INFORMATOR

ZA OSOBE KOJE ŽIVE BEZ KROVA NAD GLAVOM

ZIMA 2022/23.

ŠESTO IZDANJE

BRZO PRONALAŽENJE

Hrana	3
Šišanje i brijanje	5
Vešeraj	5
Javni toaleti	6
Kupanje	6
Odeća	7
Zaposlenje	8
Zdravstvena i stomatološka pomoć	9
Savetovališta i centri za pomoć	11
Podrška za mlade	13
Pravna pomoć	14
Socijalna pomoć	15
Krov nad glavom	17
Kako da...	18
Korisni saveti	20

Informator za beskućnike 2022/23. deo je projekta "Pomoć marginalizovanim grupama stanovništva na teritoriji grada Beograda" koji realizuje Crveni krst Beograd uz podršku Sekretarijata za socijalnu zaštitu grada Beograda.

Copyleft
INFORMATOR se priređuje jednom godišnje, pred početak zimske sezone. Deli se isključivo besplatno i moguće je slobodno ga kopirati i deliti u papirnom ili elektronskom obliku.

Cilj INFORMATORA je pružanje praktičnih, relevantnih i korisnih podataka osobama koje žive bez krova nad glavom kako bi lakše došli do resursa koje zajednica nudi.

Svi podaci ovde sadržani služe za informisanje osoba koje se nalaze u situaciji beskućništva i ne zastupaju niti reklamiraju navedene institucije, organizacije i firme.

Najiskrenije se nadamo da će podaci predstavljeni u INFORMATORU pronaći put do onih kojima su potrebni.

U HITNIM SITUACIJAMA

HITNA POMOĆ **Tel. 194**
POLICIJA **Tel. 192**
VATROGASCI **Tel. 193**

URGENTNI CENTAR
Ul. Pasterova 2, Tel. 011/3618-444

SAVETOVALIŠTE PROTIV NASILJA U PORODICI
ponedeljak-petak od 10-19 h:
011/3291-440; 011/2441-521; 011/2456-404;
Noćni dežurni telefon od 19-10 h: 062/304-560

INSTITUCIJE

Ombudsman grada Beograda
tel. 011/3240-394, 011/3227-494
Imejl: ombudsman@beograd.gov.rs
Svakog radnog dana od 09-14 h

Gradski sekretarijat za socijalnu zaštitu
Ul. 27. marta 43-45
Tel. 011/3309-092, 011/3309-093, 011/3309-094
Svakog radnog dana od 09-15 h

Ministarstvo za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja
Tel. Info centra za socijalnu i porodično-pravnu zaštitu:
011/3038-661
Svakog radnog dana od 07:30-16:30 h

Sve organizacije, udruženja, institucije i firme navedene u Informatoru rade na pružanju pomoći ali njihovi kapaciteti su ograničeni pa imajte razumevanje ako se desi da ne mogu odmah da vam izađu u susret. **Imajte u vidu i da na mnoge pružaoce pomoći utiče situacija sa Korona virusom tako da možda rade u izmenjenim uslovima.**

HRANA

Udruženje IZLAZAK
Ul. Cara Dušana 16, Zemun, besplatna telefonska linija 0800/104-100
Sredom i petkom od 10-13 h nude čaj, kafu i pecivo.
Obavezna je najava telefonom.

Versko dobrotvorno starateljstvo beogradsko-karlovačke arhiepiskopije (VDS) – oko 2.000 obroka se ukupno tokom dana rasporedi prema potrebi na sledećim lokacijama:

Ul. Francuska 31, Tel. 011/2182-776
Svakog radnog dana (osim na crveno slovo) od 12-14 h
Nije neophodna prethodna najava.

Crkva Vaznesenja Gospodnjeg
Ul. Prote Milorada Pavlovića 4a, Žarkovo
Svakog radnog dana osim na crveno slovo. Poneti posudu za preuzimanje hrane.
Neophodna prethodna najava sveštenom licu.

Sabor srpskih svetitelja
Ul. Pere Ćetkovića 4/a, Karaburma
Svakog radnog dana osim na crveno slovo. Poneti posudu za preuzimanje hrane.
Neophodna prethodna najava sveštenom licu.

Crkva sv. kneza Lazara
Ul. 21. divizije 33, Zvezdara
Svakog radnog dana osim na crveno slovo. Poneti posudu za preuzimanje hrane.
Neophodna prethodna najava sveštenom licu.

Crkva Sv. Vasilija Ostroškog
Ul. Partizanske avijacije 25, Bežanijska kosa
Svakog radnog dana osim na crveno slovo. Poneti posudu za preuzimanje hrane.
Neophodna prethodna najava sveštenom licu.



HRANA

Manastir sveti Stefan
Ul. Teslina 1, selo Slanci
Tel. 011/2784-470
Nedeljom ručak posle liturgije, 300 do 500 obroka.
Obavezno je prisustvo liturgiji od 09-10:30 h.
Dolazi se autobusom br. 202. Početna stanica je kod Bogoslovije, autobus polazi na svakih pola sata. Od stanice u Slancima do manastira peške se ide oko 1 km.

Napomena: Ako ste korisnik Narodne kuhinje, nije moguće uzimanje obroka i u kuhinjama VDS-a.
Napomena: Dolazak u alkoholisanom stanju u ove kuhinje je strogo zabranjen.

Narodne kuhinje
Radnim danima. Neophodna je potvrda Centra za socijalni rad - pravo na besplatan obrok imaju porodice i pojedinci koji ostvaruju pravo na novčanu socijalnu pomoć kao i lica koja žive na ulicama Beograda, za vreme vanrednog stanja ili vanredne situacije koja je proglašena od strane nadležnog lica. Za više informacija obratite se vašem **opštinskom** Centru za socijalni rad

Crveni krst Vračar - Dnevni privremeni prihvatni centar za beskućnike
Ul. Lomina 17
Podela obroka i toplih napitaka svakog radnog dana od 10-12 h.
Za informacije pozvati Crveni krst Vračar na tel. 011/2456-557 radnim danima od 08-15 h.

Solidarna kuhinja
Punkt kod Vukovog spomenika, ispred ulaza u menzu studentskog doma „Lola”
Sredom, subotom i nedeljom od 16 h
Svako ko dođe na punkt ima pravo na obrok

PEKARE
Pratite obaveštenja na izlozima pekara. Na svim opštinama postoje pekare koje na kraju radnog dana dele proizvode po nižim cenama ili besplatno.

ŠIŠANJE I BRIJANJE



Crveni krst Palilula
Cvijićeva 75, Tel. 011/2769-150
Besplatno šišanje za oba pola - svakog prvog četvrtka u mesecu od 12-14 h. Nije potrebno zakazivanje.

Fondacija ADRA – adventistički razvojni i humanitarni rad
Tel. 060/8080-561
Usluga šišanja organizuje se jednom mesečno. Ispod Brankovog mosta, kod Ušća, u specijalnom vozilu Drumodom.
Moguće su izmene u radu zbog vanrednih okolnosti. Slobodno pozovete telefonom za dodatne informacije.

Udruženje IZLAZAK
Ul. Cara Dušana 16, Zemun, Tel. 0800/104-100 (besplatan poziv)
Brijanje sredom i petkom od 10-13 h, dva puta mesečno, prema dogovoru.
Obavezna je najava telefonom.

VEŠERAJ



Wash land - perionica veša
Ul. Nikolaja Saltikova 77, Zemun
Tel. 065/2144-087; 065/5516-347
Svake prve srede u mesecu od 12-14 h uz Informator popust od 80%

Fondacija ADRA – adventistički razvojni i humanitarni rad
Tel. 060/8080-561
Usluga pranja veša sprovodi se ponedeljkom i sredom od 09:30-12:30 h Ispod Brankovog mosta, kod Ušća, u specijalnom vozilu Drumodom. Moguće su izmene u radu zbog vanrednih okolnosti. Budite slobodni da pozovete telefonom za dodatne informacije.

Udruženje IZLAZAK
Ul. Cara Dušana 16, Zemun, Tel. 0800/104-100 (besplatan poziv)
Pranje i sušenje stvari sredom i petkom od 10–13 h.
Obavezna je najava telefonom.

JAVNI TOALETI

Radno vreme tokom zime (od 01.01-28.02. i od 01.10-31.12.)

Pored Narodnog pozorišta	07–22:30 h
Zeleni venac - terminus	07–22:30 h
Palata Albanija, podzemni prolaz	`07–22:30 h
Prolaz Nušićeva, dragstor	07–22:30 h
Cvetni trg	07–22:30 h
Mali Kalemegdan	07–22:30 h
Veliki Kalemegdan	07–22:30 h
„Hram“	07–22:30 h
Akademski park	07–22:30 h
Beogradska tvrđava, Sahat kula	09–16:30 h
Tašmajdan	09–16:30 h
Avijatičarski trg	09–16:30 h
Park Manjež	09–16:30 h
Čuburski park	09–16:30 h
Poslovni centar Ušće-podzemni prolaz	09–16:30 h
Ljutice Bogdana, Autokomanda	09–16:30 h
Karađorđev park	09–16:30 h
Crveni krst	09–16:30 h
Vtrlarska (ne radi nedeljom)	09–16:30 h
Spomen groblje Oslobodiocima Beogada (ne radi nedeljom)	09–16:30 h

KUPANJE

Fondacija ADRA – adventistički razvojni i humanitarni rad
Tel. 060/8080-561
Tel. 060/8080-561
Usluga besplatnog tuširanja sprovodi se ponedeljkom i sredom od 09:30-12:30 h
Ispod Brankovog mosta, kod Ušća, u specijalnom vozilu Drumodom.Moguće su izmene u radu zbog vanrednih okolnosti. Budite slobodni da pozovete telefonom za dodatne informacije.

KUPANJE



Udruženje IZLAZAK
Ul. Cara Dušana 16, Zemun
Besplatna telefonska linija 0800/104-100
Kupanje sredom i petkom od 09-11 h.
Obavezna je najava telefonom.

Crveni krst Beograd - Privremeno prenoćište za beskućnike
Ul. Dr Milutina Ivkovića br. 2
Uz privremeno prenoćište, tokom zimske sezone do 31. marta 2023. od 20–08 h, omogućena je i usluga kupanja.
Kapacitet je 20 usluga dnevno. Registracija korisnika od 20-21 h.
Za informacije pozvati Crveni krst Beograd na tel. 011/2620-616 radnim danima od 08-15 h.

Crveni krst Vračar - Dnevni privremeni prihvatni centar za beskućnike
Ul. Lomina 17
Svakog radnog dana od 10-12 h usluga kupanja.
Za informacije pozvati Crveni krst Vračar na tel. 011/2456-557 radnim danima od 08-15 h.

ODEĆA



Organizacije Crvenog krsta postoje na svakoj opštini i u navedenim terminima besplatno dele odevne predmete, a šta trenutno imaju zavisi od donacija građana. Nije potrebna najava. Do daljnjeg zbog epidemije Korona virusa organizacije Crvenog krsta koje nemaju magacinske prostorije nisu u mogućnosti da dele odevne predmete korisnicima.

Crveni krst Palilula
Ul. Cvijićeva 75, Tel. 011/2769-150
Sredom od 09-15 h

Crveni krst Stari grad
Ul. Studentski trg 18, Tel. 011/2628-882
Sredom od 10-14 h



ODEĆA

Crveni krst Savski venac
Ul. Durmitorska 12, Tel. 011/2646-652
Petkom od 12-14 h

Crveni krst Vračar
Ul. Radoslava Grujića 21, Tel. 011/2456-557
Četvrtkom od 10-14 h

Crveni krst Zvezdara
Ul. Vatroslava Jagića 5 (pristup moguć i iz Ul. Vojvode Šupljikca 31a),
Tel. 011/3441-110
Utorkom i sredom od 10-14 h

Crveni krst Novi Beograd
Ul. Dušana Vukasovića 61, Blok 62, Tel. 011/2604-657
Poslednje sedmice u mesecu, sredom i petkom od 12-14 h

Crveni krst Čukarica
Ul. Vladimira Radovanovića 2, Tel. 011/3556-241
Utorkom i četvrtkom od 09-15 h

Crveni krst Rakovica
Ranije: Ul. Miška Kranjca 2a, sada: Ul. Guslara Peruna 8,
Tel. 011/3565-108
Petkom od 11-13 h



ZAPOSLENJE

LiceUlice
Ul. Svetozara Markovića 42a
Tel. 011/2686-567; 063/549-365; 062/642-383
Radno vreme: ponedeljak, sreda i petak od 10-13 h, utorak od 14-17 h
Pomoć pri zapošljavanju i uključivanju u mrežu prodavaca časopisa LiceUlice. Od svakog prodatog primerka Magazina prodavac zadržava 50% (150din).
Obavezno se prethodno najaviti telefonom.

ZAPOSLENJE



Gradski centar za socijalno preduzetništvo Beograda
Ul. Ustanička 64/I, Tel. 011/3342-337
Radnim danima od 08-16 h
Program za aktivno traženje posla i obuke, podrška za nezaposlene, osobe sa invaliditetom, mlade bez roditeljskog staranja, etničke manjine, samohrane roditelje, bivše osuđenike, žrtve trgovine ljudima i zlostavljanja, interno izbegla i raseljena lica, povratnike po sporazumu o readmisiji.

Fondacija SOS Dečija sela Srbija - Centar Jaki mladi
Ul. Bulevar kralja Aleksandra 251
Tel. 011/3989-776
Radnim danima od 08-16 h
Podrška mladima koji su odrasli bez roditeljskog staranja i mladima u riziku, u osamostaljivanju i zapošljavanju kroz obuke, radionice, susreti s poslodavcima, kursevi i obavljanje prakse.

Centar za integraciju mladih – Svratište za decu uključenu u život i/ili rad na ulici
Pomoć pri zapošljavanju
Tel. 066/8021-316

ZDRAVSTVENA I STOMATOLOŠKA POMOĆ



Urgentni centar Srbije
Ul. Pasterova 2, Tel. 011/3618-444, 00-24 h

Dežurna stomatološka služba DZ Vračar
Ul. Kneginje Zorke 15
Stomatološka ambulanta, Tel. 011/2441-413, 011/2441-416
Noćna stomatološka služba od 19-07 h, Nedeljom i praznicima od 08-18 h
Tel. 011/244-3424

Zubna poliklinika DZ Stari grad, Mažestik
Ul. Obilićev venac 30, Tel. 011/2635-236, 00-24 h



ZDRAVSTVENA I STOMATOLOŠKA POMOĆ

Klinika za psihijatrijske bolesti „Dr Laza Lazarević“
Urgentna psihijatrijska služba, Centrala: 011/3636-400
Višegradska 26, 00-24 h

Versko dobrotvorno starateljstvo
Ul. Francuska 31, Tel. 011/2182-776
Pedijatar - ponedeljkom od 10–13 h
Optičar - ponedeljkom od 11-13 h
Opšta medicina - utorkom od 10-13 h
Pulmolog - utorkom od 11-13 h
Venerolog i dermato-venerolog - utorkom od 14-16 h
Defektolog - sredom od 16-18 h
Opšta i interna medicina - četvrtkom od 12-14 h
Fizioterapeut - četvrtkom od 12–14 h
Logoped - petkom od 10–11 h
Stomatolog - petkom od 11–13 h
Sve posete specijalistima moguće su isključivo uz prethodno zakazivanje, telefonom ili lično.

Fondacija ADRA – Adventistički razvojni i humanitarni rad
Tel. 060/8080-101
Ponedeljkom i sredom od 09:30-12:30 h usluga zdravstvenog savetovanja.
Ispod Brankovog mosta, kod Ušća, u specijalnom vozilu Drumodom. Usluga na nivou primarne zdravstvene zaštite (ne uključuje stomatološku pomoć). Moguće su izmene u radu zbog vanrednih okolnosti. Budite slobodni da pozovite telefonom za dodatne informacije.

Stomatološka ordinacija dr Todorović
Ul. Vojvode Vlahovića 1, Voždovac, Tel. 064/4246-277
Radnim danima od 10-16 h. Besplatno: akutni problemi, vađenje zuba, otvaranje zuba pod upalom. Umanjena cena za sve ostale intervencije.
Sa sobom obavezno poneti ovaj Informator.

SAVETOVALIŠTA I CENTRI ZA POMOĆ



ASTRA - Akcija protiv trgovine ljudima

- SOS telefon za žrtve trgovine ljudima, Tel. 011/7850-000, besplatna linija 0800/101-201
- Evropski broj za nestalu decu, Tel. 116-000

24/7 svakog dana u godini
Podrška telefonom i neposredno, uključujući i ternske aktivnosti na relaciji porodica-institucije.
Pomoć u zadovoljavanju osnovnih životnih potreba, medicinska, psihološka, pravna podrška i pomoć u toku reintegracije za žrtve trgovine ljudima (seksualna eksploatacija, prinudni rad, prinuda na prosjačenje, vršenje krivičnih dela, prinudni brak i usvojenje).

Udruženje Izlazak
Cara Dušana 16, Zemun, besplatna telefonska linija 0800/104-100
Sredom i petkom od 10–13 h.
Dnevni klub „Izlazak" je mesto okupljanja, druženja i dobre atmosfere za sve socijalno ugrožene građane. Takođe, dobrodošli su i svi koji se bore sa problemom zavisnosti od alkohola i droge. Pruža se psihosocijalna i duhovna podrška, pomoć i posredovanje u uključivanju u programe ili tretman, pomoć pri pisanju CV-a i traženju posla, informisanje i savetovanje, telefoniranje i internet, društvene igre. Tokom pandemije korona virusa obavezno je nošenje maski i dezinfekcija ruku.
Obavezna je najava telefonom.

Fondacija ADRA – adventistički razvojni i humanitarni rad
Tel. 060/4087-802
Usluga psihosocijalno savetovanje (savetovanje sa socijalnim radnikom) sredom od 09:30-11:30 h
Ispod Brankovog mosta, kod Ušća, u specijalnom vozilu Drumodom. Moguće su izmene u radu zbog vanrednih okolnosti. Budite slobodni da pozovete telefonom za dodatne informacije.

A 11 - Inicijativa za ekonomska i socijalna prava
Ul. Džordža Vašingtona 54/7, Tel. 011/3225-172; 061/1774-239
Rad sa strankama od ponedeljka do četvrtka od 11-16 h
Pomoć u pristupu socijalnoj zaštiti i zaštiti od diskriminacije.



SAVETOVALIŠTA I CENTRI ZA POMOĆ

Sigurna kuća
Besplatna telefonska linija 0800/011-011, od 10-19 h

Autonomni ženski centar
SOS telefon za žene sa iskustvom nasilja – psihosocijalna podrška
Tel. 0800-100-007 (poziv je besplatan)
Radnim danima od 10-20 h

NEOSTART – Centar za prevenciju kriminala i postpenalnu pomoć
Telefon: 065/9697-999, Imejl: office@neostart.org
Radnim danima od 10-16 h
Podrška bivšim osuđenim licima nakon napuštanja ustanova za izvršenje krivičnih sankcija: psihološka podrška i savetovanje u vezi sa bolestima zavisnosti, podrška u pronalaženju zaposlenja ili započinjanju sopstvenog posla, opismenjavanju, pomoć pri dobijanju osnovnih dokumenata.

Savetovalište protiv nasilja u porodici
Mileševska 30 a
Ponedeljak-petak od 10-19 h: 011/3291-440; 011/2441-521; 011/2456-404
Noćni dežurni telefon od 19-10 h: 062/304-560

Nacionalna linija za zaštitu mentalnog zdravlja stanovništva
Tel. 0800/309-309, SOS linija 00-24 h

RETO-IMA NADE SRBIJA
Gajski put 37, Resnik-Rakovica, Tel. 011/8040-425; 062/8040-425
Imejl: serbia@asociacionreto.com
Svakog dana, 00-24 h
Hrišćanski centar za pomoć ljudima u problemu zavisnosti, alkohola, droge, tabletomanije, kocke i sl. Pušenje i alkohol nisu dozvoljeni. Obavezna telefonska ili imejl konsultacija

PODRŠKA ZA MLADE



NEOSTART - Centar za prevenciju kriminala i postpenalnu pomoć
Telefon: 065/9697-999
Imejl: office@neostart.org
Radnim danima od 10-16 h
Podrška maloletnicima nakon napuštanja ustanova za izvršenje krivičnih sankcija: psihološka podrška i savetovanje u vezi sa bolestima zavisnosti, podrška u pronalaženju zaposlenja, opismenjavanju i sticanju životnih veština, pomoć pri dobijanju osnovnih dokumenata.

Centar za integraciju mladih - Svratište za decu uključenu u život i/ili rad na ulici
- Ul. Krfska 7 a, Zvezdara
- Ul. Bulevar Arsenija Čarnojevića 145, Novi Beograd
Broj terenskog telefona 062/1915-650
Radnim danima od 08–18 h, vikendom od 10–18 h
Pomoć za decu uzrasta od 5-15 godina koja žive ili rade na ulici: hrana, odeća i obuća, podrška u školovanju. Različite kreativne, edukativne, kulturne i sportske aktivnosti. Različite kreativne, edukativne, kulturne i sportske aktivnosti. Podrška se pruža isključivo deci koja su prethodno primljena u program tj. za koju terenski tim utvrdi da rade i žive na ulici.

GRIG – Centar za socijalno-preventivne aktivnosti
Bulevar Despota Stefana 41/2, Palilula
Tel. 011/3344-901 Imejl: office@cspa-grig.org
Radnim danima od 09:30-16 h, tokom trajanja epidemije Korona virusa od 10-14:30 h
Podrška u osamostaljivanju i zapošljavanju mladih koji su odrasli bez roditeljskog staranja i mladih u riziku (kao i podrška za njihove roditelje ili staratelje), kroz obuke, radionice, susrete sa poslodavcima i obezbeđivanje kurseva i praksi. Tokom trajana epidemije Korona virusa, grupni sastanci se održavaju online.



PODRŠKA ZA MLADE

Fondacija SOS Dečija sela Srbija - Centar Jaki mladi
Ul. Bulevar Kralja Aleksandra 251, Tel. 011/3989-776
Radnim danima od 08-16 h
Podrška u osamostaljivanju i zapošljavanju mladih koji su odrasli bez roditeljskog staranja i mladih u riziku, kroz obuke, radionice, susrete s poslodavcima i obezbeđivanje kurseva i praksi.



PRAVNA POMOĆ

Nevladina organizacija PRAXIS
Imejl: bgoffice@praxis.org.rs Tel. 063/1117-019; 063/1117-029
Radnim danima od 09-16 h
Besplatna pravna pomoć u postupcima upisa u matične knjige rođenih, sticanje državljanstva i prijavu prebivališta.
Napomena: Organizacija obavlja terenske posete licima koja zatraže pomoć.

YUCOM - Komitet pravnika za ljudska prava
Besplatna pravna pomoć (pravni saveti)
Tel. 011/3344-235; Tel. 0700-400-700 (samo za fiksne telefone)
Imejl: office@yucom.org.rs

Versko dobrotvorno starateljstvo
Ul. Francuska 31, Tel. 011/2182-776
Saveti advokata – sredom od 13-14 h, petkom od 12–14 h
Isključivo uz prethodno telefonsko zakazivanje.

Klik-aktiv-Centar za razvoj socijalnih politika
Pravni saveti i humanitarna pomoć, Tel. 063/225-438; 064/6599-177
Radnim danima od 10-17 h

A 11 – Inicijativa za ekonomska i socijalna prava
Džordža Vašingtona 54/7, Tel. 011/3225-172; 061/1774-239
Rad sa strankama ponedeljak-četvrtak od 11-16 h
Pomoć u pristupu socijalnoj zaštiti i zaštiti od diskriminacije.

PRAVNA POMOĆ



Autonomni ženski centar
Pravni SOS telefon – besplatna pravna pomoć u oblastima zaštite žene od diskriminacije i partnerskog, porodičnog i seksualnog nasilja
Tel. 011/2656-178
Ponedeljkom, utorkom i sredom od 17-20 h; četvrtkom od 18-20 h

Gradske opštine
Sve Gradske opštine su u obavezi da imaju službu pravne pomoći. Pružanje besplatnih pravnih saveta socijalnim korisnicima - sastavljanje podneska kojim se pokreće postupak pred sudom, drugim državnim organom ili organom javne vlasti ili koji se podnosi tokom već pokrenutog postupka (tužbe, žalbe, zahtevi, predlozi, molbe, prigovori i sl).

SOCIJALNA POMOĆ



Centri za socijalni rad pružaju podršku porodicama i pojedincima. Možete da se obratite opštinskom Centru za socijalni rad, po mestu prebivališta koje je upisano **u vašoj ličnoj karti**.
Usluge i prava koje možete ostvariti su: novčana socijalna pomoć, različite vrste smeštaja i boravak, pomoć u osposobljavanju za rad, savetovanje, besplatan obrok i sl. U Centru će vam reći koji uslovi su potrebni da biste ostvarili ova prava i usluge.
Radno vreme: 07:30-15:30 h.

Centar za socijalni rad Stari Grad
Ul. Gospodar Jevremova 17 a
Tel. 011/2625-593
stari.grad@gcsrbg.org

Centar za socijalni rad Vračar
Ul. Save Tekelije 10
Tel. 011/2456-546; 011/2456-649
vracar@gcsrbg.org

Centar za socijalni rad Zvezdara
Ul. Krfska 7
Tel. 011/6414-129; 011/6401-750; 011/6410-863
zvezdara@gcsrbg.org



SOCIJALNA POMOĆ

Centar za socijalni rad Voždovac
Ul. Admirala Vukovića 14
Tel. 011/2461-644; 011/2461-757
vozdovac@gcsrbg.org

Centar za socijalni rad Palilula
Ul. Cvijićeva 110
Tel. 011/2753-756; 011/2753-696
palilula@gcsrbg.org

Centar za socijalni rad Savski Venac
Ul. Lomina 17
Tel. 011/23614-332; 011/2643-538;
savski.venac@gcsrbg.org

Centar za socijalni rad Čukarica
Ul. Mihaila Valtrovića 36 a
Tel. 011/2505-376; 011/2506-047
cukarica@gcsrbg.org

Centar za socijalni rad Novi Beograd
Ul. Tošin Bunar 148
Tel. 011/3190-191; 011/3190-252; 011/3191-809
novi.beograd@gcsrbg.org

Centar za socijalni rad Zemun
Ul. Aleksandra Dubčeka 2
Tel. 011/2193-979; 011/2194-025
zemun@gcsrbg.org

Centar za socijalni rad Rakovica
Miška Kranjca 12
Tel. 011/3051-700
rakovica@gcsr.org

KROV NAD GLAVOM



Prihvatilište za odrasla i stara lica
Bulevar Peke Dapčevića br. 28 a, Voždovac
Tel. 011/2462-778, imejl: office@prihvatiliste.com
Privremeno zbrinjavanje u vidu smeštaja, ishrane, higijenske i zdravstvene nege, i socijalne i psihološke podrške.
Smeštaj je moguć isključivo po uputu Centra za socijalni rad i negativan PCR test.
Kapacitet je 104 mesta.

Crveni krst Beograd - Privremeno prenoćište za beskućnike
Ul. Dr Milutina Ivkovića br. 2
Usluga privremenog prenoćišta tokom zimske sezone do 31. marta 2023. od 20–08 h.
Registracija korisnika od 20-21 h. Kapacitet je 20 postelja/prenoćišta.
Za informacije pozvati Crveni krst Beograd na tel. 011/2620-616 radnim danima od 08-15 h



KAKO:

DA DOBIJETE LIČNU KARTU

Ako nemate lična dokumenta ni prijavljenu adresu, neophodno je da se prvo javite nadležnom MUP-u prema mestu prebivališta. Biće potrebna dva svedoka sa ličnim dokumentima da potvrde vaš identitet, a vi ćete priložiti:

- izvod iz matične knjige rođenih;
- uverenje o državljanstvu;
- dve fotografije 5x5 cm;
- dokaz o uplati za izradu nove lične karte oko 1.200 dinara.

DA DOBIJETE ZDRAVSTVENU KNJIŽICU

Svi građani imaju pravo na zdravstveno osiguranje koje se ostvaruje u **opštinskim** ispostavama Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje. Dokumenata koja morate da priložite razlikuju se u zavisnosti od vašeg statusa – nezaposleni i socijalno ugroženi, korisnici novčane pomoći, žrtve nasilja u porodici, materijalno neobezbeđeni ili sl, ali svima je neophodna lična karta (ili potvrda o prebivalištu od MUP-a).

DA DOBIJETE PRAVO NA OBROKE U NARODNOJ KUHINJI

Pravo na besplatan obrok imaju porodice i pojedinci koji ostvaruju pravo na novčanu socijalnu pomoć. Za više informacija obratite se vašem **opštinskom** Centru za socijalni rad.

Savet pravnika

VAŠA PRAVA U KONTAKTU SA POLICIJOM

- Imate pravo da odbijete da odgovarate na pitanja policije, ali morate da im date ličnu kartu na uvid ukoliko zatraže da vas legitimišu.
- Možete da kažete „ne“ ukoliko policija zatraži da vas pretrese. Vaše „ne“ ne znači da nešto krijete.
- Ako vas pretresaju, to mora da učini policijski službenik istog pola kao vi.
- Imate pravo da se udaljite osim u slučaju kada vam saopšte da su vas pritvorili ili uhapsili.
- Ukoliko su vas pritvorili ili uhapsili, imate pravo da saznate razloge za to, i imate pravo da razgovarate sa advokatom čak i ukoliko nemate novca da platite tu uslugu.
- Imate pravo da saznate ime policajca i njegov službeni broj na početku razgovora ili bilo koje druge radnje.
- Imate pravo da prijavite policajca koji se neprimereno ponaša ili krši vaša prava.
- Imate pravo da prijavite zločin u bilo koje vreme u najbližoj policijskoj stanici.

Ne raspravljajte se s policijom. Budite ljubazni. Izvinite se ako niste u pravu i zahvalite im se. Sve neka bude kratko i jasno.

KAKO:



DA DOBIJETE KARTU ZA BIBLIOTEKU
Članarina važi godinu dana od datuma upisa. Prilikom učlanjenja potrebno je da pokažete važeći lični dokument (lična karta, izbeglička legitimacija, legitimacija izbeglih i raseljenih lica).

Godišnja članarina je oko 1.500 dinara, a za starije od 65 godina oko 600 din.

Centralna biblioteka Grada Beograda
Ul. Knez Mihailova 56, Tel. 011/2024-011
Tokom trajanja epidemije Korona virusom, biblioteke rade u izmenjenim uslovima. U redovnim okolnostima, biblioteka radi svakog radnog dana 08-20 h, subotom 08-14 h.
Biblioteka grada ima 15 odeljenja u gradu sa računarima preko kojih možete dobiti informacije u vezi sa upravom, poslom i učenjem. Imati u vidu da tokom epidemije Korona virusom biblioteke rade u izmenjenim uslovima.
Posebno kreirani portali
(http://www.bgb.rs/internetzona/internetzona.html)
daju različite korisne informacije kao što su:

- Potrebna dokumenta za vađenje lične karte; podnošenje zahteva za ličnu kartu i pasoš;
- Preuzimanje formulara, izdavanje izvoda iz matičnih knjiga, uverenja o državljanstvu i sl;
- Slobodna radna mesta u Beogradu, Srbiji i inostranstvu; kako napisati CV i propratno pismo; kako se pripremiti za intervju za posao i sl.

Lokacije sa Internet zonama:
Biblioteka grada Beograda, Knez Mihailova 56, Stari grad
Dečja biblioteka „Dragan Lukić“, Studentski trg 19, Stari grad
Biblioteka „Borislav Pekić“, Svetozara Markovića 23-25, Vračar
Biblioteka „Petar Kočić“, Viška 3, Vračar
Biblioteka „Vuk Karadžić“ , Ćirila i Metodija 2a, Zvezdara
Biblioteka „Bora Stanković“, Gavrila Principa 40, Savski venac
Biblioteka „Laza Kostić“, Turgenjevljeva 5, Čukarica
Biblioteka „Vuk Karadžić“, Bulevar Zorana Đinđića 152/a, Novi Beograd
Biblioteka „Sveti Sava“, Petra Zrinjskog 8, Zemun
Biblioteka „Dositej Obradović“, Ustanička 125/c, Voždovac

KORISNI SAVETI

Procenjuje se da u Beogradu bez krova nad glavom živi između 3 i 5 hiljada odraslih ljudi i oko 2 hiljade dece. Poseban izazov je zima kada se stalno iznova postavlja pitanje kako preživeti ulicu, hladnoću, noć, glad, epidemiju?

Dobra vest je da se ove teškoće mogu značajno ublažiti ukoliko se zauzme pozitivan stav i ukoliko se, koliko je moguće, vodi računa o navikama spavanja, ishrane i hidriranja, o ličnoj higijeni, odeći i ljudima sa kojima se provodi vreme.

Saveti u nastavku potiču od osoba koje su se dugi niz godina nalazile u situaciji beskućništva.

KAKO DA SE ZAŠTITITE OD KORONA VIRUSA (KOVID-19)

Jasno je da u uslovima beskućništva nije lako pridržavati se svih preporučenih zdravstvenih mera, ali potrudite se oko toga koliko vam uslovi dozvole. Osnovno je da:

- Redovno perete ruke barem 20 sekundi.
- U javnosti nosite zaštitnu masku (maramu ili šal) preko usta i nosa.
- Držite rastojanje od drugih.
- Kada kašljete ili kijate, pokrijte usta i nos maramicom ili rukavom (ne šakama!).
- Iskorišćenu maramicu ili papir odmah bacite u kantu za otpatke i operite ruke.
- Ne dodirujte oči, nos ili usta osim kada su vam ruke čiste.
- Ne delite sa drugima cigarete, flaše, konzerve, čaše, pribor za jelo i slično.

SAVETI ZA TRAŽENJE POMOĆI

Na mestima na kojima se nudi pomoć ima dosta pravila. Budite ljubazni i poštujte propisana pravila. To je mala cena koju treba platiti za pomoć koja se tu može dobiti. Pokušajte da na ova pravila ne mislite kao na atak na vašu slobodu nego kao na podsetnik da ste pristojni. Ljudi obično cene pristojnost.

- Nemojte se snebivati da zatražite pomoć.
- Nemojte čekati da bude prekasno.
- Jasno i koncizno recite šta vam je potrebno.
- Ne odustajte - nastavite da tražite.
- Pokušajte da pomoć zatražite na različite načine, ili pitajte različite ljude.
- Budite strpljivi. Možda će biti potrebno neko vreme da dobijete to što tražite.

KORISNI SAVETI

HIGIJENA

Iako je u uslovima u kojima se nalazite održavanje higijene teško, veoma je važno da je održavate koliko god je moguće jer ste u suprotnom izloženi riziku od osipa, infekcija, svraba, gljivičnih oboljenja, tuberkuloze, a sada je aktuelan i Korona virus. Zaštita od Korona virusa nameće nam još jednu higijensku meru a to je nošenje zaštitne maske (marame, šala) na svim mestima okupljanja ljudi.

Obavezno perite ruke pre svakog obroka. Ne dodirujte lice neopranim rukama. Redovno pranje zuba četkicom je važno i može se obavljati i bez paste, a ukoliko nemate dezodorans možete koristiti sodu bikarbonu koja nije skupa a služi kao odličan prirodni dezodorans za pazuha i odeću.

U javnim toaletima (npr. u tržnim centrima) možete da se oprete sa malo tople vode – navlažite peškir ili neku tkaninu i istrljajte celo telo, deo po deo. Potrudite se da iza sebe ostavite obrisan lavabo i pod ispod lavaboa.

Ukoliko imate minimum uslova, možete da platite dnevnu kartu za bazen ili teretanu, a onda imate priliku da malo vežbate i održite zdravu formu, a usput – i da se istuširate.

U DRUŠTVU JE SIGURNOST

Osobe koje se nalaze u situaciji beskućništva česte su žrtve krađa i napada zbog neadekvatnih uslova u kojima žive, pogotovo ukoliko su sami i izolovani.

Dobro je i ako nađete samo jednu osobu kojoj možete verovati i sa kojom ćete deliti sklonište, a najbolje je da se priključite nekoj grupi ili da je formirate. Sastajte se u dogovoreno vreme noću da pronađete zajedničko skloništе. Ukoliko vas bude četvoro-petoro, manji je rizik da će vas neko napasti, a i nećete morati da se budite tokom noći da proveravate da li su vam stvari još uvek tu.

„Usvojite" psa lutalicu. Iako će predstavljati jedna usta više za hranjenje, vredeće jer će vam pružiti lojalno društvo zbog kojeg ćete se bolje osećati ako naiđu trenuci usamljenosti i tuge, a može vam biti dobra zaštita od lopova i neophodna dodatna toplota zimi.

Ukoliko osetite simptome Korona virusa, obavezno se testirajte u najbližoj Kovid ambulanti. Ukoliko je rezultat vašeg testiranja

pozitivan, izolujte se koliko je moguće, i obavestite o svom stanju sve osobe sa kojima ste bili u kontaktu kako bi i one bile upućene na testiranje.

KAKO SA LJUDIMA

Ne morate nikome da kažete da nemate krov nad glavom.

Ukoliko postoje mogućnosti i želja, potrudite se da budete u kontaktu sa članovima porodice i prijateljima tako što ćete ih s vremena na vreme pozvati telefonom ili im poslati imejl. U nekim internet kafeima možete koristiti računar sa Internetom za oko 150 din po satu.

Pokušajte da uvek održavate higijenu i uredan izgled. Osim zdravstvenih razloga, to će vam dati više samopouzdanja a i ljudi pre pozitivno reaguju na one koji deluju uredno.

Mobilni telefon vam može biti od velike koristi. Nije skup, a omogućiće vam da ostanete u kontaktu sa drugim ljudima.

POSAO

Postoji nekoliko načina da zaradite. Nijedan od njih neće vas obogatiti, ali će vam pomoći da preživite i nabavite osnovne stvari.

POSAO

Postoji nekoliko načina da zaradite. Nijedan od njih neće vas obogatiti, ali će vam pomoći da preživite i nabavite osnovne stvari.

Kada konkurišete za posao važno je da, u skladu sa mogućnostima, izgledate uredno i da održavate higijenu što podrazumeva i „čist" miris. Računajte da će vam za jednu radnu nedelju biti potrebno tri para pantalona i tri košulje. Te stvari čuvajte odvojeno od ostalih da bi duže ostale uredne. Čistu odeću možete dobiti u humanitarnim organizacijama

Nabavite ili kupite jeftini mobilni telefon jer je od velike koristi kada konkurišete za posao. Ostavite dobar utisak kako bi vas poslodavci angažovali ili preporučili dalje. Da biste dobili ili zadržali posao možda će biti neophodno da kamuflirate beskućništvo. Čistu odeću možete dobiti u humanitarnim organizacijama koje su navedene na str. 7-8.

KAKO DA SAČUVATE TELESNU TOPLOTU

Zima u Beogradu može biti oštra, a januar je najhladniji mesec sa jakim vetrom i prosečnom temperaturom od -1,1°C. Izuzetno je važno da zimi

sačuvate toplotu. Preko dana možete se ogrejati u u toplim javnim prostorima – tržni centri, biblioteke, prevoz, dok je noću važno da pronađete zaklonjeno ili barem osvetljeno mesto.

Topla kapa na glavi, šal, rukavice, jakna, suva odeća i veš – izuzetno su važni tokom zime. Odevajte se u slojevima. Upakujte novinsku hartiju između svoje odeće i jakne, to će vam zadržati toplotu. Koristite karton ili stiropor kao podlogu na kojoj ćete spavati. Vunene čarape su najbolje rešenje.

Pronađite grupu sa kojom možete da budete zajedno i da se međusobno pomažete.

Pas kao ljubimac takođe može da vam pomogne kao dodatno grejanje zimi.

Ako imate nešto novca, sačuvajte ga kako biste tokom najhladnijih dana mogli da platite prenoćište u nekom od hostela.

KAKO DA SAČUVATE STVARI OD LOPOVA

Ukoliko imate vredne stvari (novac, nakit, sat) ne pokazujte ih nepoznatima da ne isprovocirate pljačku. Nikada ne ostavljajte stvari bez nadzora jer zbog ograničenih resursa ne možete da priuštite da budete pokradeni.

Vrednosti sakrijte na više različitih mesta, a novac možete da čuvate u unutrašnjem džepu ili čarapi; ukoliko dođe do krađe, da nešto ostane sačuvano.

Što bolje izgleda vaš ranac pre će biti meta krađe. Zavežite ranac za telo, koristite ga kao jastuk ili ga prigrlite kako bi sprečili druge da vas pokradu.

Izuzetno je dragoceno ukoliko imate mogućnost da u kući prijatelja odlažete svoje stvari na sigurnom. To će pomoći da ne izgledate kao da ste beskućnici. Najviše što bi trebalo da nosite sa sobom je jedna torba ili ranac.

SKLONIŠTA

Prihvatilišta – Osim što je kapacitet nedovoljan za sve kojima je neophodan, problem predstavlja i to što je premalo osoblja, previše korisnika i mentalnih poremećaja bez nadzora i terapije. Stvari mogu nestati. Ulaz ljubimcima nije dozvoljen

Parkovi, klupe, ulazi, podzemni prolazi, pasaži – loše opcije. Na

javnim mestima ste dosta izloženi drugim ljudima i ona ponekad mogu da budu opasna za prenoćiti. Proveravaće vas policija, moguće je maltretiranje od strane drugih beskućnika ili prolaznika. Zima nosi i rizik od smrzavanja. Ako živite na ulici, možda ćete nekad morati da spavate danju jer noć može da postane previše opasna, što pogotovu važi za žene.

Šahtovi, odvodne cevi – vrlo loš izbor. Vlaga, smrad, ujedi pacova, različite infekcije – glavni su problemi.

Čekaonice i stanice – dobro, ali samo kao privremeno rešenje. Barem po par sati niko vas neće uznemiravati, a ako vas pitaju šta tu radite, uvek možete da kažete da nekoga čekate. I ovde je važno da se potrudite da delujete uredno koliko je moguće.

Slobodne zgrade ili kuće – Ne preporučujemo nijedno kršenje zakona i propisa. Sugestije osoba iskusnih u situaciji beskućništva su da slobodne zgrade ili kuće mogu biti rešenje kojim se tokom zime spasava život. Osim toga, neophodno je da ih prethodno tokom dana i noći proverite jer je moguće da ih neko drugi već koristi. Ako je tako, morate da tražite dalje. Ukoliko nađete pogodno boravište, potrudite se da budete što neprimetniji tokom boravka – izađite rano ujutru, dođite kasno uveče, ne pravite buku i ne ostavljajte smeće. Iz razloga bezbednosti, spavajte bliže izlazu. Ako želite da tu sakrijete neke stvari, potrudite se da ih što bolje sakrijete inače ih možda neće biti kada se vratite po njih.

Hosteli – odlično rešenje ako imate novca. U nekim hostelima prenoćište je oko 1.500 dinara. Sačuvajte novac barem za poneku najhladniju zimsku noć.

HRANA I VODA

Najsigurniji način je da po obrok idete u neku javnu kuhinju (spisak potražite na str. 3-4).
Možda to neće biti najukusniji ručak, ali biće topao i hranjiv. Takođe, veliki broj pekara na kraju dana daju neprodata peciva i sendviče po nižoj ceni ili besplatno. Ukoliko se odlučite na hranu iz kontejnera, treba biti jako obazriv. Hranu koju nađete prvo dobro operite vodom. Pokvarena ili prljava hrana izaziva različite stomačne probleme i proliv, a to svakako želite da izbegnete pa zato nikad ne uzimajte hranu koja deluje sumnjivo.

Nalaženje vode zimi je teže. Sačuvajte flašu od jače plastike, uvek je dobro operite i sipajte vodu

KORISNI SAVETI

u nju svaki put kada vam se ukaže prilika (npr. javni toaleti). Veoma je važno da pijete vodu redovno da ne bi došlo do dehidracije jer je to jedan od glavnih rizika života na ulici.

KORISNI ALATI

Baterijska lampa
Primus
Šibice, upaljač
Mobilni telefon
Ziper kesa za čuvanje ličnih dokumenata
Tokom trajanja epidemije Korona virusa – zaštitna maska (šal, marama) preko usta i nosa, i sapun za redovno pranje ruku

ŠTA SA VREMENOM

Ukoliko trenutno ne radite i nemate gde da odete, dan može dugo trajati. Pokušajte da se povežete sa drugim ljudima i da na taj način održite kontakt sa zajednicom i mentalno zdravlje.

Ukoliko ste vernik, možete posećivati verske službe.

Biblioteke su odlično mesto na kojem možete da provedete vreme. Godišnja članarina za odrasle iznosi oko 1.500, a mesečna 250 din. Otiđite u urednoj odeći, i moći ćete da korisno provedete vreme čitajući knjige i obrazujući se. U bibliotekama možete da koristite i Internet tako da ćete imati i različite onlajn prilike za traženje posla, komuniciranje i praćenje vesti. Više o bibliotekama na str. 19

IZBEGAVAJTE SUKOBE

Jedna od osnovnih veština preživljavanja na ulici je da po svaku cenu izbegnete sukob. Pokušajte da se uklopite u okruženje i da ne skrećete pažnju na sebe. Menjajte odeću da ne bude prljava i upadljiva.

Osim ako ste fizički napadnuti i morate da se branite, tuča se ne isplati. Možete završiti sa povredama, modricama ili čak prelomima. U uslovima epidemije pristup bolnicama je otežan jer su prebukirane, pa je tuča jednostavno veoma nepoželjna situacija.

Zbog svega toga, najbolje je da pokušate da ostanete pribrani i da probleme izbegnete pre nego što se razviju.

KRAĐA

Ako kradete, budite spremni na najgori scenario. I dalje ćete biti osoba koja živi bez krova nad glavom plus „iza rešetaka" – veoma loša situacija.

KORISNI SAVETI



PROSJAČENJE

Beskućnici su jaki ljudi, a lekcije o preživljavanju na ulici uče se vrlo brzo. Od drugih ljudi koji imaju iskustvo u situaciji beskućništva može se dosta naučiti, i iz njihovih uspeha i neuspeha. Jedan od najtežih pokušaja da se reše problemi je prosjačenje i beskućnici ga retko koriste, a osim toga i zakon ga zabranjuje. Prosjačenje je i neka vrsta poraza, poslednji pokušaj kada sve druge opcije omanu (sezonski posao, skupljanje gvožđa, konzervi, pomoć prijatelja), vrlo je neprijatno i često ne daje rezultate.

Verovatno već znate da ne želite da dođete u situaciju da morate da prosite. Preuzmite inicijativu. Pokušajte ponovo. Nastavite dalje!

SVAKOG DANA - DVA CILJA

Svakog dana zadajte sebi po dva cilja, nije važno koliko su veliki ili mali. Cilj može da bude da nabavite flašu vode i da se utoplite, da popijete 1,5 l vode i operete kosu, ili nešto slično.

ZDRAVLJE

Život bez krova nad glavom je težak i može dosta uticati na zdravlje. Već tri godine nalazimo se u epidemiji Korona virusa (Kovid-19). Ova zarazna bolest se lako prenosi i utiče na pluća i disajne puteve. Svako može da se zarazi. Ukoliko živite bez krova nad glavom, spadate u posebno osetljivu grupu. Korona virus se prenosi putem fizičkog kontakta sa zaraženom osobom, preko kapljica koje nastaju kada zaražena osoba kašlje ili kija, ili dodirivanjem zaraženih predmeta. Zbog toga je neophodno da se čuvate, da redovno perete ruke sapunom i da nosite zaštitnu masku (šal ili maramu) preko usta i nosa.

Ukoliko se nađete u nekoj hitnoj zdravstvenoj situaciji, imate pravo da u Urgentnom centru ili drugoj dežurnoj ustanovi dobijete osnovnu pomoć, čak i ako nemate overenu zdravstvenu knjižicu. Imajte u vidu da su zbog Korona virusa gotovo sve zdravstvene ustanove prebukirane i da je prijem drugih pacijenata otežan.

Ukoliko osetite simptome Korona virusa: visoku temperaturu, uporni kašalj, otežano disanje ili kratak dah, gubitak čula mirisa i ukusa, odmah se javite u najbližu Kovid ambulantu. Tamo će vam uraditi besplatan test i obavestiti vas da li ste pozitivni na ovaj virus.

KORISNI SAVETI



Ukoliko se ispostavi da vam je rezultat testiranja na Kovid-19 pozitivan, pokušajte koliko ste u mogućnosti da se izolujete. Takođe, obavestite sve sa kojima ste bili u kontaktu kako bi znali da postoji mogućnost da su se i oni zarazili i da treba da odu na testiranje u Kovid ambulantu.

Osim svega navedenog, tokom zime najvažnije je da sačuvate toplotu. Kapa na glavi, šal oko vrata, rukavice, topla jakna, suva odeća i obuća su dragoceni. Osim kaputa ili ćebeta u koje možete da se umotate, mnogo je važnije da imate toplu suvu odeću pripijenu uz telo a preko toga i druge slojeve koji će vas grejati.

Ne može da se prenaglasi koliko je važno da probate da održite mentalno zdravlje. Bitno je da spavate dovoljno i da koristite svaku priliku da se naspavate. Ne smete se predavati očajanju niti stideti zbog situacije u kojoj ste. Život bez krova nad glavom ne znači manje važan život. Vredite isto kao i svi ostali ljudi.

Upotreba droga i alkohola može samo dodatno pogoršati situaciju u kojoj se nalazite. Ne samo da će ugroziti vaš novac i zdravlje, nego i duševni mir. Kontrolu nad svojim životom imate samo kada

kontrolišete zavisnost. Ne može se imati posao i zavisnost.
Oni su kao ulje i voda. Alkohol i droge predstavljaju trenutni beg od teških uslova u kojima ste, ali zato u velikoj meri dodatno otežavaju izlazak iz situacije beskućništva.

Imajte na umu da, iako su svi ovi saveti za preživljavanje bez krova nad glavom korisni, najvažnija stvar je da nikada ne gubite nadu. Veoma će vam pomoći da napravite precizan plan dnevnih aktivnosti i da ga se držite. Doći će bolji dani!

KORISNI SAVETI

Savet psihologa

KAKO DA POVRATITE PSIHIČKU RAVNOTEŽU

Ako nekad osetite anksioznost, doživite napad panike ili se osetite izolovano.

OSVRNITE SE OKO SEBE, PREPOZNAJTE I IMENUJTE:

5 stvari koje VIDITE
4 stvari koje ČUJETE
3 stvari koje OSEĆATE
2 stvari koje možete da OMIRIŠETE
1 stvar koju možete da OKUSITE

Između svakog od ovih 5 zadataka duboko i polako udahnite i izdahnite.

ODABERITE BOJU

Odaberite jednu boju i pokušajte da oko sebe uočite sve stvari koje su te boje. Ponovite vežbu sa nekom drugom bojom.

ČETOVODELNO DISANJE

Polako udahnite brojeći do **4**.
Zadržite dah brojeći do **4**.
Izdahnite brojeći do **4**.

POŠTOVANI ČITAOČE,
NADAMO SE DA VAM JE OVAJ INFORMATOR POMOGAO DA DOĐETE DO KORISNIH PODATAKA. UKOLIKO VAM VIŠE NIJE POTREBAN, MOLIMO VAS DA GA DATE DALJE NEKOME KOME ĆE TAKOĐE BITI OD KORISTI.

Informator je priredila grupa volontera, uz konsultacije sa osobama koje su imale višegodišnje iskustvo beskućništva, u želji da se građanima koji se nalaze u ekstremnom siromaštvu pomogne da lakše dođu do pomoći i usluga koje društvo nudi. Hvala svima koji su sa nama podelili svoja saznanja i pomogli da pripremimo ovaj Informator.

Informator sigurno ne sadrži sve vrste besplatnih pomoći i usluga koje se mogu naći u Beogradu ali pruža dovoljno podataka od kojih se može početi traganje za njima.

Ako posedujete informacije koje mogu biti od koristi za pripremu sledećeg Informatora, molimo vas da nas obavestite o tome na imejl palilula@redcross.org.rs

Informator izdaje:

Crveni krst Srbije-Crveni krst Beograd
CRVENI KRST PALILULA

Izdanje šesto, zima 2022/23.

Elektronska verzija Informatora je na:
http://ckpalilula.com/docs/informator.pdf