



Witamy w kantonie Berno

**Przydatne informacje dla
nowych przybyszów**

Polnisch/Polonais



Gesundheits- und Fürsorgedirektion
des Kantons Bern
Sozialamt, Abteilung Integration

Direction de la santé publique
et de la prévoyance sociale du
canton de Berne, Office des
affaires sociales, Division Intégration

Drodzy przybysze!

**Serdecznie witamy
w atrakcyjnym i różnorodnym
kantonie Berno. Cieszy nas Wasza
decyzja zamieszkania tutaj.**

Kanton Berno obejmuje kilka ośrodków miejskich, ale również wiele obszarów wiejskich. 1 stycznia 2015 r. liczba mieszkańców wynosiła 1 009 204 osoby, z czego 15% to obcokrajowcy. Większość ludności kantonu Berno zamieszkuje w miastach: Berno, Biel, Burgdorf i Thun. Dwa języki urzędowe: niemiecki i francuski, sprawiają, że kanton jest dwujęzyczny. Mamy również kilka dwujęzycznych gmin, jednak na płaszczynie oficjalnym językiem urzędowym jest język niemiecki lub francuski.

Zależy nam, abyście się Państwo w swoim nowym domu dobrze czuli i szybko się zaaklimatyzowali. Integracja jest zawsze procesem dwustronnym. Wymaga Państwa zaangażowania, jak również zrozumienia ze strony lokalnych mieszkańców. Niniejsza broszura pomoże Państwu zorientować się w ofertach i usługach ułatwiających Państwu start w kantonie Berno. Zachęcamy do korzystania z niej! Liczne gminy dysponują dodatkowo własnymi programami integracyjnymi. W celu uzyskania dalszych informacji prosimy zgłaszać się bezpośrednio we właściwych gminach zamieszkania.

Polecamy również: Platformę informacyjną
www.integration-be.ch

Broszurę („Witamy w Szwajcarii”)
(www.bfm.admin.ch > Publikationen)

Spis treści

Doradztwo w sprawach codziennych i w temacie integracji	5
Pobyt/sprowadzanie rodzin	6
Kursy j. niemieckiego i j. francuskiego, kursy integracyjne	9
Praca	10
Mieszkanie	13
Wychowanie/opieka nad dziećmi/ wykształcenie	15
Zdrowie/ubezpieczenia społeczne	19
Ochrona przed dyskryminacją	23
Podatki	25
Komunikacja	26





Doradztwo w sprawach codziennych i w temacie integracji

Mam ogólne pytania dotyczące życia w Szwajcarii lub chciałbym więcej wiedzieć na wybrany temat. Do kogo mogę się zwrócić?

Mają Państwo konkretne pytania językowe? Na temat małżeństwa, partnerstwa i rodziny? Na temat przemocy domowej? Na temat szkoły i zawodu? Na temat finansów, prawa i zdrowia? Na temat kontaktów z urzędami? Lub na temat migracji i starości? Lub na temat dyskryminacji i rasizmu?

Integracyjne punkty kontaktowe zapewniają doradztwo dla obcokrajowców w przypadku wszelkich pytań dotyczących życia codziennego i integracji. Punkty kontaktowe, w razie potrzeby, pośredniczą również w kontaktach z innymi, wyspecjalizowanymi organizacjami.

Miasto Berno:

**Kompetenzzentrum Integration
der Stadt Bern**

(Centrum integracji miasta Berno)

Effingerstrasse 21, 3011 Bern

Tel. 031 321 60 36

E-mail integration@bern.ch

www.bern.ch/integration

Region Emmental-Mittelland-Oberaargau:

**isa Informationsstelle für
Ausländerinnen- und Ausländerfragen
(Punkt informacyjny dla obcokrajowców)**

Speichergasse 29, 3011 Bern

Tel. 031 310 12 72

E-mail isa@isabern.ch

www.isabern.ch

Region Biel-Seeland-Berner Jura:

MULTIMONDO

Neumarktstrasse 64, 2503 Biel/Bienne

Tel. 032 322 50 20

E-mail info@multimondo.ch

www.multimondo.ch

Region Thun-Oberland:

**KIO Kompetenzzentrum Integration
(Centrum integracji KIO)**

Schubertstrasse 10, 3600 Thun

Tel. 033 223 50 75

E-mail kio@thun.ch

www.thun.ch/kio

Przegląd pozostałych punktów doradztwa oraz ofert znajdą Państwo na stronie **www.integration-be.ch**



Pobyt/sprowadzanie rodzin

Gdzie zdobędę informacje na temat mojego zezwolenia na pobyt i zezwolenia na osiedlenie się?

Zezwolenie na pobyt i zezwolenie na osiedlenie się trzeba regularnie przedłużać. Zależnie od rodzaju zezwolenia odnośnie praw azylowych lub praw pobytu obcokrajowców (L, B, C, G, N, F) mają Państwo różne prawa i obowiązki. Jakiego terminy obowiązują przy przedłużaniu odpowiednich zezwoleń? Jakiego prawa i obowiązki wiążą się z Państwa prawnym statusem obcokrajowca? Jak mogą Państwo zmienić zezwolenie na pobyt na zezwolenie na osiedlenie się? Albo jak należy postępować, gdy chcą Państwo złożyć wniosek o nabycie szwajcarskiego obywatelstwa? Odpowiedzi na te pytania udzieli Państwu Biuro migracji kantonu Berno oraz – jeśli mieszkacie Państwo w Bernie, Biel lub w Thun – miejskie Urzędy mieszkańców.

Migrationsdienst des Kantons Bern (Biuro migracji kantonu Berno)

Eigerstrasse 73, 3011 Bern
Tel. 031 633 53 15
E-mail midi.info@pom.be.ch
www.be.ch/migration

Miasto Berno:

Einwohnerdienste, Migration und Fremdenpolizei (Urząd mieszkańców, Urząd do spraw migracji i obcokrajowców)

Predigergasse 5, 3011 Bern 7
Tel. 031 321 53 00
E-mail einwohnerdienste@bern.ch
www.bern.ch (> Einwohnerdienste)

Miasto Biel:

**Bevölkerung (Dienststelle
Ausländerinnen und Ausländer)
(Ludność – Biuro ds. obcokrajowców)**

Neuengasse 28, Postfach 1120, 2501 Biel
Tel. 032 326 12 25

E-mail bevoelkerung@biel-bienne.ch
www.biel-bienne.ch (> Behörden/
Verwaltung > Direktion Soziales und
Sicherheit > öffentliche Sicherheit >
Einwohner- und Spezialdienste)

Miasto Thun:

**Einwohnerdienste der Stadt Thun
(Urząd mieszkańców miasta Thun)**

Hofstettenstrasse 14, Postfach 145,
3602 Thun

Tel. 033 225 82 49

E-mail einwohnerdienste@thun.ch
www.thun.ch/einwohnerdienste

**Chciałbym sprowadzić moją
rodzinę do Szwajcarii. Jak mam
postępować i kto może mi w tej
sprawie udzielić porady?**

Informacje oraz wszystkie niezbędne formularze na temat sprowadzania rodzin otrzymacie Państwo w Urzędach mieszkańców miast: Berno, Biel i Thun, względnie w Biurze migracji kantonu Berno (adresy na stronie 6). Pomocy udzieli Państwu integracyjne punkty kontaktowe (adresy na stronie 5). Dwu narodowe pary i rodziny mogą się zwracać również do Centrum doradztwa dla kobiet i mężczyzn w dwu narodowych związkach (frabina).

**frabina Beratungsstelle für Frauen und
Männer in binationalen Beziehungen
(frabina Centrum doradztwa dla kobiet
i mężczyzn w dwu narodowych
związkach)**

Laupenstrasse 2, 3008 Bern

Tel. 031 381 27 01,

E-mail info@frabina.ch

www.frabina.ch

Jestem w Szwajcarii z powodu zawarcia małżeństwa. Co muszę wiedzieć?

Mają Państwo pytania do szwajcarskiego prawa małżeńskiego? Na temat statusu obcokrajowca, który uzyskuje się poprzez poślubienie obywatelki lub obywatela Szwajcarii lub osoby posiadającej pozwolenie na pobyt? Czy potrzebują Państwo ogólnych informacji na temat małżeństwa i partnerstwa? Pomocy udziela Państwu integracyjne punkty kontaktowe (adresy na stronie 5).

Zawierając małżeństwo w Szwajcarii lub mając miejsce małżeńskiego zamieszkania w Szwajcarii podlegają Państwo szwajcarskiemu prawu małżeńskiemu. W Szwajcarii obowiązuje z zasady równouprawnienie kobiet i mężczyzn – także poza małżeństwem. Oznacza to, że oboje małżonkowie mają te same prawa i obowiązki i że wspólnie podejmują decyzje odnośnie wszystkich dziedzin ich wspólnego życia.

Przemoc w małżeństwie jest w Szwajcarii przestępstwem ściganym z urzędu. Oznacza to, że akt przemocy musi być karnie ścigany z urzędu, również przeciwko woli ofiary.

Kartę informacyjną w 15 różnych językach ze wskazówkami dotyczącymi najważniejszych praw i obowiązków szwajcarskiego prawa małżeńskiego znajdują Państwo tutaj:

www.bj.admin.ch (> Themen > Gesellschaft > Zivilstand > Merkblätter)

Dodatkowe informacje znajdują Państwo na stronie: www.integration-be.ch

Informacje na różne tematy poświęcone dwu narodowym małżeństwom znajdują się na stronie: www.binational.ch



Kursy j. niemieckiego i j. francuskiego, kursy integracyjne

Gdzie mogę się nauczyć języka niemieckiego lub francuskiego?

W kantonie Berno mówi się głównie po niemiecku, w niektórych regionach po francusku. W szkołach regionów niemieckojęzycznych mówi się literackim językiem niemieckim, na co dzień jednak dialektem, a więc szwajcarskim niemieckim. Aby się Państwo potrafilo orientować w świecie pracy i na co dzień, ważna jest umiejętność rozumienia i rozmawiania w języku nowego miejsca zamieszkania. W ten sposób łatwiej nawiążą Państwo kontakty ze Szwajcarami i szybciej znajdą pracę.

Kanton Berno dysponuje bogatą ofertą kursów językowych. Przekazują one umiejętności językowe potrzebne w codziennym życiu w Szwajcarii lub dotyczące konkretnej dziedziny, jak praca, szkoła, dzieci itp. Ponadto dostępne są kursy integracyjne, które dostarczają wiedzę na temat codziennego życia w Szwajcarii. Podczas kursów mogą Państwo częściowo skorzystać z profesjonalnej opieki nad dziećmi.

Przegląd kursów języka niemieckiego i francuskiego w kantonie Berno znajduje się na stronie

www.be.ch/sprachkurse-migration

Listę ofert kursów integracyjnych w kantonie Berno znajdą Państwo na stronie www.integration-be.ch

Przegląd różnych ofert może udostępnić również integracyjny punkt kontaktowy w Państwa regionie (adresy na stronie 5). Niektóre z nich oferują też własne kursy językowe i integracyjne.



Praca

Chciałbym pracować w kantonie Berno. Jak mam postępować?

Posiadają Państwo ważny dokument zagraniczny bez uwagi „uprawniony do wykonywania pracy”? W tym wypadku prosimy o uprzednie zgłoszenie chęci podjęcia pracy w administracji mieszkańców gminy miejsca zamieszkania. Prosimy także o zgłoszenie tam zmiany pracodawcy.

Jeśli nie posiadają Państwo ważnego pozwolenia na pobyt lub posiadają wizę turystyczną, wyklucza to możliwość podjęcia pracy.

Informacje na temat dostępu do rynku pracy oraz o obowiązujących zarobkach i warunkach pracy otrzymają Państwo w tych obu urzędach:

beco Berner Wirtschaft (Gospodarka Berna)

Ausländische Erwerbstätige
(Pracownicy zagraniczni)
Laupenstrasse 22, 3011 Bern
Tel. 031 633 58 10
E-mail info.arbeit@vol.be.ch
www.be.ch/arbeit

Migrationsdienst des Kantons Bern (Biuro migracji kantonu Berno)

Eigerstrasse 73, 3011 Bern
Tel. 031 633 53 15
E-mail midi.info@pom.be.ch
www.be.ch/migration

Jak mogę szukać pracy?

Ogłoszenia o pracę znajdują Państwo w gazetach codziennych, w regionalnych lub miejskich gazetach ogłoszeniowych albo w internecie. Platforma www.treffpunkt-arbeit.ch oferuje poza ogłoszeniami o pracę również porady dotyczące szukania i starania się o pracę.

Dokumenty aplikacyjne można złożyć również w różnych biurach pracy tymczasowej w Państwa regionie. Pośredniczą one nie tylko w zleceniach prac tymczasowych, ale również prac stałych.

Ponadto radzimy poinformować przyjaciół, znajomych, krewnych i sąsiadów o poszukiwaniu pracy. Miejsca pracy są często przyznawane poprzez sieć kontaktów.

Niektóre organizacje oferują specjalnie dla osób pochodzenia migracyjnego programy mentorskie, projekty ułatwiające podjęcie pracy, jak również dodatkowe szkolenia. Przegląd różnych ofert oraz dodatkowe informacje na temat pracy znajdują Państwo na stronie:

www.integration-be.ch

Gdzie otrzymam pomoc w znalezieniu pracy?

Mogą Państwo zasięgnąć rady w Regionalnych centrach pośrednictwa pracy (RAV). Adresy wszystkich 19 centrów w kantonie Berno znajdują się na stronie www.be.ch/arbeit

TRiiO oferuje po uprzednim zgłoszeniu osobiste porady na temat pracy i bezrobocia. Można tam również swobodnie korzystać z gazet z ogłoszeniami o pracę, internetu oraz miejsca pracy przy komputerze. Ponadto uzyskają Państwo pomoc w tworzeniu i kompletowaniu dokumentów aplikacyjnych.

TRiiO

Spitalgasse 33, 3011 Bern
Tel. 031 311 91 55
E-mail info@trio.ch
www.trio.ch

Czy mój zagraniczny dyplom jest uznawany w Szwajcarii?

Nie wszystkie zagraniczne dyplomy są w Szwajcarii uznawane. Z wszystkimi pytaniami na temat dyplomów prosimy zwracać się do następujących instytucji:

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI)
(Sekretariat Stanu w Ministerstwie Edukacji, Badań Naukowych i Innowacji)
Kontaktstelle für die Anerkennung von Berufsqualifikationen
(Punkt kontaktowy ds. uznawania kwalifikacji zawodowych)

Einsteinstrasse 2, 3003 Bern

Tel. 058 462 28 26

E-mail kontaktstelle@sbfi.admin.ch

www.sbfi.admin.ch/diploma

Informacji na temat uznawania zagranicznego wykształcenia udzielają również centra informacji i doradztwa zawodowego (Berufsberatungs- und Informationszentren – BIZ). Ich adresy dostępne są na stronie www.be.ch/biz

Jak mogę się dalej kształcić?

Oferty edukacyjne w interesującej dla Państwa dziedzinie można znaleźć w bazie ofert edukacyjnych:

www.w-a-b.ch

Istnieje również możliwość zgłoszenia się w centrum informacji i doradztwa zawodowego (BIZ) w Państwa regionie na konsultacje dotyczące różnych możliwości kształcenia. Adresy regionalnych centrów BIZ znajdują się na stronie: www.be.ch/biz

Chcę się zawodowo przekwalifikować. Gdzie otrzymam wskazówki?

Poradnia zawodowa, z zakresu studiów i kariery kantonu Berno chętnie udzieli Państwu informacji na temat kształcenia zawodowego i ustawicznego. Ponadto udzieli Państwu pomocy przy sprecyzowaniu własnych zainteresowań i umiejętności. Prosimy o zgłaszanie się bezpośrednio do regionalnego centrum informacji i doradztwa zawodowego (Berufsberatungszentrum – BIZ). Dalsze informacje i dane kontaktowe znajdą się na stronie: www.be.ch/biz



Mieszkanie

Szukam mieszkania. Jak mam postępować?

Ogłoszenia mieszkaniowe znajdują Państwo w gazetach codziennych, regionalnych gazetach ogłoszeniowych oraz w internecie (np. na stronie www.immoscout24.ch lub www.anzeiger.ch).

Adresy przydatnych przeglądarek internetowych do szukania mieszkań, porady dotyczące przeprowadzek i zameldowania znajdują Państwo w broszurze „Wohnen in der Schweiz” („Mieszkać w Szwajcarii”), dostępnej w 15 językach na stronie: www.integration-be.ch

Proszę pamiętać, aby zameldować się w ciągu 14 dni od wynajęcia mieszkania w administracji gminy.

Gdzie otrzymam informacje na temat prawa najmu?

Informacji na temat prawa najmu udzielają kantonalne organy concyliacyjne. Adres instytucji odpowiedniej dla danego regionu znajdują Państwo na stronie www.be.ch/justiz > Schlichtungsbehörden. Dobrym punktem kontaktowym jest również kantonalny związek najemców. Związek oferuje swoim członkom darmowe doradztwo prawne i inne usługi związane z problemami prawno-najemnymi.

**Mieterinnen- und Mieterverband
Kanton Bern**
(Związek najemców kantonu Berno)
Monbijoustrasse 61, 3007 Bern
Postfach, 3000 Bern 23
Tel. 0848 844 844
E-mail mv@mvbern.ch
www.mieterverband.ch

Dodatkowe informacje oraz dane punktów doradztwa w zakresie prawa najmu znajdują się także na stronie www.integration-be.ch





Wychowanie / opieka nad dziećmi / wykształcenie

Zostałam matką/zostałem ojcem i mam pytania na temat opieki nad moim małym dzieckiem. Do kogo mogę się zwrócić?

Poradnie dla matek i ojców oferują wszystkim rodzicom darmowe porady i wsparcie w zdobywaniu orientacji i pewności siebie w rodzicielstwie. Zależnie od etapu rozwoju i wieku dziecka rodzice mają różne pytania. Bogata oferta dla przyszłych rodziców poradni dla matek i ojców obejmuje tematy związane z czasem tuż po porodzie, jak również w okresie między pierwszym rokiem życia a przedszkolem. Poradnie takie dostępne są w niemal każdej gminie kantonu Berno.

Adresy znajdują się na stronie www.mvb-be.ch

Jak mogę się rozwijać w mojej roli matki lub ojca i dowiedzieć się więcej na temat wychowywania dzieci?

Fundacja Berner Gesundheit organizuje regularnie, w różnych miejscowościach kantonu Berno, kursy dla rodziców wspierające ich w wychowywaniu dzieci. Więcej informacji na ten temat znajdą Państwo na stronie www.bernergesundheit.ch

Również w ramach spotkań rodzinnych i dzielnicowych oraz w centrach matek odbywają się kursy dla rodziców. O szczegóły proszę pytać w gminie zamieszkania lub sprawdzić na stronie www.integration-be.ch jakie możliwości dostępne są w regionie.

Jak jest zbudowany system szkolnictwa kantonu Berno?

Kształcenie obowiązkowe trwa 11 lat. Nauka oraz materiały donauczania są darmowe.

W celu przygotowania się do szkoły dzieci powyżej 4. roku życia chodzą przez dwa lata do przedszkola.

Po przedszkolu następuje sześć lat nauki w szkole pierwszego stopnia oraz następnie 3 lata nauki w szkole drugiego stopnia.

Wielojęzyczne informacje na temat szkoły i przedszkola znajdują się na stronie: www.erz.be.ch/elterninfo

Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Wydział Edukacji kantonu Berno)

Sulgeneckstrasse 70, 3005 Bern
Tel. 031 633 84 51,
E-mail akvb@erz.be.ch,
www.erz.be.ch

Po ukończeniu obowiązkowego wykształcenia ma się wiele możliwości. Najlepszym źródłem informacji na temat różnych możliwości jest poradnia zawodowa, z zakresu studiów i kariery kantonu Berno (www.be.ch/biz)

Zależnie od zainteresowań i zdolności można uczęszczać do szkół zawodowych z możliwością uzyskania matury zawodowej lub bez, do liceum, do technikum zawodowego lub technikum handlowego.

Szwajcaria ma dualny system kształcenia. Oznacza to, że nauka zawodu polega zarówno na części praktycznej w danym zakładzie pracy, jak i na części teoretycznej w szkole zawodowej. Podczas nauki można zdawać zawodową maturę. Umożliwia ona podjęcie studiów w wyższych szkołach zawodowych oraz na niektórych kierunkach uniwersyteckich. Tym samym wykształcenie poprzez szkoły zawodowe daje możliwości równoważne z wykształceniem licealnym. Poza tym daje ono często lepsze perspektywy zawodowe.

Dodatkowe informacje na temat poszczególnych ścieżek edukacyjnych znajdują się na stronie www.erz.be.ch (> Berufsbildung > Mittelschule) oraz www.integration-be.ch

Wielojęzyczna broszura na temat przejścia do liceum w kantonie Berno znajduje się na stronie:

www.ers.be.ch/aufnahmegym

Stowarzyszenie Obcojęzyczni rodzice i edukacja przeprowadza co roku w 15 językach wieczory informacyjne na temat systemu edukacyjnego.

Verein für fremdsprachige Eltern und Bildung
(Stowarzyszenie Obcojęzyczni rodzice i edukacja)

Tel. 031 331 50 63

E-mail fremdsprachige_eltern@yahoo.de

Jak mogę zapisać dziecko do szkoły?

Prosimy o zapisywanie dziecka w administracji gminy lub bezpośrednio w dyrekcji szkoły.

Chciałbym, aby moje dzieci były dobrze przygotowane do szkoły i nauczyły się języka niemieckiego lub francuskiego już przed pójściem do przedszkola. Jakie są możliwości?

Regularne odwiedziny w ośrodkach opieki dziennej (Kindertagesstätte), grupach zabawowych (Spielgruppe) lub opieka w ciągu dnia lokalnej rodziny (Tagesfamilie) to dobra okazja

dla dziecka do nauki miejscowego języka. Więcej informacji na temat tego typu możliwości znajduje się na stronie www.be.ch/familie

Dostępne są również kursy językowe dla rodziców, które oferują opiekę nad dziećmi w czasie zajęć, w ramach której organizowane są dla dzieci zajęcia językowe. Oferty kursów tego typu znajdują się na stronie

www.be.ch/sprachkurse-migration

Co mogę zrobić, jeśli pojawią się problemy w szkole?

Prosimy porozmawiać z nauczycielami. Można też zwrócić się o pomoc w poradniach wychowawczych kantonu Berno. Adresy, telefony i siedziby 13 regionalnych oddziałów znajdują Państwo na stronie:

www.ers.be.ch/erziehungsberatung

Niektóre gminy oferują dodatkowo szkolną służbę socjalną. Pracownicy socjalni doradzają dzieciom i młodzieży oraz ich rodzicom w przypadku socjalnych lub osobistych problemów. Szkoła pomaga też sama we wczesnym rozpoznaniu socjalnych problemów zagrożających osiągnięciom szkolnym oraz w podjęciu koniecznych środków zaradczych. Prosimy zasięgnąć informacji w dyrekcji szkoły odpowiedniej gminy.

Chciałbym zapewnić moim dzieciom opiekę. Jakie są możliwości?

W kantonie Berno można korzystać z różnych pozarodzinnych ofert opieki nad dziećmi. Dalsze informacje na temat kosztów oraz pomoc w poszukiwaniu odpowiednich usług znajdują Państwo na stronie: www.be.ch/familie

Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern

(Dyrekcja Zdrowia i Opieki kantonu Berno)

Sozialamt

(Urząd Socjalny)

Rathausgasse 1, 3011 Bern

Tel. 031 633 78 11

E-mail info.soa@gef.be.ch

www.be.ch/familie

Ponadto istnieją usługi świetlic, w których można zlecić opiekę na dziećmi przed lekcjami, w trakcie przerwy obiadowej i po lekcjach. Z reguły opieka ta jest zintegrowana ze szkołą ludową i ma miejsce w pomieszczeniach szkolnych. Opłaty za świetlicę są obliczane na podstawie dochodów, majątku i wielkości rodziny. Listę berneńskich gmin prowadzących świetlice oraz dodatkowe informacje znajdują Państwo na stronie: www.be.ch/familie



Zdrowie/ubezpieczenia społeczne

Jestem chory. Do jakiego lekarza powinienem pójść?

Można dowolnie decydować, u jakiego lekarza korzysta się z konsultacji. Bywają jednak modele kas chorych z ograniczonym wyborem lekarzy. W książkach telefonicznych znajdują Państwo adresy licznych lekarzy. Poszukiwanie lekarzy według znajomości języków obcych, specjalizacji i regionu możliwe jest na stronie: www.doctorfmh.ch

Najlepszym rozwiązaniem jest znalezienie lekarza rodzinnego, którego darzą Państwo zaufaniem. W przypadku choroby lekarze rodzinni są pierwszymi osobami kontaktowymi. Często oferują oni nawet wizyty domowe, a w nagłych wypadkach są osiągalni również w nocy lub w weekendy. W razie konieczności kierują oni pacjenta do specjalisty albo do szpitala. Dlatego prosimy o zwracanie się do pogotowia szpitalnego tylko w sytuacjach zagrożenia życia.

W przypadku konieczności pilnych konsultacji medycznych dostępne są następujące służby ratunkowe podstawowej opieki zdrowotnej:

Region Berno:

CITY NOTFALL AG

(codziennie 7:00–22:00)
Bubenbergplatz 10, 3011 Bern
Tel. 031 326 20 00
E-mail info@citynotfall.ch
www.citynotfall.ch

Praxiszentrum am Bahnhof

Parkterrasse 10, 3012 Bern
Tel. 031 335 50 00
E-mail pzb.bern@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch (> Kliniken und Zentren > Bern > Praxiszentrum am Bahnhof)

Region Biel:

notfallpraxisbiel Spitalzentrum Biel

Vogelsang 84, 2501 Biel
Tel. 032 324 48 44
www.notfallpraxisbiel.ch

Region Thun:

Hausärztlicher Notfalldienst Region Thun

Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Tel. 033 226 45 56
E-mail public@han-rt.ch
www.notfallthun.ch

Chciałbym wiedzieć więcej o szwajcarskim systemie opieki zdrowotnej lub na konkretny temat w dziedzinie zdrowia. Do kogo mogę się zwrócić?

Mają Państwo konkretne pytania na temat odżywiania się i ruchu? Na temat zdrowia dziecka? Na temat miłości i seksualności? Lub ogólne pytania na temat systemu opieki zdrowotnej w Szwajcarii? Broszury w wielu językach można pobrać lub bezpłatnie zamówić na stronie: www.migesplus.ch

Jak mogę wybrać kasę chorych?

Ubezpieczenie zdrowotne jest w Szwajcarii obowiązkowe. Kto osiedla się w Szwajcarii, musi w ciągu trzech miesięcy ubezpieczyć się w kasie chorych. Dodatkowe informacje znajdują Państwo na stronie: www.integration-be.ch

Istnieją różne kasy chorych. Mogą Państwo sami zdecydować, gdzie się ubezpieczyć. Każda kasa jest zobowiązana do przyjęcia Państwa do ubezpieczenia podstawowego. Ubezpieczenie podstawowe pokrywa koszty konsultacji lekarskich i lecze-

nia szpitalnego w kantonie Berno. Część rachunków wystawianych przez lekarzy i szpitale należy jednak opłacić samemu. Jest to udział własny.

Koszty leczenia stomatologicznego nie są pokrywane przez kasy chorych. Prosimy sprawdzić na tej stronie, która kasa chorych byłaby dla Państwa najbardziej odpowiednia: www.comparis.ch

Dalsze informacje na temat ofert i składek ubezpieczeniowych poszczególnych kas chorych znajdują się na stronie: www.bag.admin.ch

Przy niskich zarobkach jest się uprawnionym do ulg w składkach ubezpieczeniowych. Oznacza to, że część składki opłaca federacja i kanton. Uprawnienie do ulg zostaje z reguły automatycznie weryfikowane na podstawie przedłożonej deklaracji podatkowej. Osoby z pozwoleniem na pobyt B, L, N oraz F muszą złożyć wniosek o przyznanie ulg w Urzędzie ubezpieczeń społecznych i nadzoru fundacyjnego (Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht). Znajdą tam Państwo dalsze informacje oraz potrzebne formularze.

**Amt für Sozialversicherung und
Stiftungsaufsicht (ASVS)
(Urząd ubezpieczeń społecznych
i nadzoru fundacyjnego)**

Abteilung Prämienverbilligung und
Obligatorium

(Dział ulg w składkach zdrowotnych)

Forelstrasse 1, 3072 Ostermundigen

Tel. 0844 800 884

E-mail asv.pvo@jgk.be.ch

www.be.ch/asvs

Co to jest AHV/IV ?

Ubezpieczenie Alters- und Hinterlassenversicherung (AHV) oraz Invalidenversicherung (ubezpieczenia emerytalno-rentowe) są w Szwajcarii obowiązkowe. AHV jest ubezpieczeniem emerytalnym. Kobiетom przysługują świadczenia emerytalne po ukończeniu 64 roku życia. Mężczyznom po ukończeniu 65 roku życia.

IV (renta) zapewnia Państwu podstawę egzystencji, jeśli na przykład po wypadku jest się tylko częściowo zdolnym lub całkowicie niezdolnym do pracy, względnie jeśli od urodzenia z powodu uszczerbków na zdrowiu podejmowanie pracy nie jest możliwe.

Od 18 roku życia muszą Państwo uiszczać składki na AHV/IV. Zostają one automatycznie potrącone od pensji. Jeśli nie mają Państwo pracy lub pracują samodzielnie, konieczne jest uiszczanie składki bezpośrednio w funduszu.

**Ausgleichskasse des Kantons Bern
(Fundusz kompensacyjny kantonu
Bern)**

Chutzenstrasse 10, 3007 Bern

Tel. 031 379 79 79

E-mail info@akbern.ch

www.akbern.ch

Dalsze informacje na temat AHV/IV oraz wszystkie formularze znajdują Państwo na stronie: www.ahv-iv.ch

Jakie inne ubezpieczenia powinienem zawrzeć, nawet, gdy nie są obowiązkowe?

Bardzo zalecane są poniżej wymienione ubezpieczenia. Niemal wszyscy mieszkańcy Szwajcarii je posiadają.

Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków:

Przy zatrudnieniu jest się w razie wypadku ubezpieczonym przez pracodawcę. Jeśli pracuje się u tego samego pracodawcy ponad osiem godzin tygodniowo, jest się przez niego ubezpieczonym również od wypadków wydarzających się poza pracą. W przypadku braku zatrudnienia lub pracy poniżej ośmiu godzin tygodniowo, można na przykład zawrzeć ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków w kasie chorych.

Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej:

Wyrządzając komuś szkodę, jest się za nią odpowiedzialnym. Oznacza to, że należy za nią zapłacić. Ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej chroni przed finansowymi konsekwencjami wyrządzonej szkody. Często nawet niskie składki związane są z wysokimi sumami ubezpieczeniowymi. Przegląd ofert różnych ubezpieczeń od odpowiedzialności cywilnej znajduje się na stronie: www.comparis.ch

Ubezpieczenie wyposażenia domu:

Ubezpieczenie wyposażenia domu pokrywa koszty szkód powstałych w mieszkaniu i w jego wyposażeniu spowodowanych ogniem, wodą, klęskami żywiołowymi (np. burzą lub powodzią), kradzieżą i włamaniem. Chcąc wynająć mieszkanie, należy wiedzieć, że właściciele przeważnie wymagają zawarcia ubezpieczenia wyposażenia domu przez lokatora. Ubezpieczenie wyposażenia domu jest często oferowane wraz z ubezpieczeniem od odpowiedzialności cywilnej. Przegląd różnych ofert i składek ubezpieczeniowych znajduje się na stronie: www.comparis.ch

Dalsze informacje na temat ubezpieczeń znajdują się na stronie www.integration-be.ch



Ochrona przed dyskryminacją

Gdzie otrzymam pomoc, gdy zostanę ofiarą dyskryminacji lub rasizmu?

Kanton i gminy są zobowiązane zadbać o zapobieganie i zwalczanie dyskryminacji. Podstawowe prawo do ochrony przed dyskryminacją ze względu na rasę, kolor skóry, płeć, wiek, język, pochodzenie, styl życia, orientację seksualną, przekonania polityczne i religijne, a także niepełnosprawność fizyczną, umysłową lub psychiczną odnosi się do każdego człowieka, niezależnie od statusu pobytu i obywatelstwa.

Integracyjne punkty kontaktowe (adresy na stronie 5) doradzają osobom, które doświadczyły dyskryminacji. Ponadto ofiary dyskryminacji mogą uzyskać wsparcie w następujących instytucjach:

Doradztwo prawne dla ofiar dyskryminacji:
**Berner Rechtsberatungsstelle
für Menschen in Not (RBS)
(Berneńska poradnia prawna dla osób
w potrzebie)**

Eigerplatz 5, 3007 Bern
Tel. 031 385 18 20
E-mail rbs.bern@bluewin.ch
www.rechtsberatungsstelle.ch

Poradnia i punkt informacyjny ds. przemocy i rasizmu:

**gggfon – gemeinsam gegen Gewalt
und Rassismus
(Razem przeciwko przemocy i rasizmowi)**

Tel. 031 333 33 40
E-mail melde@gggfon.ch
www.gggfon.ch

Informacje, doradztwo i pośrednictwo (w przypadkach, gdy brak oddziału regionalnego):

**Eidgenössische Kommission gegen
Rassismus EKR
(Federalna komisja przeciwko rasizmowi)**

Schwanengasse 2, 3003 Bern
Tel. 031 324 12 93
E-mail ekr-cfr@gs-edi.admin.ch
www.ekr.admin.ch

Dalsze informacje na temat świadczeń w zakresie ochrony przed dyskryminacją i zwalczania rasizmu znajdują się na stronie: www.integration-be.ch





Podatki



Dochody z podatków wykorzystywane są na finansowanie ważnych funkcji publicznych, dla dobra wszystkich mieszkańców Szwajcarii. Przykładowo są to szkolnictwo, opieka społeczna, opieka zdrowotna, czy komunikacja.

Jak zapłacić podatki w kantonie Berno?

W przypadku, gdy żadne z małżonków nie posiada zezwolenia na osiedlenie C, podatki zostają potrącone bezpośrednio z pensji (podatek u źródła). Osoby z zezwoleniem na osiedlenie się oraz Szwajcarzy wraz ze swoimi zagranicznymi małżonkami lub partnerami muszą co roku wypełniać i przedkładać deklarację podatkową.

W razie pytań odnoszących się do podatków prosimy o zwracanie się do pracodawcy lub kantonalnej administracji podatkowej. Na jej stronie internetowej znajdują się liczne wskazówki i informacje.

Steuerverwaltung des Kantons Bern (Administracja podatkowa kantonu Berno)

Brünnenstrasse 66, 3018 Bern

Adres do korespondencji:

Postfach 8334, 3001 Bern

Tel. 031 633 60 01,

www.be.ch/steuern

Czy muszę uiszczać opłaty za radio i telewizję?

Korzystanie z sieci radiowej i telewizyjnej zobowiązuje w Szwajcarii do uiszczenia opłat. Opłaty te są pobierane przez Billag AG. Tam należy się zwrócić, jeśli posiadają Państwo telewizor, radio albo inny sprzęt umożliwiający odbiór radiowy i telewizyjny (np. komputer lub smartfon). Wystarczy jedno zgłoszenie na gospodarstwo domowe. Wówczas możliwe jest korzystanie z różnych odbiorników przez dowolną liczbę osób należących do gospodarstwa domowego.

Billag AG Contact Center

Postfach, 1701 Freiburg

Tel. 0844 834 834

E-mail suisa@billag.com

www.billag.ch



Komunikacja

Jak mogę poruszać się za pomocą publicznych środków transportu?

Kanton Berno i cała Szwajcaria dysponują dobrze rozbudowaną siecią komunikacji pociągowej i autobusowej. Rozkłady jazdy, plany linii i informacje o regionalnych abonamentach dostępne są na stronie: www.s-bahn-bern.ch

Sieci taryfowe pozwalają na zmianę środka transportu przy wykorzystaniu tego samego biletu. W kantonie Berno dostępne są następujące sieci taryfowe:

Region Bern-Solothurn-Biel-Berner Jura:

LIBERO

www.mylibero.ch

Region Thun-Berner Oberland:

BeoAbo

www.beoabo.ch

Szwajcarskie koleje federalne (Schweizerische Bundesbahnen SBB) oferują abonamenty obejmujące całą Szwajcarię. Posiadając Halbtax-Abo można korzystać z niemal wszystkich publicznych środków transportu za połowę ceny. Informacje na temat abonamentów SBB, jak również informacje o rozkładzie jazdy można uzyskać we wszystkich kasach dworcowych albo na stronie: www.sbb.ch

Dla osób pragnących wynająć samochód – oprócz licznych innych wypożyczalni samochodowych – Mobility-Carsharing oferuje samochody różnej wielkości w 1400 lokalizacjach w Szwajcarii. By móc korzystać z oferty, należy zostać członkiem Mobility: www.mobility.ch

Na co muszę zwrócić uwagę, gdy jeżdżę rowerem?

Rower – w niemieckim szwajcarskim –Velo – jest w Szwajcarii ulubionym środkiem poruszania się. Wskazane jest, aby wykupić ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej, by być ubezpieczonym w razie wypadku, który spowoduje się w czasie jazdy rowerem. Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie 22.

Lista najładniejszych dróg rowerowych dostępna jest na stronie www.veloland.ch lub w stowarzyszeniu Pro Velo, które oferuje również kursy jazdy na rowerze dla dzieci i dorosłych.

Pro Velo Kanton Bern

Postfach 6711

3011 Bern

Tel. 031 318 54 12

E-mail sekretariat@pro-velo-be.ch

www.pro-velo-be.ch

Prawo jazdy uzyskałem za granicą. Czy wolno mi jeździć z nim w Szwajcarii?

Zagraniczne prawo jazdy może być używane w Szwajcarii przez 12 miesięcy. Po upływie tego czasu należy je wymienić na szwajcarskie prawo jazdy. Dalsze informacje i potrzebne formularze znajdują się na stronie:

www.be.ch/svsa > **Führerausweise**

Zagraniczne pojazdy i przyczepy muszą być zaopatrzone w szwajcarskie tablice rejestracyjne, jeśli ktoś przebywa z nimi w Szwajcarii dłużej niż rok. Jeśli pojazdy wykorzystywane są w Szwajcarii do transportu osób lub mienia, wymaga to niezwłocznego zgłoszenia.

Strassenverkehrs- und Schiffahrtsamt des Kantons Bern (Urząd komunikacji drogowej i wodnej kantonu Berno)

Schermenweg 5, Postfach, 3001 Bern

Tel. 031 634 21 91

E-mail zfu.svsa@pom.be.ch

www.be.ch/svsa

Co muszę wiedzieć jako kierowca?

W szwajcarskim ruchu drogowym obowiązują poniższe ograniczenia prędkości (odstępstwa są sygnalizowane):

Na terenie zabudowanym: 50 km/h
Poza terenem zabudowanym: 80 km/h
Drogi szybkiego ruchu: 100 km/h
Autostrady: 120 km/h

Autostrady są płatne. Konieczne jest posiadanie winiety autostradowej. Można je zakupić w kasach kontroli celnej przejść granicznych, stacji benzynowych, urzędów pocztowych lub w kiosku.

W Szwajcarii dopuszczalna granica poziomu alkoholu we krwi wynosi 0,5 promila. Kierowcy zawodowi, początkujący kierowcy, uczący się jazdy i instruktorzy oraz osoby towarzyszące nauce jazdy nie mogą spożywać żadnego alkoholu przed jazdą (0,1 promila). Każdy, kto prowadzi samochód lub towarzyszy osobie uczącej się jazdy posiadając wyższy poziom alkoholu we krwi, musi liczyć się z konsekwencjami prawnymi.

Każdy właściciel samochodu musi wykupić ubezpieczenie pojazdu. Ubezpieczenie to pokrywa szkody wyrządzone innymi osobom lub rzeczom, będącym w posiadaniu innych osób. Bez takiego ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej urząd ruchu drogowego odmówi wydania tablicy rejestracyjnej.

Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Deutsch, Französisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Chinesisch (Mandarin), Englisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Thailändisch, Türkisch

Download unter www.be.ch/integration > Publikationen > Migration > Informationsmaterial

2016

Cette brochure est disponible dans les langues suivantes :

Allemand, français, albanais, anglais, bosnien/croate/serbe, chinois (mandarin), espagnol, italien, polonais, portugais, tamoul, thaïlandais, turc.

Elle est téléchargeable sous www.be.ch/integration > Publications > Migration > Matériel d'information

2016