

GDZIE ZNALEŹĆ POMOC

Strona Urzędu m.st. Warszawy:

wsparcie.um.warszawa.pl/gdzie-znalezc-pomoc



Znajdziesz tu informacje:

1. O wybranych placówkach miejskich, w tym o Warszawskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej, w których otrzymasz pomoc oraz o programach wsparcia realizowanych na zlecenie m.st. Warszawy przez organizacje pozarządowe.
2. O ofercie pomocowej ośrodków pomocy społecznej w sytuacji przemocy domowej.
3. O ofercie terapeutycznej dla osób stosujących przemoc domową, podejrzanych o to lub przejawiających skłonności do zachowań agresywnych.

WZMOCNIJ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI OBRONY I REAKCJI

1. **Warsztaty dla kobiet po traumie przemocy, kursy samoobrony i asertywności**
Fundacja Feminoteka tel. 888 88 33 88,
dla kobiet ukraińskojęzycznych tel. 888 88 79 88
2. **Kurs samoobrony dla kobiet „Bezpieczna Warszawianka” – Straż Miejska m.st. Warszawy**

**Twoje bezpieczeństwo jest chronione prawem.
Za jego naruszenie grożą sankcje karne.**



Warszawa

warszawa19115.pl/warszawa-chroni



Warszawa

PARTNERZY:



warszawa19115.pl/warszawa-chroni

Warszawa chroni



Bezpieczeństwo kobiet



Bądź bezpieczna!

1. Informuj, gdzie idziesz lub co planujesz

Informowanie osób bliskich i zaufanych o swoich planach jest bardzo ważne. W przypadku nieprzewidzianego zdarzenia będą oni wiedzieć, gdzie Cię szukać w celu udzielenia pomocy.

2. Wystrzegaj się niebezpiecznych miejsc

Unikaj nieoświetlonych, odosobnionych miejsc, zwłaszcza w nocy. Nie chodź sama w miejsca, o których wiesz, że są niebezpieczne.

3. Miej przy sobie telefon komórkowy z aplikacją bezpieczeństwa

Twój telefon to element bezpieczeństwa. Zadbaj, żeby miał aplikację bezpieczeństwa.

4. Bezpieczny transport i trasy

Zaplanuj wcześniej i zawsze korzystaj z bezpiecznych środków transportu i bezpiecznych, uczęszczanych tras.

5. Ograniczaj zaufanie do nieznajomych

Zachowaj ostrożność w kontaktach z nieznajomymi.

6. Nie bądź sama

Staraj przemieszczać się z kimś do kogo masz zaufanie.

7. Alkohol - rozsądek

Nie zostawiaj napojów bez „opieki” i kontaktu wzrokowego, nie przeceniaj swoich możliwości.

8. Niech Cię widzą

Jasne ubrania i odblaski zwiększają Twoją widoczność, szczególnie w nocy.

9. Strzeż, chroń wartościowe przedmioty

Nie noś ze sobą rzeczy cennych tam, gdzie nie są Ci potrzebne.

10. Zawsze zgłaszaj incydenty

W przypadku zdarzenia, które może być przestępstwem - reaguj. Zgłoś zdarzenie organom ścigania, powiadom, podziel się tym z kimś.

11. Nie bądź obojętna na krzywdę innych

Jeżeli widzisz lub słyszysz, że ktoś inny jest krzywdzony i potrzebuje pomocy zadzwoń na numer alarmowy 112.

Warszawa
chroni



Warszawa

warszawa19115.pl/warszawa-chroni

