



# Mes kraustomės į naują svetainę! Laukiame Jūsų [www.micenter.lt](http://www.micenter.lt)

- **Deklaruokite gyvenamąją vietą**

Gyvenamosios vietos deklaravimas suteikia teisę į administracines ir viešas paslaugas, socialinę paramą, išmokas (pavyzdžiui, išmoką gimus vaikui). Iš kitos pusės, deklaravę gyvenamą vietą Lietuvoje įgyja ir tam tikras pareigas, pavyzdžiui, mokėti privalomojo socialinio draudimo įmokas, kurios garantuoja teisę į nemokamas medicines paslaugas Lietuvoje.

Gyvenamąją vietą galite deklaruoti internetu per [Elektroninius valdžios vartus](#), [Registru centro savitarną](#) arba nuvykę į gyvenamosios vietos [seniūniją/savivaldybę](#). Tai turite padaryti per 1 mėn. nuo atvykimo.

- **Pasirūpinkite privalomuoju sveikatos draudimu**

Deklaravus gyvenamąją vietą Lietuvoje, pradėsite dalyvauti privalomojo sveikatos draudimo (PSD) programoje ir turėsite [mokėti PSD įmokas](#). Jei sugrįžus iš karto dirbsite samdomą darbą, šį mokestį už Jus mokės darbdavys ir papildomai nieko daryti nereikės. Jeigu priklausote [valstybės išomomis draudžiamu asmenų grupei](#), PSD įmokas už jus mokės valstybė. Tačiau jei nesate įsidarinęs arba ketinate dirbti savarankiškai, PSD įmokomis turėsite pasirūpinti patys. Socialinio draudimo įmokos yra mokamos Valstybinio socialinio draudimo fondui – [SODRA](#).

- **Pasirinkite sveikatos priežiūros įstaigą**

Kai esate apdraustas PSD, įgyjate teisę gauti gydymo ir sveikatos priežiūros paslaugas be papildomų mokesčių. Šias paslaugas Jums kompensuos ligonių kasos iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo. Galite laisvai pasirinkti [polikliniką, medicinos centrą ar šeimos gydytojo kabinetą](#), kuriame teikiamos gydymo ir sveikatos priežiūros paslaugos ir kuris turi sutartį su teritorine ligonių kasa. Prie pasirinktos pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos turėsite prisirašyti.

- **Atsidarykite sąskaitą banke**

Atsidarykite lietuvišką banko sąskaitą, jeigu jos neturite. Turėdami prisijungimus prie elektroninės bankininkystės, galėsite naudotis elektroninės valdžios paslaugomis. Atsidaryti sąskaitą galite atvykę į pageidaujama banko skyrių. Kai kurie bankai siūlo galimybę sąskaitą atsidaryti internetu.

Jei pageidaujate, galite gauti elektroninį, juridinę galią turintį parašą, kuris suteikia galimybę saugiai pasirašyti elektroninius dokumentus, internete prisijungus prie informacinių sistemų. Naudojantis m. parašu, nereikia gaišti laiko vykstant ir laukiant įstaigose, – viską atliksite vos keliais mobiliojo telefono spustelėjimais. Dėl mobilaus parašo kreipkitės į savo mobilaus ryšio operatorių.

- **Sužinokite, kokios išmokos Jums priklauso**

Grįžę dar neturite darbo? Galite registruotis į Užimtumo tarnybą ir kreiptis dėl nedarbo išmokos. Nedarbo socialinio draudimo išmokas galite gauti, jei iki įsiregistravimo UžT sukauptėte ne mažesnę kaip 12 mėnesių nedarbo draudimo stažą per paskutinius 30 mėnesių. Jei šį stažą įgijote užsienyje, Sodrai pateikite dokumentą PD U1 arba [prašymą tarpininkauti](#) dėl darbo stažo laikotarpių užsienyje, patvirtinimo.

O galbūt 5 metus praleidote užsienyje, o dabar grįžote ir įsidarbinote pagal profesiją, įtrauktą į aukštą pridėtinę vertę kuriančių profesijų, kurių darbuotojų trūksta Lietuvos Respublikoje? Tuomet galite pretenduoti į vienkartinę 3788,4 Eur [atvykimo išmoką](#).

Motinstės/tėvystės/vaiko priežiūros išmoką galite gauti, jei turite ne mažesnę kaip 12 mėnesių motinstės draudimo stažą per paskutinius 24 mėn. Dėl šios išmokos reikia [kreiptis į Sodrą](#).

Grįžote su vaikais? Galite gauti vaiko išmokas. Vaiko pinigai skiriami ir mokami kiekvienam vaikui nuo gimimo dienos iki 18 metų arba iki 21 metų, jeigu jie mokosi pagal bendrojo ugdymo programą. Prašymą skirti vaiko išmoką galite pateikti [internetu](#) arba kreiptis į gyvenamosios vietos savivaldybę. O galbūt grįžote su užsienyje gimusiu vaiku, kuriam dar nesukako metai? Tuomet galite kreiptis į gyvenamosios vietos savivaldybę [dėl vienartinės išmokos gimusiam vaikui](#) skyrimo.

Jei grįžę negaunate jokių pajamų, galite kreiptis į savivaldybę dėl finansinės paramos.

- **Darbo paieška Lietuvoje**

Ieškodami darbo Lietuvoje ar norėdami persikvalifikuoti, galite kreiptis į Užimtumo tarnybą. Užimtumo tarnyba konsultuoja darbo paieškos, įdarbinimo, profesijos įgijimo, persikvalifikavimo klausimais. O galbūt sugalvojote grįžę įsteigti sau darbo vietą? Užimtumo tarnyba gali Jums suteikti vienkartinę [paramą savo darbo vietos steigimui](#).

- **Jei grįžote su šeimos nariu užsieniečiu, pasirūpinkite leidimu gyventi**

Jei grįžote su šeimos nariu (sutuoktiniu, vaiku) užsieniečiu, per 3 mėn. nuo atvykimo gyventi į Lietuvą, užsienietis turi kreiptis [į Migracijos departamentą](#) dėl leidimo gyventi Lietuvoje.

ES piliečiai galėtų gauti [pažymėjimą](#), patvirtinantį leidimą gyventi Lietuvoje. Trečiųjų šalių piliečiai turėtų kreiptis dėl leidimo gyventi Lietuvoje, [šeimos sujungimo pagrindu](#). Gavę leidimą gyventi šeimos sujungimo pagrindu, trečiųjų šalių

- **Adaptacinis periodas**

**Psichologo konsultacijos.** Apsisprendimas gyventi Lietuvoje ne vienam grįžtančiam yra pasirinkimas keisti savo gyvenimą iš jau pažįstamo ir įprasto “ten” į naują ir mažiau pažįstamą “čia”. Natūralu, kad grįžus į Lietuvą kyla įvairių klausimų ir jausmų. Psichologo konsultacija gali padėti Jums objektyviau

pažvelgti į Jūsų baimes, patyrinėti emocijas ir suprasti, ką Jums reiškia - grįžti.

**Regionų iniciatyvos.** [Susipažinkite](#) su Lietuvos savivaldybių ir jose veikiančių bendruomenių vykdomomis veiklomis, kurios padės Jums lengviau įsilieti į miestelio, kuriame nusprendėte gyventi, kasdienybę!

**Bendruomenės.** Daugelyje pasaulio šalių yra susikūrusios ten gyvenančių lietuvių bendruomenės. Sugrįžę į Lietuvą dažnai pasiilgsta ryšių, sukurtų užsienyje. Nenutraukite jų. Įsitraukite į Lietuvoje veikiančių bendruomenių veiklą – tai padės Jums lengviau reintegrotis.

*Sveiki sugrįžę namo!*