniu podatków i składek na ubezpieczenie społeczne (wynagrodzenie netto).

## **Podatek dochodowy**

Podatek dochodowy stanowi wkład w finansowanie wydatków władz federalnych, stanowych i lokalnych. Pieniądze z podatków są wykorzystywane na przykład do budowy dróg i szkół lub do finansowania świadczeń socjalnych.

- Jeśli jesteś zatrudniony, otrzymasz wynagrodzenie netto. Oznacza to, że podatki zostały już odliczone.
- Jeśli jesteś samozatrudniony, musisz zapłacić podatek od swojego dochodu.

## Numer identyfikacji podatkowej

Każda osoba mieszkająca w Niemczech otrzymuje własny numer identyfikacji podatkowej ("Steueridentifikationsnummer"). Identyfikator podatkowy to 11-cyfrowy numer. Jest on ważny przez całe życie. Otrzymasz go w ciągu 2 do 4 tygodni od [zarejestrowania](#) miejsca zamieszkania. Dzieci urodzone w Niemczech automatycznie otrzymają identyfikator podatkowy pocztą w ciągu trzech miesięcy od urodzenia. Dokumenty należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Numer będzie potrzebny wielokrotnie. Numer będzie potrzebny na przykład

- podczas pracy
- do rozliczenia podatkowego
- podczas ubiegania się o zasiłek rodzinny
- przy otwieraniu konta bankowego

Jeśli nie znasz już numeru lub nie otrzymałeś listu, możesz złożyć wniosek tutaj, aby ponownie otrzymać dokumenty:

 [Formularz online](#)

## Zeznanie podatkowe

W rocznym zeznaniu podatkowym można ubiegać się o zwrot niektórych wydatków. Oznacza to, że podatek do zapłacenia będzie niższy. Wiele osób jest zobowiązanych do złożenia zeznania podatkowego, więc najlepiej sprawdzić w urzędzie skarbowym, czy dotyczy to Ciebie. Może to oznaczać zwrot podatku lub dodatkowe płatności na rzecz urzędu skarbowego.

Jeśli potrzebujesz pomocy z zeznaniem podatkowym, najlepiej skontaktować się z lokalnym stowarzyszeniem podatku dochodowego. Urząd skarbowy może również pomóc w przypadku dalszych pytań.

## Składki na ubezpieczenie społeczne

Oprócz podatków, pracownicy muszą również płacić miesięczne składki na ubezpieczenie społeczne. Nazywa się to "Sozialabgaben". Jesteś prawnie zobowiązany do opłacania tych składek. Jeśli jesteś zatrudniony, składki są automatycznie potrącane z Twojego wynagrodzenia brutto i odprowadzane przez pracodawcę do zakładu ubezpieczeń społecznych.

Składki na ubezpieczenie społeczne składają się z następujących składek

- Ubezpieczenie emerytalne

- ubezpieczenie na wypadek bezrobocia
- ubezpieczenie zdrowotne
- ubezpieczenie pielęgnacyjne

Ich wysokość zależy od indywidualnych dochodów.

Składki na ubezpieczenie społeczne finansują niemiecki system ubezpieczeń społecznych. Zapewniają one, że każdy jest objęty ubezpieczeniem. Jeśli ktoś nie jest w stanie znaleźć pracy lub nie może już pracować, może pokryć najbardziej podstawowe koszty utrzymania. Na przykład, jeśli jesteś bezrobotny i wcześniej przez pewien czas opłacałeś składki na ubezpieczenie na wypadek bezrobocia, masz prawo do zasiłku dla bezrobotnych I. Otrzymasz również emeryturę państwową na starość, jeśli płaciłeś miesięczną składkę na ubezpieczenie emerytalne.

Istnieją pewne wyjątki dla pracowników zagranicznych. Na przykład, jeśli zostali oni oddelegowani do Niemiec przez zagraniczną firmę. Lub jeśli są zatrudnieni lub prowadzą działalność na własny rachunek w kilku krajach. Lub jeśli dotyczą ich inne zwolnienia.

Jednym z warunków uzyskania nieograniczonego zezwolenia na pobyt jest opłacanie składek na ubezpieczenie emerytalne przez co najmniej 60 miesięcy. Dotyczy to również osób prowadzących działalność na własny rachunek. Istnieją również wyjątki.

## Krajowy numer ubezpieczenia

Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe automatycznie prześle Ci numer pocztą. Numer otrzymasz zaraz po rozpoczęciu pierwszej pracy w Niemczech.

Jeśli zgubisz swój numer, możesz zapytać o niego w biurze ubezpieczenia emerytalnego:  
 [0800/10004800](tel:080010004800) (bezpłatnie z niemieckiego telefonu stacjonarnego).

 [Niemieckie ubezpieczenie emerytalne](#)

## Ustawa o bezpieczeństwie i higienie pracy / Bezpieczeństwo w miejscu pracy

### Ustawa o bezpieczeństwie i higienie pracy / Bezpieczeństwo w miejscu pracy

Jak regulowane jest bezpieczeństwo w miejscu pracy? Bezpieczeństwo i higiena pracy zapewnia odpowiednią ochronę w miejscu pracy. Bezpieczeństwo i higiena pracy dotyczą zarówno Ciebie jako osoby, jak i Twojego miejsca pracy.

Istnieje odpowiednie prawo. Nazywa się ono ustawą o bezpieczeństwie i higienie pracy (ArbSchG) i określa zasady. Przepisy te mają na celu zagwarantowanie zdrowia i bezpieczeństwa wszystkich pracowników. Prawo określa zasady dla wszystkich obszarów:

- Jakie obowiązki w zakresie BHP mają pracodawcy?
- Jakie obowiązki i prawa mają pracownicy?
- W jaki sposób monitorowane są przepisy prawne?

Precyzyjne środki zapobiegawcze są zdefiniowane dla miejsc pracy, w których istnieje ryzyko dla pracowników. Na przykład można uniknąć wypadków. Pracodawcy są odpowiedzialni za

zapewnienie, że środki te są przestrzegane i wdrażane. Pracownicy muszą być świadomi tych środków i należy im o nich regularnie przypominać.

Pracownicy są zobowiązani do przestrzegania określonych przepisów. Służą one ich ochronie. Na przykład:

- Nie mogą stwarzać zagrożenia dla innych osób podczas pracy.
- Są zobowiązani do zgłaszania wszelkich usterek, które mogą stanowić zagrożenie.

 [Ustawa o bezpieczeństwie i higienie pracy](#)

## Wypadek przy pracy

### Wypadek przy pracy

Wypadek przy pracy to wypadek, do którego doszło w godzinach pracy lub w drodze do lub z pracy.

W takim przypadku jesteś objęty ubezpieczeniem wypadkowym przez firmę (pracodawcę).

Jeśli ulegniesz wypadkowi w pracy, upewnij się, że poinformowałeś o tym lekarza przed rozpoczęciem leczenia. Leczenie nie będzie wówczas opłacane przez zakład ubezpieczeń zdrowotnych, ale przez ubezpieczenie wypadkowe pracodawcy. Nazwę firmy ubezpieczeniowej można uzyskać od pracodawcy.

Jeśli jesteś niezdolny do pracy z powodu wypadku w pracy

- jesteś niezdolny do pracy przez okres dłuższy niż jeden dzień lub
- wymagasz długotrwałego leczenia lub
- zachorujesz ponownie w późniejszym terminie

należy odwiedzić tak zwany "Durchgangsarztin" lub "Durchgangsarzt".

 [Durchgangsarzt / Durchgangsarztin Szukaj](#)

## Rada zakładowa i związki zawodowe

### Rada zakładowa i związki zawodowe

Jeśli pracujesz w Niemczech, masz prawo do obrony swoich interesów. Masz wpływ na swoje miejsce pracy i firmę.

### Betriebsrat / Personalrat

Od pewnej wielkości firmy musi istnieć rada zakładowa lub rada pracownicza. Jest to obowiązkowe na mocy prawa.

Rada pracownicza składa się z grupy osób, które również pracują w firmie i są wybierane przez swoich kolegów. Reprezentują oni interesy wszystkich pracowników. Mają oni wpływ na niektóre decyzje. Jeśli masz pytanie lub problem, możesz się do nich zwrócić.



Na przykład rada zakładowa może monitorować, czy firma robi wystarczająco dużo, aby chronić pracowników przed wypadkami. Może też przyjmować skargi od pracowników i przekazywać je osobom odpowiedzialnym. Konsultuje się z nią, gdy ktoś rozpoczyna nową pracę lub zostaje zwolniony. Mogą oni również mieć wpływ na to, kiedy rozpoczynają się i kończą godziny pracy, kiedy robione są przerwy i kiedy brane są urlopy.

## Gewerkschaften

Jeśli utworzysz grupę, masz większe możliwości, aby bronić się przed firmą. Związek zawodowy to stowarzyszenie ludzi, którzy bronią ekonomicznych i społecznych interesów pracowników. Doradzają swoim członkom w kwestiach prawa pracy i prawa socjalnego. Negocjują układy zbiorowe i wspierają rady zakładowe.

W Niemczech istnieje osiem różnych związków zawodowych dla różnych sektorów zawodowych. To, który związek zawodowy jest odpowiedzialny za Ciebie, zależy od sektora, w którym pracujesz.

## Deutscher Gewerkschaftsbund München

Grupa wszystkich niemieckich związków zawodowych nosi nazwę "Deutscher Gewerkschaftsbund". Tam możesz dowiedzieć się, który związek zawodowy jest dla Ciebie odpowiedzialny.

### [Członkostwo w związku zawodowym](#)

Dla kogo: Dla osób odbywających praktykę zawodową. Osoby, które studiują. Osoby pracujące. Osoby na emeryturze.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) München

Schwanthalerstraße 64

80336 München

 [089/51700102](tel:08951700102)

 [info@dgb-muenchen.de](mailto:info@dgb-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

 Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 17:00

## Nieregularne i nielegalne zatrudnienie

## Nieregularne i nielegalne zatrudnienie

### Jeśli praca nie jest zarejestrowana w urzędzie skarbowym lub kasie chorych

Każda praca musi być zarejestrowana w urzędzie skarbowym i kasie chorych. Oznacza to, że odprowadzane są podatki i składki na ubezpieczenie społeczne. Jeśli praca nie jest tam zarejestrowana, jest nielegalna i jest określana w Niemczech jako "nielegalne zatrudnienie". Jednym z określeń jest "praca nierejestrowana".

## Gdy praca jest wykonywana pomimo pomocy finansowej ze strony państwa

Świadczenia socjalne i zasiłek dla bezrobotnych to pieniądze od państwa. Pieniądze te są przeznaczone dla osób, które nie mają pracy.

Jeśli otrzymujesz taką pomoc i chciałbyś podjąć pracę, zawsze poinformuj o tym urząd, z którego otrzymujesz pieniądze: [Pomoc dla Uchodźców Ekonomicznych](#), [Agencję Zatrudnienia](#) lub [Urząd Pracy](#).

Możesz otrzymywać zasiłki i zarabiać pieniądze. Jesteś jednak zobowiązany do natychmiastowego zgłaszania wszelkich zarobków i dochodów. Świadczenia zostaną wówczas przeliczone.

Jeśli ktoś otrzymuje wsparcie finansowe, ale nadal pracuje i ukrywa to, nazywa się to nielegalnym zatrudnieniem. Oznacza to, że otrzymujesz wsparcie finansowe od państwa, mimo że pracujesz. Jest to zabronione i niezgodne z prawem.

## Jeśli nie masz pozwolenia na pracę lub masz ograniczone pozwolenie na pracę

Jeśli pracujesz, mimo że nie masz pozwolenia na pracę, jest to również nielegalne zatrudnienie.

Osoby, które mają ograniczony dostęp do rynku pracy ("Gestattung" lub "Duldung") muszą ubiegać się o pozwolenie na pracę od [organu ds. cudzoziemców](#) przed rozpoczęciem pracy.

## Jakie są konsekwencje?

Istnieje ryzyko grzywny i pozbawienia wolności. W zależności od kraju pochodzenia i pozwolenia na pobyt, nielegalne zatrudnienie może również prowadzić do zakazu pracy na czas nieokreślony.

## Wyzysk pracowników

### Wyzysk w pracy

Wyzysk w pracy ma miejsce, gdy w pracy panują niesprawiedliwe warunki lub siła robocza jest wykorzystywana bez zgody osób, których to dotyczy. Osoby poszkodowane nie otrzymują za swoją pracę pieniędzy lub otrzymują ich zbyt mało. Muszą pracować w złych lub nawet niebezpiecznych warunkach. Są zastraszani lub doświadczają przemocy.

- Niewolnictwo i praca przymusowa są w Niemczech zabronione.
- Handel ludźmi lub zmuszanie do świadczenia usług seksualnych jest w Niemczech zabronione.

Inne formy wyzysku również podlegają karze:

- jeśli za pracę nie są wypłacane pieniądze.
- jeśli godziny pracy są dłuższe niż uzgodniono w umowie o pracę (uchylanie się od płacy minimalnej).
- jeśli wynagrodzenie nie jest wypłacane podczas choroby lub płatnego urlopu.

Jeśli jesteś obywatelem UE, możesz uzyskać pomoc i poradę od [Fair Mobility](#).  
Osoby niebędące obywatelami UE mogą uzyskać pomoc i porady od [Fair Integration](#).

## Sąd pracy

### Sąd Pracy w Monachium

Sąd Pracy jest odpowiedzialny za rozpatrywanie sporów prawnych między pracodawcami z jednej strony a pracownikami z drugiej. Na przykład w sprawach dotyczących zwolnień, porozumień o rozwiązaniu umowy, ostrzeżeń itp.

Arbeitsgericht München  
Winzererstraße 106  
80797 München  
 [089/306190](tel:089306190)  
Fax 089/30619298  
 [Nasza strona internetowa](#)

#### Adres pocztowy:

Arbeitsgericht München  
Postfach 40 01 80  
80701 München

#### Informacje telefoniczne:

 [089/3061934](tel:0893061934) (  Od poniedziałku do piątku 09:00 - 11:30)

Otrzymasz informacje na temat treści ustaw i układów zbiorowych w ramach przygotowań do działań prawnych. Nie jest to jednak porada prawna.

#### Centrum aplikacji prawnych:

 Od poniedziałku do piątku 08:00 - 12:30. Wydawanie numerków kolejkowych kończy się o godzinie 11:30.

- Tutaj można rejestrować skargi i wnioski.
- Informacje na temat treści ustaw i układów zbiorowych w ramach przygotowań do działań prawnych
- Brak porad prawnych lub ogólnych informacji prawnych

 Niestety nie ma tłumaczy ustnych. Osoby nieznające języka niemieckiego proszone są o zabranie ze sobą tłumacza.

## Doradztwo i pomoc w zakresie prawa pracy

### Uczciwa mobilność - porady z zakresu prawa pracy dla osób z krajów UE

### Porady z zakresu prawa pracy dla osób z krajów UE

Usługa doradztwa "Fair Mobility" pomaga w zapewnieniu uczciwego wynagrodzenia za pracę. Pomagamy w zapewnieniu możliwości pracy na uczciwych warunkach.

Dla kogo: Osoby z krajów UE w Europie Środkowej i Wschodniej, zwłaszcza z Rumunii i Bułgarii.

Doradzamy

- jeśli nie otrzymujesz wynagrodzenia
- otrzymałeś wypowiedzenie umowy o pracę
- jeśli nie znasz swoich praw wynikających ze stosunku pracy
- jeśli masz pytania dotyczące prawa pracy

Oferujemy również seminaria na temat niemieckiego prawa pracy.

 [Dowiedz się więcej](#)

 Bułgarski, niemiecki, angielski

Możesz przyprowadzić swoje dzieci na poradę.

Doradztwo jest bezpłatne.

Prosimy o umówienie się z nami.

Beratungsstelle Faire Mobilität

Neumarkterstr. 22

81673 München

 [089/51399018](tel:08951399018)

 [@muenchen@faire-mobilitaet.de](mailto:@muenchen@faire-mobilitaet.de)

 [Aktualne godziny otwarcia](#)

 [strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dla następujących wyszukiwanych haseł:  
porady prawne, zaległe pensje, brak pensji**

**Uczciwa integracja - porady z zakresu prawa pracy dla obywateli państw trzecich i uchodźców**

**Porady z zakresu prawa pracy dla obywateli państw trzecich i uchodźców**

Centrum doradcze "Uczciwa integracja" udziela informacji i porad w kwestiach socjalnych i prawa pracy. Tylko ci, którzy znają swoje prawa, mogą ich dochodzić i bronić się przed wyzyskiem i dyskryminacją. Dlatego chcielibyśmy poinformować Cię o Twoich prawach na niemieckim rynku pracy. Naszym celem jest uczciwa integracja na rynku pracy z uczciwymi warunkami pracy.

Dla kogo: Dla uchodźców i obywateli państw trzecich

Jeśli pracujesz, odbywasz praktykę lub staż lub wkrótce rozpoczniesz pracę i chcesz dowiedzieć się więcej, jesteś we właściwym miejscu.

Skupiamy się na doradztwie:

- Jakie masz prawa w pracy, na szkoleniu lub stażu?
- Jakie są standardy na niemieckim rynku pracy?
- Pytania dotyczące wynagrodzenia, na przykład, jeśli nie zostało wypłacone lub zostało wypłacone zbyt niskie wynagrodzenie
- Płaca minimalna
- Godziny pracy
- urlopy
- Ubezpieczenie zdrowotne
- Co się stanie, jeśli nie będę mógł dłużej pracować lub będę miał wypadek w pracy?
- Odwołanie

Nasze doradztwo jest bezpłatne i poufne. Niezależnie od statusu zamieszkania - zapraszamy do kontaktu!

Prosimy o umówienie się z nami na spotkanie.

Oferujemy porady osobiste i telefoniczne.

Mustafa Alia

☎ [01755355867](tel:01755355867)

@[mustafa.alia@emwu.org](mailto:mustafa.alia@emwu.org)

📍 Faire Integration, Wertachstraße 29 a, 86153 Augsburg

🗣️ Niemiecki, angielski, arabski

Fkreyesus Ghebreyesus

☎ [0911/27870948](tel:091127870948) i [0151/18742185](tel:015118742185) (telefon komórkowy)

@[fkreyesus@emwu.org](mailto:fkreyesus@emwu.org)

📍 Faire Integration, Kornmarkt 5-7 (4. OG, Raum 420-422), 90402 Nürnberg

🗣️ Niemiecki, angielski, tigrinya

Galya Ivanova Stoyanova

☎ [01757336316](tel:01757336316)

@[galya.stoyanova@emwu.org](mailto:galya.stoyanova@emwu.org)

📍 Faire Integration, Neumarkterstr. 22, 81673 München

(Na 2. piętrze w pokoju 2.C.102)

🗣️ niemiecki, angielski, rosyjski, włoski, serbski, chorwacki, bułgarski

📅 We wtorek, czwartek i piątek

## Droga do niezależności

### Informacje ogólne

### Informacje ogólne

Jeśli chcesz założyć własną firmę, musisz wziąć pod uwagę wiele kwestii. Często pojawiają się kwestie prawne lub przeszkody biurokratyczne. Poszukiwanie finansowania może również stanowić wiele wyzwań. Aby wesprzeć założycieli, istnieją punkty kontaktowe, które mogą pomóc w przygotowaniach. Na przykład:

"" [Biuro start-upów w Monachium](#)

"" [Social Impact Lab Monachium](#)

## Rejestracja działalności gospodarczej

Jeśli prowadzisz działalność handlową, musisz ją zarejestrować w urzędzie ds. handlu. Niektóre rodzaje działalności można zarejestrować [online](#) na stronie . W przypadku innych konieczne jest [osobiste spotkanie](#) pod adresem .

 [Dowiedz się więcej](#)

W razie pytań można skontaktować się z urzędem ds. handlu:

 [089/23396030](tel:08923396030)

[@gewerbemeldung.kvr@muenchen.de](mailto:@gewerbemeldung.kvr@muenchen.de)

## Biuro dla start-upów w Monachium

### Münchner Gründungsbüro - Usługi doradcze dla osób rozpoczynających działalność gospodarczą miasta Monachium

Wspieramy Cię w pierwszych krokach w kierunku samozatrudnienia w tych tematach:

- Formalności związane z rozpoczęciem działalności
- Biznesplan
- Wybór formy prawnej i przegląd podatkowy
- Ubezpieczenia prywatne i biznesowe
- Dotacje i wsparcie finansowe
- Seminaria i wydarzenia
- Oferty przestrzeni i centra startowe

Możesz skorzystać z naszych ofert online. Otrzymasz tam

- Wiedzę na temat zakładania firmy
- Szablon biznesplanu
- Listy kontrolne i punkty kontaktowe w Monachium
- Samouczki wideo

Wydarzenie informacyjne: "Udany start-up - czego mogę się spodziewać?".  
Trwa ono dwie godziny.

 [Dowiedz się więcej](#)

Jeśli masz jakieś pytania, chętnie Ci doradzimy. Możemy również przekazać Ci informacje zwrotne na temat Twojego biznesplanu. Prosimy o wypełnienie formularza online:

 [w języku niemieckim](#)

 [w języku angielskim](#)

Uwaga: Nie udzielamy porad ubezpieczeniowych, podatkowych ani prawnych. [Izba Rzemieślnicza](#) doradza w zakresie rozpoczynania działalności w sektorze rzemiosła.

Dla kogo: Dla każdego, kto w Monachium planuje rozpocząć działalność na własny rachunek (bez oddziałów).

🗣️ Niemiecki i angielski, czasami także francuski i hiszpański.

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Warunki, na jakich można pracować w Niemczech, zależą od statusu pobytu. Informacje na ten temat oraz na temat znalezienia pracy można znaleźć w zakładce [Zezwolenia na pracę](#).

☎️ [089/23321759](tel:08923321759)

✉️ [@start@muenchen.de](mailto:@start@muenchen.de)

📅 Prosimy o umówienie się na spotkanie.

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Założyciel, Startup**

**Social Impact Lab Monachium - doradztwo w zakresie zakładania działalności gospodarczej dla osób ze środowisk uchodźczych lub migracyjnych**

**Social Impact Lab Monachium - doradztwo w zakresie zakładania działalności gospodarczej dla osób ze środowisk uchodźczych lub migracyjnych**

Projekt RESTART wspiera osoby z doświadczeniem uchodźczym lub migracyjnym, które rozpoczynają własną działalność gospodarczą lub są już samozatrudnione (przez maksymalnie 1 rok). Założyciele firm często napotykają wiele wyzwań i przeszkód biurokratycznych. Możemy Ci pomóc!

Oferujemy:

**Indywidualny coaching:** Odpowiemy na Twoje pytania i powiemy Ci, co musisz zrobić, aby założyć własną firmę.

**Kursy i warsztaty:** Możesz wziąć udział w kursach, aby dowiedzieć się, jak skutecznie pracować na własny rachunek.

**Mentoring:** Będziesz mieć osobę, którą możesz poprosić o radę.

**Poznanie ludzi:** Możesz poznać innych ludzi, którzy robią to samo, co Ty. Może to pomóc w nawiązywaniu nowych znajomości lub współpracy.

**Nauka online:** Możesz dowiedzieć się wiele o start-upach.

Wymagania dotyczące uczestnictwa:

- Musisz mieć jasny pomysł na to, jaki rodzaj działalności chcesz założyć. Najlepiej, jeśli masz już pomoc w przygotowaniach.
- Musisz być w trakcie zakładania firmy. Lub masz zamiar rozpocząć.
- Potrzebujesz "Zezwolenia na samodzielną pracę w Niemczech".
- Znasz dobrze język angielski lub niemiecki: co najmniej na poziomie B2.

Chcesz wziąć udział?

Kliknij tutaj, aby uzyskać [formularz zgłoszeniowy](#) .

Program jest bezpłatny.

 Spotkania po wcześniejszym uzgodnieniu

## Social Impact Lab

 [Lindwurmstraße 45, 80337 München](#)

[@restart@socialimpact.eu](mailto:@restart@socialimpact.eu)

 [+49 \(0\) 17616113504](tel:+49(0)17616113504)

 <https://socialimpact.eu/restart>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów:**

**Biznes, doradztwo, coach, szkolenie, firma, biznesplan, marketing, finansowanie, dofinansowanie, start-up, sieć, mentoring**

## Dalsze szkolenie

### Gastro Academy

### Akademia Gastro

Gastro Academy istnieje od stycznia 2021 r. i jest programem, który kwalifikuje i szkoli ludzi specjalnie do pracy lub szkolenia w branży gastronomicznej.

Dla kogo: Osoby ze środowisk uchodźczych lub migracyjnych oraz osoby z potrzebami wsparcia związanymi z migracją.

Wymagania: ukończone 18 lat i znajomość [języka na poziomie](#) co najmniej A2.

Program jest bezpłatny. Musisz jedynie samodzielnie pokryć koszty podróży.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [0151-40361881](tel:0151-40361881)

[@elena.muennich@ueberdentellerrand-muc.org](mailto:@elena.muennich@ueberdentellerrand-muc.org)

 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**szkolenia, kwalifikacje**

## Dzieci, młodzież, rodzina

### Ochrona dzieci i młodzieży



## Ochrona dzieci i młodzieży

Opieka i wychowanie dzieci jest naturalnym prawem rodziców.

Jednakże dzieci, młodzież i rodziny w Niemczech korzystają ze szczególnej ochrony. Ochrona ta rozpoczyna się w okresie ciąży i trwa do ukończenia przez dziecko 18 roku życia. Na przykład w Niemczech zabronione jest bicie dzieci i młodzieży. Każde dziecko musi chodzić do szkoły.

Istnieją organy, które zapewniają, że dziecko nie jest krzywdzone przez swoje otoczenie - którym może być również jego własna rodzina. Jednak władze te również doradzają, towarzyszą i wspierają rodziny, które potrzebują pomocy.

W Monachium zadanie to spełniają >> [ośrodki społeczności społecznej](#). Można tam zwrócić się o wsparcie. To, który ośrodek pomocy społecznej jest za Ciebie odpowiedzialny, zależy od Twojego adresu zamieszkania.

 [Lokalny ośrodek pomocy społecznej](#)

## Małoletni uchodźcy bez rodziców

### Co dzieje się w Centrum Młodych Uchodźców?

### Co dzieje się w Centrum Młodych Uchodźców?

Wszyscy młodzi ludzie, którzy oświadczyli, że mają mniej niż 18 lat i przybyli do Monachium bez rodziców, będą początkowo przebywać w Young Refugee Centre przez krótki okres czasu.

### Dlaczego potrzebuję wstępnej rejestracji / oceny wieku / badania lekarskiego?

Aby legalnie przebywać w Niemczech, musisz się u nas najpierw zarejestrować. Zostaniesz również przebadany przez nasz zespół medyczny. Określą oni, czy masz jakiegokolwiek choroby zakaźne, które wymagają leczenia. Po kilku dniach przeprowadzimy z Tobą wywiad i sprawdzimy Twój wiek. Jeśli nie posiadasz dokumentów tożsamości, Twój wiek zostanie oszacowany. Następnie otrzymasz tymczasowy dokument tożsamości. Jeśli szacuje się, że masz więcej niż 18 lat, jako urząd ds. młodzieży nie ponosimy za Ciebie odpowiedzialności. Następnie musisz udać się do rządu Górnej Bawarii. Wyjaśnimy, jak się tam dostać i damy Ci bilet.

### Gdzie będę mieszkać?

Jeśli masz mniej niż 18 lat, zazwyczaj w ciągu pierwszych dwóch tygodni dowiesz się, w którym mieście w Niemczech możesz w przyszłości zamieszkać na stałe. Decyzja ta jest regulowana przez prawo i nie jest podejmowana przez Ciebie, ale przez rząd. Jeśli jesteś chory lub ktoś z Twojej rodziny już tu mieszka, możesz pozostać w Monachium. Jeśli masz krewnych w Niemczech, poinformuj o tym swoich opiekunów. Pomogą ci oni nawiązać kontakt z krewnymi i lokalnym urzędem ds. młodzieży.

### Kto się mną zaopiekuje?

Jeśli jesteś niepełnoletni, pracownicy urzędu ds. młodzieży będą się Tobą opiekować do ukończenia przez Ciebie 18. roku życia, a czasami nawet później, dopóki nie będziesz w stanie prowadzić własnego życia. Doradcy są osobami kontaktowymi i opiekują się Tobą przez całą dobę.

## Gdzie mogę ubiegać się o azyl?

[Wstępna rejestracja](#) odbywa się w ośrodku dla uchodźców lub ośrodku dla młodych uchodźców. Z tymczasowym dokumentem tożsamości możesz następnie złożyć [wniosek o azyl](#) z pomocą swojego opiekuna.

## Czy mogę podróżować podczas procedury azylowej?

Podczas procedury azylowej możesz podróżować wyłącznie za zgodą właściwego organu imigracyjnego. Jest to [Urząd Rejestracji Cudzoziemców w Monachium](#) lub [Centralny Urząd Rejestracji Cudzoziemców \(ZAB\)](#).

## Jaka jest sytuacja prawna?

## Mój pobyt w Niemczech - jak wygląda sytuacja prawna?

W ostatecznym miejscu zamieszkania będziesz pod opieką osoby, która pomoże Ci we wszystkich kwestiach prawnych. Osoba ta jest Twoim opiekunem.

## Czym zajmuje się opiekun?

Jeśli uchodźca w wieku poniżej 18 lat przyjeżdża do Niemiec bez opieki, potrzebuje osoby dorosłej, która będzie go prawnie reprezentować zamiast rodziców. Osoba ta nazywana jest opiekunem.

Opiekun ma różne zadania. Opiekun lub opiekunka

- utrzymuje z Tobą regularny kontakt osobisty
- reprezentuje Twoje interesy przed Urzędem ds. Młodzieży, Urzędem Imigracyjnym i innymi władzami
- towarzyszy Ci podczas procedury azylowej
- ubiega się o niezbędną pomoc dla Ciebie
- wspiera Cię w wyjaśnianiu innych spraw, takich jak kwestie zdrowotne.

## Jak będzie wyglądać moje nowe miejsce zamieszkania?

W nowym miejscu zamieszkania będziesz mieszkać w domu z innymi młodymi ludźmi. Dorośli opiekunowie będą przy tobie przez całą dobę.

Od razu rozpoczniesz naukę w szkole. Ważne jest, abyś nauczył się języka niemieckiego, abyś mógł szybko nawiązać kontakty towarzyskie z nowymi sąsiadami.

## Co oznacza obowiązek szkolny?

W Niemczech nauka w szkole jest obowiązkowa do 18 roku życia, co oznacza, że uczęszczasz do szkoły aż do ukończenia szkoły lub rozpoczęcia praktyki zawodowej.

## Jakie opcje edukacji mam w Niemczech?

Rodzaj szkoły, do której pójdziesz, zależy od tego, ile masz lat i jak długo wcześniej uczęszczałeś do szkoły. Po ukończeniu szkoły doradcy pomogą Ci znaleźć odpowiednią pracę lub praktykę, o ile pozwalają na to obowiązujące przepisy.

[Informacje o niemieckim systemie edukacji](#)

## Jak zachowywać się poprawnie?

## Jak zachowywać się właściwie?

## Małżeństwo

Każdy w Niemczech może swobodnie decydować o tym, czy i kogo chce poślubić oraz z kim chce mieszkać. Jeśli jesteś niepełnoletni i zawarłeś już związek małżeński za granicą, skontaktuj się ze swoim doradcą. Mogą oni wyjaśnić opcje dotyczące małżeństwa i mieszkania.

## Jak korzystać z transportu publicznego?

Możesz zwiedzać miasto metrem, S-Bahnem, tramwajem i autobusem i szybko dotrzeć na ważne spotkania. Zanim wsiądziesz, musisz kupić bilet w automacie biletowym i podstemplować go. Następnie należy okazać ten bilet podczas kontroli.

## Kiedy mogę rozpocząć naukę jazdy?

W Niemczech możesz prowadzić [samochód](#) tylko z ważnym prawem jazdy. Wcześniej musisz uczęszczać do szkoły jazdy i brać udział w lekcjach teoretycznych i praktycznych, za które również musisz zapłacić. Informacje na ten temat można uzyskać w szkole jazdy.

## Kiedy mogę otworzyć własne konto bankowe?

Konto bankowe można otworzyć samodzielnie po ukończeniu 18 lat. Jeśli jesteś młodszy, będziesz potrzebować przedstawiciela prawnego, na przykład opiekuna.

## Uważaj!

- Alkohol, narkotyki i automaty do gier mogą szybko doprowadzić do uzależnienia i choroby, a także kosztować dużo pieniędzy. Jeśli zauważysz, że potrzebujesz pomocy, jak najszybciej porozmawiaj z opiekunem lub udaj się do poradni uzależnień!
- Handel narkotykami i prostytutka są nielegalne i niebezpieczne! Lepiej porozmawiać z opiekunem lub kuratorem. Mogą oni powiedzieć Ci, w jaki sposób możesz legalnie zarabiać pieniądze.
- W Niemczech są też ludzie, którzy mają bardzo skrajne poglądy i chcą je szerzyć za pomocą przemocy. Jeśli spróbują się do Ciebie zbliżyć, zwróć się o pomoc do zaufanej

osoby. Jeśli przyłączysz się do radykalnych osób, będziesz mieć poważne kłopoty w Niemczech i grozi Ci deportacja.

- Obrzezanie kobiet, przymusowe małżeństwa i małżeństwa dzieci są w Niemczech zabronione.
- Podróżowanie środkami transportu publicznego, takimi jak autobusy i pociągi, bez ważnego biletu jest karalne.

## Wniosek o zasiłek rodzinny

### Wniosek o zasiłek rodzinny

Każde dziecko w Niemczech otrzymuje zasiłek rodzinny do ukończenia 18 roku życia. Pod pewnymi warunkami zasiłek rodzinny wypłacany jest również do 21. lub 25. roku życia.

Zasiłek rodzinny jest wypłacany tylko jednej osobie na raz, zazwyczaj jednemu z rodziców. Dotyczy to również rodziców adopcyjnych. Pod pewnymi warunkami zasiłek rodzinny otrzymują również pasierbowie, rodzice zastępczy/rodzeństwo zastępcze lub dziadkowie.

Samotne dzieci mogą otrzymywać zasiłek rodzinny dla siebie.

Jeśli jest kilkoro dzieci, poszczególne kwoty są wypłacane jako jedna suma.

 [Więcej informacji](#)

### Kto może otrzymać zasiłek rodzinny?

- Obywatele Niemiec, którzy mieszkają w Niemczech ze swoimi dziećmi
- Obcokrajowcy mieszkający w Niemczech.
- Obywatele Niemiec mieszkający za granicą.

Uwaga dla osób ubiegających się o azyl: Nie można otrzymać zasiłku rodzinnego w trakcie procedury azylowej. Jest to możliwe dopiero po uzyskaniu pozytywnej decyzji z BAMF.

### Ile wynosi zasiłek rodzinny?

Zasiłek rodzinny wynosi obecnie 250 euro miesięcznie na dziecko.

### Co muszę zrobić, aby otrzymać zasiłek rodzinny?

Należy złożyć [wniosek](#)  w Biurze Świadczeń Rodzinnych Federalnej Agencji Pracy.

Familienkasse Bayern Süd

Kapuzinerplatz 6

80337 München

 [Strona internetowa](#)

 [08004555530](tel:08004555530) (połączenie jest bezpłatne).

 [Telefon dla osób niesłyszących](#)

 Poniedziałek, środa i piątek 08:00 - 12:00

 Wtorek i czwartek 08:00 - 12:00 i 13:00 - 16:00

## Sprawy rodzinne

### Munich Family Pass

### Munich Family Pass

Munich Family Pass to książeczka z kuponami i ofertami. Jej celem jest odciążenie finansowe rodzin. Dzięki książeczce można uzyskać wiele rzeczy taniej lub za darmo. Na przykład zajęcia, które można wykonywać w wolnym czasie lub oferty edukacyjne:

- Wycieczki z przewodnikiem, warsztaty, zajęcia sportowe i kreatywne, które są tańsze lub nawet bezpłatne
- Dwa bezpłatne wejścia na [kryty](#) lub [odkryty basen](#)
- Zniżki w klubach sportowych, szkołach tańca i muzyki, teatrach i muzeach
- Zniżki do [zoo](#), [Poing Wildlife Park](#) i wielu innych parków rozrywki
- Zniżki w sklepach dla dzieci, sklepach rowerowych lub na targach ekologicznych

#### [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo?

Dla wszystkich rodzin z Monachium i powiatów Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Monachium i Starnberg.

Termin rodzina obejmuje również rodziców samotnie wychowujących dzieci, rodziny zastępcze, dziadków z wnukami, związki partnerskie osób tej samej płci z dziećmi.

Koszt: 6 euro

Ważność: od 1 stycznia do 31 grudnia każdego roku.

Obowiązuje dla dwóch osób dorosłych z maksymalnie czwórką dzieci (0-17 lat).

Rodziny z więcej niż czwórką dzieci otrzymują drugi bilet rodzinny bezpłatnie. Można go uzyskać tutaj:

 [Miejski Urząd ds. Młodzieży](#) w Elisenhof, Luitpoldstraße 3, 80335 Monachium (pokój 3002/Infothek)

Karnet rodzinny można kupić na [stronie internetowej](#)  lub w [punkcie sprzedaży](#) .

W razie pytań:

[@familienpass.soz@muenchen.de](mailto:@familienpass.soz@muenchen.de)

 [089/23333844](tel:089/23333844)

### Bezpłatny bilet rodzinny dla rodzin z małą ilością pieniędzy:

Bilet rodzinny można otrzymać bezpłatnie w  [Sozialbürgerhaus](#)

- jeśli jesteś w potrzebie społecznej
- jeśli zarabiasz bardzo mało pieniędzy
- jeśli obecnie wykonujesz pracę wolontariacką, na przykład:  
Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr

- jeśli otrzymujesz jedno z następujących świadczeń
  - Świadczenia zgodnie z SGB XII
  - Świadczenia według SGB II
  - Świadczenia według AsylbLG
  - Zasiłek mieszkaniowy lub dodatek na dziecko

## Rejestracja małżeństwa

### Rejestracja małżeństwa

Małżeństwo jest prawnie wiążące w Niemczech tylko wtedy, gdy zostanie zawarte w urzędzie stanu cywilnego.

Małżeństwo można zarejestrować najwcześniej sześć miesięcy przed planowaną datą ślubu. Jest ono ważne przez sześć miesięcy. Po skompletowaniu wszystkich dokumentów oboje udajecie się do urzędu stanu cywilnego właściwego dla Waszego miejsca zamieszkania.

 [Dowiedz się więcej](#)

W razie jakichkolwiek pytań można skontaktować się z infolinią urzędu stanu cywilnego:

 [089/23396060](tel:089/23396060)

## Wniosek o wydanie aktu zgonu

### Wniosek o wydanie aktu zgonu

Akt zgonu oficjalnie potwierdza śmierć danej osoby. Należy go przedstawić na przykład w bankach i firmach ubezpieczeniowych.

Po śmierci należy skontaktować się z zakładem pogrzebowym w celu zorganizowania pogrzebu. Zakład pogrzebowy poinformuje również urząd stanu cywilnego właściwy dla miejsca zamieszkania. Urząd stanu cywilnego wystawi akt zgonu. Po zakończeniu czynności notarialnych otrzymasz zamówiony akt zgonu z zakładu pogrzebowego.

 [Dowiedz się więcej](#)

W razie jakichkolwiek pytań można skontaktować się z telefonem obsługi urzędu stanu cywilnego:

 [089/23396060](tel:089/23396060)

## Ciąża i poród

### Informacje ogólne

### Informacje ogólne

Kobiety w ciąży podlegają w Niemczech szczególnej ochronie. Masz prawo do poradnictwa, opieki medycznej i wsparcia przy zakupach dla dziecka. Jeśli jesteś w ciąży, musisz najpierw udać się do ginekologa. Tam powinnaś poddawać się regularnym badaniom profilaktycznym. Jako matka otrzymasz również dokument zawierający ważne informacje na temat ciąży,

Twojego zdrowia i zdrowia Twojego dziecka. Dokument ten nosi nazwę "Mutterpass" i wygląda następująco:



Dokument ten należy zawsze mieć przy sobie w nagłych wypadkach.

Przed porodem możesz skontaktować się z [poradnią dla kobiet w ciąży](#). Otrzymasz tam wsparcie i dowiesz się, co powinnaś wiedzieć i zrobić w związku z ciążą i porodem.

Po porodzie jest wiele spraw, które należy wyjaśnić z niemieckimi urzędami, aby zapewnić sobie i dziecku dobrą opiekę:

### **Akt urodzenia**

Nowonarodzone dzieci muszą zostać zarejestrowane w urzędzie stanu cywilnego. W urzędzie stanu cywilnego otrzymasz [akt urodzenia](#) dziecka wraz z dowodem osobistym, aktem urodzenia i, jeśli jest dostępny, aktem małżeństwa.

### **Wyposażenie początkowe**

"" [Wstępne wyposażenie dziecka](#)

#### [Zasiłek rodzinny](#)

Jeśli jedno z rodziców nowonarodzonego dziecka mieszka lub pracuje w Niemczech, pod pewnymi warunkami można otrzymać [zasiłek rodzinny](#) na dziecko. Można to omówić w "" [poradni dla kobiet w ciąży](#).

#### [Zasiłek rodzicielski](#)

Jeśli jesteś rodzicem posiadającym zezwolenie na pobyt stały, masz prawo do zasiłku [rodzicielskiego](#) pod pewnymi warunkami 🌐. Informacje na ten temat można uzyskać w punkcie "" [poradnictwa dla kobiet w ciąży](#).

### **Urlop rodzicielski**

🌐 [Urlop rodzicielski](#) to bezpłatna przerwa w życiu zawodowym dla matek i ojców, którzy sami opiekują się i wychowują swoje dziecko. W tym czasie nie musisz pracować i nie otrzymujesz wynagrodzenia. Aby to zrekompensować, możesz na przykład ubiegać się o zasiłek rodzicielski. Urlop rodzicielski można wykorzystać przed 3. urodzinami dziecka. Możesz również wykorzystać jego część między 3. a 8. urodzinami dziecka.

Podczas urlopu rodzicielskiego jesteś chroniony przed zwolnieniem w szczególny sposób. W większości przypadków po urlopie rodzicielskim można wrócić do starej pracy.

### **Doradztwo w zakresie ciąży**

## Uznane przez państwo poradnie dla kobiet w ciąży

Czy jesteś w ciąży? A może chcesz zajść w ciążę? A może Twój partner jest w ciąży? A może jesteś w ciąży i nie masz pewności, czy chcesz urodzić dziecko?

Nie ma znaczenia, czy chciałaś zajść w ciążę, czy nie. Ciąża niesie ze sobą wiele nowych rzeczy. Są dobre rzeczy, ale także problemy i kryzysy. Poradnie ci pomogą. Uzyskasz odpowiedzi na swoje pytania. Pomoże to w podjęciu decyzji.

Dla kogo: Kobiety i mężczyźni, pary i rodziny z dziećmi w wieku do 3 lat.

Poradnictwo wspiera kobiety w okresie ciąży i po porodzie:

- Doradztwo w kwestiach związanych z ciążą i porodem
- Informacje na temat przepisów prawnych
- Porady dotyczące możliwej pomocy, np. wsparcia finansowego
- Doradztwo przed i po badaniach prenatalnych (diagnostyka prenatalna) oraz w przypadku ewentualnej niepełnosprawności dziecka: Co się stanie, jeśli dziecko urodzi się chore lub niepełnosprawne?
- Poufny poród: Chcesz zachować ciążę i poród w tajemnicy.
- Przerwanie ciąży, aborcja: Jesteś w ciąży, ale nie chcesz urodzić dziecka? W takim przypadku lekarz może przerwać ciążę. Jest to możliwe tylko w pierwszych 12 tygodniach ciąży.  
Ważne: Tylko Ty decydujesz, czy chcesz dokonać aborcji. Nikt inny nie może o tym decydować.
- Poradnictwo zgodnie z § 219 StGB z zaświadczeniem, jeśli rozważasz przerwanie ciąży.
- Poradnictwo psychospołeczne po aborcji
- Poradnictwo psychospołeczne w przypadku przedwczesnego zakończenia ciąży
- Poradnictwo w zakresie planowania rodziny, seksualności i antykoncepcji: Chcesz mieć dziecko, ale nie zachodzisz w ciążę? A może chciałabyś mieć dziecko później? A może nie chcesz mieć dziecka i chcesz zapobiec zajściu w ciążę?
- Doradztwo w przypadku trudności z partnerem lub rodziną
- Doradztwo i wsparcie, jeśli po urodzeniu dziecka często czujesz się wyczerpana i nieszczęśliwa
- Wsparcie i wizyty domowe położnej rodzinnej w razie potrzeby

 [Dowiedz się więcej](#)

 Dostępni są tłumacze.

Nie ma opieki nad dziećmi. Dzieci mogą zostać przyprowadzone na sesję doradczą. Dzieci nie mogą być obecne podczas doradztwa dotyczącego konfliktu ciąży (jeśli rozważasz przerwanie ciąży).

Usługa doradztwa jest bezpłatna.

Należy umówić się na spotkanie.

Doradztwo jest oferowane w różnych lokalizacjach. Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych. Poszczególne poradnie można



znaleźć tutaj:

---

## Centrum porad zdrowotnych

■ Bayerstraße 28 a, 80335 München

2 piętro / Rejestracja w pokoju 2014

☎ [089/23347871](tel:08923347871)

@ [schwangerschaftsberatung.gsr@muenchen.de](mailto:schwangerschaftsberatung.gsr@muenchen.de)

🌐 [www.muenchen.de/schwangerenberatung](http://www.muenchen.de/schwangerenberatung)

🕒 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 12:00

Poniedziałek, wtorek, czwartek 13:30 - 15:00

---

## Frauen beraten e. V. München

### Centrum miasta:

🕒 Poniedziałek, wtorek, czwartek 08:00 - 12:00 i 13:00 - 17:00

Środa 13:00 - 19:00

Piątek 08:00 - 13:00

🌐 [www.frauen-beraten.de](http://www.frauen-beraten.de)

📍 Herzog-Wilhelm-Straße 16, 80331 München

☎ [089/5999570](tel:0895999570)

@ [Muenchen-stadtmitte@frauen-beraten.de](mailto:Muenchen-stadtmitte@frauen-beraten.de)

### Sendling:

🕒 Poniedziałek, wtorek 08:30 - 12:00 i 13:00 - 17:00

Środa 13:00 - 17:00

Czwartek 08:30 - 12:00 i 13:00 - 18:00

Piątek 08:30 - 13:00

■ Lindenschmitstraße 37, 81371 München

☎ [089/7472350](tel:0897472350)

@ [Muenchen-sendling@frauen-beraten.de](mailto:Muenchen-sendling@frauen-beraten.de)

### Neuperlach:

🕒 Poniedziałek, czwartek 08:30 - 12:00 i 13:00 - 17:00

Wtorek 8:30 - 12:00 i 13:00 - 18:00

Środy 13:00 - 17:00

Piątek 08:30 - 13:00

■ Albert-Schweitzer-Straße 66, 81735 München

☎ [089/678041040](tel:089678041040)

@ [Muenchen-neuperlach@frauen-beraten.de](mailto:Muenchen-neuperlach@frauen-beraten.de)

---

## Pro Familia e. V.

### Schwabing:

■ Türkenstraße 103, 80799 München

☎ [089/3300840](tel:0893300840)

@[sfhg.muenchen-schwabing@profamilia.de](mailto:sfhg.muenchen-schwabing@profamilia.de)

 [www.profamilia.de/muenchen](http://www.profamilia.de/muenchen)

#### **München-Neuaubing:**

■ Bodenseestr. 226, 81243 München  
w tylnym budynku

 [089/8976730](tel:089/8976730)

#### **Feldmoching-Hasenberg!**

■ Blodigstr. 4, 80933 München

 [089/3144425](tel:089/3144425)

---

### **ebz München e. V.**

 [strona internetowa](#)

#### **Ludwigsvorstadt - Isarvorstadt:**

■ Landwehrstr. 15, 80336 München  
w tylnym budynku

 [089/59048150](tel:089/59048150)

#### **Ramersdorf:**

■ Echardinger Str. 63, 81671 München

 [089/59048250](tel:089/59048250)

---

### **Sozialdienst katholischer Frauen München e. V.**

Uwaga: Poniższe dwie poradnie ciążyowe nie są uznawane przez państwo. W związku z tym nie wydają one zaświadczenia o udzieleniu porady zgodnie z § 219 StGB. Zaświadczenie to będzie potrzebne w przypadku chęci przerwania ciąży.

 [Strona internetowa](#)

#### **Neuhausen-Nymphenburg:**

■ Dachauer Str. 48, 80335 München

 [089/55981227](tel:089/55981227)

#### **Trudering-Riem:**

■ Werner-Eckert-Str. 11, 81829 München

 [089/943801420](tel:089/943801420)

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
sprzęt dla dziecka, certyfikat doradztwa, depresja poporodowa, depresja  
poporodowa, zasiłek rodzicielski, urlop rodzicielski, środki antykoncepcyjne**

## Wypożyczenie dla niemowląt

## Wypożyczenie dla dziecka

Jeśli nie masz wystarczającej ilości pieniędzy, możesz ubiegać się o wsparcie finansowe na niezbędne artykuły dla dziecka. Oznacza to, że możesz otrzymać pieniądze na ubrania dla dziecka na pierwszy rok życia, łóżeczko z akcesoriami, matę do przewijania i wózek.

### Kto otrzymuje wsparcie finansowe na dziecko?

- Osoby, które otrzymują "pomoc społeczną" (SGB XII)
- Osoby, które mają zbyt mało pieniędzy na wyposażenie dla dziecka

### Jak to działa?

Należy złożyć wniosek: "Baby-Erstaustattung"

Wniosek można otrzymać na stronie »» [Sozialbürgerhaus](#).

[Dowiedz się więcej](#)

## Kliniki położnicze i centra porodowe

### Kliniki położnicze i centra porodowe

Podczas ciąży powinnaś porozmawiać ze swoim ginekologiem i zdecydować, gdzie chciałabyś urodzić swoje dziecko. Możesz zdecydować sama. Większość kobiet w ciąży rodzi w szpitalu. Niektóre rodzą w centrum porodowym lub w domu. W Monachium znajduje się dziesięć szpitali. Więcej informacji można uzyskać podczas bezpłatnych wieczorów informacyjnych. Pomoże Ci to podjąć decyzję.

Koszty wszystkich niezbędnych badań podczas ciąży i porodu pokrywa ubezpieczenie zdrowotne.

### Kliniki położnicze

#### Frauenklinik Harlaching

Terminy wieczorów informacyjnych można znaleźć na stronie [tutaj](#). Można umówić się na wizytę na miejscu lub online. Nie trzeba rezerwować wizyty.

Klinika specjalizuje się w ciążach wysokiego ryzyka i leczeniu dzieci urodzonych przedwcześnie.

Sanatoriumsplatz 2, 81545 München

[089/62105344](tel:08962105344) (rejestracja narodzin dla osób z ustawowym ubezpieczeniem zdrowotnym)

[089/62102501](tel:08962102501) (rejestracja narodzin dla pacjentów ubezpieczonych prywatnie)

[089/62102500](tel:08962102500) (sekretariat, pytania ogólne)

[Strona internetowa](#)

---

#### Frauenklinik Neuperlach

Stosowane są alternatywne metody ułatwiające poród (np. homeopatia, akupunktura lub aromaterapia).

📍 Oskar-Maria-Graf-Ring 51, 81737 München

☎ [089/67942451](tel:08967942451) (pytania ogólne)

☎ [089/67942469](tel:08967942469) (rejestracja do porodu)

🌐 [Strona internetowa](#)

---

### Frauenklinik Schwabing

Klinika specjalizuje się w ciążach wysokiego ryzyka i leczeniu dzieci urodzonych przedwcześnie. Istnieje również oddział chirurgii dziecięcej.

Terminy wieczorów informacyjnych można znaleźć na stronie 🌐 [tutaj](#). Można umówić się na wizytę na miejscu lub online. Nie trzeba się rejestrować.

📍 Kölner Platz 1, 80804 München (Haus B)

☎ [089/30682401](tel:08930682401)

🌐 [Strona internetowa](#)

---

### Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München (Innenstadt)

📍 Ziemssenstraße 5, 80336 München

☎ [089/440032350](tel:089440032350) (📺 poniedziałek - czwartek 08:30 - 15:30 i piątek 08:30 - 15:00)

☎ W pilnych przypadkach prosimy o kontakt z porodówką: [089/440032300](tel:089440032300)

@ [ambulanz-frauenklinik-inn@med.uni-muenchen.de](mailto:ambulanz-frauenklinik-inn@med.uni-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

---

### Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München (Großhadern)

📍 Marchioninistraße 15, 81377 München

☎ [089/440073813](tel:089440073813) (📺 poniedziałek - piątek 09:00 - 13:30)

☎ W pilnych przypadkach prosimy o kontakt z porodówką: [089/440073800](tel:089440073800)

@ [frauenklinik@med.uni-muenchen.de](mailto:frauenklinik@med.uni-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

---

### Frauenklinik Rechts der Isar (Haidhausen)

Klinika specjalizuje się w ciążach wysokiego ryzyka i leczeniu dzieci urodzonych przedwcześnie.

📍 Ismaninger Straße 22, 81675 München

☎ [089/41402446](tel:08941402446)

🌐 [Strona internetowa](#)

---

### Frauenklinik Dr. Geisenhofer (Lehel)

📍 Hirschauer Straße 6, 80538 München

☎ [089/38310](tel:08938310)

[@info@geisenhoferklinik.de](mailto:@info@geisenhoferklinik.de)  
[@pforte@geisenhoferklinik.de](mailto:@pforte@geisenhoferklinik.de)  
[Strona internetowa](#)

---

### Rotkreuzklinikum München (Neuhausen)

Raz w miesiącu organizowany jest wieczór informacyjny. Daty można znaleźć na stronie [tutaj](#). Nie trzeba się rejestrować. Wystarczy wpisać.

[Taxisstraße 3, 80637 München](#)  
[089/130330](#)  
[Strona internetowa](#)

---

### Klinikum Dritter Orden (Nymphenburg)

Daty wieczorów informacyjnych można znaleźć na stronie [tutaj](#). Wykłady odbywają się tutaj:

[Franz-Schrank-Str. 4, 80638 München \(tramwaj 17, przystanek: Botanischer Garten\)](#)  
Nie trzeba się rejestrować. Wystarczy wpisać.

[Menzinger Straße 44, 80638 München](#)  
[089/17952501](#) (sekretariat)  
[@sekretariat.gynaekologie@dritter-orden.de](mailto:@sekretariat.gynaekologie@dritter-orden.de)  
[Strona internetowa](#)

---

### Helios Klinikum München West (Pasing)

Wieczór informacyjny odbywa się raz w miesiącu. Daty można znaleźć na stronie [tutaj](#). Nie trzeba się rejestrować. Wystarczy przyjść.

[Steinerweg 5, 81241 München](#)  
[089/88922325](#) lub [089/88922297](#) (sekretariat)  
[089/88922327](#) (przychodnia)  
[089/889220960](#) (infolinia dla położnych)  
[@empfang@kliniken-pasing-perlach.de](mailto:@empfang@kliniken-pasing-perlach.de)  
[@info.muenchen-west@helios-gesundheit.de](mailto:@info.muenchen-west@helios-gesundheit.de)  
[Strona internetowa](#)

### Centra porodowe

Dziecko można również urodzić w centrum porodowym. Tam porodem zajmują się wyłącznie położne. Opieka jest często bardziej spersonalizowana i indywidualna niż w szpitalu. Z drugiej strony, opieka medyczna jest mniejsza niż w szpitalu.

💡 Poród w centrum porodowym jest objęty ubezpieczeniem zdrowotnym. Położna jest zawsze dostępna na krótko przed terminem porodu ("Rufbereitschaft"). Dostępność nie jest opłacana przez wszystkie firmy ubezpieczeniowe. Często trzeba pokryć część kosztów we własnym zakresie.

### Geburtshaus München (Schwanthalerhöhe)

W każdą pierwszą i trzecią środę miesiąca organizowany jest wieczór informacyjny. Rozpoczynają się one o godzinie 19:00. Nie trzeba się rejestrować. Wystarczy się pojawić. Jeśli to możliwe, prosimy o przychodzenie w parach. Nie trzeba się rejestrować.

📍 Fäustlestr. 5, 80339 München

☎ [089/164184](tel:089164184)

@ [info@geburtshaus-muenchen.de](mailto:info@geburtshaus-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

---

## Geburtshaus Pasing

📍 Lützowstr. 11a, 81243 München

☎ [089/87181621](tel:08987181621)

@ [info@geburtshaus-pasing.de](mailto:info@geburtshaus-pasing.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

## Dostawa i opieka po dostawie

## Poród i opieka po nim

Ginekolog skieruje Cię do kliniki położniczej. W klinice otrzymasz świadectwo urodzenia. Poproś w klinice o położną do opieki po porodzie. Jeśli klinika nie zapewnia położnej, skontaktuj się z usługami wczesnej pomocy koordynujących ośrodków ochrony dzieci (KoKi), które można znaleźć w każdym z monachijskich [ośrodków pomocy](#) społecznej.

Lokalny [ośrodek pomocy społecznej](#) ■

## Specjalne badania dla dzieci

## Specjalne egzaminy dla dzieci

Istnieje dziesięć (lub jedenaście) specjalnych badań dla dzieci w wieku 0-6 lat. Określają one, czy dziecko jest zdrowe i dobrze się rozwija. Są one nazywane "Früherkennungsuntersuchungen" (skrót: U1 do U9 i J1) i pomagają rodzicom i dziecku. Badania dają możliwość rozpoznania i leczenia zaburzeń lub chorób na wczesnym etapie. Rodzice otrzymują porady na różne tematy, które są ważne dla rozwoju dziecka.

🌐 [Dowiedz się więcej](#)

## Czy badania są obowiązkowe?

Badania są obowiązkowe w Bawarii. Każdy, kto się do nich nie zastosuje, otrzyma upomnienie. Możliwe jest również, że później będziesz musiał udowodnić, że wszystkie egzaminy zostały przeprowadzone. Na przykład przy rejestracji w przedszkolu lub szkole lub w przypadku ubiegania się o określone świadczenia.

## Czy muszę za to zapłacić?

Badania są bezpłatne pod warunkiem dotrzymania terminu. Jeśli dziecko zostanie zbadane zbyt późno, może być zmuszone do pokrycia kosztów we własnym zakresie.

## Kiedy odbywają się badania?

Badania U1 i U2 zazwyczaj odbywają się w klinice położniczej. Na pozostałe badania należy umówić się z pediatrą.

## Jak mogę zapamiętać terminy badań?

Terminy badań można obliczyć tutaj:  [Kalkulator terminów](#). Po wprowadzeniu daty urodzenia można wydrukować listę wizyt.

## Co jest badane?

### **Badanie U1: po porodzie**

Pierwsze badanie odbywa się bezpośrednio po porodzie i skupia się przede wszystkim na funkcjach życiowych noworodka.

### **Badanie U2: od 3 do 10 dni po porodzie**

Drugie badanie jest pierwszym podstawowym badaniem medycznym "od stóp do głów".

### **Badanie U3: 4 do 5 tygodni po urodzeniu**

Celem badania U3 jest jak najwcześniejsze rozpoznanie nieprawidłowości w rozwoju. Lekarz sprawdzi, czy dziecko reaguje na pewne rzeczy i zbada stawy. Otrzymasz również porady dotyczące karmienia piersią, odżywiania, szczepień i usług wsparcia.

### **Badanie U4: 3 do 4 miesięcy po urodzeniu**

Badanie koncentruje się na rozwoju fizycznym i psychicznym. Lekarz obserwuje ruchy dziecka i bada jego główkę. Inne tematy obejmują odżywianie i trawienie dziecka, a także rozwój mowy.

### **Badanie U5: 6 do 7 miesięcy po urodzeniu**

Dziecko potrafi już chwytać i więcej się porusza. Podczas badania U5 dziecko jest badane fizycznie. Lekarz sprawdzi również, czy dziecko dobrze widzi.

### **Badanie U6: 10 do 12 miesięcy po urodzeniu**

Dziecko ma już prawie rok i rozwinęło wiele nowych umiejętności. Lekarz sprawdzi, co dziecko już potrafi i zbada na przykład jego oczy i zęby.

### **Badanie U7: 21 do 24 miesięcy po urodzeniu**

Twoje dziecko ma już prawie dwa lata i staje się coraz bardziej niezależne. Prawdopodobnie potrafi już chodzić i mówić kilka słów. Lekarz zbada rozwój dziecka i sprawdzi na przykład, czy rozumie ono proste słowa i zdania. Omawiane są również takie tematy jak odżywianie, mycie zębów i szczepienia.

### **Badanie U7a: 34 do 36 miesięcy po urodzeniu**

Większość dzieci rozpoczyna przedszkole w wieku trzech lat. Podczas tego badania sprawdzany jest na przykład rozwój zębów. Inne tematy obejmują szczepienia i rozwój języka.

### **Badanie U8: 46 do 48 miesięcy po urodzeniu**

Twoje dziecko ma teraz prawie cztery lata i może już mówić i zadawać pytania. Lekarz zbada dziecko od stóp do głów. Zmierzy również wagę i wzrost dziecka.

**Badanie U9: 60 do 64 miesięcy po urodzeniu**

Twoje dziecko ma teraz co najmniej pięć lat. Badanie to koncentruje się na rozwoju mowy. Lekarz sprawdzi również, jak zwinne lub zręczne jest Twoje dziecko.

**Badanie J1: w wieku od 12 do 14 lat**

Badanie to nie jest obowiązkowe. Niemniej jednak warto je wykonać. Jest ono również bezpłatne. Podczas tego badania sprawdzany jest ogólny stan zdrowia, stan szczepień i rozwój w okresie dojrzewania.

**Ubieganie się o akt urodzenia dla noworodków****Ubieganie się o akt urodzenia dla noworodków**

Musisz zarejestrować narodziny i imię dziecka w urzędzie stanu cywilnego. Po zarejestrowaniu narodzin urząd stanu cywilnego może wydać akt urodzenia.

W Monachium znajdują się dwa urzędy stanu cywilnego. To, do którego urzędu należy się udać, zależy od dzielnicy, w której urodziło się dziecko. Kliniki zazwyczaj przekazują rodzicom arkusz informacyjny z adresem odpowiedniego urzędu stanu cywilnego.

 [Więcej informacji](#)

W razie jakichkolwiek pytań można skontaktować się z infolinią urzędu stanu cywilnego:

 [089/23396060](tel:08923396060)

**Uznanie ojcostwa****Uznanie ojcostwa**

Jeśli jesteś ojcem dziecka i nie jesteś w związku małżeńskim z matką, możesz uznać ojcostwo. Uznanie ojcostwa musi zostać publicznie poświadczane notarialnie.

 [Dowiedz się więcej](#)

**Kancelaria notarialna miejskiego urzędu ds. młodzieży****Kancelaria notarialna miejskiego urzędu ds. młodzieży**

W kancelarii notarialnej poświadczą się notarialnie, co następuje:

- Uznanie ojcostwa i uznanie macierzyństwa, a także wyrażenie na to zgody
- Oświadczenia o sprawowaniu opieki nad dzieckiem: jeśli rodzice nie są małżeństwem i chcą oświadczyć, że chcą wspólnie sprawować opiekę nad dzieckiem.
- Zobowiązania alimentacyjne

Dla kogo:

- Dla rodziców lub przyszłych rodziców, którzy nie są ze sobą w związku małżeńskim, w celu ustalenia ojcostwa lub wspólnej opieki rodzicielskiej



- Dla rodziców zobowiązanych do alimentów pieniężnych w związku z przejęciem obowiązku alimentacyjnego

[Dowiedz się więcej](#)

☞ W razie potrzeby możemy zorganizować tłumacza. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku Państwo mówią.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Stadtjugendamt München

Urkundsbüro

Werner-Schlierf-Straße 9

81539 München

☎ [089/233-67449](tel:08923367449), [-67483](tel:08923367483), [-67495](tel:08923367495), [-67458](tel:08923367458), [-67485](tel:08923367485), [-67524](tel:08923367524) lub [-67473](tel:08923367473)

@ [beurkundungen.soz@muenchen.de](mailto:beurkundungen.soz@muenchen.de)

## Ośrodki opieki dziennej i szkoły

### Ogólne informacje o przedszkolu

### Informacje ogólne

## Opieka nad dziećmi w ośrodkach opieki dziennej w Monachium

[Dowiedz się więcej](#)

### Co to jest ośrodek opieki dziennej?

Kita to skrót od centrum opieki dziennej nad dziećmi. Istnieją różne formy opieki nad dziećmi:

- **Żłobek:** od 9 tygodni do 3 lat
- **Przedszkole:** od 3 lat do rozpoczęcia szkoły (6 lub 7 lat)
- **Dom dla dzieci:** od 9 tygodnia życia do 12 lat (żłobek, przedszkole i opieka pozaszkolna pod jednym dachem). Więcej informacji [tutaj](#).
- **Inicjatywa rodzic-dziecko:** Rodzice łączą siły i wspólnie organizują opiekę nad dziećmi. Programy są dostępne dla wszystkich grup wiekowych.
- **Centrum opieki pozaszkolnej:** dzieci w wieku szkolnym od 1. do 4. klasy, opieka w szkole lub w jej pobliżu.
- **Centrum opieki dziennej:** dzieci w wieku szkolnym od 1. do 4. klasy, opieka w szkole, ścisła współpraca ze szkołą
- **Opieka w porze lunchu:** dzieci w wieku szkolnym od 1. do 4. klasy, opieka w szkole

### Dzieci niepełnosprawne

- Miejsce integracji w ośrodku opieki dziennej
- Ośrodek integracyjny: opieka nad dziećmi pełnosprawnymi i niepełnosprawnymi
- Ośrodek opieki dziennej: od 3 lat, tylko dzieci niepełnosprawne

**W razie pytań:** [089/23396775](tel:089/23396775)[@kita.rbs@muenchen.de](mailto:kita.rbs@muenchen.de) [089/23396771](tel:089/23396771)[@kita-eltern@muenchen.de](mailto:kita-eltern@muenchen.de)**Czego moje dziecko może doświadczyć w przedszkolu?**

- Przedszkole jest zazwyczaj otwarte przez cały dzień od poniedziałku do piątku.
- Istnieje ustalona codzienna rutyna (pory posiłków, zabawy, odpoczynku).
- Dziecko może poznać nowych przyjaciół.
- Dziecko może bawić się, poznawać i używać wielu różnych zabawek i materiałów.
- Dziecko może bawić się w ogrodzie.
- Rozwój dziecka jest wspierany przez opiekunów.

**Opieka dzienna nad dziećmi w rodzinach**

Ta forma opieki nad dziećmi jest szczególnie odpowiednia dla dzieci poniżej trzeciego roku życia. Przeszkoleni opiekunowie (tzw. childminders) opiekują się maksymalnie pięciorgiem dzieci w domu w rodzinnej atmosferze. Jeśli opiekun zachoruje, jest opiekun zastępczy. Koszty zorganizowanej przez gminę opieki dziennej nad dziećmi nie są wyższe niż koszty miejsca w żłobku.

 [Dowiedz się więcej](#)

Bezpłatne porady na temat opieki dziennej nad dziećmi można uzyskać w lokalnym [Sozialbürgerhaus](#).

**W razie pytań:** [089/23329800](tel:089/23329800)**Rejestracja i informacje o przedszkolu****Rejestracja do opieki dziennej nad dziećmi****Co to jest kita finder+?**

kita finder+ to internetowy portal rejestracji ośrodków opieki dziennej w Monachium. Zawiera on przegląd wszystkich ośrodków opieki dziennej w Monachium.

Należy zarejestrować się raz, a następnie zapisać dziecko do jednej lub kilku placówek (najwcześniej dwanaście miesięcy przed planowanym rozpoczęciem opieki nad dzieckiem). Zaleca się rejestrację w kilku ośrodkach, ponieważ zwiększa to szanse na uzyskanie miejsca w wybranym terminie i na wybranych warunkach. Możesz również akceptować przyjęcia za

pośrednictwem kita finder+.

### Jak działa rejestracja w kita finder+?

- Zastanów się: Kiedy i przez ile godzin dziennie chcemy, aby nasze dziecko było pod opieką?
- Uzyskaj informacje o ośrodkach opieki dziennej w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania, jeśli to możliwe, odwiedź "dzień otwarty" (zwykle odbywa się w lutym, najlepiej zapytać bezpośrednio w ośrodku).
-  [Rejestracja online](#)
- Rejestracja bezpośrednio w ośrodku opieki dziennej

**Rejestracja w ośrodkach opieki dziennej:**  [Dowiedz się więcej](#)

**Miejsca integracyjne w ośrodkach opieki dziennej:** Rejestracja przez  [kita finder+](#)

### Rejestracja do opieki dziennej nad dziećmi w rodzinach

- za pośrednictwem urzędu ds. młodzieży  
 [089/23349800](#)
- przez giełdę opieki dziennej na stronie  [Sozialbürgerhaus](#)  
 Poniedziałek 09:00 - 12:00  
Środa 09:00 - 12:00  
Czwartek 15:00 - 17:00

### Gdzie mogę uzyskać osobistą poradę?

#### Bezpośrednio w ośrodkach opieki dziennej

##### Miejskie ośrodki opieki dziennej:

 Wtorek 15:00 - 17:00 (nie w czasie wakacji szkolnych)

#### Poradnictwo dla rodziców KITA

Landsberger Street 30

80339 Monachium

##### 0-6 lat:

 [089/23396771](#)

 [kita-eltern@muenchen.de](mailto:kita-eltern@muenchen.de)

##### Dzieci w wieku szkoły podstawowej:

 [089/23396774](#)

 [a4-eltern@muenchen.de](mailto:a4-eltern@muenchen.de)

### Gdzie mogę znaleźć informacje na temat kosztów?

-  [Opłaty za miejskie ośrodki opieki dziennej](#)
- Broszura informacyjna  ["Opłaty za przedszkole"](#)
- w danym ośrodku opieki dziennej
- od dostawcy usług opieki dziennej

Informacje można również uzyskać w

#### Centralne Biuro Opłat

Landsberger Straße 30  
80339 Monachium  
 [089/23396770](tel:08923396770)  
 [kitasb.zg@muenchen.de](mailto:kitasb.zg@muenchen.de)

## Redukcja kosztów przedszkola

### Redukcja kosztów dla miejskich ośrodków opieki dziennej ("Kita")

Jeśli Twoje dziecko uczęszcza do gminnego [ośrodka](#) opieki dziennej, możesz ubiegać się o obniżenie opłat za ośrodek opieki dziennej pod pewnymi warunkami.

Dla kogo: Dla rodziców, którzy zapisali swoje dziecko do gminnego ośrodka opieki dziennej.

 [Dowiedz się więcej](#)

#### Jakie opłaty mają zastosowanie?

Jeśli dziecko uczęszcza do miejskiego żłobka, obowiązują miesięczne opłaty:

- Opłata za uczestnictwo
- Dodatek żywieniowy, jeśli dziecko spożywa posiłki w przedszkolu.

#### Kto może ubiegać się o zniżkę?

Możesz ubiegać się o zniżkę, jeśli spełniasz jeden z poniższych warunków:

- Zarabiasz mniej niż 80 000 € brutto.
- Otrzymujesz zasiłek rodzinny na starsze rodzeństwo
- Otrzymujesz obecnie świadczenia socjalne
- Znajdujesz się w trudnej sytuacji socjalnej
- Znajdujesz się w trudnej sytuacji finansowej  
(Jest to sprawdzane w ramach "Ekonomicznej opieki nad młodzieżą". Więcej informacji na temat "Wirtschaftlichen Jugendhilfe" można uzyskać w [Centralnym Biurze Opłat](#)  )
- Mieszkasz we wspólnym mieszkaniu, w ośrodku dla matek/ojców/dzieci lub w [schronisku dla kobiet](#).
- opiekujesz się dzieckiem w rodzinie zastępczej i otrzymujesz zasiłek na opiekę zastępczą z miejskiego urzędu ds. młodzieży.

#### Gdzie mogę uzyskać poradę?

Poradnictwo jest bezpłatne.

Otrzymasz dane kontaktowe lokalnego ośrodka opieki nad dziećmi.

Możesz umówić się na spotkanie pod adresem

[@zg.terminabsprache.rbs@muenchen.de](mailto:@zg.terminabsprache.rbs@muenchen.de)

 Landeshauptstadt München  
Referat für Bildung und Sport  
Geschäftsbereich KITA

Landsbergerstraße 30  
80339 München

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

## **Szkoła dla dzieci w wieku od 6 do 16 lat**

## **Obowiązek szkolny i okręgi szkolne**

### **Obowiązek szkolny**

Uczęszczanie do szkoły jest w Niemczech obowiązkowe: wszystkie dzieci w wieku od 6 do 15 lat muszą uczęszczać do szkoły. W Bawarii obowiązkowe kształcenie zawodowe obowiązuje do 21. roku życia, jeśli nie kontynuuje się nauki w szkole ogólnokształcącej. Obowiązek szkolny nie dotyczy osób, które ukończyły szkołę z tytułem Abitur lub Fachabitur. Rodzice muszą dopilnować, aby ich dzieci regularnie uczęszczały do szkoły. Uczęszczanie do szkół publicznych (państwowych i gminnych) jest bezpłatne.

Jeśli dziecko jest chore, rodzice muszą zadzwonić do szkoły przed godziną 08:00 rano.

### **Okręg szkolny**

Jeśli dziecko uczęszcza do publicznej szkoły podstawowej lub średniej, musi chodzić do szkoły właściwej dla jego miejsca zamieszkania - szkoły Sprengel. "Sprengel" oznacza "okręg szkolny".

### **Jakie są rodzaje szkół?**

Więcej informacji na temat uczęszczania do szkoły i różnych typów szkół można znaleźć [tutaj](#).

### **Darmowy lunch w szkole**

### **Bezpłatny lunch w szkole**

Lunch w szkole jest bezpłatny dla dzieci i młodzieży w potrzebie finansowej lub społecznej.

Jak to działa?

1. Składasz wniosek:  
„Antrag auf Gewährung eines freiwilligen Zuschusses für die Mittagsversorgung von Schulkindern in sonstiger finanzieller oder sozialer Notlage“  
Formularz wniosku można otrzymać w szkole lub w >> [Sozialbürgerhaus](#).
2. Wypełniasz formularz wniosku. Istnieją również punkty kontaktowe, które mogą Ci w tym pomóc.
3. Wypełniony wniosek należy złożyć w ośrodku socjalnym.
4. Jeśli wniosek został zatwierdzony, oddaj go w szkole.

Dla kogo:

- Dzieci i młodzież w potrzebie finansowej: rodzice lub opiekunowie mają niskie dochody (limit dochodów jest sprawdzany indywidualnie) i nie są uprawnieni do świadczeń w ramach pakietu edukacyjnego i partycypacyjnego (BuT).
- Dzieci i młodzież w potrzebie socjalnej: zostanie to wyjaśnione podczas wstępnego doradztwa lub rozliczenia w odpowiednim ośrodku społeczności społecznej.

Wymagane dokumenty:

- w przypadku potrzeby finansowej: dowód dochodów, majątku i czynszu itp.
- W przypadku potrzeb socjalnych: brak

 [Ośrodki społeczne](#)

## **Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci**

### **Zdrowie w domu - usługi opieki domowej dla chorych dzieci**

Zu Hause Gesund Werden pomaga rodzicom, którzy ze względu na zobowiązania zawodowe nie mogą pozostać w domu i samodzielnie opiekować się chorym dzieckiem. W tym celu zapewniamy pomoc wolontariusza w krótkim czasie, który niezawodnie opiekuje się chorym dzieckiem w znanym domu rodziców, aby mogło ono w spokoju wrócić do zdrowia.

Dla kogo: Oferta skierowana jest do rodziców, którzy są zatrudnieni lub uczą się.

Wymagania:

Mieszkasz w Monachium lub w powiecie monachijskim.

Chore dziecko ma co najmniej 6 miesięcy i co najwyżej 12 lat.

Rodzic jest zatrudniony lub uczy się.

Potrzebujesz opieki nad dzieckiem przez co najmniej 3 i maksymalnie 6 godzin dziennie.

Każda godzina opieki nad dzieckiem kosztuje 6,50 euro. Do tego dochodzą koszty podróży MVG.

W przypadku wąskich gardeł finansowych możemy sfinansować koszty z darowizn.

 Altheimer Eck 13, 80331 München

 [089/2904478](tel:0892904478)

 [@info@zhgw.de](mailto:@info@zhgw.de)

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-13.00

 [www.zhgw.de](http://www.zhgw.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
opieka nad dzieckiem w czasie choroby, opieka nad dzieckiem w czasie choroby,  
opieka nad chorymi dziećmi, choroba dziecka, moje dziecko jest chore**

## **Doradztwo i pomoc / Dzieci i młodzież**

**Porady w Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ)**

**Porady w Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ)**

Dla kogo: Nastolatki i młodzi dorośli w wieku od 14 do 26 lat oraz wszystkie osoby zaangażowane w pracę z młodzieżą (rodzice, nauczyciele, osoby pracujące z młodzieżą).

Dostęp do budynku i pomieszczeń bez barier.

Programy są bezpłatne.

Jugendinformationszentrum (JIZ)

Sendlinger Straße 7

80331 München

 [089/55052150](tel:08955052150)

 [@info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

 **JIZ ogólnie:**

Poniedziałek 12:00 - 19:00

Od wtorku do piątku 13:00 - 18:00

---

## Poradnictwo ogólne

Informacje i porady dla młodych ludzi i osób związanych z młodymi ludźmi na wszystkie tematy, a także w sytuacjach kryzysowych. Doradztwo jest bezpłatne i anonimowe. Nie jest konieczne umawianie się na spotkanie. Kontakt jest możliwy osobiście, przez telefon, e-mail i WhatsApp. JIZ posiada około 1000 broszur na wiele tematów, które można zabrać bezpłatnie, a także komputer do wyszukiwania informacji w Internecie.

 Poniedziałek 12:00 - 19:00

Od wtorku do piątku od 13:00 do 18:00

---

## Moje dane - moje prawa!

Ochrona danych - co to jest? Jak powinien wyglądać mój profil na portalach społecznościowych, a jak nie? Co ujawniają o mnie aplikacje? Jak mogę egzekwować swoje prawa (do ochrony danych)?

Te i podobne pytania można przysyłać do JIZ pocztą elektroniczną ( [@info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de) ), telefonicznie lub osobiście. Zewnętrzny wyspecjalizowany prawnik niezwłocznie udzieli kompetentnych odpowiedzi i w razie potrzeby zorganizuje osobistą konsultację (**wymagana rejestracja w JIZ**). W razie potrzeby porady są anonimowe.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

 **Godziny pracy biura:**

Poniedziałek 12:00 - 19:00

Od wtorku do piątku od 13:00 do 18:00

**Doradztwo w zakresie ochrony danych:** po wcześniejszym umówieniu/rejestracji

---

## Młodzi ludzie i policja

Czasami dochodzi do nieporozumień lub konfliktów między młodymi ludźmi a policją. JIZ oferuje specjalistyczne porady dotyczące pytań i problemów w kontaktach z policją i

wymiarem sprawiedliwości. Zapytania są przekazywane do zespołu prawników JIZ, którzy następnie udzielają porad. Jest to bezpłatna usługa wstępnego doradztwa w rozumieniu ustawy o opiece nad dziećmi i młodzieżą; nie jest możliwe przyjmowanie mandatów ani reprezentowanie klientów w sądzie.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

 **Poniedziałek 12:00 - 19:00**

Od wtorku do piątku w godzinach 13:00 - 18:00

---

## Porady prawne dla młodzieży

Prawnicy-wolontariusze udzielają informacji na temat wszelkich problemów prawnych podczas indywidualnych spotkań - niezależnie od tego, czy chodzi o spory rodzinne, trudności w szkole, na szkoleniu lub w pracy, kłopoty z sąsiadami, konflikty z władzami lub policją, czy też negocjacje w sądzie.

Jest to ogólna wstępna konsultacja prawna. Prawnicy nie prowadzą żadnych spraw i nie reprezentują klientów w sądzie. Porady udzielane są wyłącznie osobiście.

 **Porady prawne:**

wtorek 16:00 - 18:00

(zalecane wcześniejsze przybycie)

 **Porady z zakresu prawa karnego:**

1 + 3 poniedziałek miesiąca 16:00 - 18:00

(zalecane wcześniejsze przybycie)

---

## Pytania dotyczące urzędu pracy?

W związku z urzędem pracy często pojawia się wiele pytań. W JIZ młodzi ludzie w wieku do 25 lat otrzymują informacje i wskazówki w każdy poniedziałek od 14:00 do 16:00 na pytania takie jak

- Nie wiem (jeszcze), jak poruszać się po urzędzie pracy?
- Nie wiem, kto jest moją osobą kontaktową w urzędzie pracy?
- Chcę wiedzieć, w jaki sposób urząd pracy może mnie wesprzeć?
- Otrzymuję listy z urzędu pracy i nie wiem, co z nimi zrobić?
- Jestem już zarejestrowany w urzędzie pracy i mam problemy finansowe...

Astrid Best i Thomas Mahler z "SGB II Liaison Centre" w [JiBB Monachium](#) udzielą porad. Doradztwo jest anonimowe na życzenie i oczywiście bezpłatne.

 **Poniedziałek 14:00 - 16:00**

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:**  
**prawo mediów, RODO, prawo karne, postępowanie karne, pomoc, poradnictwo dla młodzieży, informacje dla młodzieży, prawo, kwestie prawne, prawo rodzinne, prawo socjalne**



## INFOFON - Doradztwo dla młodzieży prowadzone przez młodzież

### INFOFON - Poradnictwo dla młodzieży prowadzone przez młodzież

Udzielamy informacji i porad przez telefon i czat. Niezależnie od tematu lub pytania. Porady są anonimowe i poufne. Oznacza to, że nie musisz mówić, kim jesteś i nikt nie dowie się, o czym rozmawialiśmy.

Poradnictwo jest bezpłatne.

 Codziennie od 18:00 do 22:00

 [089/1215000](tel:0891215000)

 [Więcej informacji i czat](#)

Dla kogo: Dla młodych ludzi

 Niemiecki i angielski

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Poradnictwo telefoniczne, Poradnictwo online**

### Doradztwo dla dziewcząt i młodych kobiet

### Doradztwo dla dziewcząt i młodych kobiet w różnych sytuacjach życiowych

Oferujemy na przykład doradztwo w następujących kwestiach:

- Szkoła
- wybór kariery
- szkolenie zawodowe
- różnice kulturowe
- Problemy w domu
- Problemy z chłopakiem lub dziewczyną
- seksualność
- coming out
- ciąża

Nasze porady są poufne. Może odbywać się w pojedynkę lub w małej grupie do trzech osób.

Dla kogo: Dziewczęta\* i kobiety\* w wieku od 12 do 27 lat.

Usługa jest bezpłatna.

amanda – Verein für psychosoziale Initiativen e. V.

Gmunder Str. 7

81379 München

 [089/7255112](tel:0897255112)

[@info@amanda-muenchen.de](mailto:@info@amanda-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

 Prosimy o umówienie się na spotkanie.

### **Poradnictwo dla chłopców\* i młodych mężczyzn\***

#### **KIBS - Centrum kontaktowe, informacyjne i doradcze dla chłopców\* i młodych mężczyzn\* w przypadkach przemocy seksualnej i/lub domowej**

Oferujemy indywidualne doradztwo. Możesz wybrać, czy chcesz, aby doradzał Ci specjalista płci żeńskiej czy męskiej. Jeśli chcesz skorzystać z porady telefonicznej, Twój numer telefonu może pozostać anonimowy. Oferujemy pomoc zorientowaną na traumę i rodzinę. Istnieje również program grupowy dla chłopców\*, którzy doświadczyli przemocy domowej.

 Znak ten oznacza każdego, kto identyfikuje się jako chłopiec lub mężczyzna: \*

Dla kogo:

- Chłopcy\* i młodzi mężczyźni\* w wieku do 27 lat, którzy doświadczyli przemocy na tle seksualnym.
- Chłopcy\* od szóstego roku życia, którzy doświadczyli przemocy domowej
- Chłopcy\* w wieku poniżej 14 lat, którzy zachowują się w sposób naruszający granice seksualne
- Rodzice, krewni, przyjaciele i rówieśnicy, inni opiekunowie i specjaliści.

Usługa jest bezpłatna i anonimowa na życzenie.

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-17:00

#### **KIBS - Beratung für Jungen und junge Männer**

 [Landwehrstraße 34, 80336 München](#)

[@mail@KIBS.de](mailto:@mail@KIBS.de)

 [+49 \(0\) 892317169120](tel:+49(0)892317169120)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/kibs-konta...>

#### **Psychoterapia i doradztwo społeczne dla dzieci i młodzieży, które doświadczyły ucieczki z domu**

#### **Psychoterapia i poradnictwo socjalne dla dzieci i młodzieży, które doświadczyły ucieczki**

Oferujemy terapię indywidualną lub grupową dla dzieci i młodzieży, które cierpią z powodu swoich doświadczeń w kraju pochodzenia lub podczas lotu. Terapia odbywa się zwykle przez godzinę tygodniowo z udziałem tłumaczy. Oferujemy również doradztwo społeczno-edukacyjne.

Ubezpieczenie zdrowotne nie jest wymagane!

Dla kogo: Dzieci i młodzież do 17 roku życia włącznie (w tym małoletni uchodźcy bez opieki).  
Status pobytu nie ma znaczenia.

Rejestracja jest możliwa pod adresem  [za pomocą formularza rejestracyjnego](#) lub pod adresem  [089/9829570](tel:0899829570)

 Poniedziałek 10:00 - 12:00 i czwartek 14:00 - 16:00

Liczba miejsc na terapię jest ograniczona.

 Dostępni są tłumacze.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna.

 Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 16:00

## Refugio München

 [Rosenheimer Straße 38, 81669 München](#)

 [@info@refugio-muenchen.de](mailto:info@refugio-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 899829570](tel:+49(0)899829570)

 <https://www.refugio-muenchen.de/angebote-fuer-men...>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Tortury, PTSD, PTSD, flashback, zaburzenia snu**

## Ośrodki doradztwa dla rodziców, dzieci i młodzieży

### Poradnie dla rodziców, dzieci i młodzieży

Monachijskie poradnie dla rodziców oferują porady psychologiczne dla rodziców, dzieci i młodzieży.

Udzielamy porad we wszystkich kwestiach związanych z życiem rodzinnym:

- Pytania dotyczące rozwoju dziecka
- Pytania dotyczące rodzicielstwa
- Pytania dotyczące separacji i rozvodu
- Pytania dotyczące szkoły

Wspieramy młodych rodziców we wczesnych latach ich życia we wszystkich problemach i pomagamy w kwestiach dotyczących związków, dorastania i ról rodzicielskich. Pomagamy w trudnych sytuacjach i współpracujemy w celu znalezienia rozwiązania.

Istnieje również wiele różnych [programów grupowych](#)  dla dzieci, młodzieży i rodziców.  
Istnieje również usługa doradztwa online  [dla młodzieży](#) i  [dla dorosłych](#).

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Rodzice, dzieci i młodzież (nawet bez wiedzy rodziców), młodzi dorośli. Udzielamy porad rodzinom z dziećmi w wieku od 0 do 27 lat.

Wszystkie usługi są bezpłatne.

☎ Oferujemy doradztwo w różnych językach.

📍 Nasze centra doradcze znajdują się w całym Monachium. Tutaj można znaleźć [lokalizacje i numery telefonów](#) 🌐.

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
doradztwo rodzinne, doradztwo edukacyjne, doradztwo separacyjne i rozwodowe,  
doradztwo dla młodzieży**

## Poradnictwo psychologiczne dotyczące problemów w szkole

### Poradnictwo psychologiczne w przypadku problemów w szkole

Centralna Szkolna Poradnia Psychologiczna pomaga uczniom i ich rodzicom/opiekunom,

- w przypadku problemów w szkole.
- jeśli chcesz poprawić swoją naukę i koncentrację.
- w przypadku lęków, zmartwień lub stresu w szkole.

Zapraszamy do umówienia się z nami na spotkanie. Podczas osobistej rozmowy wspólnie poszukamy rozwiązań i możliwości, jak i co możemy zmienić.

Dla kogo: Uczniowie miejskich szkół średnich w wieku od 10 lat i ich opiekunowie prawni.

Program jest bezpłatny.

☎ Możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku Państwo mówią.

Na spotkanie można również przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

🕒 Od poniedziałku do czwartku 8:30 - 16:30

🕒 W piątek od 8:30 do 13:30

## Zentraler Schulpsychologischer Dienst

📍 [Neuhauser Straße 39, 80331 München](#)

@ [schulpsychologie@muenchen.de](mailto:schulpsychologie@muenchen.de)

☎ [+49 \(0\) 8923340940](tel:+4908923340940)

🌐 <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł: mobbing, trauma, oceny, lęk egzaminacyjny, stres szkolny, szkoła średnia, gimnazjum, szkoła zawodowa, szkoła zawodowa wyższa, liceum profilowane, liceum zawodowe, szkoły zawodowe, przygotowanie zawodowe, integracja zawodowa**

## Ośrodki doradztwa dla dzieci i młodzieży

### Ośrodki doradztwa dla rodziców, dzieci, młodzieży i rodzin w zakresie rodzicielstwa

Doradztwo w kwestiach związanych z życiem rodzinnym, trudnościami szkolnymi i kwestiami rodzicielskimi, obawami dotyczącymi dzieci i młodzieży, separacją i rozwodem, kwestiami związanymi z dostępem i opieką.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Rodzice, matki, ojcowie, dzieci, młodzież i inni członkowie rodziny

 W razie potrzeby można zorganizować tłumaczy.

Można przyprowadzić dzieci.

Usługa jest bezpłatna.

To, która poradnia rodzicielska jest dla Ciebie odpowiednia, zależy od Twojego [adresu domowego](#) : Wprowadź swój adres, a następnie kliknij pole "Kontynuuj", a wyświetli się poradnia wychowawcza, z którą możesz się skontaktować.

## Doradztwo i pomoc / Rodziny

### Ośrodki doradztwa dla rodziców, dzieci, młodzieży i rodzin w zakresie rodzicielstwa

### Ośrodki doradztwa dla rodziców, dzieci, młodzieży i rodzin w zakresie rodzicielstwa

Doradztwo w kwestiach związanych z życiem rodzinnym, trudnościami szkolnymi i kwestiami rodzicielskimi, obawami dotyczącymi dzieci i młodzieży, separacją i rozwodem, kwestiami związanymi z dostępem i opieką.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Rodzice, matki, ojcowie, dzieci, młodzież i inni członkowie rodziny

 W razie potrzeby można zorganizować tłumaczy.

Można przyprowadzić dzieci.

Usługa jest bezpłatna.

To, która poradnia rodzicielska jest dla Ciebie odpowiednia, zależy od Twojego [adresu domowego](#) 📍: Wprowadź swój adres, a następnie kliknij pole "Kontynuuj", a wyświetli się poradnia wychowawcza, z którą możesz się skontaktować.

## Opieka nad małoletnimi dziećmi

### Pomoc dla małoletnich dzieci

#### Doradztwo w kwestiach ojcostwa i alimentów na rzecz małoletnich dzieci

Udzielamy porad prawnych i wsparcia w następujących kwestiach:

- Ustalenie ojcostwa
- Alimenty na rzecz małoletnich dzieci
- Możliwość wspólnej opieki rodzicielskiej dla rodziców, którzy nie są ze sobą w związku małżeńskim

#### Opieka nad małoletnimi dziećmi

Wniosek o ustanowienie opiekuna musi być sporządzony na piśmie. Opiekun reprezentuje małoletnie dziecko jako dodatkowy przedstawiciel prawny przy ustalaniu ojcostwa i/lub w sprawach alimentacyjnych. W razie potrzeby opiekun reprezentuje również dziecko w sądzie. Nie ogranicza to opieki rodzicielskiej.

Dla kogo: Dla rodziców sprawujących wyłączną opiekę nad dzieckiem i dla rodziców samotnie wychowujących dziecko.

Wymagania: małoletnie dziecko z miejscem zwykłego pobytu w Niemczech; rodzic składający wniosek mieszka w Monachium.

🗣️Możemy zorganizować obecność osoby do tłumaczenia. Prosimy o poinformowanie nas z wyprzedzeniem, w jakim języku mówisz.

Można przyprowadzić dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Stadtjugendamt München  
Sachgebiet Beistandschaft, S-II-B/B  
Werner-Schlierf-Straße 9  
81539 München

☎️089/23367514 lub [089/23367515](tel:08923367515)

✉️[@beistandschaften.soz@muenchen.de](mailto:@beistandschaften.soz@muenchen.de)

🕒Od poniedziałku do piątku w godzinach 09:30 - 12:00 oraz po wcześniejszym umówieniu.

🌐[Strona internetowa](#)

## Centrum ochrony dzieci w Monachium

### Centrum Ochrony Dzieci w Monachium

Ochrona dzieci, wspieranie rodziców, wzmacnianie rodzin.

Doradzamy rodzinom z miasta Monachium, okręgu Monachium i Górnej Bawarii.

Doradzamy w stresujących sytuacjach życiowych, gdy dobro dziecka jest zagrożone lub istnieje podejrzenie, że jest zagrożone. Oznacza to, że dziecko jest zaniedbywane. Albo że dziecko doświadcza lub wcześniej doświadczało przemocy fizycznej, psychicznej lub seksualnej.

Oferujemy pomoc terapeutyczną. Nawet w ostrych kryzysach. Wspieramy rodziców w wychowywaniu dzieci z miłością i bez przemocy.

Pomagamy dzieciom i młodzieży w jak najlepszym przetworzeniu traumatycznych doświadczeń. Na przykład, jeśli doświadczają lub wcześniej doświadczyły braku opieki, maltretowania, poważnych konfliktów między rodzicami, choroby psychicznej rodzica lub wykorzystywania seksualnego.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Rodziny i poszczególni członkowie rodziny

 Jeśli poinformujesz nas o tym z wyprzedzeniem, możemy zorganizować osobę do tłumaczenia.

Usługa jest bezpłatna.

Kinderschutzbund KinderschutzZentrum München

Kapuzinerstraße 9D

80337 München

 [089/555356](tel:089555356)

 [@kischuz@dksb-muc.de](mailto:kischuz@dksb-muc.de)

 Od poniedziałku do czwartku 09:00 - 12:30 i 13:30 - 17:00

 W piątek 09:00 - 12:30 i 13:30 - 16:00

**Telefon jest czynny w następujących godzinach**

 Od poniedziałku do piątku 19:00 - 20:00

 W sobotę, niedzielę i święta 9:30 - 11:30.

**Niniejszy tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
znęcanie się nad dzieckiem, spór**

**Centrum rodzinne Peace Chapel**

**Centrum rodzinne Friedenskapelle**

Nasze usługi:

- Porady dotyczące wszystkich aspektów ciąży i karmienia piersią
- Grupy zabaw dla dzieci z rodzicami i bez
- Kursy poporodowe z położną
- Zimą dostępny jest kryty plac zabaw
- Wykłady na tematy związane z edukacją i rodzicielstwem

- Codziennie prowadzony jest sklep wymiany. Można w nim wymienić zwłaszcza rzeczy dla niemowląt i małych dzieci.
- Otwarte spotkania (w tym spotkanie międzynarodowe)
- Zajęcia grupowe, takie jak joga lub szycie
- Opieka nad dziećmi dla uczniów szkół podstawowych w czasie wakacji
- Zapewniamy wsparcie przy składaniu wniosków do urzędów i w poruszaniu się po Niemczech.
- Doradzamy parom i rodzicom
- Zapewniamy wsparcie w trudnych sytuacjach

 [Dowiedz się więcej](#)

Opieka nad dziećmi jest dostępna.

Familienzentrum Friedenskapelle

Kemptener Straße 73

81475 München

 [089/7593518](tel:0897593518)

[@familienzentrum@esd-m-fuerstenried.de](mailto:familienzentrum@esd-m-fuerstenried.de)

### **Familientreffpunkt Giesing, centrum rodzinne i doradcze**

### **Familientreffpunkt Giesing, centrum rodzinne i doradcze**

Jesteśmy miejscem spotkań dla rodziców i dzieci. Udzielamy porad i informacji. Możesz przyjść do nas z wszelkimi pytaniami dotyczącymi rodziny, związków i rodzicielstwa.

Nasza oferta:

- Grupy dla niemowląt
- Grupy dla rodziców i dzieci
- Zabawa w godzinach popołudniowych
- Kreatywne zajęcia
- Kursy języka niemieckiego z opieką nad dziećmi
- Rozmowy z innymi rodzicami i ekspertami

Większość programów jest bezpłatna.

 [Dowiedz się więcej](#)

Jest opieka nad dziećmi.

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Pöllatstraße 15

81539 München

 [089/904214810](tel:089904214810)

[@ftg@gfsa-muenchen.de](mailto:ftg@gfsa-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)



## Centrum rodzinne Laim

### Centrum Rodzinne Laim

Jesteśmy centrum dla rodzin w dzielnicy. Skupiamy się na potrzebach dzieci oraz ich matek i ojców:

- Promujemy kontakty i spotkania.
- Doradzamy rodzicom, dzieciom i młodzieży.
- Zapewniamy stymulację i wzbogacenie.
- Odciążamy codzienne życie rodzinne.
- Tworzymy dobre warunki dla dzieci do dorastania w zdrowym i wolnym od przemocy środowisku.
- Oferujemy miejsce dla osobistej aktywności i zaangażowania.
- Pomagamy rodzinom wspierać się nawzajem.

Nasz program jest otwarty dla wszystkich. Niezależnie od pochodzenia, wykształcenia i dochodów:

- Spotkania rodziców z dziećmi
- Doradztwo w kwestiach społecznych
- Poradnictwo dla par i rodzin
- Porady prawne
- Pomoc w odrabianiu prac domowych
- Kursy na temat narodzin dziecka
- Szkolenia dla rodziców
- Muzyka, ćwiczenia i rękodzieło dla dzieci
- Zdrowie i ćwiczenia dla rodziców
- Kursy języka niemieckiego dla mam
- Gry i wydarzenia

Towarzyszymy i wspieramy rodziny, które są nowe w Niemczech. Program ten nazywa się: "Razem: ruszamy - rozmawiamy - poznajemy się".

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dzieci, mamy, tatusiowie i ogólnie rodziny.

 W razie potrzeby są osoby, które mogą tłumaczyć.

Program jest bezpłatny. Poszczególne kursy mogą być płatne.

FamilienZentrum Laim

Valpichlerstraße 36

80686 München

 [089/566933](tel:089566933)

 [@fam@dksb-muc.de](mailto:@fam@dksb-muc.de)

 Od poniedziałku do piątku 9:30 - 11:30 i 15:00 - 17:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
krzywdzenie dzieci, ochrona dzieci, nauka, czas wolny**

## **Centrum rodzinne Parkstadt Schwabing**

### **Centrum rodzinne Parkstadt Schwabing**

Mamy świetne oferty dla dzieci, rodziców i rodzin. Wszyscy są mile widziani.

Co oferujemy:

- Organizowane są otwarte spotkania dla rodzin. Rodzice i dzieci mogą się poznać i wymienić pomysłami.
- Są programy grupowe
- Kursy dla rodziców z małymi dziećmi
- Wspieramy i informujemy rodziny
- Nasze doradztwo jest indywidualne
- Jeśli chcesz, możemy skierować Cię do innych placówek
- Istnieją programy dla dzieci w wieku 6 lat i starszych

 [Dowiedz się więcej](#)

Nasze usługi są bezpłatne.

Familienzentrum Parkstadt Schwabing  
Wilhelm-Wagenfeld-Straße 17  
80807 München

 [0157/34504327](tel:015734504327)

[@familienzentrum@fzps.de](mailto:@familienzentrum@fzps.de)

## **Spotkania rodzinne**

### **Spotkania rodzinne**

### **Otwarta kawiarnia w Mütterzentrum Sendling**

Zapraszamy wszystkie rodziny do naszej otwartej kawiarni. Rejestracja nie jest wymagana. Wymieniaj się pomysłami z innymi rodzicami, podczas gdy Twoje dzieci są pod opieką w naszym pokoju zabaw.

Nasze centrum oferuje również wiele innych usług w zakresie informacji, porad i wymiany, na przykład otwarte porady dotyczące karmienia piersią i żywienia, otwarte grupy rodzic-dziecko (grupa niemowląt, grupa śpiewu), różne kursy (po rejestracji) i wydarzenia międzykulturowe.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla rodzin z Sendling i sąsiednich dzielnic z dziećmi w wieku do 6 lat.

Niektóre sesje doradcze są bezpłatne, za kursy pobierana jest opłata.

Mütterzentrum Sendling  
Brudermühlstraße 42  
81371 München

 [089/777744](tel:089777744)

[@info@muetterzentrum-sendling.de](mailto:info@muetterzentrum-sendling.de)

 Poniedziałek 09:30 - 12:00 i 15:00 - 17:30

Wtorek 09:30 - 12:00 i 15:00 - 17:30

Środa 09:30 - 12:00 i 15:00 - 17:30

Czwartek 09:30 - 12:00 i 15:00 - 17:30

Piątek 09:30 - 12:00

---

## Otwarte spotkanie w centrum rodzinnym Messestadt Riem e. V.

Możesz porozmawiać i spotkać się z innymi rodzicami przy przytulnym śniadaniu. Nasz pokój zabaw jest otwarty dla dzieci.

Kawa, herbata i śniadanie są dostępne w bardzo rozsądnych cenach, ale nie musisz niczego kupować! Można również przynieść własne przekąski. W czwartkowe popołudnia serwujemy świeże naleśniki.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: otwarte dla wszystkich, ze szczególnym uwzględnieniem rodzin z małymi dziećmi w wieku do 3 lat.

Program jest bezpłatny.

Dzieci można zabrać ze sobą.

Dostęp do budynku i pomieszczeń bez barier oraz toaleta dla osób niepełnosprawnych są dostępne.

Familienzentrum Messestadt Riem  
Helsinkistraße 10  
81829 München

 [089/40906074](tel:08940906074)

[@info@fameri.de](mailto:info@fameri.de)

 Poniedziałek 09:00 - 13:00

Wtorek 09:00 - 13:00

Środa 09:00 - 13:00

Czwartek 14:00 - 18:00

Piątek 09:00 - 13:00

---

## Otwarte spotkanie w Mütterladen Giesing

Mamy, tatusiowie i dzieci mogą bawić się razem w otwartym miejscu spotkań, porozmawiać i uzyskać informacje. Zapraszamy do kupienia czegoś kupić coś do picia i jedzenia.

Dla kogo: Mamy i tatusiowie z dziećmi w wieku 0-3 lat oraz starsze rodzeństwo

---

 [Dowiedz się więcej](#)

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Mütterladen Giesing

Rißbachstraße 12

81369 München

 [089/69370371](tel:08969370371)

 [@info@muetter.de](mailto:info@muetter.de)

 Od poniedziałku do środy 09:00 - 11:30 i 14:30 - 17:30

W czwartki i piątki 09:00 - 11:30

---

## Müttertreff Moosach e. V.

Centrum rodzinne z dużym placem zabaw i kawiarnią.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Rodziny z dziećmi w wieku od 0 do około 4 lat

Opieka nad dziećmi jest dostępna podczas niektórych kursów (np. jogi).

Ogólnie rzecz biorąc, dzieci są mile widziane.

Program jest bezpłatny, z wyjątkiem niewielkiej opłaty za jedzenie w kawiarni.

Müttertreff Moosach e. V.

Feldmochinger Straße 42

80993 München

 [089/1491532](tel:0891491532)

 [@service@muettertreff.de](mailto:service@muettertreff.de)

 Od poniedziałku do piątku 09:15 - 11:15 i 15:00 - 17:00

---

## Treffam - Międzynarodowy Punkt Spotkań Rodzinnych

Treffam to centrum dla rodzin wszystkich narodowości z dziećmi w wieku 0-6 lat. Doradzamy w indywidualnych kwestiach i wspieramy w nauce języka niemieckiego. Możesz także poznać inne rodziny i wymienić się pomysłami. Współistnienie ludzi różnego pochodzenia i religii jest naturalną częścią codziennego życia w Treffam.

Nasze programy obejmują

- Kawiarenka dla rodziców i dzieci
  - Doradztwo i informacje
  - Grupy rodzic-dziecko
  - Grupy zabaw dla niemowląt
  - Kurs integracyjny dla kobiet (z opieką nad dziećmi)
  - Wsparcie językowe: kawiarnia językowa, kurs niemieckiego dla dzieci metodą Kikus
  - Możliwości pracy (AGH)
  - Festiwale, wycieczki i zajęcia
-

- Wynajem sal na przyjęcia urodzinowe dla dzieci
- Wolontariat
- Zajęcia weekendowe

Dla kogo: Mamy, tatusiowie, dzieci (0-6 lat) i kobiety.

☛ Nasi pedagodzy społeczni i wychowawcy posługują się następującymi językami: Niemiecki, angielski, francuski, włoski, rosyjski, ukraiński, turecki, arabski, rumuński.

Dostępna jest opieka nad dziećmi. Dzieci można zabrać ze sobą.

Wiele ofert jest bezpłatnych, niektóre kursy są płatne.

Dostęp do budynków i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Treffam

Tübingerstraße 11

80686 München

☎ [089/1269915200](tel:0891269915200)

✉ [@treffam@diakonie-muc-obb.de](mailto:@treffam@diakonie-muc-obb.de)

🕒 Godziny otwarcia:

W poniedziałek i środę 08:30 - 17:00

We wtorek i piątek 08:30 - 13:30

W czwartek 08:30 - 18:00

🌐 [www.treffam.de](http://www.treffam.de)

## Spotkania matek

## Spotkania matek

## Sąsiedzkie stowarzyszenie pracy - Milbertshofen

Dla kogo: matki z dziećmi, kobiety

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Moosacher Straße 11a

80809 München

☎ [089/9901650](tel:0899901650)

✉ [c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

🌐 [www.verein-stadtteilarbeit.de](http://www.verein-stadtteilarbeit.de)

## CaféTreff dla kobiet

W tym miejscu spotkań mamy mogą porozmawiać, napić się kawy i zjeść ciasto oraz wykazać się kreatywnością. Dzieci w każdym wieku są mile widziane.

Darowizny na kawę i ciasto są mile widziane.

■ Czwartek 15:00 - 18:00 (nie w czasie wakacji szkolnych)

---

## Spotkanie śniadaniowe dla kobiet

Na tym spotkaniu matki mogą wymienić się pomysłami i zjeść śniadanie w spokoju. Dzieci w każdym wieku są mile widziane.

Darowizny na śniadanie są mile widziane.

■ 09:00 - 12:00 (nie w czasie wakacji szkolnych)

---

## Trudering Family Centre

### Międzynarodowa grupa matka-dziecko

Nasza grupa jest otwarta - możesz po prostu wpaść, nie musisz rezerwować. Wspólnie śpiewamy, bawimy się i jemy śniadanie. Śniadanie jest zapewniane przez centrum.

■ [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Mamy z dziećmi w wieku do 3 lat

■ Dostępni są tłumacze języka angielskiego.

Dostępna jest opieka nad dziećmi.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Dompfaffweg 10

81827 München

■ [089/45242070](tel:08945242070)

■ [info@familienzentrum.com](mailto:info@familienzentrum.com)

■ **Międzynarodowa grupa matka-dziecko**

Piątek od 09:30 do 11:30

**Centrum ogólne**

Poniedziałek od 09:00 do 14:00

Wtorek 09:00 - 14:00

Środa 09:00 - 14:00

Czwartek 09:00 - 14:00

Piątek 09:00 - 14:00

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
niemowlęta, maluchy, grupa rodzic-dziecko, grupa maluchów, razem, wymiana,  
poznać się, kontakt, sąsiedztwo, rękodzieło, sztuka i rzemiosło, czas wolny**

**Aktywni rodzice - szkolenie rodziców w języku ojczystym**

**Aktywni rodzice - szkolenie dla rodziców w języku ojczystym**

---

Program szkolenia rodziców pomaga matkom i ojcom ze środowisk uchodźczych lub migracyjnych w rodzicielstwie. Odbywa się w języku ojczystym rodziców.

Dla kogo: Dla rodziców dzieci w wieku od 0 do 13 lat.

Szkolenie składa się z 12 sesji. Każda sesja trwa 2 godziny. Dzięki bliskości kulturowej naszych trenerów i wspólnemu językowi ojczystemu, wartości rodzicielstwa i rodziny mogą być odzwierciedlone na podstawie zaufania i zrozumienia. Wniesione wartości i kompetencje powinny zostać zachowane i wykorzystane. Należy budować nową wiedzę na tematy ważne dla rodzicielstwa w tym kraju.

Możliwe tematy to

- Szkoła i przedszkole
- Radzenie sobie z konfliktami
- Radzenie sobie z mediami
- Rozwój dziecka
- Prawidłowe zwracanie uwagi i chwalenie
- Wyznaczanie granic
- Koszmary senne, moczenie nocne itp.

Program jest bezpłatny.

🗣️ Oferujemy szkolenie w 30 różnych językach.

Tutaj można znaleźć ulotkę w języku  [arabiskim](#),  [bułgarskim](#),  [niemieckim](#),  [angielskim](#),  [farsi](#),  [francuskim](#),  [rumuńskim](#),  [rosyjskim](#),  [sorani](#),  [hiszpańskim](#),  [tigrinya](#),  [tureckim](#),  [ukraińskim](#),  [węgierskim](#) i  [wietnamskim](#).

Można również przyprowadzić ze sobą dzieci. Po wcześniejszym uzgodnieniu możemy zająć się dziećmi w tym czasie.

 [Dowiedz się więcej](#)

📍 Refugio München, Elsässer Straße 33, 81667 München

☎️ [089/98295752](tel:08998295752)

✉️ [@barbara.reich@refugio-muenchen.de](mailto:barbara.reich@refugio-muenchen.de)

✉️ [@frederic.lwano@refugio-muenchen.de](mailto:frederic.lwano@refugio-muenchen.de)

**Association of Binational Families and Partnerships, iaf e. V.**

**Stowarzyszenie Rodzin i Związków Dwunarodowych, iaf e. V.**

Jesteśmy poradnią dla par i rodzin. Wspieramy w różnych kwestiach:

- Pomagamy w trudnych sytuacjach, separacji i rozwodzie.
- Doradzamy w kwestiach prawnych. Na przykład, jeśli masz pytania dotyczące małżeństwa lub [łączenia rodzin](#). Lub jeśli masz pytania dotyczące różnych opcji zamieszkania.
- Wspieramy w przygotowaniach do rozmowy z władzami.
- Możemy pomóc, jeśli Twoja rodzina cierpi z powodu dyskryminacji.

Oferujemy również seminaria i programy dla grup.

Dla kogo: pary i rodziny migrantów.

🗣️ Nasi doradcy mówią po niemiecku i angielsku. Możliwe jest również zorganizowanie osoby, która będzie obecna na spotkaniu i będzie tłumaczyć.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Doradztwo jest bezpłatne. Inne oferty są płatne.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

🌐 [Strona internetowa w łatwym języku](#)

🕒 Poniedziałek, środa i piątek 10:00 - 12:00

### **Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V**

📍 [Goethestraße 53, 80336 München](#)

@ [muenchen@verband-binationaler.de](mailto:muenchen@verband-binationaler.de)

☎️ [+49 \(0\) 89248813770](tel:+49(0)89248813770)

🌐 <https://binational-muenchen.de/>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
antyrasizm, antydyskryminacja**

**e:du - Rodzice i Ty: Zabawa i nauka (program Opstapje)**

**e:du - Rodzice i Ty: Baw się i ucz (program Opstapje)**

Wspieramy rodziców w promowaniu odpowiedniego do wieku rozwoju dziecka. Raz w tygodniu nasz doradca odwiedzi Cię w domu i przyniesie materiały do zabawy dla Twojego dziecka: Książki, piłki, puzzle, długopisy i wiele innych. Co dwa tygodnie odbywają się spotkania grupowe, na których udzielamy informacji na różne tematy związane z rodzicielstwem i rozwojem. Możesz także poznać inne mamy i ojców.

Dla kogo: Wszystkie rodziny z dziećmi w wieku od 1 do 3 lat, które chciałyby uzyskać wsparcie.

Podczas spotkań grupy dostępna jest opieka nad dziećmi.

Program kosztuje 10 euro miesięcznie.

---

### **Protestanckie centrum edukacji rodzinnej "Elly Heuss-Knapp"**

Dla rodzin z następujących dzielnic: Milbertshofen, Am Hart, Stadtmitte, Schwanthalerhöhe.

Liczba miejsc jest ograniczona do 30 uczestników.



---

■ [089/55224130](tel:08955224130)

■ [edu@efbs-muc.de](mailto:edu@efbs-muc.de)

■ Od poniedziałku do piątku 09:00 - 12:30 i 14:00 - 16:00

---

### **Paritätische Familienbildungsstätte München e. V. (Fabi)**

Dla rodzin z następujących dzielnic: Ramersdorf, (Neu-)Perlach, Obergiesing.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Liczba miejsc jest ograniczona do 30 uczestników.

■ [089/67371709](tel:08967371709)

■ [edu@fabi-muechen.de](mailto:edu@fabi-muechen.de)

■ Od poniedziałku do piątku od 09:00 do 13:00

---

### **Dom Rodziny - Katolickie Centrum Edukacji Rodzinnej**

Dla rodzin z następujących dzielnic: Neuhausen, Nymphenburg, Moosach, Sendling, Sendling-Westpark.

☎ [017645533746](tel:017645533746)

@[edu@hausderfamilie.de](mailto:edu@hausderfamilie.de)

### **Babynews Monachium - społeczność dla rodziców z Monachium i okolic**

### **Babynews Monachium - dla rodziców z Monachium i okolic**

🌐 [Babynews.de](http://Babynews.de) to forum internetowe z 14 000 zarejestrowanych użytkowników.

- Można zadawać pytania i wymieniać się pomysłami
- Dostępne są kursy i oferty dla rodziców i dzieci
- W sekcji „Suche/Biete” można kupować i sprzedawać rzeczy dla niemowląt i dzieci.
- W sekcji „Öffentliche Flohmärkte” znajdziesz aktualne pchle targi dla niemowląt i dzieci w Monachium. Są one regularnie aktualizowane.

[Strona](#) 🌐 zawiera pomocne wskazówki dla rodziców i każdego, kto chce nim zostać.

Dla kogo: Rodzice, przyszli rodzice, osoby, które chcą mieć dzieci

Serwis jest bezpłatny.

@[kontakt@babynews.de](mailto:kontakt@babynews.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
odzież dziecięca, zabawki, tanie zakupy, używane**

### **Ośrodki dziennego pobytu dla dzieci (KITZ)**

## KinderTagesZentren (KiTZ)

W Monachium znajduje się ponad 30 stron KiTZe. Są one rozmieszczone w całym Monachium.

### Co to jest KiTZ?

Dom dla rodzin i dzieci w sąsiedztwie. Każdy jest mile widziany.

 [Film](#) można znaleźć tutaj.

### Czym się zajmujemy:

- Opiekujemy się dziećmi w wieku od 9 tygodni do 12 lat.
- Tworzymy miejsce, w którym rodziny z sąsiedztwa mogą się spotykać.
- Mamy wiele ofert dla rodzin z sąsiedztwa.
- Służymy radą i pomocą w poszukiwaniu miejsca w przedszkolu (żłobku).
- Istnieją grupy zabawowe i plac zabaw na świeżym powietrzu.
- Oferujemy kreatywne zajęcia z muzyką i tańcem.
- Istnieją grupy dla ojców.
- Są grupy dla rodziców, kawiarnie szycia.
- Organizujemy spotkania dla rodziców na konkretne tematy.

Wszystkie programy są bezpłatne.

Jeśli masz pytania dotyczące dostępności, zapytaj na miejscu:

### Gdzie znajdują się ośrodki?

Najbliższy ośrodek można znaleźć na [mapie miasta INTEGRAT](#) lub tutaj na stronie internetowej:

 Fritz-Erler-Straße 12, 81737 München

 [089/139283711](tel:089139283711)

[@kita.fritzerlerstr.12@muenchen.de](mailto:kita.fritzerlerstr.12@muenchen.de)

 Heinrich-Braun-Weg 5, 80933 München

 [089/309053770](tel:089309053770)

[@kita.heinrichbraunweg.5@muenchen.de](mailto:kita.heinrichbraunweg.5@muenchen.de)

 Hartmannshofer Bächl 46, 80997 München

 [089/159896710](tel:089159896710)

[@kita.amhartmannshoferbaechl46@muenchen.de](mailto:kita.amhartmannshoferbaechl46@muenchen.de)

 Nanga-Parbat-Str.105, 80992 München

 [089/1598967830](tel:0891598967830)

[@kita.nangaparbat.105@muenchen.de](mailto:kita.nangaparbat.105@muenchen.de)

 Freienfelsstraße 3, 81249 München

 [015254850873](tel:015254850873)

[@martina.labenz@muenchen.de](mailto:martina.labenz@muenchen.de)

- 📍 Widmannstraße 34, 81829 München  
☎ [089/053521](tel:089053521)  
✉ [@kita.widmannstr.34@muenchen.de](mailto:@kita.widmannstr.34@muenchen.de)
- 📍 Grafinger Straße 67+69+69a, 81671 München  
☎ [089/49002603](tel:08949002603)  
✉ [@kita.grafingerstr.69@muenchen.de](mailto:@kita.grafingerstr.69@muenchen.de)
- 📍 Blumenauer Straße 9, 80689 München  
☎ [3090526729](tel:3090526729)  
✉ [@kita.blumenauerstr.9@muenchen.de](mailto:@kita.blumenauerstr.9@muenchen.de)
- 📍 Traunsteiner Straße 4/4a + 6/8, 81549 München  
☎ [089/6202197810](tel:0896202197810)  
✉ [@kita.traunsteinerstr.4@muenchen.de](mailto:@kita.traunsteinerstr.4@muenchen.de)
- 📍 Rosenheimerstr 118, 81669 München  
☎ [089/23320090](tel:08923320090)  
✉ [@kitz.severinstr.2@muenchen.de](mailto:@kitz.severinstr.2@muenchen.de)
- 📍 Langbürgener Straße 11, 81549 München  
☎ [089/680861943](tel:089680861943)  
✉ [@kitz.langbuergenerstr.11@muenchen.de](mailto:@kitz.langbuergenerstr.11@muenchen.de)
- 📍 Menaristr.1, 80689 München  
☎ [089/589095955](tel:089589095955)  
✉ [@kita.menaristr.1@muenchen.de](mailto:@kita.menaristr.1@muenchen.de)
- 📍 Brittingweg 8, 81737 München  
☎ [089/6702555](tel:0896702555)  
✉ [@kita.brittingweg.8@muenchen.de](mailto:@kita.brittingweg.8@muenchen.de)
- 📍 Kistlerhofstraße 127, 81379 München  
☎ [089/748089910](tel:089748089910)  
✉ [@kita.kistlerhofstr.127@muenchen.de](mailto:@kita.kistlerhofstr.127@muenchen.de)
- 📍 Werner-Egk-Bogen 33, 80939 München  
☎ [089/309053730](tel:089309053730)  
✉ [@kita.werneregkbogen.33@muenchen.de](mailto:@kita.werneregkbogen.33@muenchen.de)
- 📍 Hans-Clarin-Weg 10, 81249 München  
☎ [089/23364686](tel:08923364686)  
✉ [@kita.hansclarinweg10@muenchen.de](mailto:@kita.hansclarinweg10@muenchen.de)
- 📍 Korbinianplatz 21, 80807 München  
☎ [089/35718790](tel:08935718790)  
✉ [@kita.korbinianplatz.21@muenchen.de](mailto:@kita.korbinianplatz.21@muenchen.de)
- 📍 Gubestraße 3-5, 80992 München  
☎ [089/1415068](tel:0891415068)  
✉ [@Kitz.moosach@awo-muenchen.de](mailto:@Kitz.moosach@awo-muenchen.de)
- 📍 Reinmarplatz 30, 80637 München  
☎ [089/143043280](tel:089143043280)

[@3725@jh-obb.de](mailto:@3725@jh-obb.de)

📍 Clarita-Bernhard-Straße 3, 81249 München

☎ [089/2170379203](tel:0892170379203)

[@kitz-fachkraft@sos-kinderdorf.de](mailto:@kitz-fachkraft@sos-kinderdorf.de)

📍 Stösserstraße 14, 80933 München

☎ [089/31400022](tel:08931400022)

[@kitz-hasenberggl@awo-muenchen.de](mailto:@kitz-hasenberggl@awo-muenchen.de)

📍 Veit-Stoß-Straße 98, 80687 München

☎ [089/54646640](tel:08954646640)

[@kitz@dksb-muc.de](mailto:@kitz@dksb-muc.de)

📍 Helmut-Käutner-Straße 14, 81739 München

☎ [089/444512770](tel:089444512770)

[@3724@jh-obb.de](mailto:@3724@jh-obb.de)

📍 Heinrich-Böll-Straße 133, 81829 München

☎ [089/2317167750](tel:0892317167750)

[@kitz-haus-am-see@kinderschutz.de](mailto:@kitz-haus-am-see@kinderschutz.de)

📍 Werner-Schlierf-Str. 17, 81539 München

☎ [089/64954272](tel:08964954272)

[@3719@jh-obb.de](mailto:@3719@jh-obb.de)

📍 Josef-Obenhin-Str. 1, 80634 München

☎ [089/70952593](tel:08970952593)

[@3727@jh-obb.de](mailto:@3727@jh-obb.de)

📍 Graslilienanger 4, 80937 München

☎ [017613140127](tel:017613140127)

[@kita-gras@diakonie-hasenberggl.de](mailto:@kita-gras@diakonie-hasenberggl.de)

## Doradztwo i pomoc / Separacja - Rozwód

### Wniosek o zaliczkę na utrzymanie

### Zaliczki alimentacyjne miejskiego urzędu ds. młodzieży

Samotnie wychowujesz dziecko? W takim przypadku drugi rodzic musi płacić pieniądze na dziecko. Pieniądze te nazywane są alimentami.

Czy drugi rodzic może nie płacić alimentów? Czy drugi rodzic może nie płacić alimentów co miesiąc? Czy drugi rodzic nie chce płacić alimentów?

W takim przypadku można ubiegać się o zaliczki na poczet alimentów. Oznacza to, że urząd ds. młodzieży płaci alimenty.

Drugi rodzic musi później zwrócić zaliczkę alimentacyjną do urzędu ds. młodzieży.

Ustawa o zaliczkach alimentacyjnych określa, kto jest uprawniony do zaliczek alimentacyjnych. Ustawa o zaliczkach alimentacyjnych to w skrócie UVG.

UVG zawiera wiele zasad dotyczących zaliczek alimentacyjnych. Urząd ds. młodzieży może

udzielić porady. Pomoże on w złożeniu wniosku.

Kwota pieniędzy jest obliczana zgodnie z [tabela](#)  [Düsseldorf](#).

Dla kogo: Dla dzieci w wieku do 18 lat, jeśli one lub rodzic sprawujący nad nimi opiekę są obywatelami Niemiec lub mają prawo do swobodnego przemieszczania się (obywatelstwo UE/EOG), posiadają zezwolenie na osiedlenie się lub zezwolenie na pobyt (zezwolenie na pracę; pobyt stały).

Możesz skorzystać z [kwestionariusza](#) , aby sprawdzić, czy masz prawo do zaliczki alimentacyjnej.

Kwestionariusz  można przesłać [online](#).

 [Więcej informacji](#)

 Tłumacze mogą być zamawiani w wielu językach.

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

### **Ramersdorf - Perlach**

Thomas-Dehler-Straße 16

81737 München

 [089/23396812](tel:08923396812)

[@sbh-rp-uv.g.soz@muenchen.de](mailto:@sbh-rp-uv.g.soz@muenchen.de)

### **Schwabing-Freimann**

Heidemannstraße 170

80939 München

 [089/23396811](tel:08923396811)

[@sbh-sf.soz@muenchen.de](mailto:@sbh-sf.soz@muenchen.de)

### **Sendling-Westpark**

Meindlstraße 20

81373 München

 [089/23396809](tel:08923396809)

[@sbh-sw-uv.g.soz@muenchen.de](mailto:@sbh-sw-uv.g.soz@muenchen.de)

 Poniedziałek 08:00 - 16:00

Wtorek 08:00 - 16:00

Środa 08:00 - 16:00

Czwartek 08:00 - 17:00

Piątek 08:00 - 13:00

### **Doradztwo w zakresie separacji i rozvodu (TuSch)**

### **Doradztwo separacyjne i rozwodowe (TuSch)**

Doradzamy kobietom, rodzicom i parom w zakresie separacji i rozvodu. Zapewniamy również doradztwo w zakresie rozwiązywania związków partnerskich. Zapewniamy doradztwo przed, w trakcie i po separacji.

Usługi dla kobiet:

- Doradztwo w kwestiach i problemach emocjonalnych, społecznych i ekonomicznych
- Porady dotyczące opieki rodzicielskiej i organizacji kontaktów
- Doradztwo w kwestiach prawnych i podatkowych
- Otwarte grupy dyskusyjne i grupy samopomocy
- Wykłady i warsztaty

Oferty dla rodziców i par:

- Doradztwo dla rodziców / doradztwo w zakresie kontaktów
- Poradnictwo według modelu monachijskiego (katalog kryteriów wdrożenia postępowania przyspieszonego)
- Mediacja

Możliwość przyprowadzenia dzieci.

 [Więcej informacji](#)

TuSch – Trennung und Scheidung

Frauen für Frauen e. V.

Grimmstraße 1

80336 München

 [089/774041](tel:089774041)

[@tusch@tusch.info](mailto:@tusch@tusch.info)

 Prosimy o umówienie się na spotkanie.

**Godziny konsultacji telefonicznych:**

W poniedziałek, wtorek i czwartek od 10:30 do 12:30

W środę od 14:30 do 15:30

**Centrum doradztwa IETE - Nienaruszone rodzicielstwo pomimo separacji/rozvodu**

**Poradnia IETE - Nienaruszone rodzicielstwo pomimo separacji/rozvodu**

**Związki partnerskie mogą się rozpaść, rodzicielstwa nie da się rozwiązać.**

Doradzamy rodzinom w kryzysie. Naszym celem jest pozytywna relacja między rodzicami i dziećmi, nawet jeśli rodzice się rozstają.

**Co oferujemy:**

- Zapewniamy doradztwo przed, w trakcie i po separacji i rozwodzie
- Doradzamy w kwestiach związanych z opieką i kontaktami
- Kontakty w towarzystwie
- Doradzamy w kwestiach związanych z konkubinatem rodzinnym
- Pomagamy w sprawach związanych z rodzicielstwem

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Mamy, tatusiowie, dzieci i młodzież, pasierbowie, dziadkowie, osoby samotnie wychowujące dzieci.

☞ Angielski, polski, serbsko-chorwacki i słoweński.

W przypadku innych języków możemy zorganizować osobę do tłumaczenia.

Można przyprowadzić dzieci.

Program jest bezpłatny. Każdy, kto chciałby, może przekazać darowiznę.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Beratungsstelle IETE

Germersheimerstraße 26

81541 München

☎ [089/452443110](tel:089452443110) lub ☎ [089/452443120](tel:089452443120)

[@info@iete-muenchen.org](mailto:info@iete-muenchen.org)

## Oferty wakacyjne dla dzieci i młodzieży

### Karnet wakacyjny

### Karnet wakacyjny

Dzięki Munich Holiday Pass można zaoszczędzić pieniądze i uzyskać świetne pomysły na zajęcia podczas wakacji. Dostępne są na przykład zniżki, kupony, sugestie i ekskluzywne oferty w obszarach przygody, sportu, języków, czytania, muzyki, sztuki i wiedzy. Obejmują one na przykład kupony do monachijskich [basenów](#) i zoo [Hellabrunn](#). W przypadku dzieci w wieku od 6 do 14 lat karta wakacyjna zastępuje również bilet na transport publiczny podczas wakacji letnich.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 17 lat, które chcą spędzić wakacje w Monachium i okolicach. Dzieci i młodzież, które nie mieszkają w Monachium i okolicach, również mogą kupić tę kartę.

Koszt: 14 € dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 14 lat. 10 € dla dzieci i młodzieży w wieku od 15 do 17 lat.

Karnet wakacyjny można kupić [online na stronie](#)  lub w [punkcie sprzedaży](#) .

W razie pytań:

[@ferienpass.soz@muenchen.de](mailto:ferienpass.soz@muenchen.de)

☎ [089/23333822](tel:08923333822)

### Bezpłatny bilet wakacyjny dla dzieci i młodzieży z rodzin o niskich dochodach:

Karnet wakacyjny jest bezpłatny, jeśli spełnione są następujące warunki:

- jeśli rodzina znajduje się w trudnej sytuacji społecznej i/lub otrzymuje wsparcie społeczno-edukacyjne
- jeśli rodzina ma niskie dochody
- jeśli odbywasz wolontariat federalny, dobrowolny rok społeczny lub dobrowolny rok ekologiczny
- Otrzymywanie jednego z następujących świadczeń:
  - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
  - Zasiłek obywatelski (SGB II)
  - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG)
  - [Zasiłek mieszkaniowy](#) lub dodatek na dziecko

Wymagane dokumenty:

- Dowód dochodów, majątku i czynszu LUB raport z wyspecjalizowanej służby edukacyjnej zapewniającej wsparcie
- Zdjęcie paszportowe odpowiednie do wieku

Bezpłatną kartę wakacyjną można uzyskać na stronie  [Sozialbürgerhaus](#).

## Zniżki na miejskie oferty wakacyjne

### Zniżki na miejskie oferty wakacyjne

Na stronie [www.ferien-muenchen.de](http://www.ferien-muenchen.de) można znaleźć wiele różnych atrakcji na wakacje w Bawarii. Należą do nich na przykład jednodniowe lub kilkudniowe wycieczki, warsztaty, obozy wakacyjne, wyjazdy do miasta lub obozy przygodowe. Wszystkie dzieci i młodzież w Monachium mogą z nich skorzystać!

Jak znaleźć odpowiedni program:

1. Wejdź na stronę [www.ferien-muenchen.de](http://www.ferien-muenchen.de) i wpisz, kiedy wybierasz się na wakacje i ile masz lat. Możesz także wyszukiwać według lokalizacji lub rodzaju aktywności.
2. Po wprowadzeniu wszystkich danych kliknij na "Suche starten".
3. Zostanie wyświetlona lista odpowiednich ofert.
4. Kliknij ofertę, aby uzyskać więcej informacji.
5. Sygnalizacja świetlna wskazuje, czy miejsca są dostępne, czy też są już zajęte.

Ważne jest, aby wszystkie dzieci i młodzież mogły wziąć udział w zajęciach wakacyjnych! Jeśli Twoja rodzina nie ma dużo pieniędzy, na wiele wydarzeń są zniżki.

Zajęcia są organizowane przez organizacje non-profit. Na przykład miejski urząd ds. młodzieży. Organizacje te nie są zainteresowane pieniędzmi, ale pomaganiem młodym ludziom w usamodzielnianiu się i radzeniu sobie w społeczności. Działania są wspierane z funduszy miasta Monachium. Więcej informacji można uzyskać u organizatora wydarzenia "Anbieter".

## Zniżki

Dla kogo: Dzieci w wieku od 5 do 15 lat z obszaru miasta Monachium, które mieszkają w



- mieszkają w ośrodkach opieki nad młodzieżą lub rodzinach zastępczych (§§ 33 i 34 SGB VIII)
- żyją w gospodarstwach domowych o niskich dochodach (§ 53 Abgabenordnung)
- mieszkają w gospodarstwach domowych, które otrzymują jedno z następujących świadczeń
  - Pomoc na pokrycie kosztów utrzymania lub Grundsicherung (SGB XII)
  - zasiłek obywatelski (SGB II)
  - Świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl. (AsylbLG)

Wymagane dokumenty: Powiadomienie o zasiłku lub dowód dochodu, majątku i czynszu

W razie pytań:

 [089/23333833](tel:08923333833)

## Informacje o ofertach wakacyjnych w Monachium (JIZ)

### Centrum Informacji Młodzieżowej (JIZ) - Informacje o ofertach wakacyjnych w Monachium

Monachijski portal wakacyjny  [www.ferien-muenchen.de](http://www.ferien-muenchen.de) zawiera informacje o zajęciach wakacyjnych dla dzieci i młodzieży w Monachium.

JIZ ma również wiele programów i broszur na temat zajęć rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży, zwłaszcza w czasie wakacji. Dostępny jest również komputer do wyszukiwania informacji w Internecie.

Dla kogo: Dla wszystkich nastolatków i młodych dorosłych w wieku od 14 do 26 lat. Oraz dla wszystkich, którzy mają do czynienia z młodymi ludźmi (rodzice, nauczyciele, osoby pracujące z młodzieżą).

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Oferta jest bezpłatna.

Jugendinformationszentrum (JIZ)

Sendlinger Straße 7

80331 München

 [089/55052150](tel:08955052150)

 [@info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

 W poniedziałek od 12:00 do 19:00

 Od wtorku do piątku 13:00 - 18:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
program wakacyjny, doradztwo, podróż, opieka wakacyjna, opieka nad dziećmi,  
doradztwo dla młodzieży**

## Oferty dla kobiet i dziewcząt

### Równe prawa dla kobiet i mężczyzn

## Równe prawa dla kobiet i mężczyzn

### Równe prawa dla kobiet i mężczyzn

Kobiety i mężczyźni mają w Niemczech takie same prawa. Jest to zapisane w artykule 3 Ustawy Zasadniczej. Kobiety mogą uczyć się niemieckiego, chodzić do lekarza, uczyć się zawodu i szukać pracy. Nie potrzebują na to zgody męża ani innych członków rodziny. Kobiety mogą wyjść za mąż za kogośkolwiek chcą, a także mogą się rozstać lub rozwieść, jeśli związek się nie układa lub jeśli partner stosuje przemoc. Mogą być w związku z mężczyzną lub kobietą lub żyć samotnie.

W przypadku separacji dzieci mogą mieszkać z matką, ojcem lub częściowo z matką, a częściowo z ojcem. Jeśli rodzice nie mogą dojść do porozumienia w sprawie miejsca zamieszkania dzieci, sąd decyduje, co jest najlepsze dla dzieci.

Pomimo równych praw, kobiety są czasami pokrzywdzone w pracy, w życiu codziennym lub w rodzinie. Istnieją różne ośrodki doradztwa dla kobiet. Można tam dowiedzieć się o swoich prawach i uzyskać pomoc, aby móc prowadzić niezależne i równe życie.

Więcej informacji na temat równych praw można znaleźć tutaj:

 [Podręcznik "Kobiety w Monachium"](#), wydany przez Centrum Równych Szans dla Kobiet Miasta Monachium; obszerna publikacja z wieloma przydatnymi adresami i ofertami.

 [Federalne Ministerstwo ds. Rodziny, Seniorów, Kobiet i Młodzieży](#)

 [Film na temat "Równych praw kobiet i mężczyzn"](#) w wielu językach na stronie internetowej bawarskiego Ministerstwa Sprawiedliwości. Strona zawiera również inne krótkie filmy dotyczące najważniejszych aspektów niemieckiego systemu prawnego.

 [Ulotka informacyjna](#) Terre des Femmes w języku niemieckim, angielskim, arabskim, albańskim, serbskim, paszto, farski, urdu, francuskim, suahili;  [tutaj](#) można znaleźć ulotkę w języku bułgarskim, kurmandzi, rumuńskim, rosyjskim, somalijskim i tureckim.

### Centrum równych szans dla kobiet

### Centrum równych szans dla kobiet

Naszym celem jest równość kobiet i mężczyzn w pracy, rodzinie i społeczeństwie.

Udzielamy porad na temat równych praw i w razie potrzeby kierujemy ludzi do innych ośrodków doradczych.

Usługi są bezpłatne.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Niemiecki, angielski, francuski, hiszpański, włoski, turecki, kazachski, rosyjski i ukraiński

 Od poniedziałku do czwartku 8:30 - 15:00

 W piątek od 8:30 do 14:00

## Gleichstellungsstelle für Frauen

 [Marienplatz 8, 80331 München](#)

 [@gst@muenchen.de](mailto:@gst@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923392465](tel:+49(0)8923392465)

 <https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/dire...>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
dziewczeta, kobiety, dziewczeta\*, kobiety\***

### Pomoc w przypadku przemocy i groźb

Ochrona przed przemocą

**Ochrona przed przemocą**

**Kobiety i dziewczeta w potrzebie**

**Infolinia "Przemoc wobec kobiet"**

Bezpłatne i anonimowe porady przez telefon, czat lub e-mail dla kobiet, które doświadczają lub doświadczyły przemocy.

 Porady w 18 różnych językach oraz w języku migowym.

 [Dowiedz się więcej](#)

 [08000116016](tel:08000116016)

 24 h

### Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie

W Monachium znajduje się kilka schronisk dla kobiet dotkniętych przemocą ze strony partnera. Kobiety i ich dzieci mogą znaleźć tam ochronę. Otrzymują również porady i wsparcie, które pomogą im przezwyciężyć tę sytuację. Mogą tam pozostać tak długo, jak długo potrzebują ochrony i intensywnego, specjalistycznego doradztwa.

Dla kogo: Kobiety i ich dzieci, które szukają bezpiecznego miejsca z powodu przemocy domowej.

Aby zapewnić anonimowość, adresy schronisk dla kobiet nie są publikowane. Można się z nimi skontaktować telefonicznie:

- **Schronisko dla kobiet Frauenhilfe München gGmbH**  
 [089/354830](tel:089354830)  
 [www.frauenhilfe-muenchen.de](http://www.frauenhilfe-muenchen.de)
- **Schronisko dla kobiet Frauen helfen Frauen e. V.**  
 [089/645169](tel:089645169)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Pomoc, Mieszkanie, Bezpieczeństwo, Małżeństwo**

## **Dzieci i młodzież w potrzebie**

### **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Niemieckiego Stowarzyszenia Ochrony Dzieci**

Porady i wsparcie dla dzieci i młodzieży z wszelkiego rodzaju pytaniami i problemami, w razie potrzeby anonimowo.

 [Dowiedz się więcej / Porady online](#)

 [0800/1110333](tel:08001110333) (bezpłatnie)  
"Młodzi ludzie doradzają młodym ludziom"  
 Od poniedziałku do piątku 14:00 - 20:00  
Sobota 14:00 - 20:00

Dalsze kontakty w nagłych wypadkach i centra doradcze można znaleźć tutaj: "" [Procedura azylowa - doradztwo i pomoc](#); "" [Doradztwo i pomoc / Integracja](#); "" [Doradztwo i pomoc / Ogólne](#)

## **Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie dla kobiet**

### **Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie dla kobiet**

W Monachium znajduje się kilka schronisk dla kobiet dotkniętych przemocą domową. Kobiety i ich dzieci znajdują tam ochronę przed dalszą przemocą. Otrzymują również porady i wsparcie, które pomogą im przezwyciężyć tę sytuację. Mogą tam pozostać tak długo, jak długo potrzebują ochrony i intensywnego, specjalistycznego doradztwa.

Dla kogo: Kobiety i ich dzieci, które szukają bezpiecznego miejsca z powodu przemocy domowej.

Aby zapewnić anonimowość, adresy schronisk dla kobiet nie są publikowane. Można się z nimi skontaktować telefonicznie:

- Frauenhaus der Frauenhilfe München gGmbH  
 [089/354830](tel:089354830)  
 [frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de)

- Frauenhaus des Frauen helfen Frauen e. V.  
 [089/645169](tel:089/645169)
- Haus Hagar  
 [089/74441222](tel:089/74441222)  
 [haushagar@guterhirte.de](mailto:haushagar@guterhirte.de)
- IN VIA e.V. "Haus TAHANAN"  
 [089/54888950](tel:089/54888950)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
pomoc, mieszkanie, bezpieczeństwo, małżeństwo, przemoc domowa**

## Okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM)

### Okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM)

Zszywanie, wycinanie lub okaleczanie żeńskich narządów płciowych jest poważnym naruszeniem praw człowieka. Znanie jest również pod nazwą FGM: female genital mutilation. Na stronie FGM zewnętrzne i/lub wewnętrzne wargi sromowe oraz łechtaczka są całkowicie lub częściowo odcinane. W skrajnych przypadkach nawet wejście do pochwy jest zaszywane, z wyjątkiem małego otworu. Osoby poszkodowane mogą stracić dużo krwi lub rana może zostać zainfekowana. Dziewczeta i kobiety cierpią z powodu fizycznych i psychicznych konsekwencji do końca życia. Często odczuwają ból, traumę, mają problemy z porodem, przewlekłe stany zapalne i ból podczas seksu.

Okaleczanie żeńskich narządów płciowych jest w Niemczech nielegalne i karalne. Dla sądu nie ma znaczenia, czy przestępstwo miało miejsce w Niemczech, czy za granicą. Rodzice nie mogą zatem opuścić kraju, aby poddać córkę obrzezaniu za granicą. Każdy, kto pomaga innej osobie w Niemczech lub za granicą w przeprowadzeniu okaleczenia żeńskich narządów płciowych, również podlega karze. Przestępstwem jest również wywieranie wpływu na inną osobę w celu przeprowadzenia obrzezania.

Więcej informacji można znaleźć na stronie  [oficjalny list ochronny od rządu federalnego](#).

 List ochronny jest również dostępny w następujących językach:

[Amharski](#), [Arabski](#), [Dari](#), [Angielski](#), [Farsi](#), [Francuski](#), [Indonezyjski](#), [Kurmanji](#), [Mandinka](#), [Portugalski](#), [Somalijski](#), [Sorani](#), [Suahili](#), [Tigrinya](#), [Urdu](#).

Jeśli obawiasz się, że Ty lub ktoś, kogo znasz, jest narażony na okaleczenie żeńskich narządów płciowych, możesz skontaktować się z policją, biurem ds. młodzieży lub infolinią:

Policja:  [110](tel:110)

Urząd ds. młodzieży w Monachium:  [089/23349501](tel:089/23349501)

Infolinia "Przemoc wobec kobiet"

 Oferujemy porady w 18 różnych językach (w tym w języku migowym).

 [08000116016](tel:08000116016)

@Aby uzyskać poradę przez czat lub e-mail, kliknij [tutaj](#).

 [Strona internetowa](#)

 24 godziny na dobę

Poradnictwo jest bezpłatne i anonimowe.

Jeśli jesteś za granicą i potrzebujesz pomocy, możesz skontaktować się z niemiecką ambasadą:

 [Strona internetowa w języku niemieckim](#)

 [Strona internetowa w języku angielskim](#)

## **Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej**

### **Centrum dochodzeniowe dla ofiar przemocy domowej**

Jesteś ofiarą przemocy domowej? W takim razie możesz zgłosić się do nas na bezpłatne doradztwo i badanie. Zabezpieczamy dowody i chronimy je. Dokumentujemy obrażenia, aby dokumentacja mogła zostać wykorzystana w sądzie.

Dla kogo: Dla ofiar każdej formy przemocy domowej (osoby dorosłe w wieku 18 lat i starsze).

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Usługa jest bezpłatna, o ile korzysta się z niej w sposób opisany powyżej. Zlecenia wykraczające poza ten zakres, takie jak przygotowanie pisemnego raportu, analizy toksykologiczne itp. podlegają opłacie.

Untersuchungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt  
Institut für Rechtsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität  
Nussbaumstraße 26  
80336 München

 [089/218073011](tel:089218073011) (  Codziennie od 08:00 do 17:00)

 [@gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de](mailto:gewaltopferambulanz@med.uni-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

 Prosimy o umówienie się na badanie.

## **Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet - IMMA e.V.**

### **Centrum doradztwa dla dziewcząt i młodych kobiet - IMMA e. V.**

Centrum doradztwa IMMA pomaga dziewczętom i młodym kobietom we wszystkich ich pytaniach i w różnych sytuacjach problemowych, koncentrując się na przemocy.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: dziewczęta i młode kobiety w wieku do 27 lat

 W razie potrzeby możemy zorganizować tłumacza. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie. Obecnie oferujemy spotkania osobiste, telefoniczne lub konsultacje wideo.

IMMA e. V.

Jahnstraße 38

81379 München

☎ [089/2607531](tel:0892607531)

@ [beratungsstelle@imma.de](mailto:beratungsstelle@imma.de)

📺 **Poradnictwo otwarte: tutaj nie trzeba się umawiać na spotkanie**

Wtorek 14:00 - 16:00

📺 **Dostępność telefoniczna:**

Poniedziałek 14:00 - 16:00

Środa 14:00 - 18:00

Czwartek 10:00 - 12:00

**Desert Rose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C**

**Wüstenrose - Pomoc w przypadku przymusowych małżeństw i/lub FGM-C**

Doradzamy dziewczętom, chłopcom, kobietom i mężczyznom, którzy są dotknięci lub zagrożeni przymusowym małżeństwem lub przemocą w imię "honoru". Udzielamy również porad dziewczętom i kobietom zagrożonym lub dotkniętym [FGM-C](#) (okaleczanie żeńskich narządów płciowych).

Nasze doradztwo może odbywać się przez telefon lub osobiście.

Doradztwo jest bezpłatne.

🗣️ Mówimy po niemiecku, angielsku, somalijsku, suahili i turecku. Dla wszystkich innych języków możemy zorganizować osobę do tłumaczenia.

📺 **Godziny konsultacji telefonicznych:**

Poniedziałek 14:00 - 16:00

Wtorek 10:00 - 12:00

Czwartek 13:00 - 15:00

**IMMA e. V. - Wüstenrose, Fachstelle Zwangsheirat / FGM**

📍 [Goethestraße 47, 80336 München](#)

@ [wuestenrose@imma.de](mailto:wuestenrose@imma.de)

☎ [+49 \(0\) 8945216350](tel:+4908945216350)

🌐 <https://imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/>

**Centrum doradztwa Frauenennotruf München**

**Centrum doradztwa Frauenennotruf München**

Wspieramy kobiety\*, które doświadczyły molestowania seksualnego w pracy lub w miejscu publicznym, które padły ofiarą gwałtu i/lub molestowania seksualnego oraz które są dotknięte stalkingiem i/lub przemocą cyfrową. Zapewniamy również doradztwo dla członków rodzin i profesjonalnych opiekunów.

Kobiety\* obejmują wszystkie osoby, które identyfikują się jako kobiety.

### Usługi doradcze:

- Stoimy po Twojej stronie w sytuacjach kryzysowych.
- Wspieramy w radzeniu sobie z konsekwencjami przemocy.
- Odpowiadamy na pytania.
- Informujemy o przysługujących ci prawach.
- Wspólnie z Tobą opracowujemy rozwiązania, które pomogą Ci poczuć się lepiej.
- Jesteśmy zobowiązani do zachowania poufności. Oznacza to, że nie prześlemy dalej tego, co nam powiesz.
- Możesz pozostać anonimowy i nie musisz podawać swojego nazwiska.
- Co oferujemy: Doradztwo przez telefon, wideo lub czat
- Poradnictwo osobiste, spacer i rozmowa oraz terapia traumy

### Programy grupowe:

WEN DO samoocena i samoobrona, terapia i grupy zasobów, joga wrażliwa na traumę

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla wszystkich kobiet\* dotkniętych przemocą seksualną, a także ich krewnych i profesjonalnych opiekunów.

 Dostępni są tłumacze.

Dostępna jest opieka nad dziećmi.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych. Nadal pracujemy nad rozpoznawaniem i usuwaniem istniejących barier. Potrzebujesz czegoś jeszcze? Porozmawiaj z nami!

Usługi doradcze są bezpłatne, ale za sesje grupowe i kursy pobierana jest niewielka opłata.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Beratungsstelle Frauennotruf

Saarstraße 5

80797 München

 [089/763737](tel:089763737)

[@info@frauennotruf-muenchen.de](mailto:info@frauennotruf-muenchen.de)

 **Poradnictwo telefoniczne:**

W poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 10:00 - 13:00 i 15:00 - 21:00

W środę 10:00 - 13:00 i 18:00 - 21:00



**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
napaść na tle seksualnym, molestowanie seksualne w miejscu pracy lub w miejscu publicznym, przemoc w przestrzeni cyfrowej, stalking, gwałt, interwencja kryzysowa**

**SOLWODI - Centrum doradztwa dla kobiet w potrzebie**

### **SOLWODI Monachium - Dla kobiet dotkniętych przemocą**

Zapewniamy doradztwo i wsparcie, jeśli doświadczasz przemocy. Trafiłaś we właściwe miejsce, zwłaszcza jeśli chodzi o handel ludźmi i wykorzystywanie seksualne. Inne tematy obejmują przymusowe małżeństwa w kraju pochodzenia i okaleczanie żeńskich narządów płciowych (FGM/C). Możemy również pomóc w innych problemach imigracyjnych, społecznych lub osobistych.

Poinformujemy i doradzimy w zakresie dostępnych opcji prawnych. Pomagamy w podejmowaniu decyzji i towarzyszymy w drodze do wolnego, samostanowiącego życia bez przemocy. Wspieramy Cię w kontaktach z władzami. Jeśli potrzebujesz prawnika, możemy Cię z nim skontaktować.

Nasze porady są dostępne osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej. Nasze porady są anonimowe.

Usługa jest bezpłatna.

🗣️ Niemiecki, angielski

📅 Poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek 10:00 - 14:00 oraz po wcześniejszym umówieniu.

### **SOLWODI München**

📍 [Dachauer Straße 50, 80335 München](#)

@ [muenchen@solwodi.de](mailto:muenchen@solwodi.de)

☎️ [+49 \(0\) 8927275859](tel:+4908927275859)

🌐 <https://www.solwodi.de/seite/353251/m%C3%BCnchen....>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
prostytycja, przemoc wobec kobiet, przemoc seksualna, przymusowa prostytycja**

**Pomoc dla kobiet w przypadku przestępstw i zwolnień**

### **Pomoc dla kobiet w sprawach o wykroczenia i zwolnienia**

Czy otrzymałaś grzywnę? Nie jesteś w stanie jej zapłacić? Czy musisz wykonywać prace społeczne w ramach nadzoru kuratorskiego? Czy masz nakaz aresztowania? Masz wkrótce trafić do więzienia?

Możemy Ci doradzić i udzielić wsparcia.

Dla kogo: Kobiety w wieku 21 lat i starsze,

- które zostały skazane na karę grzywny
- które muszą wypełniać obowiązki związane z pracą w ramach nadzoru kuratorskiego
- które zostały skazane na karę pozbawienia wolności

Doradztwo i wsparcie

- w przypadku grzywnien (prace społeczne i zarządzanie pieniędzmi)
- przed wyrokiem pozbawienia wolności
- w zakładzie karnym w Monachium i w zakładzie karnym w Aichach (na wniosek uwięzionej kobiety)
- po zwolnieniu z więzienia

Prosimy o kontakt w odpowiednim czasie! Im szybciej się zgłosisz, tym lepiej będziemy mogli Ci pomóc!

[Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.](#) jest wyspecjalizowanym stowarzyszeniem kobiet działającym w ramach Kościoła katolickiego. SkF zapewnia doradztwo i wsparcie niezależnie od przynależności religijnej lub narodowości. Oferujemy doradztwo między kobietami w chronionym środowisku.

☎ Dostępni są tłumacze języka angielskiego, bułgarskiego i rosyjskiego.

Można przyprowadzić dzieci.

Usługa jest bezpłatna.

Porady online dla krewnych i przyjaciół są dostępne pod następującym linkiem:

🌐 <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineber...>

**Centrum rozliczeniowe w zakresie pośrednictwa pracy non-profit i zarządzania pieniędzmi:**

☎ [089/55981249](tel:08955981249)

@ [p.schmalenbach@skf-muenchen.de](mailto:p.schmalenbach@skf-muenchen.de)

🕒 8:00 - 17:00

**Doradztwo przed, w trakcie i po uwięzieniu:**

☎ [089/559810](tel:089559810)

@ [straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de](mailto:straffaelligenhilfe@skf-muenchen.de)

🕒 8:00 - 17:00

Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

**Sozialdienst katholischer Frauen München e.V.**

📍 [Dachauerstraße 48, 80335 München](#)

🌐 <https://www.skf-muenchen.de/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
oferty dla kobiet, zatrzymanie, wyrok**

**JADWIGA - Pomoc w handlu ludźmi (przymusowa prostytutka, przymusowe  
żebractwo, wykorzystywanie do pracy) lub przymusowe małżeństwa**

## **Specjalistyczna poradnia JADWIGA**

Wspieramy kobiety

- które są zmuszane do pracy jako prostytutki.
- które są zmuszane do kradzieży, sprzedaży narkotyków lub oszukiwania.
- które nie otrzymują wynagrodzenia za swoją pracę.
- które są zmuszane do żebrania.
- które są zmuszane do małżeństwa.
- które są dotknięte nielegalną adopcją.
- które są zmuszane do macierzyństwa zastępczego.

Zapewniamy doradztwo i pomoc w sytuacjach kryzysowych. Możliwe jest również znalezienie mieszkania chronionego lub pomoc w przypadku chęci powrotu do kraju pochodzenia.

Możemy również przyjechać do Ciebie. Możemy również odwiedzić Cię w więzieniu.

🗨️Albański, arabski, bułgarski, angielski, rumuński, węgierski, francuski i ukraiński

Dla kogo: Kobiety i dziewczęta wszystkich narodowości.

Program jest bezpłatny.

Można przyprowadzić dzieci.

📍Schwanthalerstr. 79, 80336 München

☎️089/38534455

@[muenchen@jadwiga-online.de](mailto:muenchen@jadwiga-online.de)

🕒9:00 - 15:00

🌐[Strona internetowa](#)

**Ośrodek doradztwa dla kobiet\*, które doświadczają lub doświadczyły przemocy ze  
strony partnera.**

**Ośrodek doradztwa dla kobiet\*, które doświadczają lub doświadczyły  
przemocy ze strony partnera.**

Przemoc ze strony partnera przybiera różne formy i często zaczyna się nie tylko od ciosów.

Twój partner lub były partner...

- obraża, znęca się lub poniża?
- poniża cię przed innymi?
- kontroluje cię i twoje kontakty z przyjaciółmi i rodziną?
- grozi tobie i twojej rodzinie?
- grozi, że odbierze ci dzieci?
- popycha lub uderza?

- wywiera presję seksualną?

Zadajesz sobie pytanie...

- jak mogę chronić siebie i swoje dzieci?
- co się ze mną stanie, jeśli się rozstanę?
- Co będzie dalej w moim życiu?

Usługi doradcze są bezpłatne.

☎ Tłumacze są dostępni po wcześniejszym uzgodnieniu. Możemy również zorganizować tłumacza języka migowego. My pokrywamy koszty.

Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

Umów się na spotkanie lub przyjdź na nasze otwarte godziny konsultacji:

📅 Wtorek 16:00 - 18:00 i czwartek 10:00 - 12:00

Tylko ograniczona liczba konsultacji jest możliwa w godzinach otwarcia biura.

## Frauenhilfe München Beratungsstelle

📍 [Winzererstraße 47, 80797 München](#)

@ [beratungsstelle@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:beratungsstelle@frauenhilfe-muenchen.de)

☎ [+49 \(0\) 893582810](tel:+49(0)893582810)

🌐 <https://www.frauenhilfe-muenchen.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
przemoc ze strony partnera, przemoc domowa, przemoc w parze, przemoc wobec  
partnera, ochrona przed przemocą**

### Ogólne porady i wsparcie

**Doradztwo dla dziewcząt i młodych kobiet w różnych sytuacjach życiowych**

### **Doradztwo dla dziewcząt i młodych kobiet w różnych sytuacjach życiowych**

Oferujemy na przykład doradztwo w następujących kwestiach:

- Szkoła
- wybór kariery
- szkolenie zawodowe
- różnice kulturowe
- Problemy w domu
- Problemy z chłopakiem lub dziewczyną

- seksualność
- coming out
- ciąża

Nasze porady są poufne. Może odbywać się w pojedynkę lub w małej grupie do trzech osób.

Dla kogo: Dziewczęta\* i kobiety\* w wieku od 12 do 27 lat.

Usługa jest bezpłatna.

amanda – Verein für psychosoziale Initiativen e. V.

Gmunder Str. 7

81379 München

☎ [089/7255112](tel:0897255112)

@ [info@amanda-muenchen.de](mailto:info@amanda-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

📅 Prosimy o umówienie się na spotkanie.

## Centrum dzielnicy Milbertshofen, praca kobiet

### Powiatowe centrum Milbertshofen, praca dla kobiet

Oferujemy usługi w zakresie edukacji, spotkań i doradztwa. Istnieją różne grupy, otwarte spotkania lub indywidualna pomoc dla poszczególnych osób. Oferujemy doradztwo społeczne dla kobiet uczęszczających do naszych grup oraz pomoc w wypełnianiu formularzy.

Dla kogo: Kobiety i ich rodziny w północnej części Monachium, zwłaszcza w Milbertshofen.

🗣️ Dostępni są tłumacze języka tureckiego i angielskiego.

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. W obiekcie znajduje się toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Należy umówić się na spotkanie.

## Stadtteilzentrum Milbertshofen | Verein Stadtteilarbeit, Frauenarbeit

📍 [Schleißheimer Straße 336, 80809 München](#)

@ [frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:frauenarbeit@verein-stadtteilarbeit.de)

☎ [+49 \(0\) 893543757](tel:+490893543757)

🌐 <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
wsparcie, aplikacja, nauka, szkoła, spotkanie**

## Donna Mobile AKA e. V.

### Donna Mobile AKA e. V.

Doradzamy migrantkom w zakresie zdrowia i edukacji. Możesz na przykład przyjść do nas, jeśli masz dolegliwości fizyczne i nie wiesz, do którego lekarza się udać. A może chciałabyś dalej się kształcić, ale nie wiesz, jaki kierunek wybrać lub gdzie się zwrócić? Możemy Ci doradzić!

Dla kogo: Migrantki i ich rodziny

☎ Bośniacko-serbsko-chorwacki, bułgarski, dari/perski, niemiecki, angielski, włoski, polski, rumuński, rosyjski, hiszpański, turecki, węgierski i uzbecki

W naszych kawiarniach dla kobiet możesz wymieniać się pomysłami i nawiązywać kontakty z innymi kobietami w swoim ojczystym języku. Spotykamy się raz w miesiącu na 2-3 godziny. Różne grupy i daty można znaleźć [tutaj](#).

Sesje doradcze i grupy dla kobiet są bezpłatne.

Niektóre kursy, takie jak pływanie czy jazda na rowerze, są płatne.

Donna Mobile AKA e. V.

Landsberger Straße 45a

80339 München

☎ [089/505005](tel:089505005)

@ [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

🕒 [Godziny otwarcia](#)

📅 Poniedziałek 09:00 - 16:00

Wtorek 09:00 - 16:00

Środa 09:00 - 16:00

Czwartek 09:00 - 16:00

Piątek 09:00 - 16:00

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
profilaktyka, kursy, migrant, język ojczysty oferty**

### Domy matki z dzieckiem

### Ośrodki dla matek i dzieci

Służba społeczna kobiet katolickich w Monachium prowadzi różne ośrodki dla matek z dziećmi. Pełnoletnie ciężarne lub samotne matki otrzymują tu mieszkanie lub pokój dla siebie i swoich dzieci. Placówki oferują doradztwo społeczno-edukacyjne i wsparcie w wielu dziedzinach życia:

- we wszystkich sprawach dotyczących dzieci
- w przypadku problemów w relacjach z partnerem
- w zakresie edukacji i kariery

Wspólnie opracowujemy plan na przyszłość.

Dla kogo: Dla kobiet w ciąży lub matek, których najmłodsze dziecko ma mniej niż 6 lat.

☞ W razie potrzeby dostępni są tłumacze.

Doradztwo jest bezpłatne.

Należy opłacić czynsz i media. Z własnych dochodów lub z pomocą świadczeń socjalnych.

---

### 📍 Haus Domicilia, Kidlerstraße 34a, 81371 München

📞 [Dowiedz się więcej](#)

Liczba miejsc jest ograniczona do 7 matek.

☎ [089/7298923320](tel:0897298923320)

✉ [@haus-domicilia@skf-muenchen.de](mailto:@haus-domicilia@skf-muenchen.de)

🕒 09:00 - 16:00

---

### 📍 Haus Gertraud, Maria-Eich-Straße 75, 82166 Gräfelfing

📞 [Dowiedz się więcej](#)

Liczba miejsc jest ograniczona do 6 mam.

☎ [089/89866712](tel:08989866712)

✉ [@haus-gertraud@skf-muenchen.de](mailto:@haus-gertraud@skf-muenchen.de)

🕒 09:00 - 16:00

---

### 📍 Haus Karolina, Entenbachstraße 43, 81541 München

📞 [Dowiedz się więcej](#)

Liczba miejsc jest ograniczona do 19 mam.

☎ [089/654084](tel:089654084)

✉ [@haus-karolina@skf-muenchen.de](mailto:@haus-karolina@skf-muenchen.de)

🕒 09:00 - 16:00

---

### Haus Monika, Scapinellistraße 22, 81241 München

📞 [Dowiedz się więcej](#)

Liczba miejsc jest ograniczona do 18 mam.

☎ [089/8293960](tel:0898293960)

✉ [@haus-monika@skf-muenchen.de](mailto:@haus-monika@skf-muenchen.de)

🕒 09:00 - 16:00

**Poradnia "Otwarta pomoc" - dla bezdomnych kobiet**

**Poradnia "Offene Hilfe" - dla bezdomnych kobiet**

Poradnia "Offene Hilfe" doradza kobietom w trudnych sytuacjach życiowych. Na przykład, jeśli jesteś bezdomna lub obawiasz się utraty domu.

Porady mogą być udzielane telefonicznie lub osobiście:

- Doradzamy we wszystkich aspektach "mieszkaniowych" i/lub "utrata mieszkania"
- Doradzamy w zakresie problemów finansowych i sprawdzamy, czy jesteś uprawniony do wsparcia finansowego.
- Pomagamy w rozwiązywaniu problemów z władzami.
- Pomagamy w kryzysach osobistych, na przykład w przypadku trudności rodzinnych lub przemocy.
- Możemy skierować Cię do innych instytucji i ośrodków doradczych, na przykład w sprawie zadłużenia lub migracji. Możemy również pomóc w znalezieniu schroniska dla [kobiet](#).
- Możemy doradzić w sprawie rachunku powierniczego, jeśli nie możesz mieć własnego konta.

Oferujemy również różne programy grupowe.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Dla kogo: Kobiety z dziećmi i bez dzieci z Monachium

Doradztwo jest bezpłatne.

Dzieci można przyprowadzić ze sobą.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍 Offene Hilfe, Dachauer Str. 48, 80335 München

☎ [089-55981-0](tel:089-55981-0)

✉ [@offene-hilfe@skf-muenchen.de](mailto:@offene-hilfe@skf-muenchen.de)

🕒 Od poniedziałku do czwartku w godz. 08:00-17:00, w piątek w godz. 08:00-13:00 oraz po wcześniejszym umówieniu się.

🌐 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
pomoc dla bezdomnych, kryzys, problemy finansowe, konto**

**Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii**

**Sieć niepełnosprawnych kobiet i dziewcząt w Bawarii**

Netzwerkfrauen Bayern jest organizacją otwartą. Każda dziewczyna i każda kobieta z niepełnosprawnością może być częścią sieci, a każdy, komu zależy na naszych tematach, może pomóc! Poruszamy tematy ze wszystkich dziedzin życia: Kariera i edukacja, rodzina i partnerstwo, zdrowie, kwestie polityczne. Rozmawiamy o radzeniu sobie z władzami i prawem, ale także o hobby i sposobach spędzania wolnego czasu.

Dla kogo: Kobiety i dziewczęta niepełnosprawne lub przewlekłe chore

Można przyprowadzać dzieci.



Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

 Od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-14:00 i po wcześniejszym umówieniu.

## **Netzwerk Frauen Bayern**

 [Hansastraße 40, 80686 München](#)

 [@info@netzwerkfrauen-bayern.de](mailto:info@netzwerkfrauen-bayern.de)

 [+49 \(0\) 8945992427](tel:+49(0)8945992427)

 <http://www.netzwerkfrauen-bayern.de/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
doradztwo rówieśnicze**

## **Doradztwo dla kobiet uchodźców**

**Lesbijki i biseksualistki, uchodźczynie trans\*, inter\* i niebinarne**

### **Doradztwo dla lesbijek i kobiet biseksualnych, uchodźców trans\*, inter\* i niebinarnych**

LeTRa wspiera lesbijki i kobiety biseksualne, a także osoby trans\*, inter\* i niebinarne. Doświadczyłaś traumy, potrzebujesz doradztwa psychospołecznego i/lub wsparcia w procesie azylowym? W takim razie jesteś we właściwym miejscu. Możemy Ci doradzić!

Dla kogo: Dla wszystkich osób, które postrzegają siebie jako lesbijki lub kobiety biseksualne, a także dla osób trans\*, inter\* i niebinarnych.

 Mówimy po angielsku, francusku, niemiecku i lugandzie. Dla wszystkich innych języków możemy zorganizować osobę do tłumaczenia. Prosimy o poinformowanie nas z wyprzedzeniem, w jakim języku mówisz.

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

LeTRa Geflüchtetenberatung / LesCommunity e. V.

Angertorstr. 3

80469 München

 [089/998295931](tel:089998295931)

 [@geflueberat@letra.de](mailto:geflueberat@letra.de)

 [www.letra.de](http://www.letra.de)

## **Zdrowie**

## Doradztwo i terapia traumy

### **Doradztwo i terapia traumy dla kobiet w wieku 17 lat i starszych, które doświadczyły przemocy seksualnej w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania.**

"Wildwasser München" to specjalistyczne centrum wsparcia dla kobiet po przemoc seksualnej oraz ochrony kobiet\* i dziewcząt\* przed przemocą seksualną (profilaktyka i interwencja).

Kobiety\* i dziewczęta\* oznaczają: wszystkie osoby, które identyfikują się jako kobiety lub dziewczęta.

Pracują tu wyłącznie kobiety.

Pomagamy przez telefon, e-mail lub gdy się do nas zgłosisz.

Nie musisz nam mówić, jak się nazywasz, ani jakie straszne rzeczy ci się przytrafiły.

- Możesz przyjść do nas po poradę, jeśli doświadczyłeś przemocy seksualnej jako dziecko lub nastolatek.
- Wesprzemy Cię, abyś znów poczuł się lepiej.
- Będziemy współpracować z Tobą, aby dowiedzieć się, co może Ci pomóc.
- Podamy adresy terapeutów, prawników, lekarzy ...
- Pomożemy Ci uzyskać pomoc finansową.
- Możesz przejść z nami terapię traumy, jeśli mamy wolne miejsce na terapię.
- Wspieramy i towarzyszymy, jeśli chcesz złożyć lub złożyłeś skargę karną.
- Wyjaśnimy ci twoje prawa.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Kobiety\* z niepełnosprawnością i bez niepełnosprawności w wieku od 17 lat.

 W razie potrzeby dostępni są tłumacze.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/60039331](tel:08960039331)

[@beratung@wildwasser-muenchen.de](mailto:@beratung@wildwasser-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł: dzieciństwo, seks, gwałt, nadużycie, maltretowanie, przeszłość, stres psychologiczny, traumatyzacja**

## Planowanie rodziny, antykoncepcja i poradnictwo seksualne

### Planowanie rodziny, antykoncepcja i poradnictwo seksualne

#### Planowanie rodziny

Masz prawo do planowania rodziny w sposób, który sam określisz. Oznacza to, że możesz samodzielnie zdecydować, czy chcesz mieć dzieci. Lub ile dzieci chcesz mieć. Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do posiadania dzieci lub przerwania ciąży.

#### Antykoncepcja

Jeśli nie chcesz zajść w ciążę lub chcesz zabezpieczyć się przed  [infekcją przenoszoną drogą płciową \(STI\)](#), istnieją różne metody.

 [Dowiedz się więcej](#)

Informacje w różnych językach można znaleźć tutaj:

[Kurmanci](#), [Pari](#), [chorwacki](#), [arabski](#), [bułgarski](#), [turecki](#), [polski](#), [rumuński](#), [francuski](#), [angielski](#), [rosyjski](#), [hiszpański](#)

Możesz uzyskać poradę na temat różnych metod antykoncepcji: [Doradztwo w zakresie ciąży](#)  
Porady są bezpłatne.

#### Poradnictwo seksualne

Samostanowienie seksualne oznacza samodzielne decydowanie o tym, jak i z kim chce się uprawiać seks. Nikt nie powinien być do niczego zmuszany. Podczas sesji poradnictwa seksualnego możesz porozmawiać o swojej seksualności w chronionym środowisku. Możesz zadawać pytania dotyczące swojego ciała, orientacji seksualnej, trudności seksualnych, takich jak brak apetytu lub problemy z erekcją. Tematem mogą być również doświadczenia związane z przemocą seksualną.

 [Dowiedz się więcej](#)

#### Zajście w ciążę

Jak zajść w ciążę? Czy są jakieś trudności z zajściem w ciążę? Jak rozpoznać ciążę?

 [Dowiedz się więcej](#)

Tutaj znajdziesz spersonalizowane porady dotyczące wszystkich aspektów ciąży i niespełnionego pragnienia posiadania dzieci: [Poradnictwo ciążowe](#)  
Porady są bezpłatne.

#### Bycie w ciąży

Istnieją różne poradnie zajmujące się wszystkimi aspektami ciąży: [Poradnictwo](#) ciążowe  
Porady są bezpłatne.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Niezamierzona ciąża

Jeśli jesteś w ciąży i nie chcesz urodzić dziecka, możesz przerwać ciążę pod pewnymi warunkami. Ciąża jest wtedy przerywana. Jest to możliwe tylko w pierwszych tygodniach ciąży. Wcześniej należy skorzystać z bezpłatnej porady. W tym celu należy umówić się na spotkanie z [doradcą](#) ds. [ciąży](#). Doradcy porozmawiają z Tobą o różnych opcjach i odpowiedzą na wszystkie pytania prawne i medyczne. Decyzja o przerwaniu ciąży należy wyłącznie do Ciebie. Nikt nie może zdecydować za Ciebie, czy powinnaś urodzić dziecko, czy przerwać ciążę.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Założenie kosztów antykoncepcji

### Pokrycie kosztów antykoncepcji

Każdy powinien mieć możliwość planowania rodziny. Oznacza to również możliwość samodzielnego decydowania o sposobie stosowania antykoncepcji. Jeśli masz mało pieniędzy, miasto Monachium pokryje koszty przepisanych przez lekarza środków antykoncepcyjnych.

Dla kogo: Dla osób w wieku 22 lat i starszych. W przypadku osób w wieku poniżej 22 lat koszty pokrywa ubezpieczenie zdrowotne.

### Dla kogo pokrywane są koszty?

- Osoby posiadające kartę [Munich](#) Pass. Informacje o tym, czym jest Munich Pass i gdzie można go nabyć, można znaleźć na stronie  [tutaj](#).
- Osoby, które otrzymują jedno z następujących świadczeń:
  - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
  - Zasiłek obywatelski lub zasiłek socjalny (SGB II)
  - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG)
  - Zasiłek [mieszkaniowy](#) lub dodatek na dziecko
- Osoby o niskich dochodach (z wyjątkiem au pair, stażystów i studentów). Limit dochodów jest sprawdzany indywidualnie.
- Uczestnicy wolontariatu socjalnego lub ekologicznego, wolontariusze w ramach wolontariatu federalnego.

### Jakie dokumenty są potrzebne do złożenia wniosku?

Legitymacja monachijska LUB zawiadomienie o przyznaniu stypendium lub zaświadczenie o dochodach, stanie majątkowym i wysokości czynszu; zaświadczenie o odbyciu roku socjalnego, ekologicznego lub wolontariatu federalnego.

### Gdzie mogę złożyć wniosek?

- Wniosek można złożyć w odpowiednim [Sozialbürgerhaus](#). Wniosek można złożyć [online](#) na stronie  lub umówić się na spotkanie.  [089/23396833](tel:08923396833)

- Jeśli otrzymujesz świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG), możesz złożyć wniosek tutaj:

📍 **Urząd ds. Mieszkalnictwa i Migracji**

Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe

Werinherstraße 89 Haus 34

81541 München

✉ [@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de](mailto:@asylbewerberleistungen.soz@muenchen.de)

☎ [089/23348806](tel:08923348806)

- Osoby bezdomne mogą złożyć wniosek tutaj:

📍 **Urząd ds. Mieszkalnictwa i Migracji**

Zentrale Wohnungslosenhilfe

Franziskanerstraße 8

81669 München

☎ [089/23340105](tel:08923340105)

✉ [@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de](mailto:@kundencenter-wohnen.soz@muenchen.de)

🕒 W poniedziałek, wtorek i czwartek 08:30 - 12:00 i 13:00 - 16:00

🕒 W środę 08:30 - 12:00 i 13:00 - 17:00

🕒 W piątek 08:30 - 12:00

- Jeśli jesteś osobą niesłyszącą, zgłoś się tutaj:

🗣 [Usługi socjalne dla osób niesłyszących](#)

## Centrum doradztwa w zakresie chorób przenoszonych drogą płciową, w tym AIDS

### Poradnia chorób przenoszonych drogą płciową (HIV i inne choroby przenoszone drogą płciową)

#### Anonimowo - Bezpłatnie - Bez umawiania się

Jesteśmy tu dla Ciebie:

- jeśli chcesz dowiedzieć się, jak możesz się zarazić i jak się chronić
- jeśli chcesz uzyskać poradę na temat infekcji przenoszonych drogą płciową
- jeśli chcesz się przebadać

Dla kogo: dla wszystkich mieszkańców Monachium

Usługa jest bezpłatna.

🗣 Możliwe jest tłumaczenie przez jedną osobę.

🕒 Poniedziałek 08:00 - 11:00

🕒 Wtorek 14:00 - 18:00

🕒 Czwartek 08:00 - 11:00 i 14:00 - 15:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

## Gesundheitsreferat | STI Beratungsstelle zu sexuell übertragbaren Infektionen (HIV und andere STI)

 [Bayerstraße 28A, 80335 München](#)

 [@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de](mailto:@aids-sti-beratung.gsr@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89233723333](tel:+49(0)89233723333)

 <https://stadt.muenchen.de/service/info/sg-beratun...>

### Specjalistyczna przychodnia leczenia zaburzeń odżywiania / uzależnienia od mięśni

### Specjalistyczna poradnia zaburzeń odżywiania i uzależnienia od mięśni

Udzielamy porad dotyczących wszelkich problemów związanych z zachowaniami żywieniowymi i wagą. Nasze usługi są przeznaczone dla dzieci, młodzieży, kobiet i mężczyzn

- którzy cierpią z powodu swoich zachowań żywieniowych
- którzy wiedzą, że cierpią na zaburzenia odżywiania
- którzy są pośrednio dotknięci zaburzeniami odżywiania w rodzinie, w szkole, w pracy, w związku itp.

Leczymy również anoreksję, bulimię, otyłość i uzależnienie od mięśni.

 [Dowiedz się więcej](#)

 Na miejscu są osoby, które mogą tłumaczyć.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna.

Caritas München

Fachambulanz für Essstörungen und Muskelsucht

Arnulfstraße 83

80634 München

 [089/724499400](tel:089724499400)

 [@faessstoerungen@caritasmuenchen.org](mailto:faessstoerungen@caritasmuenchen.org)

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 08:00 - 14:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
uzależnienie od sportu, objadanie się**

**Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium**

**Grupa samopomocy dla kobiet chorych na raka Monachium**

Dla kogo: Dla osób chorych na raka, ze szczególnym uwzględnieniem raka piersi i nowotworów ginekologicznych.

### **Spotkania grupy**

w każdy 2. piątek miesiąca 14:30 - 16:30

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy samopomocy, skontaktuj się z

[@christine@zimmeri-deischl.de](mailto:@christine@zimmeri-deischl.de)

 [081249099522](tel:081249099522)

 [01634666933](tel:01634666933) (telefon komórkowy)

 [Strona internetowa grupy samopomocy](#)

Oferta jest bezpłatna.

Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68  
80339 München

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [Strona internetowa centrum samopomocy](#)

[@kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:@kontakt@frauenselbsthilfe.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
zdrowie kobiet, centrum samopomocy dla chorych na raka**

**Breast Cancer Germany e.V.**

**Breast Cancer Germany e. V.**

Nasze stowarzyszenie oferuje bezpłatne usługi i porady dotyczące wszystkich aspektów raka piersi:

- Można [zamówić](#) ulotki i broszury na ten temat.
- Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące diagnozy, choroby, leczenia, skutków ubocznych i opieki pooperacyjnej, zadzwoń [do nas](#). Połączenie jest bezpłatne:  
 [08000117112](tel:08000117112)  
Jeśli nie możesz się z nami skontaktować, możesz wysłać nam wiadomość e-mail: [@info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:@info@brustkrebsdeutschland.de).
- Więcej informacji i ofert można znaleźć na naszej [stronie internetowej](#).
- Nasz [biuletyn](#) informuje o wydarzeniach i działaniach. Informujemy również o bieżących tematach z dziedziny medycyny i polityki.

Dalsze oferty:

- [Bezpłatny pakiet na dobre samopoczucie](#)
- Pomoc finansowa dla chorych, którzy mają problemy finansowe z powodu choroby
- [Wykłady i warsztaty](#)

Dla kogo: Pacjentki z rakiem piersi i ich bliscy.

Oferta jest bezpłatna.

🗣️Niemiecki, angielski

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7

85662 Hohenbrunn

☎️[089/41619800](tel:08941619800)

@[online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:online@brustkrebsdeutschland.de)

🕒od poniedziałku do czwartku od 09:00 do 14:30

## **Konsultacje ginekologiczne dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej**

### **Konsultacja ginekologiczna dla kobiet i dziewcząt o ograniczonej sprawności ruchowej**

Konsultacja jest normalną konsultacją ginekologiczną z ginekologami z Monachium:

- Badania w celu zapobiegania, diagnozowania i leczenia dolegliwości i chorób ginekologicznych
- Wsparcie podczas ciąży
- Doradztwo w zakresie seksualności, chęci posiadania dzieci i antykoncepcji
- Wsparcie w okresie menopauzy

W przypadku bardzo trudnych pytań i procedur medycznych lekarz skieruje pacjentkę do placówki ambulatoryjnej lub szpitalnej. Lekarz zdecyduje o tym wspólnie z pacjentką.

Ginekolodzy są wspierani przez doświadczoną pielęgniarkę i asystenta medycznego. Nie musisz zatem przyprowadzać własnego towarzysza lub zaufanej osoby, ale oczywiście możesz to zrobić, jeśli chcesz.

Dla kogo: Dla mieszkańców Monachium o ograniczonej sprawności ruchowej. Na przykład, jeśli korzystasz z wózka inwalidzkiego. Zapraszamy również osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Wejście do budynku i pokoje są bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

🗣️Jeśli chcesz, aby ktoś Ci przetłumaczył, poinformuj nas o tym z wyprzedzeniem.

Usługa jest bezpłatna.

W przypadku pytań:

☎️[089/23347836](tel:08923347836)

@[gyn-praxis.gsr@muenchen.de](mailto:gyn-praxis.gsr@muenchen.de)

🌐[Strona internetowa](#)

#### **Kiedy i gdzie odbywają się konsultacje:**

🕒W środę w godzinach popołudniowych

📍Gesundheitsreferat (GSR), Bayerstraße 28a, 80335 München

Na konsultacje można przyjść tylko po wcześniejszym umówieniu się. Można to zrobić tutaj:

☎️[0921/88099-55029](tel:09218809955029)

🕒Poniedziałek i piątek 8:00 - 12:00



 Czwartek 12:00 - 18:00

## Antykoncepcja - doradztwo i wsparcie finansowe

### Pill & Co - Doradztwo i wsparcie finansowe w zakresie antykoncepcji

Wspieramy kobiety w finansowaniu antykoncepcji. Niezależnie od tego, czy chodzi o antykoncepcję hormonalną, czy niehormonalną, możesz omówić z naszym lekarzem, co jest dla Ciebie odpowiednie. Możemy również pokryć koszty antykoncepcji po gwałcie.

Wymagania wstępne:

- Kobiety w wieku powyżej 22 lat
- Kobiety w trakcie szkolenia z dochodem < 800 euro
- Au pair
- Odbiorcy BAFöG
- Kobiety bez ubezpieczenia zdrowotnego

 Tłumacze ustni są dostępni po wcześniejszym umówieniu.

Do dyspozycji jest winda.

Usługa jest bezpłatna.

 W poniedziałek 08:30 - 13:00 i 14:00 - 18:00

 We wtorek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

 W środę 08:30 - 10:30 i 14:00 - 18:00

 W czwartek 09:00 - 13:00 i 14:00 - 17:00

 W piątek 09:00 - 15:00

## Pro Familia e. V.

 [Türkenstraße 103, 80799 München](#)

 [@verhuetung.muenchen@profamilia.de](mailto:verhuetung.muenchen@profamilia.de)

 [+49 \(0\) 8933008411](tel:+49(0)8933008411)

 <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern...>

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:**  
**opieka medyczna, brak ubezpieczenia zdrowotnego, nieubezpieczony, zdrowie,**  
**status ubezpieczenia, poradnictwo antykoncepcyjne**

Konsultacja ginekologiczna dla kobiet bez ubezpieczenia zdrowotnego

**MAGGY - Przychodnia ginekologiczna w Monachium na wydziale zdrowia**

Nie masz ubezpieczenia zdrowotnego? Nie masz dostępu do opieki medycznej? Masz pytania do ginekologa?

W takim razie możesz odwiedzić konsultację ginekologiczną na Wydziale Zdrowia.

### Co oferujemy:

- Możemy zbadać Cię ginekologicznie i doradzić w różnych kwestiach
- Możemy przeprowadzić badania w celu wczesnego wykrycia raka
- Możemy doradzić, jeśli masz infekcję
- Udzielamy porad na temat infekcji przenoszonych drogą płciową (STI), a także wykonujemy testy na ich obecność.
- Nasz zespół składa się nie tylko z ginekologów, ale także z pedagogów społecznych. Oni również mogą Ci doradzić.

### [Dowiedz się więcej](#)

Usługa jest bezpłatna.

Usługa jest anonimowa: nikt nie dowie się o poradnictwie lub badaniu.

 Mówimy w różnych językach: Angielski, francuski, serbsko-chorwacki, macedoński, bułgarski, rosyjski. W przypadku innych języków możemy wezwać osobę do tłumaczenia przez telefon.

Dla kogo: Dla kobiet i dziewcząt, które nie mają odpowiedniego ubezpieczenia zdrowotnego lub opieki medycznej.

Można przyprowadzić dzieci.



MAGGY - Münchner Ambulanz im Gesundheitsreferat für Gynäkologie  
Bayerstr. 28a  
80335 München

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.



[089/23323333](tel:08923323333)

[@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de](mailto:@aids-sti-beratung.rgu@muenchen.de)



Konsultacje odbywają się zawsze w poniedziałki od 13:00 do 15:00. Nie trzeba się umawiać, wystarczy przyjść. Należy uwzględnić czas oczekiwania.

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
ginekolog, nieubezpieczony, HIV, kiła, zapalenie wątroby, rzeżączka, chłamydia**

## Język

### Kurs niemieckiego dla kobiet z dziećmi

### Kurs niemieckiego dla kobiet z dziećmi (0-1 rok)

Witamy na kursie niemieckiego tylko dla kobiet z dziećmi (0-1 rok)!

Czy uczestniczyłeś już w kursach języka niemieckiego i chciałabyś poprawić swoje umiejętności? A może nadal uważasz, że mówienie po niemiecku jest bardzo trudne i nie byłeś jeszcze w stanie uczestniczyć w kursie?

Bez względu na to, jak dobry jest Twój niemiecki - dołącz do nas!

Dowiedz się więcej:

 [www.bellevuedimonaco.de/deutschkurs-fuer-frauen](http://www.bellevuedimonaco.de/deutschkurs-fuer-frauen)

Dla kogo: Uchodźczynie z dziećmi (0 - 1 rok)

Program jest bezpłatny.

 online

 Wtorek 15:00 - 16:30

Rejestracja:

 [089/55057750](tel:08955057750)

 [info@bellevuedimonaco.de](mailto:info@bellevuedimonaco.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:**  
**Język**

## Project Shop International Haidhausen

### Project Shop International Haidhausen

Nasze drzwi są otwarte dla rodzin, kobiet i dzieci wszystkich narodowości - i dla każdego, kto jest zainteresowany wymianą międzykulturową lub chciałby wziąć udział w grupie lub wydarzeniu.

Nasz program grupowy:

- **Międzynarodowa Grupa Kobiet** jest grupą otwartą. Można tu nawiązywać kontakty towarzyskie, wymieniać się pomysłami i ćwiczyć mówienie po niemiecku. Organizowane są wykłady na różne tematy, imprezy i wycieczki.
- **Międzynarodowa grupa szycia:** do szycia lub nauki szycia.
- Wiosną i latem oferujemy **kursy jazdy na rowerze** dla kobiet.
- **Międzynarodowa grupa dziecięca** z nadzorem nad pracami domowymi jest otwarta dla dzieci ze szkół podstawowych (po wcześniejszej rejestracji).
- **Międzynarodowa grupa dziewcząt i międzynarodowa grupa chłopców** to otwarte grupy dla dzieci w wieku od 7 do 12 lat.

 **W czasie [wakacji szkolnych](#) grupy nie są prowadzone.**

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla kobiet różnego pochodzenia, w tym kobiet z małymi dziećmi. Dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat.

 Są tłumacze języka angielskiego, tureckiego, farskiego i rosyjskiego.

Można przyprowadzić ze sobą dzieci. Zapewniona jest również opieka nad dziećmi.

Otwarte spotkania dla kobiet, dzieci, dziewcząt i chłopców oraz grupy szycia są bezpłatne.  
Kurs rowerowy kosztuje 40 euro.

Verein für Internationale Jugendarbeit – Projekt-Laden International

Metzstraße 37

81667 München

☎ [089/67973438](tel:08967973438)

✉ [@info@projekt-laden.de](mailto:@info@projekt-laden.de)

🕒 **Biuro:** od poniedziałku do piątku 10:00 - 16:00

🕒 **Grupa kobiet** : na środę 09:30 - 11:30

🕒 **Grupa szycia** : w poniedziałek 17:00 - 19:00

**Ten tekst zawiera informacje dla następujących terminów:  
czas wolny, rękodzieło, krawiectwo, opieka, wsparcie dla dzieci**

## Zespoły tandemowe dla kobiet\*

## Zespoły tandemowe dla kobiet\*

Jesteś nowy w Monachium i chciałbyś mieć więcej kontaktów i wsparcia? Szukasz miłych ludzi, jesteś zainteresowana wymianą kulturową i chcesz się zaangażować? W takim razie zostań partnerką Tandem!

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

W naszych tandemach łączymy kobiety z doświadczeniem uchodźczym i migracyjnym. To świetna okazja do wymiany pomysłów i wzajemnego wspierania się w nauce języka niemieckiego. Nasze zespoły tandemowe świetnie się bawią podczas naszych wydarzeń:

- Wspólnie gotujemy
- Wybieramy się na wycieczki
- Oferujemy ciekawe warsztaty

Pisownia Frau\* oznacza, że kobiety transpłciowe, interpłciowe i osoby niebinarne są również bardzo mile widziane.

Jeśli jesteś zainteresowany, zarejestruj się przez 🌐 [ten link](#). Następnie skontaktujemy Cię z partnerem zespołu.

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Jeśli masz jakieś pytania:

✉ [@esther.patrocinio@ueberdentellerrand-muc.org](mailto:@esther.patrocinio@ueberdentellerrand-muc.org)

☎ [0171/2043102](tel:01712043102)

## Mama uczy się niemieckiego - Nauka niemieckiego z opieką nad dzieckiem

## Mama uczy się niemieckiego - Nauka niemieckiego z opieką nad dzieckiem

Pomagamy kobietom z dziećmi i bez dzieci w nauce języka niemieckiego. Jesteśmy obecni w prawie wszystkich dzielnicach. Poszczególne lokalizacje i daty są dostępne [tutaj](#) .

Spotykamy się raz w tygodniu na około dwie godziny i zaczynamy od wspólnego śniadania. Następnie uczymy się razem: dużo rozmawiamy, zadajemy pytania i ćwiczymy. Jest wiele okazji do wymiany pomysłów i spotkań towarzyskich z innymi kobietami.

Każdy jest mile widziany: Kobiety, które jeszcze nie mówią po niemiecku, kobiety z niewielką znajomością niemieckiego i kobiety z dobrą znajomością niemieckiego.

Dzieci zawsze mogą przyjść, w prawie wszystkich grupach jest świetna opieka nad dziećmi.

Spotkania są bezpłatne.

Spotkania grupowe nie odbywają się w czasie [wakacji szkolnych](#) >>.

Większość lokalizacji ma bezbarierowe wejście do budynku i pokoi oraz toaletę dla osób niepełnosprawnych. W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt.

 [Strona internetowa](#)

 [0176/56736947](tel:0176/56736947)

 [@mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de](mailto:@mama-lernt-deutsch@fraueninteressen.de)

 Od poniedziałku do czwartku 9:00 - 13:00

## Praca, edukacja

**Grupa edukacyjna MINT prowadzona przez kobiety dla kobiet (MINT: matematyka, technologia informacyjna, nauki przyrodnicze i technologia)**

### Grupa edukacyjna STEM prowadzona przez kobiety dla kobiet

Grupa edukacyjna jest oferowana przez grupę wolontariuszy Inżynierów bez Granic dla kobiet uchodźczyń. Celem jest wzmocnienie umiejętności w zakresie przedmiotów STEM w bezpiecznej atmosferze. Program jest otwarty i nie wymaga wcześniejszej rejestracji.

Dla kogo: Kobiety ze środowisk uchodźczych w wieku 18 lat i starsze

Liczba uczestników jest ograniczona.

Program jest bezpłatny.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Bellevue di Monaco  
Müllerstr. 2 i 6  
80469 Monachium



w każdą sobotę od 14:00 do 16:00



[089/55057750](tel:08955057750)



[info@bellevuedimonaco.de](mailto:info@bellevuedimonaco.de)



<https://bellevuedimonaco.de/mint>

**Ten tekst zawiera informacje dla następujących terminów wyszukiwania:  
korepetycje, matematyka, nauki ścisłe, informatyka, technologia**

**Doradztwo dla kobiet w zakresie ich przyszłości zawodowej (więcej edukacji -  
więcej możliwości)**

## **Więcej edukacji - więcej możliwości**

Projekt pomaga kobietom w ich przyszłości zawodowej.

Rozmawiamy o celach osobistych i zawodowych. Szukamy odpowiednich kwalifikacji lub innego sposobu na rozwój kariery. Następnie planujemy niezbędne kroki, aby zwiększyć Twoje szanse na rynku pracy.

Dla kogo? Dla kobiet,

- które chcą poprawić swoją sytuację zawodową
- które są bezrobotne lub poszukują pracy
- które chcą wiedzieć i umieć więcej
- które mają mini-pracę lub niewykwalifikowane zatrudnienie
- które chcą zbudować bezpieczną przyszłość zawodową

🗣️ język niemiecki (B1)

Można przyprowadzić dzieci.

Program jest bezpłatny.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📞 Prosimy o wcześniejsze umówienie się telefonicznie/mailowo:

## Frau und Beruf GmbH | Mehr Bildung - Mehr Chancen

📍 [Lindwurmstrasse 129a, 80337 München](#)

@ [mehrbildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net](mailto:mehrbildung-mehrchancen@frau-und-beruf.net)

☎ [+49 \(0\) 8972019914](tel:+49(0)8972019914)

🌐 <https://www.frau-und-beruf.net/mehrbildung-mehrch...>

---

**Ten tekst zawiera informacje o:**

**kobiety migrantki, wsparcie, rozpoczęcie pracy, nadrabianie zaległości szkolnych**

### Kultura, rozrywka, sport

#### Ośrodek dla dziewcząt w Blumenau

#### Centrum dla dziewcząt w Blumenau

Oferujemy bezpieczną i bezpłatną przestrzeń dla wszystkich, którzy identyfikują się jako kobiety i są w wieku od 9 do 21 lat. Oferujemy wspierające zajęcia rekreacyjne i organizujemy wycieczki.

Co u nas znajdziesz:

Spotkania z przyjaciółmi\*, taniec, uprawianie sportu i muzyki, pieczenie, gotowanie, zajęcia kreatywne, popołudnia filmowe, imprezy, projekty i wiele więcej.

To także dyskusje, pomoc w kształtowaniu polityki, realizacja własnych pragnień i wnoszenie swoich mocnych stron. Ważne jest, aby rozmawiać o problemach i wspólnie znajdować rozwiązania, planować własną przyszłość i dążyć do wymiany poglądów na tematy ważne dla dziewcząt\* i młodych kobiet\* z Blumenau.

Opowiadamy się za równymi prawami dla wszystkich płci, solidarnością i różnorodnością oraz sprzeciwiamy się seksizmowi, rasizmowi i innym formom dyskryminacji.

Dla kogo: Dziewczęta\* i młode kobiety\* w wieku od 8 do 18 lat.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest częściowo pozbawiony barier.

Programy otwarte są bezpłatne. Za wycieczki pobierana jest niewielka opłata.

Gelbhofstraße 16

81375 München

☎ [089/57954661](tel:08957954661)

@ [maedchentreff blumenau@schuleberuf.de](mailto:maedchentreff_blumenau@schuleberuf.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

📺 **Otwarte spotkania i projekty (po prostu wpadnij!):**

Od środy do piątku 14:00 - 18:00

\*: Symbol ten oznacza, że odpowiednim słowem zwracamy się nie tylko do dziewcząt i kobiet, ale także do osób transpłciowych i interpłciowych.

## Otwarte miejsce spotkań dla dziewcząt w wieku od 6 do 17 lat

### Otwarte miejsce spotkań dla dziewcząt\* w wieku od 6 do 17 lat

Dziewczęta\* mogą tu spędzać wolny czas i spotykać się z innymi dziewczętami\*. Do dyspozycji są komputery i internet, Switch, piłkarzyki, pomoc w odrabianiu lekcji i zajęcia rękodzielnicze.

\* Gwiazdka oznacza, że kobiety transpłciowe, interpłciowe i niebinarne są również mile widziane.

Program jest bezpłatny. Za jedzenie i rękodzieło pobierana jest niewielka opłata.

 Od wtorku do czwartku w godz. 15:30-19:30 i w piątek w godz. 14:30-19:30.

### Giesinger Mädchen-Treff

 [Rotwandstraße 28, 81539 München](#)

 [@info@giesinger-maedchen-treff.de](mailto:info@giesinger-maedchen-treff.de)

 [+49 \(0\) 896913362](tel:+49(0)896913362)

 <http://www.giesinger-maedchen-treff.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
spotkania towarzyskie**

## Otwarte spotkanie dla kobiet z całego świata

### Otwarte spotkanie dla kobiet z całego świata

Witamy w Otwartym Centrum Spotkań! Tutaj kobiety z całego świata mają okazję wymienić się pomysłami w miłej atmosferze, poćwiczyć swój niemiecki i poznać inne kobiety. Rozmawiamy na wiele tematów i oferujemy otwartą przestrzeń dla Twoich życzeń i pomysłów.

Dla kogo: dla kobiet / czytelniczek z całego świata

Można przyprowadzać dzieci.

 W każdy piątek od 10:00 do 12:00

Oferta jest bezpłatna.

Bellevue di Monaco (Studio w piwnicy)  
Müllerstr. 2  
80469 München

 [0176/34647785](tel:017634647785)

 [@laura.zimmer@juno-munich.org](mailto:laura.zimmer@juno-munich.org)

 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/off...>



Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:

### **Nauka niemieckiego**

#### **Café Glanz dla kobiet - siaf e. V.**

#### **Café Glanz dla kobiet - siaf e. V.**

Café Glanz für Frauen jest punktem kontaktowym i miejscem spotkań dla kobiet i dzieci. Oferuje przestrzeń dla własnej inicjatywy, kontaktu i spotkań lub po prostu relaksu, rozmowy, picia kawy lub lunchu. Kawiarnia oferuje niedrogie przysmaki kulinarne, takie jak świeżo ugotowane lunchy, domowe ciasta i napoje. W kawiarni znajduje się również otwarty pokój dla dzieci, a przy ładnej pogodzie czynny jest taras.

Kawiarnia jest również miejscem licznych wydarzeń organizowanych przez stowarzyszenie siaf e. V. Odbývają się tu wykłady, wernisaże, warsztaty, spotkania grupowe, imprezy i seminaria, wystawy, dyskusje, wieczory filmowe i uroczystości. Istnieje możliwość wynajęcia sali.

Dla kogo: Program skierowany jest do wszystkich kobiet.

Kawiarnia może pomieścić około 30 osób dorosłych i 20 dzieci. Prosimy o wcześniejszą rezerwację dla większych grup (10 dorosłych lub więcej)!

Bez wstępu, bez obowiązku konsumpcji, obowiązują ceny z menu.

Dzieci można przyprowadzić ze sobą.

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Café Glanz

Sedanstraße 37

81667 München

☎[089/4580250](tel:0894580250)

@[info@siaf.de](mailto:info@siaf.de)

🌐[Strona internetowa](#)

🕒 Od wtorku do czwartku 09:30 - 16:00

🕒 W piątek od 10:00 do 14:00

**Otwarty pokój dziecięcy** z nadzorem pedagogicznym (darowizna 2 euro):

We wtorek 09:00 - 12:00

W czwartek 14:00 - 17:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**miejsce spotkań dla kobiet, czas wolny, matki**

#### **Kawiarnia dla kobiet Bellevue di Monaco**

#### **Kawiarnia dla kobiet**

Witamy w międzykulturowej kawiarni dla kobiet! Tutaj kobiety ze wszystkich środowisk spotykają się z kobietami z Monachium, aby rozmawiać, tańczyć, śmiać się, jeść, nawiązywać kontakty, planować działania i wiele więcej. Dlaczego nie wpadniesz, nie możemy się doczekać poznania nowych twarzy!

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 w każdy wtorek od 18:00 do 21:00

## **Interkulturelles Frauencafé von JUNO**

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 [@welcome@juno-munich.org](mailto:welcome@juno-munich.org)

 [+49 \(0\) 1622976474](tel:+4901622976474)

 [+49 \(0\) 17634647785](tel:+49017634647785)

 <https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kateg...>

## **Spotkania matek**

## **Spotkania matek**

## **Sąsiedzkie stowarzyszenie pracy - Milbertshofen**

Dla kogo: matki z dziećmi, kobiety

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Moosacher Straße 11a

80809 München

 [089/9901650](tel:0899901650)

 [c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

 [www.verein-stadtteilarbeit.de](http://www.verein-stadtteilarbeit.de)

## **CaféTreff dla kobiet**

W tym miejscu spotkań mamy mogą porozmawiać, napić się kawy i zjeść ciasto oraz wykazać się kreatywnością. Dzieci w każdym wieku są mile widziane.

Darowizny na kawę i ciasto są mile widziane.

 Czwartek 15:00 - 18:00 (nie w czasie wakacji szkolnych)

## **Spotkanie śniadaniowe dla kobiet**

Na tym spotkaniu matki mogą wymienić się pomysłami i zjeść śniadanie w spokoju. Dzieci w każdym wieku są mile widziane.

Darowizny na śniadanie są mile widziane.

 09:00 - 12:00 (nie w czasie wakacji szkolnych)

## Trudering Family Centre

### Międzynarodowa grupa matka-dziecko

Nasza grupa jest otwarta - możesz po prostu wpaść, nie musisz rezerwować. Wspólnie śpiewamy, bawimy się i jemy śniadanie. Śniadanie jest zapewniane przez centrum.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Mamy z dziećmi w wieku do 3 lat

 Dostępni są tłumacze języka angielskiego.

Dostępna jest opieka nad dziećmi.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Usługa jest bezpłatna.

Dompfaffweg 10

81827 München

 [089/45242070](tel:08945242070)

 [info@familienzentrum.com](mailto:info@familienzentrum.com)

 **Międzynarodowa grupa matka-dziecko**

Piątek od 09:30 do 11:30

**Centrum ogólne**

Poniedziałek od 09:00 do 14:00

Wtorek 09:00 - 14:00

Środa 09:00 - 14:00

Czwartek 09:00 - 14:00

Piątek 09:00 - 14:00

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
niemowlęta, maluchy, grupa rodzic-dziecko, grupa maluchów, razem, wymiana,  
poznać się, kontakt, sąsiedztwo, rękodzieło, sztuka i rzemiosło, czas wolny**

**Samoocena i samoobrona dla dziewcząt i kobiet**

**Kursy samooceny i samoobrony dla dziewcząt w wieku od 4 lat,  
dorastających dziewcząt i kobiet**

"Wildwasser München" jest specjalistycznym ośrodkiem wspierającym kobiety w przypadkach przemocy seksualnej oraz chroniącym kobiety i dziewczęta przed przemocą seksualną. Oferujemy również kursy samooceny i samoobrony w schroniskach dla uchodźców, ośrodkach mieszkalnych, ośrodkach młodzieżowych, szkołach, przedszkolach i wielu innych miejscach.

- Kobiety i dziewczęta uczą się wyznaczać granice: "Zostaw mnie w spokoju!", "Odejdź!", "Nie dotykaj mnie!".
- Kobiety i dziewczęta uczą się bronić - słowami, ale także uderzeniami, kopnięciami i nie tylko.

- Kobiety i dziewczęta uczą się, jak i gdzie mogą uzyskać pomoc.
- Kobiety i dziewczęta dowiadują się, jakie są ich prawa.

### [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dziewczynki w wieku 4 lat i starsze, nastolatki i kobiety, w tym osoby niepełnosprawne

 Dostępni są tłumacze.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Cenę dostosowujemy indywidualnie, aby każdy mógł wziąć udział. Oferta kosztuje od 0 do 80 euro.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

 [089/61466286](tel:08961466286)

[@praevention@wildwasser-muenchen.de](mailto:@praevention@wildwasser-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
szkolenia, prewencja, bezpieczeństwo, emancypacja, samostanowienie**

## **Moving - gimnastyka dla kobiet**

### **Moved - gimnastyka dla kobiet**

Niskoprogowy program otwarty odbywa się w pomieszczeniu niewidocznym z zewnątrz. Wielojęzyczny lider grupy ma doświadczenie migracyjne. Godzina gimnastyki dla kobiet, a następnie 30 minut gimnastyki dla dzieci.

Dla kogo: matki i dzieci ze środowisk migracyjnych

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Program jest bezpłatny, mile widziane są darowizny.

 Wtorki 09:15 - 10:15, nie w czasie wakacji.

## **Verein Stadtteilarbeit**

 [Moosacher Straße 11a, 80809 München](#)

[@c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:@c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

 [+49 \(0\) 899901650](tel:+49(0)899901650)

 <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
ruch, zdrowie, sport, ćwiczenia**

## JuLes - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i dziewcząt biseksualnych

### JuLes - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i dziewcząt biseksualnych

JuLes to grupa rekreacyjna dla młodych lesbijek i dziewcząt biseksualnych (oraz osób, które kwestionują swoją orientację seksualną) w wieku od 14 do 19 lat, które chciałyby coś zrobić i poznać nowych ludzi.

Jeśli nie masz pewności, czy dołączyć po raz pierwszy lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, skontaktuj się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania są bezpieczną przestrzenią, więc nie robimy żadnych zdjęć ani filmów, aby chronić Twoją anonimowość.

Program jest otwarty dla kobiet transpłciowych i osób niebinarnych.

Program jest bezpłatny. Za niektóre aktywności pobierana jest niewielka opłata.

 W każdą pierwszą sobotę miesiąca o godzinie 15:00. We wszystkie pozostałe weekendy w niedziele o godzinie 15:00, razem z [młodzieżą](#).

### JuLes | diversity e. V.

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@jules@diversity-muenchen.de](mailto:@jules@diversity-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/jules/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Lgbt, grupa młodzieżowa, queer**

### JuLeZ - otwarta oferta dla młodych LBT\*

### JuLeZ - otwarty program dla młodych osób LBT\*

JuLeZ to oferta dla dziewcząt\* i młodych kobiet\* w wieku od 12 do 27 lat, które określają się jako lesbijki, bi, a, niebinarne, trans\*, queer lub inter\*. JuLeZ oferuje możliwość poznania dziewcząt\* i młodych kobiet\*, które czują to samo. Grupa jest prowadzona i nadzorowana przez dwóch pedagogów społecznych. Wspólnie gotujemy, a następnie realizujemy różnicowany program zajęć:

- kreatywność
- wieczory gier
- Pikniki nad rzeką Isar
- wycieczki, na przykład do kina lub na przejażdżkę rowerową.

Celem programu jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do dyskusji na tematy ważne dla klientów\* i ogólnie stworzenie okazji do wymiany doświadczeń.

📅 W każdy czwartek od 17:00 do 21:30. Nie w święta państwowe ani podczas wakacji szkolnych.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna. Istnieje możliwość uiszczenia niewielkiej, dobrowolnej opłaty za kolację, ale można to również zrobić zgodnie z indywidualnymi możliwościami.

## **JuleZ | IMMA Café**

📍 [Jahnstraße 38, 80469 München](#)

✉️ [@julez@imma.de](mailto:@julez@imma.de)

☎️ [+49 \(0\) 8923889143](tel:+49(0)8923889143)

🌐 <https://imma.de/infos-für-euch/julez/>

## **WILMA - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i kobiet biseksualnych**

### **WILMA - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i kobiet biseksualnych**

WILMA to grupa rekreacyjna dla młodych lesbijek i kobiet biseksualnych (oraz osób kwestionujących swoją orientację seksualną) w wieku od 18 do 27 lat, które chciałyby zrobić coś razem i poznać nowych ludzi.

Jeśli nie masz pewności co do uczestnictwa w grupie po raz pierwszy lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, możesz skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania to bezpieczna przestrzeń: Aby chronić Twoją anonimowość, nie robimy żadnych zdjęć ani filmów.

Program jest otwarty dla kobiet transpłciowych i osób niebinarnych.

Program jest bezpłatny. Za niektóre zajęcia pobierana jest niewielka opłata.

📅 Spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu, zazwyczaj w godzinach 19:00-22:00. Dokładne daty można znaleźć na stronie 🌐 [tutaj](#).

## **Wilma | diversity e. V**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉️ [@wilma@diversity-muenchen.de](mailto:@wilma@diversity-muenchen.de)

☎️ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/wilma/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
LGBT, grupa młodzieżowa**

**Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata**

### **Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata - "Fremd-Vertraut", życie w Niemczech**

Chcesz poćwiczyć niemiecki w małej, nieformalnej grupie i dowiedzieć się więcej o życiu w Niemczech? Oferujemy kobietom z całego świata możliwość przezwyciężenia strachu przed mówieniem po niemiecku w przyjaznej i swobodnej atmosferze. W małych grupach rozwijamy nasze umiejętności językowe i kulturowe przy pomocy różnych tematów. Wymieniamy się pomysłami, uczymy się od siebie nawzajem i jeździmy na wycieczki po mieście. Z radością witamy nowych uczestników!

Dla kogo: Kobiety z całego świata z podstawową znajomością języka niemieckiego  
Wymagania wstępne: Tylko dla czytelniczek

Program jest bezpłatny.

Liczba miejsc jest ograniczona. Rejestracja przez WhatsApp / telefon lub e-mail.

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 "Fremd-Vertraut" oferuje dwa kursy rocznie: Wiosną i jesienią, po 6 tygodni każdy  
W poniedziałki i środy od 9.30 do 12.30.

**fremd - vertraut | Verein für Fraueninteressen e.V.**

 [Schwanthalerstr. 80, 80336 München](#)

 [@fremdvertraut@fraueninteressen.de](mailto:@fremdvertraut@fraueninteressen.de)

 [+49 \(0\) 15906146627](tel:+49(0)15906146627)

 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/fre...>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Nauka niemieckiego**

**Otwarte warsztaty szycia**

### **Otwarte warsztaty szycia**

Witamy w naszej pracowni krawieckiej! Spotykamy się w każdą środę, aby szyć, wymieniać się pomysłami, rozmawiać i ćwiczyć niemiecki. Spotykamy się towarzysko i pomagamy sobie nawzajem. Tutaj możesz uzyskać porady i profesjonalne wsparcie, korzystać z naszych maszyn i materiałów do szycia. Program jest przeznaczony wyłącznie dla kobiet.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla uchodźczyń, które lubią szyć i dla szwaczek

Można zabrać ze sobą dzieci.

Program jest bezpłatny.

📍 Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 6  
80469 München  
(w pracowni w piwnicy)

☎ [089/55057750](tel:08955057750)

@ [naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de](mailto:naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de)

🕒 W środę od 16:00 do 18:00

### **IG Klettern München + Südbayern e.V. / Najlepsi alpinisci w Bawarii**

### **IG Klettern München & Südbayern e.V. / Najlepsi wspinacze w Bawarii**

Regularnie organizujemy grupy wspinaczkowe w naszej hali wspinaczkowej w Ostbahnhof ("Heavens Gate"). Organizujemy również zajęcia i wycieczki w bawarskiej okolicy oraz w Austrii, Włoszech i na Węgrzech. Niektóre zajęcia trwają tylko jeden dzień, inne cały weekend lub dłużej.

Dla kogo: Dla dzieci, nastolatków i młodych dorosłych w wieku od 6 do 27 lat. Dla osób niepełnosprawnych i/lub poważnie chorych.

Istnieją specjalne programy dla dziewcząt i młodych kobiet uchodźców.

Liczba miejsc jest ograniczona.

Kursy odbywają się od października do sierpnia.

Kursy są bezpłatne dla uchodźców o niskich dochodach.

🗣 Kursy mogą być prowadzone w języku paszto i dari.

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych. Centrum wspinaczkowe jest pozbawione barier.

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Bayerns beste Gipfelstürmer

Speicherstr. 21

81671 München

☎ [089/200030714](tel:089200030714)

@ [team@gipfelstuermer-muc.de](mailto:team@gipfelstuermer-muc.de)

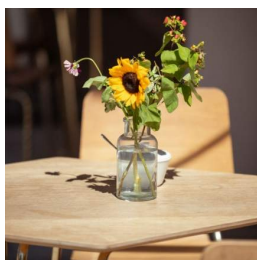
@ [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
oferty integracyjne, LGBT**

**Spotkanie śniadaniowe Aicha dla kobiet**

**Spotkanie śniadaniowe Aicha dla kobiet**





Chcesz poznać inne kobiety przy przytulnym śniadaniu? Tutaj możesz nawiązać nowe kontakty.

Aicha jest po to, abyście mogli robić razem wiele rzeczy:

- Zjeść razem śniadanie
- wdać się w rozmowę
- Planować wspólne wycieczki
- Uzyskać informacje na różne tematy
- Odpowiadać na pytania

Program jest bezpłatny.

Dla kogo: Dla kobiet (i ich dzieci)

Spotkania zawsze odbywają się w Bellevue di Monaco, chyba że uzgodniono inne miejsca spotkań. Chcesz do nas dołączyć? Zarejestruj się bezpośrednio u Aichy przez Whatsapp:



[017614939970](https://www.whatsapp.com/chat?phone=017614939970)

 W każdy wtorek od 10:00 do 12:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [Do oferty](#)

## **Bellevue di Monaco**

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 [@angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:@angebote@bellevuedimonaco.de)

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

 <https://bellevuedimonaco.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
kobiety, miejsce spotkań kobiet, bezpieczna przestrzeń, śniadanie**

**Kultura, rozrywka, sport**

## Informacje ogólne

### Informacje ogólne

W Monachium odbywa się wiele wydarzeń kulturalnych.  
Te strony internetowe oferują dobry przegląd:

 [muenchen.de](https://muenchen.de) Oficjalny portal miejski

 [W Monachium - magazyn miejski](#)

 [Monachium z dzieckiem](#)

### Bezpłatne oferty

Osoby o niskich dochodach mogą otrzymać darmowe bilety do [Kulturraum](#).

Na stronie  można znaleźć [bezpłatne oferty muzeów](#).

W [Musenkuss](#) można uzyskać wsparcie finansowe na wizyty kulturalne. Otrzymasz również wsparcie, jeśli chcesz zrealizować własne kreatywne projekty.

### Zaproszenia na wydarzenia

Osoby z niewielką ilością pieniędzy również powinny mieć możliwość wzięcia udziału w wydarzeniach w Monachium. Bezpłatne bilety i zaproszenia są dostępne na przykład na Circus Krone, festiwal filmów dla dzieci, mecze kobiecej drużyny FC Bayern Monachium, festiwal wiosenny, Oktoberfest i wiele innych.

### Jakich dokumentów potrzebuję?

- Zawiadomienie o upoważnieniu lub dowód dochodu, majątku i czynszu
- Dowód odbycia roku socjalnego, ekologicznego lub wolontariatu federalnego

### Gdzie mogę otrzymać darmowe bilety?

Skontaktuj się ze swoim [centrum społecznościowym](#) lub jednym z poniższych biur:

Amt für Wohnen und Migration  
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe  
Werinherstraße 89, Haus 34  
81541 München  
 [089/23340704](tel:08923340704)

Amt für Wohnen und Migration  
Zentrale Wohnungslosenhilfe  
Franziskanerstraße 8  
81669 München  
 [089/23340105](tel:08923340105)

#### Centrum informacyjne:

 W poniedziałek, wtorek i czwartek 08:30 - 12:00 i 13:00 - 16:00

🕒 W środę 08:30 - 12:00 i 13:00 - 17:00

🕒 W piątek 08:30 - 12:00

## KulturRaum München e.V. (bezpłatne wydarzenia kulturalne)

### KulturRaum München e.V.

Wszyscy mieszkańcy Monachium powinni mieć możliwość uczestniczenia w życiu kulturalnym miasta. Niezależnie od pochodzenia, wieku czy wykształcenia. Dlatego też przekazujemy bezpłatnie bilety na wydarzenia kulturalne osobom, które nie dysponują dużymi środkami finansowymi. Nasi pracownicy dzwonią do Ciebie osobiście i oferują bilety na wydarzenia. Bilety są deponowane na Twoje nazwisko w kasie. Zawsze otrzymasz drugi bilet dla osoby towarzyszącej, którą możesz zabrać ze sobą na wydarzenie. Dzieci mogą uczestniczyć w wydarzeniu z rodziną.

Dla kogo: Osoby, które mają niewielkie dochody lub nie mają ich wcale. Na przykład osoby posiadające kartę [Munich Pass](#).

Oferta jest bezpłatna.

Po zarejestrowaniu się otrzymasz wiadomość e-mail na adres „KulturGast”. Młodzi ludzie mogą zarejestrować się jako „KulturKicker:in” i zarezerwować wybrane bilety online.

📍 [Rejestracja dla dorosłych i rodzin](#)

📍 [Rejestracja dla młodzieży w wieku od 14 do 23 lat](#)

📍 KulturRaum München e.V., Zenettistraße 2, 80337 München

Nasze biuro znajduje się na 1. piętrze. Do budynku prowadzi podjazd. Winda (szerokość: 90 cm) znajduje się na lewo od głównego wejścia za szklanymi drzwiami. Zazwyczaj jest ona zamknięta. Jeśli potrzebujesz pomocy w otwarciu drzwi, zadzwoń do nas.

W obiekcie mogą przebywać dzieci.

☎ [08955267183](tel:08955267183)

🗣 Niemiecki, angielski, rosyjski, ukraiński i arabski

✉ [@gast@kulturraum-muenchen.de](mailto:gast@kulturraum-muenchen.de)

🕒 [Godziny otwarcia](#)

🕒 Poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek od 10:00 do 16:00

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Kultura, Uczestnictwo, Teatr, Koncert, Kino**

## Biblioteka miejska w Monachium

### Biblioteka Miejska w Monachium: Oferta i rejestracja

### Usługi i rejestracja

Bezpłatna sieć WLAN, stanowiska internetowe i stacje robocze dla osób indywidualnych i grup są dostępne we wszystkich lokalizacjach biblioteki. Wszystkie biblioteki oferują bezpłatny dostęp online do 3000 gazet codziennych z ponad 95 krajów. Posiadając kartę biblioteczną

można wypożyczać książki, płyty DVD lub CD z muzyką w wielu językach na określony czas. Informacje o tym, gdzie można znaleźć poszczególne języki, można znaleźć [tutaj](#)  (przeźwiń w dół do "Medien in anderen Sprachen").

Informacje o bibliotece są dostępne w ponad 20 językach. Są one dostępne we wszystkich lokalizacjach lub można je pobrać ze strony  [tutaj](#).

 [Informacje w łatwym języku niemieckim](#)

 [Informacje w języku angielskim](#)

Dla kogo: Kartę biblioteczną może otrzymać każdy, kto mieszka, pracuje lub studiuje w Monachium i okolicach.

Karta biblieczna nie jest potrzebna, aby odwiedzać bibliotekę, czytać na miejscu lub uczestniczyć w wydarzeniach.

### **Koszty karty biblioteczej:**

Dla osób poniżej 18 roku życia, osób ubiegających się o azyl i uchodźców karta biblieczna jest bezpłatna.

Dla młodych dorosłych (w wieku 18 lat i starszych) uczących się i studiujących, emerytów i rencistów, osób korzystających z pomocy społecznej, bezrobotnych lub niepełnosprawnych w stopniu znacznym, wolontariuszy:

- 10 euro za rok
- 4 euro za kwartał

Dla wszystkich innych osób:

- 20 euro za rok
- 7 euro za kwartał

### **Dokumenty potrzebne do rejestracji:**

- Dowód osobisty LUB paszport z potwierdzeniem zameldowania z biura meldunkowego.
- Dzieci poniżej 18 roku życia: Dowód tożsamości rodzica lub opiekuna prawnego, który musi również podpisać formularz rejestracyjny.
- Osoby ubiegające się o azyl: Zezwolenie na pobyt lub zezwolenie na pobyt tolerowany, każde ważne przez co najmniej jeden miesiąc.
- Jeśli adres zakwaterowania nie znajduje się w przedłożonym dokumencie, wymagane jest oficjalne zaświadczenie o rejestracji adresu zakwaterowania.

### **Kontakt i lokalizacje**

Lokalizacje bibliotek można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#). Znajdują się tam również wszystkie adresy, numery telefonów i adresy e-mail.

### **Münchner Stadtbibliothek | Leser\*innenservice**

[@stb.leserservice@muenchen.de](mailto:@stb.leserservice@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89233772434](tel:+49(0)89233772434)

 <https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/>

## Kawiarnia w języku niemieckim w bibliotekach miejskich

### Kawiarnia języka niemieckiego

Uczysz się niemieckiego i chciałbyś wykorzystać i poprawić swoje umiejętności językowe? W takim razie dwa razy w tygodniu masz okazję porozmawiać z innymi osobami uczącymi się niemieckiego na dowolny temat w miłej atmosferze.

Wszystkie poziomy językowe i grupy wiekowe mile widziane.

Program jest bezpłatny.

Nie musisz się rejestrować - po prostu przyjdź i dołącz!

Dokładne daty i lokalizacje grup można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#).

Jeśli masz jakieś pytania:

### Münchner Stadtbibliothek | Leser\*innenservice

[@stb.leserservice@muenchen.de](mailto:@stb.leserservice@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 89233772434](tel:+49(0)89233772434)

 <https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/>

## Mobilna usługa medialna dla osób niepełnosprawnych

### Mobilna usługa medialna dla osób niepełnosprawnych

Osoby, które nie są w stanie odwiedzić najbliższej biblioteki osiedlowej lub mają z tym trudności, mogą skorzystać z "mobilnej usługi medialnej". Są one wówczas regularnie odwiedzane w swoich domach. Wspecjalizowany personel udziela osobistych porad, dostarcza żądane media i odbiera je ponownie pod koniec okresu wypożyczenia (6 tygodni).

Ta usługa [Biblioteki Miejskiej w Monachium](#) jest bezpłatna.

Dla kogo: Dla osób mieszkających w Monachium.

### Mobiler Mediendienst | Münchner Stadtbibliothek

[@medienmobil@muenchen.de](mailto:@medienmobil@muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8923389133](tel:+49(0)8923389133)

 <https://www.muenchner-stadtbibliothek.de/mobiler-...>

## Monachijskie Centrum Edukacji Dorosłych - MVHS

## Münchner Volkshochschule - MVHS

Pomagamy ludziom się uczyć. Niezależnie od tego, czy jesteś młody, czy starszy - każdy może znaleźć u nas ekscytujący kurs. Istnieje wiele kursów na różne tematy, takie jak polityka, społeczeństwo, sztuka, kreatywność, przyroda, nauka, zdrowie, środowisko, gotowanie, języki, integracja, kariera i wiele innych.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: dla każdego

Wymagania i liczba miejsc: w zależności od programu.

Koszty: w zależności od programu.

☎ W przypadku niektórych kursów dostępne jest doradztwo native speakera.

W przypadku niektórych kursów dostępna jest opieka nad dziećmi.

Dostęp do budynków i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

☎ [089/480060](tel:089480060)

[@info@mvhs.de](mailto:info@mvhs.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Coaching, doradztwo, szkolenia, praca, szkoła, studia, kurs integracyjny, wiza,  
naturalizacja, egzamin z języka niemieckiego, seniorzy**

### Stowarzyszenia, kluby, grupy samopomocy

### Stowarzyszenia, kluby, grupy samopomocy

Kluby to grupy ludzi o tych samych zainteresowaniach. Istnieje wiele klubów, na przykład kluby sportowe, kluby muzyczne lub kluby rękodzieła.

W klubie można spotykać się z innymi ludźmi i nawiązywać nowe znajomości. Kluby pomagają ludziom wspólnie osiągać cele. Cele te mogą być różne. Możliwe cele to

- Wycieczki i zajęcia rekreacyjne
- Zaangażowanie na rzecz potrzebujących i pokrzywdzonych przez los
- Ochrona przyrody
- Kontakt z innymi ludźmi, którzy mają to samo hobby

Członkostwo w klubie zwykle kosztuje określoną kwotę rocznie. Skontaktuj się bezpośrednio z organizacją.

### Samodzielne założenie stowarzyszenia i ubieganie się o wsparcie finansowe

Stowarzyszenie można również założyć samodzielnie. Jeśli potrzebne są pieniądze na konkretny projekt, można ubiegać się o wsparcie finansowe. Wspierane mogą być na przykład projekty:

- Na poprawę życia ludzi w poszczególnych dzielnicach.
- Na rzecz integracji osób ze środowisk migracyjnych i współistnienia osób ze środowisk migracyjnych i bez nich.
- Przeciwko rasizmowi i prawicowemu ekstremizmowi.
- Na rzecz osób niepełnosprawnych.
- Dla środowiska i zrównoważonego rozwoju.
- Na rzecz osób starszych lub rodzin o niskich dochodach.
- W dziedzinie zdrowia.
- W dziedzinie sztuki i kultury

Tutaj znajdziesz informacje i kontakty dotyczące zakładania, finansowania, podatków i prawa dla stowarzyszeń i inicjatyw:

 [Więcej informacji](#)

## Baseny

### Baseny kryte

### Baseny kryte

 [Dowiedz się więcej](#)

#### **Bad Forstenrieder Park**

Forstenried

Stäblistraße 27 b

81476 München

 Poniedziałek 08:00 - 18:00

Od wtorku do niedzieli 08:00 - 22:00

#### **Bad Giesing-Harlaching**

Giesing

Klausener Straße 22

81547 München

 Sobota - poniedziałek 08:00 - 18:00

Wtorek - piątek 08:00 - 21:00

**Sauna dla pań:** środa 10:00 - 22:00

#### **Cosimawellenbad**

Bogenhausen

Cosimastraße 5

81925 München

 Codziennie 07:30 - 23:00

**Sauna damska:** poniedziałek 09:00 - 23:00

#### **Dante-Winter-Warmfreibad**

Neuhausen

Postillonstraße 17

80637 München

 Codziennie oprócz środy 07:30 - 23:00

Środa 07:00 - 23:00

**Sauna damska:** poniedziałek 07:30 - 23:00

### **Michaelibad**

Ramersdorf

Heinrich-Wieland-Straße 24

81735 München

 Codziennie 07:30 - 23:00

**Sauna damska:** wtorek 07:30 - 23:00

### **Müller'sches Volksbad**

Haidhausen

Rosenheimer Straße 1

81667 München

 Codziennie 07:30 - 23:00

Poniedziałek: duża hala tylko do 17:00

**Dzień basenowy dla kobiet:** wtorek 15:00 - 20:00 (nie w dni świąteczne)

**Dzień sauny damskiej:** wtorek 09:00 - 23:00, piątek 09:00 - 15:00

### **Nordbad**

Schwabing

Schleißheimer Straße 142

80797 München

 Codziennie 07:30 - 23:00

**Dzień sauny dla pań:** środa 07:30 - 23:00

### **Olympia-Schwimmhalle**

Olympiapark

Coubertinplatz 1

80809 München

 Codziennie 07:00 - 23:00

**Dzień sauny dla pań:** wtorek 08:00 - 23:00

**Prinzregentenbad** (brak krytego basenu, tylko letni basen zewnętrzny i sauna!)

Bogenhausen

Prinzregentenstraße 80

81675 München

 Sauna: codziennie 09:00 - 23:00

**Sauna dla pań:** czwartek 09:00 - 23:00

### **Südbad**

Sendling

Valleystraße 37

81371 München

 Codziennie 07:30 - 23:00

**Sauna dla pań:** czwartek 09:00 - 23:00

### **Westbad**

Pasing

Weinbergerstraße 11

81241 München

 Codziennie 07:30 - 23:00

**Sauna damska:** poniedziałek, środa 07:30 - 23:00



## Baseny zewnętrzne

### Baseny odkryte

Baseny odkryte w Monachium są otwarte od połowy maja do końca wakacji letnich we wrześniu.

 [Dowiedz się więcej](#)

Wszystkie są otwarte codziennie do godziny 18:00, a w gorące dni do 19:00 lub 20:00. Czas otwarcia basenów w danym dniu można sprawdzić [na stronie](#) , klikając wybrany basen.

#### Bad Georgenschwaige

Schwabing

Belgradstraße 195

80804 München

 Codziennie z wyjątkiem wtorku 09:00 - 18:00

Wtorek 08:00 - 18:00

#### Dante-Freibad

Neuhausen

Postillionstraße 17

80637 München

 Codziennie od 09:00 do 18:00

##### Obszar stadionu:

Poniedziałek, środa, piątek 07:00 - 23:00

Wtorek, czwartek 07:30 - 23:00

#### Freibad West

Pasing

Weinbergerstraße 11

81241 München

 Codziennie 09:00 - 18:00

#### Michaeli-Freibad

Ramersdorf

Heinrich-Wieland-Straße 24

81735 München

 Codziennie 09:00 - 18:00

#### Naturbad Maria Einsiedel

Thalkirchen

Zentralländstraße 28

81379 München

 Codziennie 09:00 - 18:00

#### Prinzregentenbad

Bogenhausen

Prinzregentenstraße 80

81675 München

 Codziennie 09:00 - 18:00 (w piątki już od 07:00)

**Schyrenbad**

Giesing

Claude-Lorrain-Straße 24

81543 München

 Codziennie 09:00 - 18:00 (w poniedziałki od 08:00)**Ungererbad**

Schwabing

Traubestraße 3

80805 München

 Codziennie 09:00 - 18:00**Sport****Grupa biegowa Bellevue****Grupa biegowa Bellevue**

Bieganie długodystansowe jest dobre dla ciała, serca i duszy. Co tydzień biegamy razem wzdłuż Isar i przygotowujemy się do maratonu, półmaratonu i krótszych biegów. Zapraszamy wszystkich, którzy chcą wspólnie zadbać o kondycję i siłę, a także poznać wielu różnych ludzi. Grupa biegowa jest prowadzona przez Paula Hufa, który ma wieloletnie doświadczenie w bieganiu i jest entuzjastycznym biegaczem i triathlonistą.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: uchodźcy; mieszkańcy Monachium

Oferta jest bezpłatna, rejestracja nie jest wymagana.

Miejsce spotkania na dziedzińcu Müllerstraße 2

80469 Monachium

 [089/55057750](tel:08955057750) [marathon@bellevuedimonaco.de](mailto:marathon@bellevuedimonaco.de) naprzemiennie w środę lub czwartek od 18:00**Wspinaczka****IG Klettern München & Südbayern e.V. / Najlepsi wspinacze w Bawarii**

Regularnie organizujemy grupy wspinaczkowe w naszej hali wspinaczkowej w Ostbahnhof ("Heavens Gate"). Organizujemy również zajęcia i wycieczki w bawarskiej okolicy oraz w Austrii, Włoszech i na Węgrzech. Niektóre zajęcia trwają tylko jeden dzień, inne cały weekend lub dłużej.

Dla kogo: Dla dzieci, nastolatków i młodych dorosłych w wieku od 6 do 27 lat. Dla osób niepełnosprawnych i/lub poważnie chorych.

Istnieją specjalne programy dla dziewcząt i młodych kobiet uchodźców.

Liczba miejsc jest ograniczona.

Kursy odbywają się od października do sierpnia.

Kursy są bezpłatne dla uchodźców o niskich dochodach.

🗣️ Kursy mogą być prowadzone w języku paszto i dari.

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych. Centrum wspinaczkowe jest pozbawione barier.

IG Klettern München & Südbayern e.V. / Bayerns beste Gipfelstürmer

Speicherstr. 21

81671 München

☎️ [089/200030714](tel:089200030714)

@[team@gipfelstuermer-muc.de](mailto:team@gipfelstuermer-muc.de)

@[Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
oferty integracyjne, LGBT**

**Kluby sportowe - Znajdź odpowiedni program sportowy dla siebie!**

**Kluby sportowe - Znajdź odpowiedni program sportowy dla siebie!**

W Monachium istnieje wiele różnych programów sportowych. Dzięki bazie danych Münchner Sportjugend możesz znaleźć odpowiedni program sportowy w swojej okolicy! Możesz wyszukiwać według różnych kryteriów, na przykład: klubu, kodu pocztowego, rodzaju sportu, dnia treningu lub wieku.

Tutaj znajdziesz odpowiedzi na następujące pytania:

- Który klub sportowy w mojej okolicy oferuje treningi dla dzieci i młodzieży?
- Czy istnieją odpowiednie programy dla mojego dziecka?
- Jakie sporty mogę uprawiać w mojej okolicy?
- W jakie dni mogę trenować w klubie sportowym?
- Czy programy sportowe są otwarte dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej?

Jeśli dostępny jest odpowiedni program, można łatwo i bezpośrednio skontaktować się z klubem za pośrednictwem formularza kontaktowego.

Możesz również zapytać o programy sportowe, które są otwarte dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej lub są specjalnie dostosowane. Rozróżnia się programy otwarte dla osób z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną lub wieloraką oraz programy otwarte dla młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną.

🌐 [Baza danych programów sportowych](#)

☎️ [089/15702206](tel:08915702206)

@[info@msj.de](mailto:info@msj.de)

**Bezpłatne wypożyczanie rowerów cargo**

## Bezpłatne wypożyczanie rowerów cargo

Rower cargo to rower, który może być używany do transportu towarów lub osób.

Rowery cargo można wypożyczyć na stronie  [www.freie-lastenradl.de](http://www.freie-lastenradl.de).

Dla kogo: Dla osób powyżej 18 roku życia.

Istnieją różne rodzaje rowerów. Niektóre rowery

- mają napęd elektroniczny
- mają przyczepkę
- nadają się do transportu dzieci
- mają trzy koła
- mają dwa koła

Oferta jest bezpłatna.

### Jak często i na jak długo mogę wypożyczyć rower cargo?

Każda osoba może wypożyczyć rower maksymalnie dwa razy w miesiącu na maksymalnie trzy dni.

### Jak to działa?

Aby móc wypożyczyć rower, należy [zarejestrować](#) się na stronie . Potrzebny jest również ważny dokument tożsamości.

Na [mapie](#)  można zobaczyć, gdzie znajdują się dostępne rowery cargo.

 Poniżej mapy można filtrować według określonych cech rowerów.

### W przypadku pytań:

[@info@freie-lastenradl.de](mailto:info@freie-lastenradl.de)

 [Strona internetowa](#)

## Teatr i orkiestra

### Munich Kammerspiele

### Münchner Kammerspiele

Münchner Kammerspiele to teatr. Poszukujemy nowych koncepcji, dziwnych i pięknych języków, namacalnej fizyczności i łączących narracji przyszłości.

Tematami przewodnimi są:

- Umożliwienie wymiany społecznej
- Otwieranie perspektyw
- Opowiadanie niesłyszanych historii

- Pytanie o nowych liderów w teatrze: Kto mówi? Kto decyduje? Co jest opowiadane i w jaki sposób?
- Znalezienie przyszłych form wspólnego życia
- Generowanie nowej wiedzy społecznej

Tutaj można znaleźć [program](#) .

Czekamy na Ciebie!

Dla kogo: Dla wszystkich zainteresowanych

Czas trwania: Od września do lipca

Liczba miejsc w teatrze jest ograniczona. Trzeba kupić bilet. Nie ma limitu użytkowników dla ofert online.

Ceny biletów różnią się w zależności od spektaklu. Nasz program obejmuje również bezpłatne wykłady, wydarzenia i oferty streamingowe.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Kasa biletowa jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 11:00 do 19:00 i znajduje się tutaj:

 Münchner Kammerspiele, Maximilianstraße 26-28, 80539 München

 [089/23396600](tel:08923396600)

 [@theaterkasse@kammerspiele.de](mailto:@theaterkasse@kammerspiele.de)

 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Kultura/Art, Rozrywka, Muzyka**

## Teatr dla dzieci w Monachium

### Teatr dla dzieci w Monachium

Monachijski Teatr dla Dzieci istnieje już od ponad 50 lat. W sumie w programie znajduje się około 16 różnych sztuk, które są wystawiane dla dzieci przez profesjonalnych aktorów. Wyjątkowe są również pomysłowe scenografie i wyszukane kostiumy.

Dla dzieci w wieku od 4 do 10 lat program obejmuje takie sztuki jak baśnie braci Grimm, Wilhelma Hauffa i Hansa Christiana Andersena, a także sztuki autorstwa lub oparte na dziełach Michaela Ende, Janoscha, Astrid Lindgren, Svena Nordqvista i Otfrieda Preußlera i wielu innych.

Dla kogo: dla dzieci w wieku 4-10 lat

Czas trwania oferty: od września do lipca

Bilety kosztują 12,70 € (w zależności od wyboru miejsca).

Dostęp do budynku i sal jest bez barier.

📍 Dachauer Straße 46, 80335 München

☎ [089/592411](tel:089592411)

✉ [info@mtfk.de](mailto:info@mtfk.de)

📺 Rano, w zależności od występów

🌐 [www.mtfk.de](http://www.mtfk.de)

## KulturBunt Neuperlach

### KulturBunt Neuperlach

Jesteśmy centrum kultury. Oferujemy barwny i różnorodny program dla wszystkich kultur i grup wiekowych. Promujemy sztuki performatywne i wizualne. Tworzymy bezpłatne sceny i przestrzenie wystawowe dla ludzi, którzy tworzą teatr lub muzykę.

Dla kogo: dla wszystkich grup wiekowych i kulturowych

Ceny naszych wydarzeń są zróżnicowane. Niektóre wydarzenia są bezpłatne.

Można na nie przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

■ KulturBunt, Albert-Schweitzer-Straße 62, 81735 München

☎ [089/63891845](tel:08963891845)

✉ [info@kulturbunt-neuperlach.de](mailto:info@kulturbunt-neuperlach.de)

📺 Od wtorku do piątku w godzinach 14:00-17:00

🌐 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Koncerty, Warsztaty**

## Teatr Ludowy w Monachium

### Monachijski Volkstheater

Volkstheater został otwarty w 1983 roku.

Nowa era w Volkstheater rozpoczęła się w październiku 2002 roku z Christianem Stücklem jako dyrektorem artystycznym. Wraz z nowym i młodym zespołem stworzył niezależny profil i otworzył teatr dla młodych reżyserów, którzy teraz pracują razem z nim. Program wieczorny uzupełniają koncerty i odczyty. W ten sposób Christianowi Stücklowi udało się dotrzeć do nowych widzów, zachowując jednocześnie starych.

Decyzja o przebudowie teatru zapadła w połowie grudnia 2017 roku. Do 2021 r. nowy Volkstheater został zbudowany na terenie Viehhof kosztem 130,7 mln euro na powierzchni prawie 18 000 metrów kwadratowych. 15 października 2021 r. Christian Stückl otworzył nową lokalizację monachijskiego Volkstheater swoją produkcją "Edward II".

Dla kogo: Oferta Volkstheater skierowana jest do wszystkich zainteresowanych teatrem.

Bilety kosztują od 6 do 39 euro.

Dzieci mogą przyjść na przedstawienie.

Dostęp do budynku i teatru jest bez barier. Jest też toaleta bez barier. Więcej informacji [tutaj](#).

 Volkstheater München, Tumblingerstraße 29, 80337 München

 [089/5234655](tel:0895234655)

 [@Formularz online](#)

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00 - 18:00, w soboty w godzinach 11:00 - 14:00

 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących słów kluczowych:  
Teatr, Kultura, Wydarzenie**

## Religia

### Informacje o kościołach i miejscach kultu

### Informacje o kościołach i miejscach kultu

Skład religijny i ideologiczny Monachium jest bardzo zróżnicowany. Ponieważ dane liczbowe nie są gromadzone dla każdej religii, nie wiadomo dokładnie, jak rozkładają się różne tożsamości i przekonania.

Około 65% mieszkańców Monachium ma różne światopoglądy. Niektórzy nie są religijni, inni są. Większość ludzi nie należy do żadnej społeczności.

Około 26% mieszkańców Monachium należy do Kościoła rzymskokatolickiego.

Około 9% mieszkańców Monachium należy do Kościoła Ewangelicko-Luterańskiego.

### Kościoły katolickie

Bawaria charakteryzuje się katolicyzmem. Dlatego też istnieje wiele kościołów katolickich. Listę kościołów i dalsze informacje można znaleźć na stronie  [tutaj](#). Tutaj można znaleźć harmonogramy [nabożeństw](#) .

### Kościoły protestanckie

Kościół protestancki jest drugą co do wielkości społecznością. Listę kościołów i dalsze informacje można znaleźć na stronie  [tutaj](#). Plany nabożeństw można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

### Meczet

W Monachium mieszka wielu muzułmanów. Więcej informacji na temat meczetów w Monachium można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

### Synagogi

Istnieje kilka synagog dla Żydów. Informacje na temat synagog można znaleźć na stronie [społeczności żydowskiej](#) lub na [stronie](#)  [liberalnej społeczności żydowskiej](#).

## Świątynie buddyjskie

Tutaj znajdziesz listę [świątyń buddyjskich](#) .

## Świątynie hinduistyczne

Tutaj znajdziesz listę [świątyń](#) hinduistycznych .

## Społeczność bahaicka

Tutaj możesz skontaktować się ze wspólnotą [bahaicka](#)  Monachium:

 [089/21553764](tel:08921553764)

[@muenchen.bahai@gmail.com](mailto:@muenchen.bahai@gmail.com)

## Doradztwo i pytania:

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości dotyczące religii lub przekonań, możesz uzyskać [poradę](#).

## Specjalistyczne doradztwo w zakresie różnorodności religijnej i ideologicznej

### Specjalistyczne doradztwo w zakresie różnorodności religijnej i ideologicznej

Jesteśmy otwartym punktem kontaktowym w przypadku pytań dotyczących religii i ideologii. Możesz również zwrócić się do nas z pytaniami dotyczącymi miasta Monachium i współpracy z administracją miejską.

Doradztwo jest neutralne i poufne. Oznacza to, że nikt nie dowie się, że z nami rozmawiasz.

Naszym celem jest zmniejszenie dyskryminacji i umożliwienie różnorodności religijnej i ideologicznej oraz równych praw.

Zapewniamy na przykład wskazówki, informacje, wsparcie, doradztwo i kontakt z administracją miasta.

Na życzenie możemy również zapewnić doradztwo w domu. Wspólnie poszukamy rozwiązań.

Usługa ta jest bezpłatna.

 Jeśli dasz nam znać z wyprzedzeniem, możemy również zorganizować kogoś do tłumaczenia.

Na sesję doradczą można również przyprowadzić dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.



☎ [089/23340195](tel:08923340195)

@ [tuan.tran@muenchen.de](mailto:tuan.tran@muenchen.de)

📅 Prosimy o umówienie się na spotkanie.

🌐 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Wiara, Meczet, Świątynia, Kościół, Chrześcijaństwo, Judaizm, Islam, Buddyzm,  
Hinduizm**

## Poznaj ludzi

### Spotkania w sąsiedztwie

### Spotkania sąsiedzkie

Każdy powinien mieć możliwość aktywnego kształtowania swojej okolicy. W Monachium istnieje ponad 50 miejsc spotkań sąsiedzkich. Tam ludzie z sąsiedztwa mogą się poznać i wzajemnie wspierać. Motto to "Od Ciebie - dla Ciebie". Sąsiedzi wspólnie realizują pomysły, projekty i kampanie oraz wymieniają się informacjami o dzielnicy.

🌐 [Dowiedz się więcej](#)

Istnieje wiele różnych ofert od zaangażowanych sąsiadów, takich jak

- Grupy maluchów
- Kawiarenki dla seniorów
- Wspólne gotowanie
- Grupy robocze zajmujące się konkretnymi tematami
- Korzystanie z pomieszczeń za niewielkie pieniądze
- wydarzenia
- Wspólne szycie
- Grupy językowe
- Tworzenie muzyki

Każde sąsiedzkie miejsce spotkań jest nieco inne, w zależności od tego, jak organizują je sąsiedzi. Przyjdź i pomóż je kształtować!

Wiele programów jest bezpłatnych. Niektóre programy są płatne. Aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat ofert lub dostępności budynków i pomieszczeń, skontaktuj się z [sąsiedzkim miejscem](#) spotkań 🌐 w Twojej okolicy.

### Ośrodki dla osób starszych i ośrodki usługowe (ASZ)

### Alten- und Service-Zentren (ASZ)

W Monachium znajdują się 33 punkty kontaktowe dla osób starszych i ich krewnych. Pomagamy i doradzamy we wszystkich kwestiach związanych z podeszłym wiekiem. Istnieje również możliwość odwiedzin w domu.

Naszym celem jest zapewnienie, że osoby starsze mogą być niezależne, nie są samotne i czują się dobrze psychicznie i fizycznie.

Oferujemy różne kursy i programy:

- Fitness
- edukacja
- język
- komputery
- i wiele innych tematów

Jest też kawiarnia i tanie lunche dla osób z ograniczonym budżetem.

Tutaj można znaleźć ulotkę w różnych językach: [Niemiecki](#), [Angielski](#), [Francuski](#), [Grecki](#), [Chorwacki](#), [Rosyjski](#), [Serbski](#), [Turecki](#), [Ukraiński](#)

Centra znajdują się w całym Monachium. Najbliższy ośrodek można znaleźć [na stronie](#)  lub na mapie miasta [INTEGREAT](#).

Dla kogo: Osoby starsze. Dla krewnych i opiekunów osób starszych. Dla osób zainteresowanych kwestiami związanymi ze starzeniem się.

 [Dowiedz się więcej](#)

 Są osoby, które mogą tłumaczyć. Prosimy o wcześniejsze poinformowanie nas, w jakim języku mówisz.

Dostęp do budynków i pomieszczeń jest wolny od barier. Dostępne są toalety dla osób niepełnosprawnych.

Wiele ofert jest bezpłatnych. Niektóre oferty są płatne. Dokładne koszty można sprawdzić na miejscu.

## Miejsce spotkania Café Bellevue di Monaco

### Miejsce spotkań Café Bellevue di Monaco

Nasza kawiarnia jest zorganizowana i prowadzona wspólnie z uchodźcami i osobami niebędącymi uchodźcami. Można tu nie tylko delektować się pysznym i niedrogim jedzeniem (bezpłatna herbata i woda), ale także skorzystać z usług doradczych, odbyć staż, zostać wolontariuszem, uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych i politycznych oraz poznawać innych ludzi.

 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Müllerstraße 6  
80469 München

 [089/55057755](tel:08955057755)

[@cafe@bellevuedimonaco.de](mailto:@cafe@bellevuedimonaco.de)

 Od wtorku do piątku 09:00 - 22:00

 W sobotę od 10:00 do 22:00  
Kawiarnia jest zamknięta w niedzielę i poniedziałek.

## Dom otwarty

### Dom otwarty

Gorące powitanie! Serdecznie zapraszamy nowych i starych mieszkańców Monachium - uchodźców lub nie! Oferujemy żywy i otwarty dom. Tutaj można się spotkać, napić herbaty, porozmawiać, poznać się, wspólnie gotować, grać w backgammona lub inne gry planszowe, uczyć się i ćwiczyć języki, być kreatywnym lub po prostu spędzać czas. Wpadnij do nas - czekamy na Ciebie.

Aby zasubskrybować cotygodniowy biuletyn WhatsApp, wystarczy wysłać "Open House" na adres  [0176/45571527](tel:017645571527).

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: nowi i starzy mieszkańcy Monachium w wieku 18 lat i starsi

Można zabrać ze sobą dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń bez barier oraz toaleta dla osób niepełnosprawnych są dostępne.

Bellevue di Monaco  
Müllerstraße 2  
80469 München  
W dużym holu na parterze

 [089/55057750](tel:08955057750)

[@cafe@bellevuedimonaco.de](mailto:@cafe@bellevuedimonaco.de)

 Zawsze w środę od 18:00 do 22:00

## ClubIn - Międzynarodowe miejsce spotkań dla młodych ludzi w wieku od 17 do 27 lat

### ClubIn - Międzynarodowe miejsce spotkań dla młodych ludzi w wieku od 17 do 27 lat

ClubIn to organizacja zajmująca się międzynarodową pracą z młodzieżą. Oferujemy różne interesujące programy:

- Kontakt i miejsce spotkań dla ludzi z całego świata
- Informacje i porady na temat szkoleń, studiów, au pair, wolontariatu w Niemczech
- Kultura i czas wolny, na przykład wspólne odkrywanie Monachium i okolic
- Edukacja, na przykład korepetycje z języka niemieckiego

 [Dowiedz się więcej](#)

 Tłumacze ustni są dostępni w języku arabskim, hiszpańskim, angielskim i francuskim.

Usługa jest bezpłatna.

Verein für Internationale Jugendarbeit – ClubIn

Friedrich-Loy Straße 16

80796 München

☎ [089/306686913](tel:089306686913)

@ [clubbuero@vij-muenchen.de](mailto:clubbuero@vij-muenchen.de)

📷 **Biuro**

W poniedziałek 14:00 - 16:00

We wtorek od 10:00 do 12:00

W czwartek 14:30 - 16:30

📷 **Spotkanie otwarte:**

W czwartek 19:30 - 22:00

W piątek 19:30 - 24:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów:  
poznaj ludzi, klub młodzieżowy**

**plusPOL - Grupa rekreacyjna dla osób zakażonych wirusem HIV**

**plusPOL - Grupa rekreacyjna dla osób zakażonych wirusem HIV**

plusPOL to grupa rekreacyjna dla osób zakażonych wirusem HIV w wieku do 30 lat. Bez względu na płeć lub orientację seksualną, jesteś mile widziany!

Dla kogo: Osoby, które chciałyby zrobić coś razem i poznać nowych ludzi.

Spotkania grupy są anonimowe i odbywają się w naszym centrum młodzieżowym. Nasze spotkania są bezpieczną przestrzenią. Nie robimy zdjęć ani nie nagrywamy filmów.

Jeśli nie masz pewności przed pierwszym uczestnictwem lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, możesz skontaktować się z naszymi pracownikami socjalnymi w dowolnym momencie.

Program jest bezpłatny. Za niektóre zajęcia pobierana jest niewielka opłata.

Grupa nie odbywa się obecnie regularnie. Nadchodzące terminy można znaleźć na stronie internetowej.

**plusPOL | diversity e.V.**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

@ [pluspol@diversity-muenchen.de](mailto:pluspol@diversity-muenchen.de)

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/unsere-p...>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Lgbt, biseksualiści, grupa młodzieżowa, queer, geje, lesbijki, hetero, aids**

## Treffam - Międzynarodowe Centrum Rodzinne

### Treffam - Międzynarodowe Centrum Rodzinne

Pomagamy rodzinom wszystkich narodowości z dziećmi w wieku od 0 do 6 lat. Doradzamy w razie pytań i wspieramy w nauce języka niemieckiego. Możesz również poznać inne rodziny i wymienić się z nami pomysłami. W naszym centrum spotykają się ludzie z różnych krajów i wyznań.

Co oferujemy:

- Doradztwo i informacje
- Grupy dla rodziców i dzieci
- Grupy zabaw dla niemowląt
- Kurs integracyjny dla kobiet (z opieką nad dziećmi)
- Kawiarenka językowa, kurs niemieckiego dla dzieci
- Przyjęcia, wycieczki i zajęcia
- Wynajem sal na przyjęcia urodzinowe dla dzieci
- Wolontariat

Dla kogo: Mamy, tatusiowie, dzieci (0 - 6 lat) i kobiety.

☞Arabski, bułgarski, niemiecki, angielski, francuski, hindi, koreański, chorwacki, rosyjski, turecki, ukraiński

Można przyprowadzić ze sobą dzieci. Opieka nad dziećmi jest dostępna na miejscu.

Wiele kursów jest bezpłatnych. Za niektóre kursy pobierana jest niewielka opłata.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

🕒W poniedziałek i środę 08:30 - 17:00

🕒We wtorek i piątek 08:30 - 13:30

🕒W czwartek 08:30 - 18:00

### Treffam - Internationales Familienzentrum

📍[Tübingerstraße 11, 80686 München](#)

✉️[@treffam@diakonie-muc-obb.de](mailto:treffam@diakonie-muc-obb.de)

☎️[+49 \(0\) 891269915200](tel:+49(0)891269915200)

🌐<https://www.diakonie-muc-obb.de/migration/kinder-...>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**Freizeit, Elternberatung, Behörden, Kitafinder**

## Start with a friend e.V. (SwaF) Monachium

### Start with a friend e.V. (SwaF) Monachium

Stowarzyszenie zostało założone w Berlinie w 2014 roku. Skupiamy ludzi z różnych krajów i z różnymi doświadczeniami. Naszą wizją jest zróżnicowane społeczeństwo. Społeczeństwo, w którym wszyscy ludzie czują się komfortowo i mają równy wpływ na jego kształtowanie.

Łączymy ludzi, którzy są nowi w Monachium z ludźmi, którzy są w Monachium od dawna.

Organizujemy wiele wspaniałych zajęć. Nasze zespoły Tandem i nasza społeczność pomagają w osiedleniu się w Monachium.

Dla kogo: Dla wszystkich osób w wieku 18 lat i starszych.

Program jest bezpłatny.

[@muenchen@start-with-a-friend.de](mailto:@muenchen@start-with-a-friend.de)

 [Strona internetowa](#)



[@muenchen swaf](#)

**Wyszukiwane hasła:**

**Czas wolny, język, sponsoring**

### Sieć monachijskich organizacji migrantów MORGEN e.V.

### Sieć monachijskich organizacji migrantów MORGEN e.V.

MORGEN jest stowarzyszeniem organizacji migrantów w Monachium. Naszym celem jest wzmocnienie, promowanie i uwidocznienie uczestnictwa i zaangażowania osób ze środowisk migracyjnych/uchodźczych. Szukasz sensownego zadania i chcesz poznać ludzi z innych kultur? Zaangażuj się!

Sieć została założona w 2013 roku. Do naszej sieci należy ponad 100 organizacji członkowskich posługujących się ponad 60 różnymi językami.

Co oferujemy:

- Udzielamy porad, np. na temat programów wsparcia i ważnych punktów kontaktowych w mieście
- Organizujemy kontakty
- Język ojczysty i wielojęzyczność: regularne grupy dla osób posługujących się językami rodzinnymi
- Wydarzenia kulturalne z możliwością uczestnictwa
- Pomagamy, jeśli chcesz bezpłatnie korzystać z pokoju
- Wspieramy w kwestiach związanych z edukacją (za pośrednictwem projektu  [BEST](#)).

Dla kogo: dla osób, które wyemigrowały lub uciekły i które są aktywne w grupie lub stowarzyszeniu lub chciałyby do nich dołączyć.

🗣️Wiele różnych języków

Usługa jest bezpłatna.

📍Arnulfstraße 197, 80634 München

✉️[@info@morgen-muenchen.de](mailto:info@morgen-muenchen.de)

🌐[Strona internetowa](#)

## **MOP - dla młodych osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych w wieku od 11 do 21 lat**

### **MOP - Dla młodzieży niepełnosprawnej i pełnosprawnej w wieku od 11 do 21 lat.**

MOP to centrum młodzieżowe.

Dla kogo: Młodzież i młodzi dorośli z niepełnosprawnością i bez niepełnosprawności w wieku od 11 do 21 lat.

Oferujemy różne zajęcia:

- Chill & Learn: Tutaj możesz odrobić lekcje lub się zrelaksować.
- W kawiarni dla młodzieży organizowane są wspaniałe zajęcia rekreacyjne: Zagraj w piłkarzyki lub bilard, pokój PC i play station. Dostępne są również gry karciane i szachy.
- MOP Lounge: Raz w miesiącu. MOP Lounge jest przeznaczony dla osób w wieku od 16 do 27 lat.
- Znajduje się tam również pokój zespołu muzycznego i studio nagrań.
- Czasami jeździmy na wycieczki. Raz w roku wyjeżdżamy razem na kilka dni.

Program jest bezpłatny. Wyjazdy wiążą się z niewielkimi kosztami.

Możesz przynieść własne jedzenie i picie lub kupić coś od nas. Nikt nie musi niczego kupować.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍Fallmerayerstraße 2, 80796 München

☎️[089/304073](tel:089304073) lub [0176/92344524](tel:017692344524)

✉️[@info@mopjugendtreff.de](mailto:info@mopjugendtreff.de)

🌐[Strona internetowa](#)



[Instagram](#)

🕒Chill & Learn: Od wtorku do czwartku od 13:00 do 15:00

🕒Kafejka młodzieżowa: od wtorku do czwartku w godzinach 15:00 - 18:30 i w piątek w godzinach 13:00 - 20:00

🕒Raz w miesiącu w sobotę 16:00 - 19:00

 MOPLounge: raz w miesiącu w sobotę 19:30 - 23:00

Podczas wakacji szkolnych jesteśmy otwarci w innych godzinach.

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł: centrum młodzieżowe, integracja, muzykowanie, teatr, tenis stołowy, rapowanie, chłopcy\*, dziewczęta\*, pokój dziewcząt\*, wakacje, obóz wakacyjny, program wakacyjny**

## Wymiana międzykulturowa między seniorami a imigrantami

### Wymiana międzykulturowa między seniorami i imigrantami

Czy chciałbyś poznać nowych ludzi? Czy czasami czujesz się samotny? Strona "Hallo Projekt" jest okazją społeczną, która promuje wymianę między osobami starszymi i imigrantami. Ludzie, którzy do nas dołączają, są w różnym wieku i pochodzą z różnych krajów.

Projekt składa się z trzech części:

1. Wspólne działania: spacer, gry, kultura i rozmowy. To tutaj lepiej się poznamy.
2. Program tandemowy: jedna osoba z grupy osób starszych spotyka się z jedną osobą z grupy imigrantów, aby poprawić swoje umiejętności językowe.
3. Wydarzenia dla osób nowo przybyłych do Monachium: Uczestnicy mogą się tu spotykać, wymieniać pomysłami i nawiązywać przyjaźnie.

Dla kogo: Dla imigrantów i osób starszych w wieku 18 lat i starszych z poziomem znajomości języka co najmniej A2.[2](#).

Program jest bezpłatny.

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 Leb Bunt e.V., Kistlerhofstraße 70, 81379 München

Budynek 88, 4 piętro

 [01713398766](tel:01713398766)

 [@contact@leb-bunt.org](mailto:@contact@leb-bunt.org)

 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł: szansa na integrację**

## Spotkanie śniadaniowe Aicha dla kobiet

### Spotkanie śniadaniowe Aicha dla kobiet





Chcesz poznać inne kobiety przy przytulnym śniadaniu? Tutaj możesz nawiązać nowe kontakty.

Aicha jest po to, abyście mogli robić razem wiele rzeczy:

- Zjeść razem śniadanie
- wdać się w rozmowę
- Planować wspólne wycieczki
- Uzyskać informacje na różne tematy
- Odpowiadać na pytania

Program jest bezpłatny.

Dla kogo: Dla kobiet (i ich dzieci)

Spotkania zawsze odbywają się w Bellevue di Monaco, chyba że uzgodniono inne miejsca spotkań. Chcesz do nas dołączyć? Zarejestruj się bezpośrednio u Aichy przez Whatsapp:



[017614939970](https://www.whatsapp.com/chat?phone=017614939970)

 W każdy wtorek od 10:00 do 12:00

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [Do oferty](#)

## Bellevue di Monaco

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 [@angebote@bellevuedimonaco.de](mailto:@angebote@bellevuedimonaco.de)

 [+49 \(0\) 8955057750](tel:+49(0)8955057750)

 <https://bellevuedimonaco.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
kobiety, miejsce spotkań kobiet, bezpieczna przestrzeń, śniadanie**

Muzyka

## Warsztaty poezji i rapu w Bellevue di Monaco

### Warsztaty poezji i rapu w Bellevue di Monaco

Podczas regularnych warsztatów uczestnicy uczą się różnych technik pisania i lirycznych środków stylistycznych, aby wspólnie pracować nad własnymi tekstami poetyckimi i rapowymi, aż do występu.

Warsztaty są odpowiednie zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych, native speakerów i osób, które dopiero uczą się niemieckiego. Każdy pisze w języku, który jest mu najbliższy - można pracować nad tłumaczeniami (na żywo) w zespołach lub ćwiczyć wielojęzyczne występy.

Zapraszamy do przyłączenia się do nas: Przynieś swoich przyjaciół, historie, doświadczenia i pomysły i pisz wiersze!

Dla kogo: Uchodźcy; Mieszkańcy Monachium

 [Dowiedz się więcej](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Wymagana rejestracja.

Oferta jest bezpłatna.

Müllerstraße 2Parter  
80469 München

 [089/55057750](tel:08955057750)

 [workshop@bellevuedimonaco.de](mailto:workshop@bellevuedimonaco.de)

 Soboty 14:00 - 16:00

## Bunter Vogel - Międzykulturowy chór dla osób uczących się języka niemieckiego

### Bunter Vogel - Międzykulturowy chór dla osób uczących się języka niemieckiego

[Monachijskie Centrum Edukacji Dorosłych](#) oferuje chór dla osób, które obecnie uczą się języka niemieckiego i dla każdego, kto chciałby wspólnie śpiewać. Niezależnie od tego, czy są młodzi czy starsi, początkujący czy zaawansowani. Chodzi o spotkanie ludzi i połączenie muzyki.

Program jest bezpłatny.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

 Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

 W każdą środę od 19:00 do 20:30

Aby się zapisać, należy zarejestrować się na stronie internetowej:

 [Strona internetowa](#)

W przypadku pytań:

☎ [089/480066169](tel:089480066169)

@[deutsch@mvhs.de](mailto:deutsch@mvhs.de)

## Bądź kreatywny!

### Warsztaty fotograficzne z Paulem Hufem

#### Warsztaty fotograficzne z Paulem Hufem

Warsztaty fotograficzne są okazją dla młodych uchodźców do zapoznania się ze światem fotografii w zabawny i kreatywny sposób. Można nie tylko dowiedzieć się, jak robić zdjęcia, ale także o treści, prezentacji obrazu, przetwarzaniu obrazu i technologii.

■ [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: młodzi uchodźcy

Wymagana rejestracja.

Program jest bezpłatny.

Cellar studio Müllerstraße 6

80469 Monachium

■ [089/55057750](tel:08955057750)

■ [workshop@bellevuedimonaco.de](mailto:workshop@bellevuedimonaco.de)

■ 1. i 2. piątek miesiąca 15:00 - 19:00

### Otwarte studio artystyczne

#### Otwarte studio artystyczne

Otwarte studio artystyczne to kreatywna przestrzeń dla młodych ludzi ze środowisk uchodźczych i bez nich. Można tu eksperymentować z kolorami i materiałami, malować obrazy i budować rzeźby. Sztuka zachęca do spojrzenia na świat w zupełnie inny sposób. Będziemy Ci towarzyszyć!

Maria, Anja, Eva, Gregor, Jürgen i Paul (artyści z Monachium).

■ [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: młodzi ludzie ze środowisk uchodźczych i bez nich

Oferta jest bezpłatna.

Müllerstraße 6 Studio w piwnicy

80469 München

■ [089/55057750](tel:08955057750)

■ [kunst@bellevuedimonaco.de](mailto:kunst@bellevuedimonaco.de)

■ dwa ostatnie piątki miesiąca, 15:00 - 18:00

### Warsztaty międzykulturowe w Pinakothek der Moderne

## KunstWerkRaum - Międzykulturowy projekt w Pinakothek der Moderne

Nasze międzykulturowe warsztaty dla osób w różnym wieku odbywają się raz w miesiącu. Cztery muzea sztuki, designu, architektury i grafiki w Pinakothek der Moderne oferują nam wiele punktów kontaktowych do dyskusji, wspólnych odkryć i kreatywnych eksperymentów. Cieszenie się sztuką, wspólne doświadczenia i wymiana międzykulturowa są w centrum naszych działań.

■ Prosty niemiecki lub angielski

■ [Najbliższe terminy można znaleźć tutaj](#)

Dla kogo: wszyscy w wieku od 7 do 99 lat

Dzieci mogą wziąć udział w zajęciach, ale tylko w towarzystwie osoby dorosłej.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych. Jedno wejście bez barier znajduje się pod adresem Barer Straße, drugie pod adresem Gabelsbergerstraße / róg Türkenstraße.

Udział w programie i wstęp do muzeum są bezpłatne.

Liczba miejsc jest ograniczona do 25 uczestników.

Rejestracja pod adresem ☎ [089/954115240](tel:089954115240) lub @ [kunstwerkraum@mpz.bayern.de](mailto:kunstwerkraum@mpz.bayern.de).

Pinakothek der Moderne  
Barer Straße 40  
80333 München

## Zbuduj lub napraw coś samodzielnie: Dom Pracy Własnej (HEi)

### House of DIY (HEi)

HEi oferuje przestrzeń dla każdego, kto lubi robić rzeczy samodzielnie: pod względem rzemiosła, kultury i społeczeństwa!

Otwarte warsztaty (np. drewniane, tekstylne i metalowe) mogą być wykorzystywane przez każdego do realizacji własnych projektów. Nie ma znaczenia, czy chcesz wypróbować coś po raz pierwszy, czy już wiesz, jak się poruszać. Możesz swobodnie pracować w różnych profesjonalnie wyposażonych warsztatach, korzystać z porad specjalistów lub uczestniczyć w kursach. HEi oferuje również wiele możliwości dla uczniów i szkół. Aspekt kulturalny i społeczny również nie jest zaniedbywany, z wystawami i odczytami, doradztwem na wiele tematów oraz w naszej kawiarni warsztatowej.

Korzystanie z warsztatów kosztuje 8,80 euro za godzinę.

Organizowane są również różne [kursy](#). Liczba miejsc na kursy jest ograniczona.

■ [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Wszyscy mieszkańcy Monachium

Haus der Eigenarbeit

Wörthstraße 42

81667 München

☎ [089/4480623](tel:0894480623)

✉ [welcome@hei-muenchen.de](mailto:welcome@hei-muenchen.de)

🕒 Od wtorku do piątku 15:00 - 21:00

Sobota 12:00 - 18:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**orientacja zawodowa, rzemiosło, drewno, metal, ceramika, biżuteria, tekstylia,**  
**tapicerstwo, dom kultury, sztuka, kultura, miejsce spotkań**

**Musenkuss München - Portal internetowy poświęcony edukacji kulturalnej**

## **Musenkuss München - Portal internetowy poświęcony edukacji kulturalnej**

Chcesz być kreatywny? Czy chciałbyś nauczyć się fotografii? Czy chciałbyś malować, robić rękodzieło lub wziąć udział w kursie teatralnym?

W takim razie 🧠 [Musenkuss](#) jest właśnie dla Ciebie! Tutaj znajdziesz wiele kreatywnych ofert. Możesz eksperymentować, pisać, programować, tworzyć muzykę lub brać udział w wycieczkach z przewodnikiem.

Dostępne są również różne programy online.

Dla kogo: Dla dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych. Dla osób niepełnosprawnych i bez niepełnosprawności.

Naszym celem jest: Kultura dla każdego! Bez względu na wiek, płeć czy kolor skóry.

Niektóre programy coś kosztują, inne są bezpłatne. Oferty można filtrować według „kostenlos“. W ten sposób można znaleźć [bezpłatne oferty](#) 🧠.

✉ [@muskuss@muenchen.de](mailto:@muskuss@muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących terminów:**  
**Muzyka, teatr, literatura, taniec, media, sztuka**

## **Wolontariat / praca honorowa**

### **Wolontariat z Radą ds. Uchodźców w Monachium**

### **Wolontariat w Radzie ds. Uchodźców w Monachium**

Monachijska Rada ds. Uchodźców została założona ponad 30 lat temu i jest zaangażowana w pomoc uchodźcom i migrantom w Monachium. Wolontariat to świetny sposób na poznanie innych ludzi i nawiązanie nowych kontaktów. Niezależnie od tego, czy jesteś w Monachium od niedawna, czy od dłuższego czasu. Nasz zespół pomoże Ci znaleźć odpowiednią pracę i odpowie na wszelkie pytania.

Istnieją różne możliwości wolontariatu w ramach projektu "Gemeinsam Aktiv":

- Wsparcie w zakresie doradztwa
- Sponsorowanie osób lub rodzin
- Wsparcie w ośrodkach zakwaterowania lub w [Infobusie](#)
- Doradztwo w [poszukiwaniu zakwaterowania](#)
- Tłumaczenia ustne
- Wsparcie na stoiskach informacyjnych i wydarzeniach

### [Dowiedz się więcej](#)

Jeśli jesteś zainteresowany, zarejestruj się na stronie [pod tym linkiem](#), aby wziąć udział w następnym bezpłatnym wieczorze informacyjnym.

Możesz skontaktować się z nami tutaj:

[Formularz kontaktowy](#)

[089/12021716](tel:08912021716) ( wtorek, środa, czwartek 10:00 - 12:00)

Münchner Flüchtlingsrat, Dachauerstraße 17, 80335 München

[Strona internetowa](#)

## Ochotnicza Straż Pożarna w Monachium

### Ochotnicza Straż Pożarna w Monachium

Straż pożarna w Monachium składa się z zawodowej straży pożarnej i ochotniczej straży pożarnej. Ochotnicza straż pożarna liczy około 1 250 członków.

Czy chciałbyś się z nami związać? W takim razie przyjdź i dołącz do nas, a pokażemy Ci, co robimy!

Strażacy wiele razem przeżywają. Przyjaźnie często rozwijają się dzięki różnym sytuacjom podczas operacji lub ćwiczeń, wydarzeń i wspólnych działań. Jesteśmy jak wspólnota - bez względu na wiek, płeć, pochodzenie i zawód. Jesteśmy w różnym wieku, pochodzimy z różnych krajów i świetnie się razem bawimy. Spójność i wzajemne zaufanie są bardzo ważne.

Dla kogo: Każdy, kto ukończył 18 lat i porusza się bez pomocy.

Mówimy po niemiecku, więc wszyscy dobrze się rozumiemy. Dlatego dobrze byłoby, gdybyś posiadał przynajmniej [wiedzę na poziomie B1](#).

Jeśli do nas dołączysz, przeszkolimy Cię w ramach programu kontroli katastrof i przyjmiesz rolę wolontariusza.

Freiwillige Feuerwehr, Heßstraße 120, 80797 München

Wejście do budynku i pomieszczeń jest bezbarierowe.

[01735261990](tel:01735261990)

[@fuehrung.kats@ffw-muenchen.de](mailto:@fuehrung.kats@ffw-muenchen.de)

[Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Pomoc, Samopomoc, Ochrona ludności**

## Znajdź swoją pozycję wolontariusza w sporcie

### Znajdź stanowisko wolontariusza w sporcie

Chcesz zostać wolontariuszem sportowym? I wesprzeć swoim zaangażowaniem jeden z ponad 400 monachijskich klubów sportowych z dziećmi i młodzieżą?

Nie musisz być profesjonalistą, ponieważ istnieje wiele zadań, do których nasze monachijskie kluby potrzebują wsparcia. Niezależnie od tego, czy zajmujesz się sportem na boisku lub w hali, czy na przykład organizujesz turniej - jesteśmy wdzięczni za każdą godzinę Twojego cennego czasu.

Sprawdź [bazę danych](#) Munich Sports Youth na stronie , aby dowiedzieć się o różnych możliwościach wolontariatu w Twojej okolicy.

Już teraz bardzo głośno DZIĘKUJEMY! Twój czas w szczytnym celu...

## Zajęcia rekreacyjne dla dzieci i młodzieży

### Wsparcie finansowe na sport dla dzieci

### Wsparcie finansowe na sport dla dzieci

Wszystkie dzieci i młodzież w Monachium powinny mieć możliwość uprawiania sportu. Pod pewnymi warunkami miasto Monachium opłaca składkę członkowską w klubie sportowym oraz niezbędną odzież i sprzęt sportowy, a także koszty wyżywienia na obozie treningowym. Koszty są pokrywane tylko wtedy, gdy nie są objęte pakietem edukacyjnym i pakietem uczestnictwa (BuT).

#### [Więcej informacji](#)

Dla kogo: Dzieci i młodzież,

- którzy mają mniej niż 18 lat
- które posiadają [kartę Munich Pass](#)
- których rodziny mają niskie dochody (limit dochodów należy sprawdzić indywidualnie)
- których rodziny otrzymują jedno z następujących świadczeń
  - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
  - zasiłek obywatelski (SGB II)
  - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG)
  - zasiłek mieszkaniowy lub dodatek na dziecko

### Jakich dokumentów potrzebuję?

Powiadomienie o przyznaniu dotacji lub dowód dochodu, majątku i czynszu.

### Gdzie mogę złożyć wniosek?

Wniosek można złożyć w swoim [ośrodku pomocy społecznej](#). Jeśli otrzymujesz świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl, możesz złożyć wniosek tutaj:

 Amt für Wohnen und Migration  
Wirtschaftliche Flüchtlingshilfe

Werinherstraße 89 Haus 34  
81541 München

## **MIKADO - Kultura i edukacja młodzieży**

### **MIKADO - Kultura i edukacja młodzieży**

Oferujemy wiele różnych programów dla młodzieży:

- Projekt Tandem dla młodych ludzi, którzy mieszkają w Monachium od dłuższego czasu oraz młodych ludzi ze środowisk uchodźczych i/lub niedawnych imigrantów.
- Zajęcia i warsztaty: Taniec, slam poetycki, rapowanie, sztuka lub teatr
- Pomoc w nauce
- Programy tylko dla dziewcząt
- Czas wolny: na przykład wędrowki, wycieczki, kino, zwiedzanie
- Sport: na przykład koszykówka, piłka nożna, wspinaczka
- Kursy dotyczące edukacji politycznej
- Podróże krajowe i zagraniczne

 [Dowiedz się więcej](#)

Koszty:

Członkostwo u nas jest bezpłatne. Koszty programów są różne.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier.

IG – InitiativGruppe

Schertlinstraße 8

81379 München

W piwnicy

 [089/748088910](tel:089748088910)

[@mikado@initiativgruppe.de](mailto:@mikado@initiativgruppe.de)

 Od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 - 18:00

## **HEROES - Przeciwno uciskowi w imię honoru**

### **HEROES - Przeciw uciskowi w imię honoru**

W ramach projektu HEROES młodzi mężczyźni w wieku od 15 do 21 lat są szkoleni jako multiplikatorzy równych praw. Podczas cotygodniowych sesji szkoleniowych krytycznie kwestionujemy ucisk w imię honoru. Siedzimy razem i omawiamy takie tematy jak honor, tożsamość, role płciowe, rasizm, uprzedzenia, prawa człowieka i równość.

Sesje szkoleniowe odbywają się w czwartki od 17:30 do 19:30.

Po około dziewięciu miesiącach stajesz się HERO. Jako HERO możesz prowadzić warsztaty w szkołach i ośrodkach młodzieżowych wraz z liderami grup. Podczas tych warsztatów przybliżasz tematy innym młodym ludziom za pomocą gier fabularnych i dyskusji. Uczestnicy



przekazują innym wiedzę, którą sami zdobyli.

### [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Młodzi mężczyźni ze środowisk migracyjnych w wieku od 16 do 23 lat z dobrą znajomością języka niemieckiego (co najmniej na poziomie B2).

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Program jest bezpłatny.

Każdy, kto zorganizuje warsztaty, otrzyma zwrot kosztów.

HEROES München

Goethestraße 53

80336 München

 [089/544247-39/ -40](tel:08954424739)

 [heroes@awo-muenchen.de](mailto:heroes@awo-muenchen.de)

 Środa 10:00 - 14:00

Czwartek 17:00 - 20:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
chłopcy, czas wolny, wolontariat**

## **Warsztaty artystyczne**

### **Warsztaty artystyczne**

Sztuka to świetny sposób na wyrażenie siebie i opowiedzenie własnej historii. Oferujemy edukacyjne kursy grupowe.

Dla kogo: Dla dzieci i młodzieży, które doświadczyły lotu samolotem

Kursy umożliwiają uczestnikom lepsze przetwarzanie stresujących doświadczeń. Odkrywają swoje mocne strony i umiejętności, odwagę i wyobraźnię oraz wzmacniają pewność siebie.

Kursy odbywają się regularnie. Listę kursów i terminów można znaleźć [na stronie](#)  [tutaj](#).  
Tematy obejmują sztukę, muzykę i fotografię.

Oprócz kursów organizujemy również wystawy, koncerty, programy wakacyjne i wspólne projekty z innymi dziećmi i młodzieżą.

Wszystkie programy są bezpłatne.

Istnieje również centrum porad dla uchodźców.

 Refugio München Kunstwerkstatt  
Kunstlabor 2  
Dachauer Str. 90  
80335 München

 [015734849999](tel:015734849999)

 [@luzi.finck@refugio-muenchen.de](mailto:luzi.finck@refugio-muenchen.de)

 [Strona internetowa](#)

## Dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat: Playhouse at Westkreuz

### Dom zabaw w Westkreuz

Mamy wiele programów dla dzieci i ich rodzin. Znajduje się tam dom zabaw z projektami edukacyjnymi i kulturalnymi oraz przyległy plac zabaw dla wszystkich dzieci w okolicy. Na Tollplatz możemy wspólnie tworzyć, pracować, budować i doświadczać natury. Plac zabaw jest wykorzystywany jako rozszerzony obszar zabaw dla projektów i jest dalej rozwijany z dziećmi.

Po południu odbywają się zajęcia, a rano organizowane są programy dla klas szkolnych.

Dla kogo: Dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat

Program jest bezpłatny.

 Od poniedziałku do piątku oraz w każdą pierwszą, третią i ostatnią sobotę miesiąca. Od maja do października w godzinach 14:30-18:30. Od listopada do kwietnia od 14:00 do 18:00.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

### Spielhaus am Westkreuz

 [Aubinger Straße 57, 81243 München](#)

 [@info@spiellandschaft.de](mailto:info@spiellandschaft.de)

 [+49 \(0\) 898344455](tel:+490898344455)

 <https://spiellandschaft-westkreuz.de/>

**Dla osób z Aubing - Lochhausen - Langwied: Spotkanie rodziców z dziećmi dla dzieci do 3 lat**

### Spielhaus am Westkreuz - centrum rodzic-dziecko dla dzieci w wieku do 3 lat i ich rodziców

Znajduje się tu otwarty plac zabaw, na którym rodzice mogą wypróbować elementy ruchu ze swoimi dziećmi oraz dywan do raczkowania dla niemowląt. Bawimy się i śpiewamy. Jest to pomocne w nauce języka niemieckiego. Stół kreatywny oferuje różnorodne zajęcia rzemieślnicze z materiałami, które dzieci mogą również wykorzystać w domu.

Obecny nauczyciel chętnie odpowiada na pytania dotyczące edukacji, żywienia i zdrowia dzieci. Raz w miesiącu przychodzi położna i członek zespołu ds. rozwoju wczesnego dzieciństwa, aby zapewnić ukierunkowane wsparcie i pomoc.

Dla kogo: Dla rodziców z dziećmi w wieku od 0 do 3 lat z okręgu Aubing - Lochhausen - Langwied.

Program jest bezpłatny.

 W poniedziałki i wtorki od 10:00 do 12:00

 [Informacje o ofercie](#)

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

## **Spielhaus am Westkreuz**

📍 [Aubinger Straße 57, 81243 München](#)

@[info@spiellandschaft.de](mailto:info@spiellandschaft.de)

☎ [+49 \(0\) 898344455](tel:+490898344455)

🌐 <https://spiellandschaft-westkreuz.de/>

## **Klub dziecięcy OLY w wiosce olimpijskiej**

### **Centrum dla dzieci OLY w wiosce olimpijskiej**

Centrum dla dzieci OLY to otwarty obiekt rekreacyjny w wiosce olimpijskiej. Wszystkie dzieci są mile widziane, niezależnie od pochodzenia społecznego, religii, płci czy narodowości. Nie ma potrzeby rejestracji, dzieci mogą przychodzić i wychodzić, kiedy chcą.

W OLY można spotykać się z przyjaciółmi, grać w piłkarzyki, bawić się w pokoju z poduszkami, grać w bilard lub Wii, słuchać muzyki, wykonywać prace plastyczne i rzemieślnicze, czytać i wiele więcej. W piątkowe popołudnia wspólnie gotujemy lub pieczemy.

W czasie wakacji szkolnych oferowane są wycieczki (niektóre za opłatą).

Dla kogo: dla dzieci w wieku od 6 do 13 lat

Budynek i pokoje są dostępne bez barier.

Program jest bezpłatny.

Helene-Mayer-Ring 9, Eingang G

80809 München

☎ [089/230695722](tel:089230695722)

@[kindertreff@diakonie-moosach.de](mailto:kindertreff@diakonie-moosach.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 Od poniedziałku do piątku 14:30 - 18:30

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
otwarta praca z młodzieżą, praca z mediami, niski próg**

## **Otwarta kawiarnia dla dzieci**

### **Otwarta kawiarnia dla dzieci**

Kawiarnia dla dzieci to miejsce spotkań dla dzieci i rodzin.

Są tu gry i zajęcia rzemieślnicze, kącik czytelniczy i teatr dla dzieci w wieku od 4 lat. W naszym warsztacie stolarskim można samemu coś zbudować.

Dla kogo: dzieci w wieku od 6 lat i rodziny.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Program jest bezpłatny. Jedynie wydarzenia teatralne są płatne. Bezpłatne bilety są dostępne [tutaj](#).

Kawiarnia dla dzieci jest zamknięta w czasie wakacji szkolnych.

Pasinger Fabrik

August-Exter-Straße 1

81245 München

☎ [089/8888806](tel:0898888806)

@ [kjwpasing@kulturundspielraum.de](mailto:kjwpasing@kulturundspielraum.de)

🌐 [www.kulturundspielraum.de](http://www.kulturundspielraum.de)

🕒 W środę, czwartek i piątek od 15:00 do 18:00 oraz w sobotę od 14:00 do 18:00.

**Ten tekst zawiera informacje dla następujących wyszukiwanych haseł:  
zabawa, przyjazny rodzinie**

## **Młodzieżowe centrum rozrywki Treff 21**

### **Centrum młodzieżowe Treff 21**

Treff 21 to młodzieżowe centrum rozrywki w dzielnicy Blumenau w Monachium dla dziewcząt\* i młodych kobiet\* oraz chłopców\* i młodych mężczyzn\*.

Dla kogo: osoby w wieku od 10 do 18 lat. Istnieją również specjalne programy dla dzieci w wieku 6 lat i starszych oraz osób w wieku 18 lat i starszych.

Istnieje wiele różnych programów. Na przykład:

- zajęcia kreatywne
- słuchanie i tworzenie muzyki, taniec, gotowanie i pieczenie, gra w piłkę nożną, koszykówkę, tenisa stołowego, bilard lub piłkarzyki
- Spotkania z przyjaciółmi
- Pomoc w składaniu podań, prezentacji i spełnianiu innych wymagań szkolnych
- Wspólne wycieczki, na przykład do parku rozrywki lub na basen.

Treff 21 to bezpieczna przestrzeń bez przemocy dla wszystkich, w której kadra nauczycielska aktywnie sprzeciwia się rasizmowi i seksizmowi oraz zobowiązuje się do solidarnej współpracy. Zainteresowane osoby mogą wpaść bez zapowiedzi w godzinach otwarcia Treff 21.

Usługa jest bezpłatna.

Praca świadoma płci jest dla nas bardzo ważna. Dziewczęta\* i chłopcy\* ze swoimi specjalnymi potrzebami i życzeniami otrzymują odpowiednie wsparcie. Co tydzień organizowany jest dzień dla dziewcząt\* i dzień dla chłopców\* poświęcony pracy z uwzględnieniem płci.

#### **🕒 Dzień dziewcząt\*, 9-18 lat:**

Wtorek 14:00 - 18:00

#### **🕒 Dzień otwarty dla dziewcząt\* i chłopców\*, 10-18 lat:**

Czwartek 15:00 - 17:30

Piątek 14:00 - 18:00

Sobota co 14 dni 14:00 - 18:00

#### **🕒 Centrum otwarte dla dziewcząt\* i chłopców\*, 14 - 21 lat:**

Czwartek 18:00 - 20:30

Piątek co 14 dni 18:30 - 21:30

 **Dzień dla chłopców\*, 10 - 18 lat:**

Środa 15:00 - 19:00

\*: Symbol ten oznacza, że odpowiednim słowem zwracamy się nie tylko do dziewcząt i kobiet czy chłopców i mężczyzn, ale także do osób transpłciowych i interplciowych.

Centrum jest częściowo pozbawione barier. Dostępna jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 [Terofalstraße 68, 80689 München](#)

 [@treff21@schuleberuf.de](mailto:@treff21@schuleberuf.de)

 [+49 \(0\) 897003031](tel:+49(0)897003031)

 <http://www.treff-21.de/>

**ClubIn Międzynarodowe miejsce spotkań dla młodych ludzi w wieku od 17 do 27 lat**

**ClubIn - Międzynarodowe miejsce spotkań dla młodych ludzi w wieku od 17 do 27 lat**

ClubIn to organizacja zajmująca się międzynarodową pracą z młodzieżą. Oferujemy różne interesujące programy:

- Kontakt i miejsce spotkań dla ludzi z całego świata
- Informacje i porady na temat szkoleń, studiów, au pair, wolontariatu w Niemczech
- Kultura i czas wolny, na przykład wspólne odkrywanie Monachium i okolic
- Edukacja, na przykład korepetycje z języka niemieckiego

 [Dowiedz się więcej](#)

 Tłumacze ustni są dostępni w języku arabskim, hiszpańskim, angielskim i francuskim.

Usługa jest bezpłatna.

Verein für Internationale Jugendarbeit – ClubIn

Friedrich-Loy Straße 16

80796 München

 [089/306686913](tel:089306686913)

 [@clubbuero@vij-muenchen.de](mailto:@clubbuero@vij-muenchen.de)

 **Biuro**

W poniedziałek 14:00 - 16:00

We wtorek od 10:00 do 12:00

W czwartek 14:30 - 16:30

 **Spotkanie otwarte:**

W czwartek 19:30 - 22:00

W piątek 19:30 - 24:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących terminów:  
poznaj ludzi, klub młodzieżowy**

## **Warsztaty kultury dziecięcej i młodzieżowej**

### **Warsztaty kultury dla dzieci i młodzieży**

Warsztaty dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. Różni artyści i rzemieślnicy poprowadzą Cię w zakresie korzystania z materiałów i narzędzi. Przekazują swoją wiedzę na temat materiałów i narzędzi oraz zachęcają odwiedzających do samodzielnego eksperymentowania.

Znajduje się tu również warsztat rowerowy i sala projektowa. Poruszane są tam konkretne tematy. Można pracować samodzielnie i opracowywać własne tematy, pytania, możliwe funkcje i działania.

Dostępne są również programy dla klas i grup.

Dla kogo: Dla dzieci w wieku od 7 do 15 lat.

🗣️ Niemiecki, angielski

### **Warsztat kultury dziecięcej i młodzieżowej Seidlvilla**

📍 Seidlvilla, Nikolaiplatz 1b, 80802 München

Warsztat znajduje się na pierwszym piętrze.

🕒 Od czwartku do soboty (z wyjątkiem [wakacji](#)) 14:30 - 18:00 (prosimy o kontakt)

☎️ [089/341676](tel:089341676)

✉️ [@kjwseidlvilla@kulturundspielraum.de](mailto:kjwseidlvilla@kulturundspielraum.de)

🌐 [www.kjw-seidlvilla.de](http://www.kjw-seidlvilla.de)

### **Warsztaty kultury dziecięcej i młodzieżowej Pasinger Fabrik**

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

📍 Pasinger Fabrik, August-Exter-Str. 1, 81245 München

🕒 Od poniedziałku do soboty (z wyjątkiem [świąt](#)) 14:30 - 18:00 (należy zapytać)

☎️ [089-8888806](tel:089-8888806)

✉️ [@kjwpasing@kulturundspielraum.de](mailto:kjwpasing@kulturundspielraum.de)

🌐 [www.kulturundspielraum.de](http://www.kulturundspielraum.de)

### **CultureClouds e. V.: Projekty związane ze sztuką i zabawą**

#### **CultureClouds e. V.**

CultureClouds e. V. organizuje projekty artystyczne i zabawowe dla dzieci i młodzieży. Tworzymy mobilną sztukę, zabawę i otwarte przestrzenie w Monachium prawie każdego dnia w roku. Szczególnie tam, gdzie ich brakuje i dla tych, którym ich brakuje. Wierzymy w różnorodność i integrację i jesteśmy zaangażowani w umożliwienie jak największej liczbie młodych ludzi doświadczenia uczestnictwa i współdecydowania.

👤 Dla kogo: Dla wszystkich dzieci i młodzieży, niezależnie od ich zdolności fizycznych, umysłowych czy językowych.

Organizujemy różne otwarte projekty w różnych miejscach publicznych w Monachium. Na przykład nasze mobilne pop-upy:

- [Tanz. Die. Invasion](#) dla wszystkich
- [Zirkus Pumpernudl](#) dla wszystkich w wieku od 6 lat
- [StrasseOase](#) dla wszystkich w wieku od 3 lat

Wszystkie aktualne daty i miejsca wydarzeń można znaleźć w naszym [kalendarzu](#) 📅, na [Facebooku](#) 📘 i [Instagramie](#) 📷.

Oferta jest bezpłatna i nie wymaga rejestracji. Wystarczy wpaść!

## CultureClouds e. V.

📍 [Saarstr. 7, 80797 München](#)

✉️ [@info@culture-clouds.de](mailto:info@culture-clouds.de)

☎️ [+49 \(0\) 8952300695](tel:+4908952300695)

🌐 <https://culture-clouds.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
kultura, zabawa, odkrywanie, dołącz, młodzież**

## Project Shop International Haidhausen

### Project Shop International Haidhausen

Nasze drzwi są otwarte dla rodzin, kobiet i dzieci wszystkich narodowości - i dla każdego, kto jest zainteresowany wymianą międzykulturową lub chciałby wziąć udział w grupie lub wydarzeniu.

Nasz program grupowy:

- **Międzynarodowa Grupa Kobiet** jest grupą otwartą. Można tu nawiązywać kontakty towarzyskie, wymieniać się pomysłami i ćwiczyć mówienie po niemiecku. Organizowane są wykłady na różne tematy, imprezy i wycieczki.
- **Międzynarodowa grupa szycia:** do szycia lub nauki szycia.
- Wiosną i latem oferujemy **kursy jazdy na rowerze** dla kobiet.
- **Międzynarodowa grupa dziecięca** z nadzorem nad pracami domowymi jest otwarta dla dzieci ze szkół podstawowych (po wcześniejszej rejestracji).
- **Międzynarodowa grupa dziewcząt i międzynarodowa grupa chłopców** to otwarte grupy dla dzieci w wieku od 7 do 12 lat.

💡 W czasie [wakacji szkolnych](#) grupy nie są prowadzone.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla kobiet różnego pochodzenia, w tym kobiet z małymi dziećmi. Dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat.

☞ Są tłumacze języka angielskiego, tureckiego, farsi i rosyjskiego.

Można przyprowadzić ze sobą dzieci. Zapewniona jest również opieka nad dziećmi.

Otwarte spotkania dla kobiet, dzieci, dziewcząt i chłopców oraz grupy szycia są bezpłatne. Kurs rowerowy kosztuje 40 euro.

Verein für Internationale Jugendarbeit – Projekt-Laden International

Metzstraße 37

81667 München

☎ [089/67973438](tel:08967973438)

@ [info@projekt-laden.de](mailto:info@projekt-laden.de)

🕒 **Biuro:** od poniedziałku do piątku 10:00 - 16:00

🕒 **Grupa kobiet :** na środa 09:30 - 11:30

🕒 **Grupa szycia :** w poniedziałek 17:00 - 19:00

**Ten tekst zawiera informacje dla następujących terminów:  
czas wolny, rękodzieło, krawiectwo, opieka, wsparcie dla dzieci**

## Obiekty rekreacyjne KJR

## Ośrodki wypoczynkowe KJR

W Monachium znajduje się łącznie 50 ośrodków rekreacyjnych prowadzonych przez Kreisjugendring. Tutaj dzieci i młodzież mogą spędzać czas ze swoimi rówieśnikami. Mogą tu robić, co tylko zechcą: grać w tenisa stołowego, piłkarzyki, bilard i inne gry, słuchać i tworzyć muzykę, zajmować się rękodziełem, uprawiać sport, tańczyć, korzystać z Internetu... lub po prostu rozmawiać i śmiać się z innymi. KJR jest dostępny dla wszystkich dzieci i młodzieży.

Jeden z tych ośrodków z pewnością znajduje się w pobliżu!

Dla kogo: dzieci, nastolatki, młodzi dorośli

Wszystkie programy są bezpłatne.

📄 [Do poszczególnych ośrodków](#)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
zajęcia rekreacyjne, klub dla dzieci, klub młodzieżowy**

**KulturRaum München e.V.**

**KulturRaum München e.V.**

Wszyscy mieszkańcy Monachium powinni mieć możliwość uczestniczenia w życiu kulturalnym miasta. Niezależnie od pochodzenia, wieku czy wykształcenia. Dlatego też przekazujemy



bezpłatnie bilety na wydarzenia kulturalne osobom, które nie dysponują dużymi środkami finansowymi. Nasi pracownicy dzwonią do Ciebie osobiście i oferują bilety na wydarzenia. Bilety są deponowane na Twoje nazwisko w kasie. Zawsze otrzymasz drugi bilet dla osoby towarzyszącej, którą możesz zabrać ze sobą na wydarzenie. Dzieci mogą uczestniczyć w wydarzeniu z rodziną.

Dla kogo: Osoby, które mają niewielkie dochody lub nie mają ich wcale. Na przykład osoby posiadające kartę [Munich Pass](#).

Oferta jest bezpłatna.

Po zarejestrowaniu się otrzymasz wiadomość e-mail na adres „KulturGast”. Młodzi ludzie mogą zarejestrować się jako „KulturKicker:in” i zarezerwować wybrane bilety online.

 [Rejestracja dla dorosłych i rodzin](#)

 [Rejestracja dla młodzieży w wieku od 14 do 23 lat](#)

 KulturRaum München e.V., Zenettistraße 2, 80337 München

Nasze biuro znajduje się na 1. piętrze. Do budynku prowadzi podjazd. Winda (szerokość: 90 cm) znajduje się na lewo od głównego wejścia za szklanymi drzwiami. Zazwyczaj jest ona zamknięta. Jeśli potrzebujesz pomocy w otwarciu drzwi, zadzwoń do nas.

W obiekcie mogą przebywać dzieci.

 [08955267183](tel:08955267183)

 Niemiecki, angielski, rosyjski, ukraiński i arabski

 [@gast@kulturraum-muenchen.de](mailto:gast@kulturraum-muenchen.de)

 [Godziny otwarcia](#)

 Poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek od 10:00 do 16:00

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Kultura, Uczestnictwo, Teatr, Koncert, Kino**

## Oferty dla dziewcząt i kobiet

**Otwarte miejsce spotkań dla dziewcząt\* w wieku od 6 do 17 lat**

**Otwarte miejsce spotkań dla dziewcząt\* w wieku od 6 do 17 lat**

Dziewczeta\* mogą tu spędzać wolny czas i spotykać się z innymi dziewczętami\*. Do dyspozycji są komputery i internet, Switch, piłkarzyki, pomoc w odrabianiu lekcji i zajęcia rękodzielnicze.

\* Gwiazdka oznacza, że kobiety transpłciowe, interpłciowe i niebinarne są również mile widziane.

Program jest bezpłatny. Za jedzenie i rękodzieło pobierana jest niewielka opłata.

 Od wtorku do czwartku w godz. 15:30-19:30 i w piątek w godz. 14:30-19:30.

**Giesinger Mädchen-Treff**

 [Rotwandstraße 28, 81539 München](#)

 [@info@giesinger-maedchen-treff.de](mailto:info@giesinger-maedchen-treff.de)

 [+49 \(0\) 896913362](tel:+49(0)896913362)

 <http://www.giesinger-maedchen-treff.de/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
spotkania towarzyskie**

**Ośrodek dla dziewcząt w Blumenau**

**Centrum dla dziewcząt w Blumenau**

Oferujemy bezpieczną i bezpłatną przestrzeń dla wszystkich, którzy identyfikują się jako kobiety i są w wieku od 9 do 21 lat. Oferujemy wspaniałe zajęcia rekreacyjne i organizujemy wycieczki.

Co u nas znajdziesz:

Spotkania z przyjaciółmi\*, taniec, uprawianie sportu i muzyki, pieczenie, gotowanie, zajęcia kreatywne, popołudnia filmowe, imprezy, projekty i wiele więcej.

To także dyskusje, pomoc w kształtowaniu polityki, realizacja własnych pragnień i wnoszenie swoich mocnych stron. Ważne jest, aby rozmawiać o problemach i wspólnie znajdować rozwiązania, planować własną przyszłość i dążyć do wymiany poglądów na tematy ważne dla dziewcząt\* i młodych kobiet\* z Blumenau.

Opowiadamy się za równymi prawami dla wszystkich płci, solidarnością i różnorodnością oraz sprzeciwiamy się seksizmowi, rasizmowi i innym formom dyskryminacji.

Dla kogo: Dziewczęta\* i młode kobiety\* w wieku od 8 do 18 lat.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest częściowo pozbawiony barier.

Programy otwarte są bezpłatne. Za wycieczki pobierana jest niewielka opłata.

Gelbhofstraße 16

81375 München

 [089/57954661](tel:08957954661)

 [@maedchentreff\\_blumenau@schuleberuf.de](mailto:maedchentreff_blumenau@schuleberuf.de)

 [Strona internetowa](#)

 **Otwarte spotkania i projekty (po prostu wpadnij!):**

Od środy do piątku 14:00 - 18:00

\*: Symbol ten oznacza, że odpowiednim słowem zwracamy się nie tylko do dziewcząt i kobiet, ale także do osób transpłciowych i interpłciowych.

**Otwarte warsztaty szycia**

**Otwarte warsztaty szycia**

Witamy w naszej pracowni krawieckiej! Spotykamy się w każdą środę, aby szyć, wymieniać się pomysłami, rozmawiać i ćwiczyć niemiecki. Spotykamy się towarzysko i pomagamy sobie nawzajem. Tutaj możesz uzyskać porady i profesjonalne wsparcie, korzystać z naszych maszyn i materiałów do szycia. Program jest przeznaczony wyłącznie dla kobiet.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla uchodźczyń, które lubią szyć i dla szwaczek

Można zabrać ze sobą dzieci.

Program jest bezpłatny.

 Bellevue di Monaco

Müllerstraße 6

80469 München

(w pracowni w piwnicy)

 [089/55057750](tel:08955057750)

 [@naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de](mailto:naehwerkstatt@bellevuedimonaco.de)

 W środę od 16:00 do 18:00

## Kawiarnia dla kobiet

### Kawiarnia dla kobiet

Witamy w międzykulturowej kawiarni dla kobiet! Tutaj kobiety ze wszystkich środowisk spotykają się z kobietami z Monachium, aby rozmawiać, tańczyć, śmiać się, jeść, nawiązywać kontakty, planować działania i wiele więcej. Dlaczego nie wpadniesz, nie możemy się doczekać poznania nowych twarzy!

Można przyprowadzać dzieci.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 W każdy wtorek od 18:00 do 21:00

## Interkulturelles Frauencafé von JUNO

 [Müllerstr. 2, 80469 München](#)

 [@welcome@juno-munich.org](mailto:welcome@juno-munich.org)

 [+49 \(0\) 1622976474](tel:+49(0)1622976474)

 [+49 \(0\) 17634647785](tel:+49(0)17634647785)

 <https://bellevuedimonaco.de/veranstaltungen/kateg...>

**Café Glanz dla kobiet - siaf e. V.**

**Café Glanz dla kobiet - siaf e. V.**

Café Glanz für Frauen jest punktem kontaktowym i miejscem spotkań dla kobiet i dzieci. Oferuje przestrzeń dla własnej inicjatywy, kontaktu i spotkań lub po prostu relaksu, rozmowy, picia kawy lub lunchu. Kawiarnia oferuje niedrogie przysmaki kulinarne, takie jak świeżo ugotowane lunchy, domowe ciasta i napoje. W kawiarni znajduje się również otwarty pokój dla dzieci, a przy ładnej pogodzie czynny jest taras.

Kawiarnia jest również miejscem licznych wydarzeń organizowanych przez stowarzyszenie s i a f e. V. Odbývają się tu wykłady, wernisaże, warsztaty, spotkania grupowe, imprezy i seminaria, wystawy, dyskusje, wieczory filmowe i uroczystości. Istnieje możliwość wynajęcia sali.

Dla kogo: Program skierowany jest do wszystkich kobiet.

Kawiarnia może pomieścić około 30 osób dorosłych i 20 dzieci. Prosimy o wcześniejszą rezerwację dla większych grup (10 dorosłych lub więcej)!

Bez wstępu, bez obowiązku konsumpcji, obowiązują ceny z menu.

Dzieci można przyprowadzić ze sobą.

Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Café Glanz

Sedanstraße 37

81667 München

☎ [089/4580250](tel:0894580250)

@ [info@siaf.de](mailto:info@siaf.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 Od wtorku do czwartku 09:30 - 16:00

🕒 W piątek od 10:00 do 14:00

**Otwarty pokój dziecięcy** z nadzorem pedagogicznym (darowizna 2 euro):

We wtorek 09:00 - 12:00

W czwartek 14:00 - 17:00

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**miejsce spotkań dla kobiet, czas wolny, matki**

**Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata**

**Wymiana międzykulturowa dla kobiet z całego świata -  
"Fremd-Vertraut", życie w Niemczech**

Chcesz poćwiczyć niemiecki w małej, nieformalnej grupie i dowiedzieć się więcej o życiu w Niemczech? Oferujemy kobietom z całego świata możliwość przezwyciężenia strachu przed mówieniem po niemiecku w przyjaznej i swobodnej atmosferze. W małych grupach rozwijamy nasze umiejętności językowe i kulturowe przy pomocy różnych tematów. Wymieniamy się pomysłami, uczymy się od siebie nawzajem i jeździmy na wycieczki po mieście. Z radością witamy nowych uczestników!

Dla kogo: Kobiety z całego świata z podstawową znajomością języka niemieckiego

Wymagania wstępne: Tylko dla czytelniczek

Program jest bezpłatny.

Liczba miejsc jest ograniczona. Rejestracja przez WhatsApp / telefon lub e-mail.

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

 "Fremd-Vertraut" oferuje dwa kursy rocznie: Wiosną i jesienią, po 6 tygodni każdy  
W poniedziałki i środy od 9.30 do 12.30.

## **fremd - vertraut | Verein für Fraueninteressen e.V.**

 [Schwanthalerstr. 80, 80336 München](#)

 [@fremdvertraut@fraueninteressen.de](mailto:fremdvertraut@fraueninteressen.de)

 [+49 \(0\) 15906146627](tel:+49015906146627)

 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/fre...>

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Nauka niemieckiego**

## **Moving - gimnastyka dla kobiet**

## **Moved - gimnastyka dla kobiet**

Niskoprogowy program otwarty odbywa się w pomieszczeniu niewidocznym z zewnątrz.  
Wielojęzyczny lider grupy ma doświadczenie migracyjne. Godzina gimnastyki dla kobiet, a  
następnie 30 minut gimnastyki dla dzieci.

Dla kogo: matki i dzieci ze środowisk migracyjnych

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Program jest bezpłatny, mile widziane są darowizny.

 Wtorki 09:15 - 10:15, nie w czasie wakacji.

## **Verein Stadtteilarbeit**

 [Moosacher Straße 11a, 80809 München](#)

 [@c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de](mailto:c.schmidt@verein-stadtteilarbeit.de)

 [+49 \(0\) 899901650](tel:+490899901650)

 <https://www.verein-stadtteilarbeit.de/>

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
ruch, zdrowie, sport, ćwiczenia**

## **Otwarte spotkanie dla kobiet z całego świata**

## Otwarte spotkanie dla kobiet z całego świata

Witamy w Otwartym Centrum Spotkań! Tutaj kobiety z całego świata mają okazję wymienić się pomysłami w miłej atmosferze, poćwiczyć swój niemiecki i poznać inne kobiety. Rozmawiamy na wiele tematów i oferujemy otwartą przestrzeń dla Twoich życzeń i pomysłów.

Dla kogo: dla kobiet / czytelniczek z całego świata

Można przyprowadzać dzieci.

 W każdy piątek od 10:00 do 12:00

Oferta jest bezpłatna.

Bellevue di Monaco (Studio w piwnicy)  
Müllerstr. 2  
80469 München

 [0176/34647785](tel:017634647785)

 [@laura.zimmer@juno-munich.org](mailto:laura.zimmer@juno-munich.org)

 <https://www.fraueninteressen.de/einrichtungen/off...>

Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:

**Nauka niemieckiego**

## Samoocena i samoobrona dla dziewcząt i kobiet

### Kursy samooceny i samoobrony dla dziewcząt w wieku od 4 lat, dorastających dziewcząt i kobiet

"Wildwasser München" jest specjalistycznym ośrodkiem wspierającym kobiety w przypadkach przemocy seksualnej oraz chroniącym kobiety i dziewczęta przed przemocą seksualną. Oferujemy również kursy samooceny i samoobrony w schroniskach dla uchodźców, ośrodkach mieszkalnych, ośrodkach młodzieżowych, szkołach, przedszkolach i wielu innych miejscach.

- Kobiety i dziewczęta uczą się wyznaczać granice: "Zostaw mnie w spokoju!", "Odejdź!", "Nie dotykaj mnie!".
- Kobiety i dziewczęta uczą się bronić - słowami, ale także uderzeniami, kopnięciami i nie tylko.
- Kobiety i dziewczęta uczą się, jak i gdzie mogą uzyskać pomoc.
- Kobiety i dziewczęta dowiadują się, jakie są ich prawa.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dziewczynki w wieku 4 lat i starsze, nastolatki i kobiety, w tym osoby niepełnosprawne

 Dostępni są tłumacze.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Cenę dostosowujemy indywidualnie, aby każdy mógł wziąć udział. Oferta kosztuje od 0 do 80 euro.

Wildwasser München e. V.

Thomas-Wimmer-Ring 9

80539 München

☎ [089/61466286](tel:08961466286)

@ [praevention@wildwasser-muenchen.de](mailto:praevention@wildwasser-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
szkolenia, prewencja, bezpieczeństwo, emancypacja, samostanowienie**

## Oferty dla osób LGBTI\*

**refugees@diversity - Program koleżeński**

**refugees@diversity - Program Buddy**

Jesteś lesbijką, osobą biseksualną, gejem lub osobą trans\*? Przyjechałeś do Monachium ze swojego kraju i chciałbyś poznać inne podobnie myślące osoby lub oferty na monachijskiej scenie? W takim razie trafiłeś we właściwe miejsce!

Zapewnimy ci kumpla, który będzie ci towarzyszył podczas wydarzeń na monachijskiej scenie queer. Nie musisz więc nigdzie chodzić sam i zawsze masz przy sobie kogoś, kto odpowie na wszystkie pytania dotyczące ofert i organizacji queer w Monachium i okolicach.

Możesz także odwiedzać [grupy młodzieżowe](#) i wydarzenia na diversity razem ze swoim kumplem. Ułatwia to dostęp do naszej społeczności.

Dla kogo: Osoby LGBTIQ\* ze środowisk uchodźczych w wieku od 14 do 27 lat.

Program jest bezpłatny. Niektóre wydarzenia są płatne.

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

☎ [089/55266986](tel:08955266986)

@ [beratung@diversity-muenchen.de](mailto:beratung@diversity-muenchen.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
grupa młodzieżowa, hiv, aids**

**JUNGS - grupa rekreacyjna dla homoseksualnych i biseksualnych chłopców**

**JUNGS - Grupa rekreacyjna dla homoseksualnych i biseksualnych chłopców**

JUNGS to grupa rekreacyjna dla homoseksualnych i biseksualnych chłopców (oraz osób kwestionujących swoją orientację seksualną) w wieku od 18 do 27 lat.

Jeśli chcesz zrobić coś razem i poznać nowych ludzi, jesteś bardzo mile widziany.

Jeśli nie masz pewności przed dołączeniem po raz pierwszy lub masz pytania dotyczące grupy, możesz skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania to bezpieczna przestrzeń. W związku z tym nie robimy zdjęć ani nie nagrywamy filmów.

Program jest otwarty dla transpłciowych mężczyzn i osób niebinarnych.

Program jest bezpłatny. Za niektóre zajęcia pobierana jest niewielka opłata.

 Spotkania odbywają się zazwyczaj w piątki o godzinie 19:00. Dokładne daty można znaleźć [tutaj](#).

## **JUNGS | diversity e. V.**

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@jungs@diversity-muenchen.de](mailto:jungs@diversity-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/gruppen/jungs/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Lgbt, grupa młodzieżowa, queer**

## **JuLes - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i dziewcząt biseksualnych**

### **JuLes - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i dziewcząt biseksualnych**

JuLes to grupa rekreacyjna dla młodych lesbijek i dziewcząt biseksualnych (oraz osób, które kwestionują swoją orientację seksualną) w wieku od 14 do 19 lat, które chciałyby coś zrobić i poznać nowych ludzi.

Jeśli nie masz pewności, czy dołączyć po raz pierwszy lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, skontaktuj się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania są bezpieczną przestrzenią, więc nie robimy żadnych zdjęć ani filmów, aby chronić Twoją anonimowość.

Program jest otwarty dla kobiet transpłciowych i osób niebinarnych.

Program jest bezpłatny. Za niektóre aktywności pobierana jest niewielka opłata.

 W każdą pierwszą sobotę miesiąca o godzinie 15:00. We wszystkie pozostałe weekendy w niedziele o godzinie 15:00, razem z [młodzieżą](#).



## JuLes | diversity e. V.

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉ [@jules@diversity-muenchen.de](mailto:@jules@diversity-muenchen.de)

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/jules/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Lgbt, grupa młodzieżowa, queer**

### JuLeZ - otwarta oferta dla młodych LBT\*

### JuLeZ - otwarty program dla młodych osób LBT\*

JuLeZ to oferta dla dziewcząt\* i młodych kobiet\* w wieku od 12 do 27 lat, które określają się jako lesbijki, bi, a, niebinarne, trans\*, queer lub inter\*. Julez oferuje możliwość poznania dziewcząt\* i młodych kobiet\*, które czują to samo. Grupa jest prowadzona i nadzorowana przez dwóch pedagogów społecznych. Wspólnie gotujemy, a następnie realizujemy zróżnicowany program zajęć:

- kreatywność
- wieczory gier
- Pikniki nad rzeką Isar
- wycieczki, na przykład do kina lub na przejażdżkę rowerową.

Celem programu jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do dyskusji na tematy ważne dla klientów\* i ogólnie stworzenie okazji do wymiany doświadczeń.

📅 W każdy czwartek od 17:00 do 21:30. Nie w święta państwowe ani podczas wakacji szkolnych.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Oferta jest bezpłatna. Istnieje możliwość uiszczenia niewielkiej, dobrowolnej opłaty za kolację, ale można to również zrobić zgodnie z indywidualnymi możliwościami.

### JuleZ | IMMA Café

📍 [Jahnstraße 38, 80469 München](#)

✉ [@julez@imma.de](mailto:@julez@imma.de)

☎ [+49 \(0\) 8923889143](tel:+49(0)8923889143)

🌐 <https://imma.de/infos-für-euch/julez/>

### enBees - Grupa rekreacyjna dla młodych osób niebinarnych

## enBees - Grupa rekreacyjna dla młodych osób niebinarnych

enBees to grupa dla osób niebinarnych (i osób kwestionujących swoją tożsamość płciową) w wieku od 14 do 27 lat.

Chcesz poznać nowych ludzi i zrobić coś razem? W takim razie jesteś we właściwym miejscu!

Jeśli nie masz pewności przed pierwszym spotkaniem lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, możesz skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania to bezpieczna przestrzeń, więc nie robimy żadnych zdjęć ani filmów. Zapewnia to anonimowość.

Dla kogo: Dla osób niebinarnych w wieku od 14 do 27 lat.

Termin "niebinarny" opisuje osoby, których tożsamość płciowa nie jest ani męska, ani żeńska lub nie odpowiada dwóm etykietom: męskiej i żeńskiej.

Oferta jest bezpłatna. Za niektóre zajęcia, na przykład wycieczki, pobierana jest niewielka opłata.

 Spotkania odbywają się w drugi czwartek miesiąca o godzinie 18:00 i w czwartą sobotę miesiąca o godzinie 15:00.

### enBees | diversity e. V.

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@enbees@diversity-muenchen.de](mailto:enbees@diversity-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/enbees/>

---

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących terminów:  
Lgbt, biseksualny, queer, lesbijka, gej, grupa młodzieżowa, niebinarny**

## frients - grupa rekreacyjna dla młodych osób trans\*

### frients - grupa rekreacyjna dla młodych osób trans\*

frients to grupa rekreacyjna dla młodych osób transpłciowych w wieku od 14 do 27 lat, które chciałyby zrobić coś razem i poznać nowych ludzi. Jeśli nie masz pewności co do dołączenia do grupy po raz pierwszy lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, możesz skontaktować się z naszymi pracownikami ds. edukacji społecznej w dowolnym momencie. Nasze spotkania są bezpieczną przestrzenią, więc nie robimy żadnych zdjęć ani filmów, aby chronić Twoją anonimowość.

Dla kogo: Transpłciowe kobiety i mężczyźni w wieku od 14 do 27 lat, niezależnie od tego, czy są jeszcze na początku swojej drogi, czy już osiągnęli swój osobisty cel.

Program jest bezpłatny. Za niektóre zajęcia pobierana jest niewielka opłata.

📅 Odbywa się w każdą drugą sobotę miesiąca o godzinie 14:00 .

### **frients | diversity e. V.**

📍 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

✉ [@frients@diversity-muenchen.de](mailto:frients@diversity-muenchen.de)

☎ [+49 \(0\) 8955266986](tel:+4908955266986)

🌐 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/frients/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Lgbt, queer, grupa młodzieżowa**

### **różnorodność Café**

#### **diversity Café**

diversity Café to druga lokalizacja queerowego centrum młodzieżowego diversity München. diversity Café zaprasza wszystkie młode osoby LGBTIQ\* i ich przyjaciół. Można tu poznać nowych ludzi i porozmawiać przy napojach i przekąskach.

diversity Café:

📅 We wtorki i czwartki od 16:00 do 20:00

📅 W niedzielę od 15:00 do 19:00

diversity Bar:

📅 W środę od 19:00 do 24:00

Jeśli nie masz pewności przed pierwszym uczestnictwem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z nami.

Dla kogo: Dla młodych osób LGBTIQ\* i ich przyjaciół w wieku do 27 lat.

Oferta obejmuje wkład w wydatki na niektóre działania.

diversity München e. V.

Blumenstraße 11

80331 München

☎ [089/55266986](tel:08955266986)

✉ [@info@diversity-muenchen.de](mailto:info@diversity-muenchen.de)

🌐 [www.diversity-muenchen.de](http://www.diversity-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
Lgbt, trans, biseksualny, gej, lesbijka, queer, niebinarny, kawiarnia, czas wolny**

### **bi.yourself - grupa rekreacyjna dla młodych osób biseksualnych**

## **bi.yourself - grupa rekreacyjna dla młodych osób biseksualnych**

bi.yourself to grupa rekreacyjna dla wszystkich osób biseksualnych i panseksualnych (a także osób kwestionujących swoją orientację seksualną) w wieku od 14 do 27 lat, które lubią robić rzeczy razem i poznawać nowych ludzi.

Jeśli nie masz pewności przed dołączeniem po raz pierwszy lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, możesz skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania to bezpieczna przestrzeń. Dlatego nie robimy żadnych zdjęć ani filmów. Zapewnia to anonimowość uczestników.

Program jest otwarty dla osób transpłciowych i niebinarnych.

Program jest bezpłatny. Za niektóre aktywności pobierana jest niewielka opłata.

### **bi.yourself | diversity e. V.**

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@bi.yourself@diversity-muenchen.de](mailto:bi.yourself@diversity-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/biyourese...>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**Lgbt, grupa młodzieżowa, queer**

**youngsters - grupa rekreacyjna dla młodych homoseksualnych i biseksualnych chłopców w wieku od 14 do 19 lat**

### **młodzież**

Młodzież to grupa rekreacyjna dla młodych gejów i biseksualistów (oraz osób kwestionujących swoją orientację seksualną) w wieku od 14 do 19 lat, którzy chcieliby zrobić coś razem i poznać nowych ludzi.

Jeśli nie jesteś pewien, czy dołączyć po raz pierwszy lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, skontaktuj się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania są bezpieczną przestrzenią, więc nie robimy żadnych zdjęć ani filmów, aby chronić Twoją anonimowość.

Program jest otwarty dla chłopców trans i osób niebinarnych.

 Zawsze w niedziele od 15:00

Program jest bezpłatny. Za niektóre aktywności pobierana jest niewielka opłata.

### **youngsters | diversity e. V.**

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@youngsters@diversity-muenchen.de](mailto:@youngsters@diversity-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/youngste...>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Lgbt, grupa młodzieżowa, queer**

### **WILMA - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i kobiet biseksualnych**

#### **WILMA - Grupa rekreacyjna dla lesbijek i kobiet biseksualnych**

WILMA to grupa rekreacyjna dla młodych lesbijek i kobiet biseksualnych (oraz osób kwestionujących swoją orientację seksualną) w wieku od 18 do 27 lat, które chciałyby zrobić coś razem i poznać nowych ludzi.

Jeśli nie masz pewności co do uczestnictwa w grupie po raz pierwszy lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, możesz skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania to bezpieczna przestrzeń: Aby chronić Twoją anonimowość, nie robimy żadnych zdjęć ani filmów.

Program jest otwarty dla kobiet transpłciowych i osób niebinarnych.

Program jest bezpłatny. Za niektóre zajęcia pobierana jest niewielka opłata.

 Spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu, zazwyczaj w godzinach 19:00-22:00. Dokładne daty można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

#### **Wilma | diversity e. V**

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@wilma@diversity-muenchen.de](mailto:@wilma@diversity-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/wilma/>

---

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
LGBT, grupa młodzieżowa**

### **AroSpAce - Grupa rekreacyjna dla młodych osób aromantycznych i aseksualnych**

#### **AroSpAce**

AroSpAce to grupa rekreacyjna dla młodych ludzi w wieku od 14 do 27 lat, którzy są aromantyczni i/lub aseksualni (tj. również demi, grey itp.) lub którzy kwestionują swoją tożsamość w tym zakresie i którzy chcieliby poznać nowych ludzi i zrobić coś z podobnie myślącymi osobami.

Jeśli nie masz pewności przed pierwszym uczestnictwem lub masz jakiegokolwiek pytania dotyczące grupy, możesz skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Nasze spotkania są bezpieczną przestrzenią, więc nie robimy żadnych zdjęć ani filmów, aby chronić Twoją anonimowość.

Program jest bezpłatny. Za niektóre zajęcia pobierana jest niewielka opłata.

 Zawsze w drugi wtorek miesiąca o godzinie 19:00.

## **AroSpAce | diversity e. V.**

 [Blumenstraße 11, 80331 München](#)

 [@arospace@diversity-muenchen.de](mailto:@arospace@diversity-muenchen.de)

 [+49 \(0\) 8955266986](tel:+49(0)8955266986)

 <https://diversity-muenchen.de/de/gruppen/arospace/>

---

Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
Lgbt, grupa młodzieżowa, queer

## **Monachium Kijów Queer**

### **Monachium Kijów Queer**

Walka o globalne prawa - Solidarność nie zna granic.

Lesbijki, geje, osoby bi, trans\* i Inter\* (LGBTI) cierpią z powodu pozbawienia praw, prześladowań i ataków w wielu miejscach na całym świecie. Jesteśmy z nimi solidarni.

Grupa kontaktowa Munich Kyiv Queer została założona w 2012 roku. Prowadzimy kampanię na rzecz praw człowieka osób homo-, bi-, trans\* i inter\* w Ukrainie. Partnerstwo między Kijowem a Monachium jest tego podstawą. Od tego czasu rozwinęła się ożywiona współpraca między grupami lesbijek, gejów i trans\* z obu miast, które łączy przyjaźń. Wspólne projekty już dawno wykroczyły poza Kijów i objęły całą Ukrainę.

Obecnie oferujemy głównie pomoc uchodźcom LGBTIQ\* z Ukrainy, którzy przybywają do Bawarii/Monachium, ale wspieramy także osoby queer lokalnie.

Co oferujemy: Doradztwo, zakwaterowanie, spotkania grupowe z uchodźcami i pomocnikami, papierkowa robota, kursy niemieckiego

Dla kogo: Osoby LGBTIQ\*

Oferta jest bezpłatna. Można przyprowadzać dzieci.

Dostęp do budynku i pomieszczeń jest bez barier. Jest toaleta dla osób niepełnosprawnych.

🗣️ Niemiecki, angielski, ukraiński, rosyjski

📍 Munich Kyiv Queer c/o Sub e.V., Müllerstraße 14, 80469 München

✉️ [@info@MunichKyivQueer.org](mailto:info@MunichKyivQueer.org)

🌐 [Strona www](#)

## Forum Queeres Archiv München e.V. - LesBiSchwulTransInter\* in Geschichte und Kultur

### Forum Queeres Archiv München e.V. - Lesbijki, bi, geje, transpłciowi, inter\* w historii i kulturze

Stowarzyszenie postawiło sobie za cel promowanie, gromadzenie i udostępnianie materiałów i odkryć dotyczących codziennego życia, kultury i historii lesbijek i gejów.

🔗 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Osoby LGBTIQ\* i wszyscy zainteresowani tematem.

Można zabrać ze sobą dzieci.

Program jest bezpłatny.

📍 Forum Queeres Archiv München e.V., Bayerstraße 77c, 80335 München

W tylnym budynku na 3 piętrze

☎️ [089/23269794](tel:08923269794)

✉️ [@info@forummuenchen.org](mailto:info@forummuenchen.org)

🕒 Wtorek 12:00 - 18:00

🕒 Środa 10:00 - 16:00

🕒 Czwartek 10:00 - 16:00

## Życie

### Lot / Azyl

### Zakwaterowanie - ucieczka / azyl

### Małoletni bez opieki

Jeśli masz mniej niż 18 lat, zazwyczaj w ciągu pierwszych dwóch tygodni dowiesz się, w którym mieście w Niemczech możesz w przyszłości zamieszkać na stałe. Decyzja ta jest regulowana przez prawo i nie jest podejmowana przez Ciebie, ale przez rząd. Jeśli chorujesz lub ktoś z Twojej rodziny już tu mieszka, możesz mieć możliwość pozostania w Monachium. Jeśli masz krewnych w Niemczech, powiedz o tym swojemu doradcy. Pomoże ci on nawiązać kontakt z krewnymi i lokalnym urzędem ds. młodzieży.

W nowym miejscu zamieszkania będziesz mieszkać w domu z innymi młodymi ludźmi. Dorośli opiekunowie są do Twojej dyspozycji przez całą dobę.

## Zakwaterowanie dla młodzieży bez opieki

Departament ds. Opieki i Zakwaterowania Młodocianych Bez Opieki w Urzędzie Mieszkalnictwa i Migracji zajmuje się samotnymi młodymi uchodźcami. Powinni oni zostać objęci szkoleniem i zatrudnieniem oraz przenieść się do stałego zakwaterowania. Istnieje również możliwość tymczasowego zakwaterowania w projektach mieszkaniowych, mieszkaniach lub mieszkaniach współdzielonych. Celem jest stworzenie dobrych warunków do życia w Monachium.

### [Więcej informacji](#)

Dla kogo: Dla młodzieży i młodych dorosłych w wieku do 27 lat, którzy uczą się lub studiują. Młodzi ludzie z pobytem tolerowanym lub pozwoleniem również mogą się u nas zarejestrować.

Budynek i pokoje są dostępne bez barier. Jest też toaleta dla osób niepełnosprawnych.

Amt für Wohnen und Migration

Werinherstraße 89, Haus 34

81541 München

[@info.warteliste.soz@muenchen.de](mailto:@info.warteliste.soz@muenchen.de)

 [0152/56651081](tel:0152/56651081)

 [0152/54850830](tel:0152/54850830)

---

## Dorośli / rodziny w procedurze azylowej

Podczas procedury azylowej Ty i Twoja rodzina - jeśli dotyczy - jesteście zasadniczo zobowiązani do zamieszkania w ośrodku dla osób ubiegających się o azyl. Po przyjeździe zostaniesz najpierw zakwaterowany w tak zwanym wstępnym ośrodku recepcyjnym. Powinieneś tam pozostać przez maksymalnie sześć miesięcy. W tym czasie zostanie podjęta decyzja, gdzie zostanie przeprowadzona procedura azylowa i gdzie będziesz później mieszkać podczas procedury azylowej. W początkowym ośrodku recepcyjnym otrzymasz świadczenia rzeczowe (żywność, odzież itp.). Odbędzie się tam również badanie lekarskie. Wstępny ośrodek dla uchodźców w Monachium jest prowadzony przez rząd Górnej Bawarii.

Z początkowego ośrodka dla uchodźców wszystkie osoby są rozdzielane z rządowego ośrodka dla uchodźców (RASt) do innych miast i gmin w Niemczech. Dystrybucja odbywa się według ustalonego klucza. Ośrodek zakwaterowania poinformuje Cię o tym.

Jeśli zostaniesz "przeniesiony" do Monachium, zamieszkas tam we wspólnym zakwaterowaniu (prowadzone przez rząd Górnej Bawarii) lub w zdecentralizowanym zakwaterowaniu (prowadzone przez miasto Monachium). Zazwyczaj pozostaniesz w tym zakwaterowaniu do końca procedury azylowej.

Podczas procedury azylowej obowiązują inne warunki, takie jak „Wohnsitzauflage“ lub „Residenzpflicht“. Oznacza to, że jesteś zobowiązany do zamieszkania w określonym miejscu i możesz je opuścić tylko za pozwoleniem. Informacje na ten temat można uzyskać w punkcie doradztwa w miejscu zakwaterowania lub w urzędzie ds. cudzoziemców.

Jeśli Twoja procedura azylowa zakończy się uznaniem, jesteś zobowiązany do poszukiwania zakwaterowania i opuszczenia ośrodka dla uchodźców. Dopóki jednak szukasz zakwaterowania, możesz nadal mieszkać w ośrodku dla uchodźców.



## Polowanie na dom

### Wyszukiwanie mieszkań

#### Znajdź mieszkanie

Mieszkania na sprzedaż można znaleźć w lokalnych gazetach, a także na internetowych platformach nieruchomości lub na przykład w serwisie ebay. Istnieją lokalne grupy na facebooku poświęcone szukaniu mieszkania oraz biuletyny e-mailowe, w których zamieszczane są ogłoszenia o mieszkaniach.

#### JIZ - Doradztwo mieszkaniowe dla młodych ludzi

Doradztwo mieszkaniowe w [Centrum Informacji Młodzieżowej \(JIZ\)](#) ) udziela wskazówek i informacji na temat znalezienia pokoju lub mieszkania w Monachium w każdy poniedziałek od 14:00 do 18:00.

Samo JIZ nie posiada żadnych mieszkań i NIE jest w stanie pomóc w przeszukiwaniu prywatnego rynku mieszkaniowego ani w ubieganiu się o mieszkanie socjalne (SOWON)! Możesz uzyskać adresy domów studenckich i portali internetowych dla młodych ludzi w szkole, szkolących się lub studiujących. Porozmawiamy z Tobą indywidualnie o szansach i możliwościach.

W nagłych przypadkach osoby poszkodowane mogą udać się tam również w pozostałe dni otwarcia (od wtorku do piątku w godzinach od 13:00 do 18:00).

Istnieje lista przydatnych adresów i stron internetowych do znalezienia zakwaterowania. Listę można odebrać w JIZ lub pobrać w formacie PDF:  [www.wohnen.jiz-m.de](http://www.wohnen.jiz-m.de) (również w wersji "prostej" lub angielskiej).

Dla kogo: Dla nastolatków i młodych dorosłych w wieku do 26 lat (ale nie dla rodzin).

Dostęp do budynku i pokoi jest bez barier.

Program jest bezpłatny.

Jugendinformationszentrum München  
Sendlinger Straße 7 (na wewnętrznym dziedzińcu)  
80331 München

 [089/55052150](tel:08955052150)

 [info@jiz-muenchen.de](mailto:info@jiz-muenchen.de)

 Poniedziałek 14:00 - 18:00

 Poradnictwo w nagłych przypadkach również od wtorku do piątku w godzinach 13:00-18:00

 [www.jiz-muenchen.de](http://www.jiz-muenchen.de)

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:**  
**Housing, room search, shared flat search, counselling, information, help, youth counselling, youth information, youth, problems**

#### WG - wspólne mieszkanie

Mieszkania dzielone (WG) to szczególna forma wspólnego życia. Zwłaszcza jeśli jesteś osobą samotną szukającą mieszkania, wspólne mieszkanie może być dobrą alternatywą dla własnego

mieszkania. Mieszkanie w mieszkaniu dzielonym oznacza, że dzielisz mieszkanie głównie z młodymi ludźmi. Każda osoba ma swój własny pokój. Dzielone są jedynie części wspólne, takie jak łazienka, kuchnia czy salon.

Dostępne pokoje w mieszkaniach dzielonych najlepiej znaleźć na stronie  [WG-Gesucht](#).

## Oglądanie mieszkania

Zanim mieszkanie zostanie przydzielone do wynajęcia, często odbywa się jego oglądanie. Do obejrzenia mieszkania często zaprasza się kilka osób.

Ponieważ w Monachium bardzo trudno jest znaleźć mieszkanie w rozsądnej cenie, wiele osób często ubiega się o mieszkanie. Uzyskanie ważnych dokumentów, takich jak informacje Schufa lub oświadczenie najemcy, na wczesnym etapie jest zatem bardzo ważne i może zwiększyć szanse na uzyskanie mieszkania.

Zaleca się zebranie dokumentów w "folderze aplikacyjnym" i zabranie go ze sobą na spotkanie w celu obejrzenia mieszkania.

### Teczka aplikacyjna powinna zawierać następujące dokumenty:

- List motywacyjny (kim jestem/jesteśmy, czym się zajmuję, ile lat mają moje dzieci, dlaczego chciałbym/chciałabym wynająć to mieszkanie).
-  [Oświadczenie najemcy](#)
- Kopia dowodu tożsamości/pozwolenia na pobyt (uwaga: kopia z przodu i z tyłu)
- Kopia zawiadomienia z urzędu pracy/urzędu opieki społecznej, jeśli nie pracujesz
- Dowód wynagrodzenia za ostatnie trzy miesiące, jeśli pracujesz
- Kopia raportu Schufa (raport Schufa można uzyskać [tutaj](#)  )
- Kopia zaświadczenia o braku zadłużenia czynszowego (otrzymasz je od poprzedniego wynajmującego/gospodyni, możesz skorzystać z tego [szablону](#)  )
- Dowód ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej

## Znalezienie zakwaterowania: porady i przygotowanie

### Znalezienie zakwaterowania: porady i przygotowania

Znalezienie niedrogiego zakwaterowania w Bawarii, a zwłaszcza w Monachium, jest często bardzo trudne, zwłaszcza dla uchodźców. Możemy pomóc w przygotowaniu się do poszukiwania mieszkania.

Doradcy z Rady ds. Uchodźców w Monachium przejrzą razem z Tobą Twoje dokumenty, wyjaśnią, jak możesz zaprezentować się w najlepszym świetle za pomocą dokumentów osobistych i udzielą wskazówek, gdzie znaleźć zakwaterowanie.

- Pomożemy Ci skompletować dobre portfolio aplikacyjne na potrzeby poszukiwania mieszkania.
- Doradzimy, jakich dokumentów potrzebujesz.
- Pomożemy przygotować niezbędne dokumenty.
- Pokażemy, jak szukać zakwaterowania na "wolnym rynku mieszkaniowym".
- Udzielimy wskazówek, jak przygotować się do oglądania mieszkania.

## Nie załatwiamy mieszkań!

 W każdy czwartek, godz. 19:00: otwarta godzina konsultacji na tematy związane ze znalezieniem mieszkania.

 Online przez Zoom: <https://us06web.zoom.us/j/81706383773> (najlepiej laptop, tablet lub komputer PC, ale można też użyć telefonu komórkowego).

[Wiecej informacji](#)

 Raz w miesiącu, 18:30: wieczór informacyjny "Znalezienie zakwaterowania w Monachium"

Daty: 14.02.2023, 14.03.2023, 11.04.2023, 09.05.2023, 13.06.2023

 Jugendinformationszentrum (JIZ), Sendlinger Straße 7, 80331 München

[Wskazówki tutaj](#)

Dla kogo: Uchodźcy

Prosimy o przybycie 5-10 minut przed rozpoczęciem.

Czego potrzebujesz:

- Przygotuj dokumenty dotyczące kwestii mieszkaniowych.
- Zastanów się, o co chcesz zapytać: W czym potrzebujesz pomocy? Gdzie występują problemy?

Oferta jest bezpłatna. Rejestracja nie jest wymagana - wystarczy przyjść!

[@aktiv@muenchner-fluechtlingsrat.de](mailto:@aktiv@muenchner-fluechtlingsrat.de)

 [089/12021716](tel:08912021716)

## **Wynajem mieszkania**

## **Wynajem mieszkania**

## **Umowa najmu**

Wysokość czynszu jest ustalana w umowie najmu. Jeśli najemca podpisze umowę, zgadza się również płacić czynsz. Czynsz składa się z czynszu podstawowego (kwota podstawowa), kosztów dodatkowych (wywóz śmieci, koszty eksploatacyjne) oraz kosztów ogrzewania.

Umowa najmu musi zawierać następujące punkty:

- Imię i nazwisko oraz adres wynajmującego/najemczyni
- Adres wynajmowanej nieruchomości
- Powierzchnia mieszkalna w m<sup>2</sup>
- Liczba pokoi
- Wysokość czynszu netto
- Wysokość kosztów eksploatacyjnych
- Kwota kosztów ogrzewania
- Czynsz całkowity
- Kwota kaucji

Umowa najmu określa termin płatności czynszu. Jeśli czynsz nie będzie płacony w terminie, może to doprowadzić do rozwiązania umowy najmu.

Jeśli jesteś bezrobotny i otrzymujesz zasiłek z urzędu pracy, zwróć uwagę na [zasiłki zapewniane przez urząd pracy](#).

## Kaucja zabezpieczająca

Kaucja zabezpieczająca jest gwarancją dla wynajmującego. Maksymalna kwota kaucji wynosi 3 czynsze podstawowe (czynsz podstawowy z wyłączeniem kosztów dodatkowych i ogrzewania). Jeśli wyprowadzisz się z mieszkania, otrzymasz zwrot pieniędzy.

**Ważne:** Wyprowadzając się z mieszkania, nie wolno pozostawić po sobie żadnych zniszczeń. W przypadku zniszczeń zwrot kaucji zostanie pomniejszony.

## Ważne skróty

1. OG = Pierwsze piętro  
App. = Apartament  
DB/D'bad = Prysznic  
EG = Parter  
EBK = Wyposażona kuchnia  
HK = koszty ogrzewania  
inkl. = wliczone w cenę  
Kaut. = Kaucja  
MM = czynsz miesięczny  
NK = koszty dodatkowe  
sof. frei = dostępne od zaraz  
teilmb. = częściowo umeblowane  
WG = mieszkanie współdzielone  
Whg. = mieszkanie  
Wohnfl. = przestrzeń życiowa  
Zi. = pokój  
ZKB = pokój-kuchnia-łazienka

## Centra doradztwa w zakresie wynajmu

## Ośrodki doradztwa w zakresie najmu

## Miejskie centrum doradztwa w zakresie najmu

Centrum doradztwa pomaga we wszystkich kwestiach związanych z prawem najmu lokali mieszkalnych. Na życzenie możemy również pomóc w znalezieniu prawnika specjalizującego się w prawie najmu.

Możemy doradzić na przykład w następujących kwestiach

- Podwyżka czynszu / ceny najmu
- Koszty operacyjne / koszty ogrzewania
- depozyt
- Anulowanie umowy
- Naprawy kosmetyczne

- Konflikty między najemcą a wynajmującym/wynajmującą
- Prawa i obowiązki najemców i wynajmujących

Doradztwo jest bezpłatne.

Sozialreferat - Amt für Wohnen und Migration  
Mietberatung  
Franziskanerstraße 8  
81669 München

### **Doradztwo telefoniczne:**

Jeśli masz ogólne pytanie dotyczące prawa najmu i nie ma dokumentów do sprawdzenia, możesz uzyskać poradę telefonicznie:

 [089/23340057](tel:08923340057)

 Poniedziałek, wtorek, środa 13:30 - 15:00

 Czwartek 10:00 - 12:00

### **Prosimy o umówienie się na osobistą konsultację:**

 [089/23340200](tel:08923340200)

 Poniedziałek 08:30 - 12:00 i 13:30 - 15:00

 Wtorek 10:00 - 12:00 i 13:30 - 15:00

 Środa 08:30 - 12:00 i 13:30 - 17:00

 Czwartek 10:00 - 12:00

 Piątek 08:30 - 12:00

### **Inne sposoby kontaktu z nami:**

 [@mietberatung.soz@muenchen.de](mailto:@mietberatung.soz@muenchen.de)

Faks: 089/23340442

Jeśli masz pytania dotyczące wynajmu **mieszkań socjalnych**, skontaktuj się z nami tutaj:

Referat für Stadtplanung und Bauordnung (Planungsreferat)  
Sachgebiet Mietpreisangelegenheiten im Sozialen Wohnungsbau  
Blumenstraße 31-35  
80331 München

 [Strona internetowa](#)

 [@plan.ha3-12-mf@muenchen.de](mailto:@plan.ha3-12-mf@muenchen.de)

 [089/23326662](tel:08923326662)

 [089/23326170](tel:08923326170)

 [089/23326628](tel:08923326628)

 [089/23326168](tel:08923326168)

 [089/23325324](tel:08923325324)

### **Rejestracja / ponowna rejestracja pobytu**

### **Rejestracja / ponowna rejestracja miejsca zamieszkania**

Jeśli przeprowadzasz się do Monachium, musisz zarejestrować się jak najszybciej. Dotyczy to również przeprowadzek w obrębie miasta. Zameldowania należy dokonać w ciągu pierwszych dwóch tygodni. Jeśli się nie zarejestrujesz, popełnisz wykroczenie. Możliwe, że będziesz musiał zapłacić grzywnę.

 [Dowiedz się więcej](#)

## Jak to działa?

Aby dokonać rejestracji lub ponownej rejestracji, należy osobiście odwiedzić [biuro obywatelskie](#) . Możliwe jest również, że jesteś reprezentowany przez inną osobę. W takim przypadku osoba ta potrzebuje pełnomocnictwa.

Jeśli posiadasz już internetowy dowód osobisty, możesz zarejestrować się [online](#) na stronie  z domu.

## Czy muszę umówić się na wizytę?

Tak, należy umówić się na wizytę w biurze obywatelskim. Wizytę można umówić [online](#) na stronie .

## Jakich dokumentów potrzebuję?

- Dowód tożsamości
- Dowód tożsamości wszystkich osób wprowadzających się do mieszkania
- Potwierdzenie od właściciela lub właścicielki mieszkania (np. umowa najmu) zawierające następujące informacje
  - Adres mieszkania
  - Imię i nazwisko oraz adres wynajmującego/najemczyni
  - Data wprowadzenia się
  - Imiona i nazwiska wszystkich osób wprowadzających się do mieszkania
- Jeśli jesteś reprezentowany przez inną osobę: Pełnomocnictwo i dowód tożsamości osoby upoważnionej

## W razie jakichkolwiek pytań:

Telefon służbowy Bürgerbüro:

 [089/23396000](tel:08923396000)

## Opłata licencyjna za nadawanie (GEZ)

## Opłata licencyjna za nadawanie (GEZ)

Nadawców telewizyjnych i radiowych można podzielić na dwie grupy: nadawców prywatnych i nadawców publicznych. Nadawcy prywatni są finansowani z reklam. Nadawcy publiczni są w dużej mierze finansowani z opłat abonamentowych.

Więcej informacji na stronach:  [arabski](#),  [chiński](#),  [niemiecki](#),  [angielski](#),  [francuski](#),  [rosyjski](#),  [hiszpański](#),  [ukraiński](#).

## Kto musi płacić składkę?

Opłatę należy uiścić za każde mieszkanie. Jeśli kilka osób mieszka w jednym mieszkaniu, tylko jedna osoba musi zapłacić.

Opłatę należy uiścić, nawet jeśli usługa nie jest używana. Nie ma znaczenia, czy w

gospodarstwie domowym znajduje się telewizor lub radio.

**Uwaga:** Jeśli mieszkasz w ośrodku dla uchodźców, nie musisz uiszczać opłaty. Jeśli nadal otrzymujesz pismo, skontaktuj się z poradnią w swoim ośrodku dla osób ubiegających się o azyl.

### Kto nie musi płacić składki?

Niektóre osoby muszą płacić mniejszą składkę lub nie płacić jej wcale. Osoby, które otrzymują świadczenia socjalne, takie jak zasiłek obywatelski (SGB II), świadczenia azylowe lub podstawowe wsparcie dochodu, mogą być zwolnione z opłaty licencyjnej. Więcej informacji można znaleźć na stronie  [tutaj](#).

Należy wypełnić [wniosek](#) o zwolnienie lub obniżenie opłaty na stronie .

### W razie jakichkolwiek pytań:

 [Formularz kontaktowy](#)

 [0180699955510](tel:0180699955510) (  od poniedziałku do piątku 7:00 - 19:00; koszt: 20 centów za połączenie)

### Pomoc finansowa na cele mieszkaniowe

#### Korzyści z urzędu pracy

#### Świadczenia z urzędu pracy

Dla kogo: Gospodarstwa domowe otrzymujące wsparcie finansowe z urzędu pracy.

#### Czynsz i ogrzewanie

Jeśli koszty czynszu i ogrzewania nie są zbyt wysokie, zostaną one pokryte (§22 SGB II). Aby to ocenić, istnieją ustalone  [górne limity czynszu](#). Nie mogą one zostać przekroczone. Im więcej osób mieszka w gospodarstwie domowym, tym większe może być mieszkanie i tym wyższy może być czynsz.

Kwoty limitów czynszu odnoszą się do czynszu brutto. Czynsz brutto jest obliczany w następujący sposób:

- Czynsz zimny netto = czynsz podstawowy bez kosztów eksploatacyjnych plus
- zimne koszty operacyjne = na przykład koszty wywozu śmieci, (zimnej) wody, oświetlenia klatki schodowej, sprzątania ulic i podatku od nieruchomości.

Koszty ogrzewania i ciepłej wody są uwzględniane osobno.

Urzędnik prowadzący sprawę wyjaśni, jak postępować w przypadku nieuzasadnionych kosztów wynajmu.

[Urząd ds. mieszkalnictwa i migracji](#) może doradzić we wszystkich kwestiach związanych z mieszkalnictwem w Monachium.

Jeśli grozi ci bezdomność, wspólnie z tobą poszukamy rozwiązania na stronie  [Sozialbürgerhaus](#).

## Relokacja

Jeśli chcesz się przeprowadzić, przed podpisaniem umowy najmu pracownik socjalny musi sprawdzić, czy przeprowadzka jest konieczna, a koszty nowego mieszkania są rozsądne.

Do oceny wymagane są następujące dowody i dokumenty:

1. Pisemne uzasadnienie, dlaczego chcesz się przeprowadzić (w razie potrzeby odpowiednie dowody potwierdzające ważny powód)
2. Niepodpisana umowa najmu lub oferta zakwaterowania, w której wymienione są wszystkie koszty. Na przykład czynsz podstawowy, depozyt, koszty dodatkowe i koszty ogrzewania.

Ważny powód istnieje, na przykład, jeśli

- przeprowadzka wyeliminuje zbliżającą się lub istniejącą bezdomność
- w wyniku przeprowadzki nie potrzebujesz już pomocy z urzędu pracy
- chcesz rozpocząć pracę w większej odległości (dojazd do pracy, w zależności od godzin pracy, ponad 2 godziny).

 **Uwaga:** Jeśli wynajmujesz mieszkanie bez zgody urzędu pracy, możesz ponieść straty finansowe.

## Zasiłek mieszkaniowy

### Zasiłek mieszkaniowy

Państwo pomaga obywatelom o niskich dochodach, którzy nie otrzymują świadczeń z urzędu pracy. Zasiłek mieszkaniowy oznacza wsparcie finansowe na pokrycie kosztów mieszkaniowych. Na przykład, jeśli płacisz czynsz za mieszkanie, pokój lub dom opieki. Jeśli jesteś właścicielem domu, mieszkania lub gospodarstwa rolnego w niepełnym wymiarze godzin, możesz również ubiegać się o zasiłek mieszkaniowy.

## Warunki wstępne

Prawo do zasiłku mieszkaniowego i jego wysokość zależą od trzech czynników:

- liczby członków gospodarstwa domowego
- kwoty całkowitego dochodu
- wysokości czynszu lub miesięcznych opłat

Oprócz osoby otrzymującej zasiłek mieszkaniowy pod uwagę mogą być brani również inni członkowie gospodarstwa domowego, na przykład małżonkowie, partnerzy, dzieci, rodzice lub rodzeństwo.

Jeśli otrzymujesz już wsparcie na pokrycie kosztów mieszkaniowych, na przykład jeśli otrzymujesz zasiłek obywatelski i podstawowe wsparcie dochodu w podeszłym wieku lub zmniejszoną zdolność do zarabkowania, otrzymujesz już wsparcie na pokrycie kosztów



mieszkaniowych. W takim przypadku nie można otrzymać dodatkowego zasiłku mieszkaniowego. Osoby otrzymujące świadczenia na mocy ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl również nie kwalifikują się do zasiłku mieszkaniowego.

## Wniosek i dowód

Aby otrzymać zasiłek mieszkaniowy, należy złożyć wniosek i różne dokumenty potwierdzające:

- Roczny dochód wszystkich członków gospodarstwa domowego. Obejmuje to również emeryturę.
- czynsz lub koszty. Wydatki mogą również obejmować spłaty i odsetki, a także koszty utrzymania lub administracji.

Bardziej szczegółowe informacje i formularze wniosków można uzyskać w naszym punkcie informacyjnym lub na stronie  [tutaj](#).

Landeshauptstadt München  
Sozialreferat  
Bewilligungsstelle für Wohngeld  
Werinherstraße 87  
81541 München  
 [089/23349250](tel:08923349250)

 Centrum informacyjne:

Poniedziałek 08:30 - 12:00

Środa 08:30 - 12:00 i 15:00 - 17:00

Piątek 08:30 - 12:00

Numery oczekujące są wydawane do godziny 11:30 (do 11:00, jeśli jest dużo osób); w środę po południu do 16:30.

Wniosek i dokumenty uzupełniające można przesłać pocztą na poniższy adres:

Landeshauptstadt München  
Sozialreferat  
Bewilligungsstelle für Wohngeld  
Werinherstraße 89  
81541 München

## Dostęp do dotowanych mieszkań (mieszkania socjalne)

### Dostęp do dotowanych mieszkań (mieszkania socjalne)

Mieszkania socjalne są przeznaczone dla osób o niskich dochodach. Mieszkania te są dotowane przez państwo. Oznacza to, że czynsz w tych mieszkaniach jest tańszy niż w normalnych mieszkaniach. Istnieje tylko kilka dotowanych mieszkań, ale wiele osób ubiega się o jedno z nich. Z tego powodu otrzymanie mieszkania często zajmuje dużo czasu.

### Kto może otrzymać mieszkanie socjalne?

Istnieją specjalne przepisy i wymagania dotyczące wniosku:

- Musisz być stałym mieszkańcem Niemiec (obywatelstwo UE, zezwolenie na osiedlenie się lub zezwolenie na pobyt)
- Posiadać główne miejsce zamieszkania w Niemczech
- Nie przekraczać określonego limitu dochodów.

### Jakich dokumentów potrzebuję?

- Dowód dochodu (np. odcinki wynagrodzenia za ostatnie 3 miesiące, zaświadczenie SGB II/SGB XII (wszystkie strony), ostatnie zaświadczenie o naliczeniu podatku)
- Dowód osobisty, paszport lub pozwolenie na pobyt
- Umowa najmu lub dowód aktualnej sytuacji mieszkaniowej
- Jeśli dotyczy, potwierdzenie ciąży (karta ciąży lub zaświadczenie lekarskie)
- Jeśli dotyczy, [zaświadczenie lekarskie](#) 🌐
- W stosownych przypadkach, dowód opieki lub 🌐 [deklaracja dziecka \(dzieci\) w oddzielnych gospodarstwach domowych](#).

### Jak złożyć wniosek?

Wniosek można złożyć online lub wypełnić w formie papierowej.

- Online: Za pośrednictwem platformy 🌐 [SOWON](#) (Soziales Wohnen Online)  
W ostatnim kroku możesz sprawdzić, jakich dokumentów potrzebujesz. Dokumenty można przesłać bezpośrednio na stronę SOWON.  
Tutaj można znaleźć film objaśniający na temat 🌐. "[Sowon Wohnungsantrag online](#)".
- Formularz papierowy: Formularz można uzyskać na stronie [internetowej](#) 🌐 lub w następujących lokalizacjach:
  - 📍 Infothek im Amt für Wohnen und Migration, Werinherstraße 87, 81541 München (Dom 24)
  - 📍 Centra informacyjne [ośrodków społecznościowych](#)
  - 📍 Stadtinformation im Rathaus, Marienplatz 8, 80331 München
  - 📍 Brama ratuszowaWypełniony formularz zgłoszeniowy można wysłać pocztą lub wrzucić osobiście do skrzynki na listy. To jest adres:  
**Amt für Wohnen und Migration, Soziale Wohnraumversorgung**  
**Werinherstraße 89**  
**81541 München**

Wniosek zostanie następnie sprawdzony i otrzymasz decyzję. Decyzja określa, ile pokoi zostanie przydzielonych i jak pilna jest potrzeba mieszkaniowa.

### Jak szukać mieszkania?

Po otrzymaniu decyzji można szukać mieszkań na stronie 🌐 [SOWON](#) aby wyszukać mieszkania. Zobaczysz tam oferty, które pasują do Twojego gospodarstwa domowego (na przykład pod względem wielkości mieszkania i poziomu dochodów). W ofercie znajdziesz wszystkie ważne informacje o mieszkaniu (wielkość, lokalizacja, wysokość czynszu). Oferty są zazwyczaj dostępne online przez 14 dni. Można ubiegać się o maksymalnie trzy mieszkania jednocześnie.

### Jakie są koszty?

Rozpatrzenie wniosku jest bezpłatne. Jeśli uda się znaleźć mieszkanie, koszt wynosi 25 euro.

## Kontakt i dalsze informacje:

Więcej informacji można znaleźć na [stronie](#)  Urzędu Mieszkalnictwa i Migracji. Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące procesu składania wniosków można znaleźć na stronie  [SOWON-Hilfe](#). Z Centrum Obsługi Klienta Mieszkalnictwa można skontaktować się za pośrednictwem [formularza kontaktowego](#) .

## Pomoc w przypadku zagrożenia utratą domu

### Pomoc w przypadku zagrożenia utratą domu

Doradzimy i pomożemy w przypadku zagrożenia utratą domu. Ważne jest, aby skontaktować się z nami jak najszybciej. W przeciwnym razie możesz nie być w stanie dotrzymać terminów lub ponieść dodatkowe koszty.

### Co robimy?

- Sprawdzamy, czy możliwe jest przejęcie długów czynszowych.
- Sprawdzamy, czy eksmisja jest zgodna z prawem
- Doradzamy w zakresie możliwej pomocy finansowej
- Sprawdzamy, czy jesteś uprawniony do zasiłku mieszkaniowego lub innej pomocy mieszkaniowej
- Doradzamy w zakresie pomocy osobistej([doradztwo w zakresie zadłużenia](#), pomoc społeczno-edukacyjna).

 [Dowiedz się więcej](#)

### Jakich dokumentów potrzebuję?

- Paszport lub dowód osobisty wszystkich osób mieszkających w mieszkaniu
- Umowa najmu, jeśli posiadasz pismo, w którym czynsz został podwyższony
- Miesięczne koszty utrzymania mieszkania
- Upomnienia, wypowiedzenia i zawiadomienia o eksmisji wraz z kopertami stanowiącymi dowód doręczenia
- Dowód dochodów
- Dowód ostatniej wpłaty czynszu
- Kompletne wyciągi bankowe z ostatnich trzech miesięcy
- Dowód majątku, jeśli jest dostępny (np. samochód, ubezpieczenie na życie, umowa oszczędnościowa z kasą mieszkaniową)
- jeśli posiadasz: Dowód długów, pożyczek, płatności alimentacyjnych lub innych zobowiązań
- jeśli posiadasz: Orzeczenie rozvodu, dowód opieki nad dzieckiem
- jeśli posiadasz: Paszport matki

Usługa jest bezpłatna.

Można nas znaleźć w [ośrodkach pomocy społecznej \(SBH\)](#). Aby dowiedzieć się, który SBH jest dla Ciebie właściwy, wpisz swój adres  [w polu wyszukiwania](#).

Prosimy o umówienie się z nami na spotkanie: "Fachstelle zur Vermeidung von Wohnungslosigkeit"

**Ten tekst zawiera informacje dotyczące następujących wyszukiwanych haseł:  
wypowiedzenie, powództwo o eksmisję, wyrok eksmisyjny**

**Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie dla kobiet**

**Schroniska dla kobiet - anonimowe zakwaterowanie dla kobiet**

W Monachium znajduje się kilka schronisk dla kobiet dotkniętych przemocą domową. Kobiety i ich dzieci znajdują tam ochronę przed dalszą przemocą. Otrzymują również porady i wsparcie, które pomogą im przezwyciężyć tę sytuację. Mogą tam pozostać tak długo, jak długo potrzebują ochrony i intensywnego, specjalistycznego doradztwa.

Dla kogo: Kobiety i ich dzieci, które szukają bezpiecznego miejsca z powodu przemocy domowej.

Aby zapewnić anonimowość, adresy schronisk dla kobiet nie są publikowane. Można się z nimi skontaktować telefonicznie:

- Frauenhaus der Frauenhilfe München gGmbH  
☎ [089/354830](tel:089354830)  
✉ [frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de](mailto:frauenhaus@frauenhilfe-muenchen.de)
- Frauenhaus des Frauen helfen Frauen e. V.  
☎ [089/645169](tel:089645169)
- Haus Hagar  
☎ [089/74441222](tel:08974441222)  
✉ [haushagar@guterhirte.de](mailto:haushagar@guterhirte.de)
- IN VIA e.V. "Haus TAHANAN"  
☎ [089/54888950](tel:08954888950)

**Ten tekst zawiera informacje na temat następujących wyszukiwanych haseł:  
pomoc, mieszkanie, bezpieczeństwo, małżeństwo, przemoc domowa**

**Wsparcie w przypadku bezdomności**

**Wsparcie w przypadku bezdomności**

**Scentralizowana pomoc dla bezdomnych miasta Monachium**

**Oferujemy zakwaterowanie:**

W miejskim schronisku kryzysowym, w internacie lub noclegowni lub w ośrodku pomocy dla bezdomnych.

To, który rodzaj zakwaterowania jest dla Ciebie odpowiedni, zależy od Twojej osobistej sytuacji. Jeśli spełnione są określone wymagania i dostępne jest miejsce, możesz również zostać umieszczony w schronisku [dla kobiet](#) lub domu dla bezdomnych.

## Udzielimy ci porad i wsparcia:

W schroniskach pomagamy w znalezieniu odpowiedniego stałego zakwaterowania. Możemy również doradzić w wielu innych kwestiach. Na przykład w następujących kwestiach:

- Konflikty w rodzinie i partnerstwie
- Trudności wychowawcze
- Kryzysy życiowe
- Problemy wieku podeszłego
- Choroba

Zapewniamy wsparcie rodzicielskie, doradztwo w zakresie zadłużenia i dobrowolne świadczenia. Zapewniamy nadzór nad pracami domowymi, zajęcia rekreacyjne i doradztwo dla rodziców w schroniskach rodzinnych.

## Zapewniamy pomoc finansową:

Jeśli spełniasz wymogi prawne, otrzymasz pomoc finansową:

- Bürgergeld (SGB II) lub
- Grundsicherung (SGB XII)

Urząd Pracy w Monachium zapewnia wsparcie i pomoc w powrocie do świata pracy. Dział Rynku i Integracji Urzędu Pracy w Monachium doradza i umieszcza osoby zdolne do zatrudnienia na zasadzie indywidualnej.

Jeśli potrzebujesz więcej niż jednej formy pomocy, pracownicy będą współpracować z Tobą jako zespół za Twoją zgodą.

 [Dowiedz się więcej](#)

Dla kogo: Dla osób o stabilnym statusie pobytu (brak pobytu tolerowanego / zezwolenie na pobyt).

Amt für Wohnen und Migration  
Abteilung Wohnungslosenhilfe und Prävention  
Franziskanerstraße 8  
81669 München  
[@zentralewohnungslosenhilfe.soz@muenchen.de](mailto:@zentralewohnungslosenhilfe.soz@muenchen.de)  
[089/23340105](tel:08923340105)

 Infothek (pokoje 003, 004, 005, 006 i 007 na parterze):

Poniedziałek 08:00 - 12:00 i 13:00 - 15:00

Wtorek 08:00 - 12:00 i 13:00 - 15:00

Środa 08:00 - 12:00 i 13:00 - 15:00

Czwartek 08:00 - 12:00 i 13:00 - 15:00

Piątek 08:00 - 12:00

 [Ośrodki socjalne](#) (dla zgłoszeń na ALG II i Grundsicherung)

## Program ochrony przed zimnem i letnia ochrona nocna

## Program ochrony przed zimą i letnia ochrona na noc

Szukasz zakwaterowania w nagłych wypadkach? Istnieją bezpieczne miejsca noclegowe dla wszystkich bezdomnych mężczyzn, kobiet i rodzin. Możesz skontaktować się z jednym z poniższych punktów kontaktowych. Poinformują Cię, gdzie możesz znaleźć bezpłatne miejsce do spania. Otrzymasz również bilet na przejazd środkami transportu publicznego.

Dla kogo: Dla wszystkich osób bezdomnych mających stałe miejsce zamieszkania w Monachium lub w Niemczech.

### Osoby samotne

Osoby samotne mogą skontaktować się z centrum porad "Schiller 25". Można tam uzyskać miejsce do spania oraz, na życzenie, porady socjalne w różnych językach. W przypadku osób z krajów trzecich spoza UE opcje zakwaterowania muszą być wyjaśniane indywidualnie.

#### Schiller 25

Schillerstraße 25

80336 München

■ [089/54594140](tel:08954594140)

■ [schiller-25@hilfswerk-muenchen.de](mailto:schiller-25@hilfswerk-muenchen.de)

■ Lato (od 1 maja do 31 października)

Poniedziałek - piątek 09:00 - 12:00

Poniedziałek, wtorek, czwartek 14:00 - 17:00

Sobota, niedziela i święta państwowe nieczynne

■ Zima (od 1 listopada do 30 kwietnia)

Od poniedziałku do niedzieli 13:00 - 21:00

### Rodziny

Jeśli jesteś rodziną, możesz skontaktować się z poradnią pod adresem FamAra. Oprócz przyjęcia na nocleg, można tu również uzyskać porady socjalne i codzienne oferty dla swojej rodziny. W przypadku osób z krajów trzecich spoza UE opcje zakwaterowania muszą być wyjaśniane indywidualnie.

#### FamAra

Rosenheimer Straße 125

81667 München

■ [089/45029639](tel:08945029639)

■ [famara@hilfswerk-muenchen.de](mailto:famara@hilfswerk-muenchen.de)

■ [Godziny otwarcia](#)

■ Od poniedziałku do piątku 09:30 - 15:00

**WAŻNE:** W sobotę i niedzielę można kontaktować się pod adresem Schiller 25.

### Uchodźcy, osoby w trakcie procedury azylowej, osoby o statusie tolerowanym

Jeśli należysz do tej grupy, odpowiedzialny za Ciebie jest BAMF (Federalny Urząd ds. Migracji i Uchodźców). Może obowiązywać następująca zasada: "Wohnsitznahme". Oznacza to, że jesteś zobowiązany do zamieszkania w ośrodku dla osób ubiegających się o azyl.

## Dalsze punkty kontaktowe

### Bahnhofsmision München

Misja dworcowa pomaga w zakwaterowaniu osób w potrzebie. Przez cały czas ktoś tam jest. Jeśli jesteś w sytuacji awaryjnej, możesz tu zostać i wzmocnić się herbatą i kanapkami. Istnieje również schronisko nocne dla kobiet. Od 2020 roku dostępna będzie również bezpłatna toaleta.

Bahnhofsmision München

Hauptbahnhof, Gleis 11

Bayerstraße 10

80335 München

☎ [089/594576](tel:089594576)

@ [muenchen@bahnhofsmision.de](mailto:muenchen@bahnhofsmision.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

🕒 Codziennie przez całą dobę

Herbata i pieczywo dostępne codziennie

od 08:00 - 09:30, 10:30 - 12:00, 14:00 - 15:30, 16:30 - 18:00, 19:30 - 21:00

### Heilsarmee -Awaryjne miejsca do spania

Miejsce na nocleg dla mężczyzn w potrzebie. Ktoś jest dostępny o każdej porze.

William-Booth-Zentrum

Steinerstraße 20

81369 München

☎ [089/267149](tel:089267149)

@ [muenchen@heilsarmee.de](mailto:muenchen@heilsarmee.de)

🕒 Codziennie przez całą dobę

## Porady dotyczące zużycia energii elektrycznej, wody i ogrzewania - jak oszczędzać pieniądze!

## Porady dotyczące zużycia energii elektrycznej, wody i ogrzewania - jak oszczędzać pieniądze!

Każde gospodarstwo domowe jest inne. Konsultacja energetyczna zapewni indywidualne odpowiedzi na pytania związane z energią:

- Jak mogę oszczędzać prąd i energię?
- Czy moje zużycie energii jest zbyt wysokie i jak mogę je zmniejszyć?
- Które okna są odpowiednie?
- Jakie dotacje mogę uzyskać?
- Jak mogę uniknąć pleśni?

Doradztwo jest bezpłatne. Istnieje kilka opcji doradztwa:

### Doradztwo energetyczne Stadtwerke München

Konsultacja odbywa się w domu klienta. Dowiesz się, jak możesz zaoszczędzić na kosztach energii elektrycznej, wody i ogrzewania. Otrzymasz cenne wskazówki, w jaki sposób możesz zmniejszyć zużycie energii.

Dla kogo:

- Posiadacze [karty Munich](#) Pass
- Obywatele (i ich krewni), którzy otrzymują jedno z następujących świadczeń
  - Pomoc na utrzymanie lub podstawowe wsparcie dochodu (SGB XII)
  - Zasiłek obywatelski (SGB II)
  - Świadczenia zgodnie z ustawą o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG)
  - Zasiłek mieszkaniowy lub dodatkowy zasiłek na dziecko
- Osoby o niskich dochodach

Prosimy o umówienie się na spotkanie.

☎ [089/23612361](tel:08923612361) ( 🕒 Od poniedziałku do piątku 09:00 - 12:30)

@ [Energieberatung@swm.de](mailto:Energieberatung@swm.de)

🌐 [Strona internetowa](#)

## Kontrola oszczędności energii: porady i wsparcie finansowe na zakup bardziej wydajnych urządzeń

Konsultacja odbywa się w domu. Otrzymasz wskazówki, w jaki sposób możesz zaoszczędzić na kosztach energii elektrycznej, wody i ogrzewania w swoim gospodarstwie domowym.

Podczas drugiej wizyty w domu zostaną bezpłatnie zainstalowane małe energooszczędne urządzenia o wartości do 70,00 euro. Mogą to być na przykład słuchawki prysznicowe oszczędzające wodę lub energooszczędne żarówki.

Sprawdzamy również urządzenia, na przykład ile energii elektrycznej zużywa lodówka. Jeśli okaże się, że na przykład lodówka zużywa dużo energii elektrycznej, możesz otrzymać do 600 euro na zakup nowego urządzenia. W niektórych przypadkach możliwa jest również bezpłatna wymiana nawet dwóch dużych urządzeń gospodarstwa domowego ( 🌀 "[Weiße Ware](#)").

Dla kogo: Dla wszystkich gospodarstw domowych o niskich dochodach w mieście i okręgu Monachium.

☎ [089/67820270](tel:08967820270)

@ [stromspar-check@caritasmuenchen.org](mailto:stromspar-check@caritasmuenchen.org)

🌐 [Strona internetowa](#)

## Zasady obowiązujące w domu

### Zasady obowiązujące w domu

Regulamin domu określa pewne zasady wspólnego życia. Mają one zastosowanie do wszystkich osób mieszkających we wspólnym zakwaterowaniu lub mieszkaniu. Najważniejsze z nich to

**Hałas:** Wszystkie osoby w domu są odpowiedzialne za unikanie hałasu w jak największym stopniu. Należy zachować szczególną ostrożność w godzinach od 12:00 do 15:00 i od 22:00 do 07:00: Jest to czas ciszy.

**Wentylacja:** Należy regularnie otwierać okna, aby wpuszczać świeże powietrze. Zapobieganie to na przykład powstawaniu pleśni.