

# INFORMATOR

ZA OSOBE KOJE ŽIVE  
BEZ KROVA NAD GLAVOM



ZIMA 2022/23.

ŠESTO  
IZDANJE

# BRZO PRONALAZENJE



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

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.



## **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 Četkovića 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**

Cvijičeva 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 Oslobođiocima Beogada<br>(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. Cvijićeve 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, sredi 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 - ponedjeljkom od 10-13 h

Optičar - ponedjeljkom 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

Ponedjeljkom 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 terenske 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](mailto: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

Ponedjeljak-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](mailto: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



## **NEOSTART - Centar za prevenciju kriminala i postpenalnu pomoć**

Telefon: 065/9697-999

Imejl: [office@neostart.org](mailto: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](mailto: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 trajanja 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](mailto: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](mailto: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  
Ponedjeljkom, 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

vozдовac@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



## **Prihvatište za odrasla i stara lica**

Bulevar Peke Dapčevića br. 28 a, Voždovac

Tel. 011/2462-778, imejl: [office@prihvatiliste.com](mailto: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. Dokumenta 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 najbližjoj 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 u članjenja 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“, Gavril 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



*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.



## 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 (marama, 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 pazuhu 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 sklonište. 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.

## POSAD

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

## POSAD

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 TOPLITU

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 ogrijati 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 prigrлите 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

**Prihvatišta** – 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 neprodana 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 stomachne 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



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 SUKOB

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.



## 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 čebeta u koje možete da se umotate, mnogo je važnije da imate toplu suhu odeću pripijenu uz telo a preko toga i druge slojeve koji će vas grejati.

Ne može da se pre naglasi 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

kontrolirate 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!***



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](mailto: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>