



Biuletyn nowiny.inteuro.info
Бюлетень novyny.inteuro.info
Bulletin news.inteuro.info
Бюллетень novosti.inteuro.info

Nr 2/2024 wrzesień 2024

AKTUALNOŚCI

Informacje
z województwa
świętokrzyskiego
dla cudzoziemców

WIĘCEJ NA STRONACH 2-3



WITAMY!

Prezentujemy Państwu drugi - jesienny numer Biuletynu NOWINY – cyklicznego pisma poruszającego tematy ważne i interesujące dla cudzoziemców w Polsce.

Biuletyn jest częścią serwisu **nowiny.inteuro.info** tworzonego w ramach projektu „INTEURO - program integracji i aktywizacji zawodowej cudzoziemców w województwie świętokrzyskim”

PORADY PRACA BIZNES EDUKACJA

Praktyczna wiedza, wywiady
z ekspertami, kursy, szkolenia
i in.

WIĘCEJ NA STRONACH 4-8, 11



KULTURA TURYSTYKA NGO

Ciekawostki o Polsce i regionie
świętokrzyskim, aktywność
społeczna

WIĘCEJ NA STRONACH 9, 10





INTEURO

Co słyszeć na Sienkiewicza 78A w Kielcach?

Stowarzyszenie Integracja Europa - Wschód zakończyło organizację dwudziestu kursów integracyjnych, w których cudzoziemcy poznawali Polskę w praktyce.

Uczestnicy mieli okazję zwiedzać malownicze zakątki województwa świętokrzyskiego, brali udział w warsztatach kulturowych oraz integrowali się z lokalną społecznością.

Te 5-dniowe kursy były nie tylko nauką, ale także doskonałym sposobem na aktywne spędzenie czasu w lecie.

Jedną z ciekawszych inicjatyw była organizacja warsztatów dziennikarskich dla cudzoziemskich uczniów szkół średnich i studentów z Kielc.

Warsztaty poprowadziła nasza redakcyjna koleżanka Liudmyła Jurczenko, która ma wieloletnie doświadczenie dziennikarskie zdobyte podczas pracy w Kijowie.

Wszystkie kursy odbywały się w ramach projektu "INTEURO - program integracji i aktywizacji zawodowej cudzoziemców w Województwie Świętokrzyskim" współfinansowanego ze środków programu Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego.

W przyszłym roku zaplanowano organizację kolejnych kursów pod hasłem "POLSKA: Europa w praktyce".

Bardzo dziękujemy naszym uczestnikom za aktywny udział w kursach i zapraszamy do oglądania fotograficznych wspomnień, które umieszczamy na naszym profilu Facebook: fb.com/inteuro

Masz pytania? Skontaktuj się z nami:

Redakcja serwisu i biuletynu NOWINY
Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO
(Stowarzyszenie Integracja Europa – Wschód)
25-501 Kielce, ul. Sienkiewicza 78A, tel. +48 573 338 377
info@nowiny@inteuro.info nowiny.inteuro.info



Aktualności z Polski i regionu Powódź w Polsce



Jak można pomóc?

Niedawne powodzie, które nawiedziły Polskę spowodowały poważne zniszczenia. Wiele rodzin straciło dorobek życia, a niektóre miejscowości wciąż walczą ze skutkami katastrofy. W tych trudnych chwilach każda pomoc ma ogromne znaczenie.

W województwie świętokrzyskim zbierano najpotrzebniejsze rzeczy dla poszkodowanych. Potrzebne były i są przede wszystkim: koce, pościel, odzież, środki czystości, artykuły higieniczne, żywność długoterminowa, woda butelkowana oraz podstawowe narzędzia do sprzątnięcia (wiadra, miotły, łopaty).

Kiedy Polska zмага się z powodzią, ważne jest zaangażowanie społeczeństwa - w tym także cudzoziemców. Oprócz darów, które są kluczowe w pierwszych dniach katastrofy, często potrzeba również wolontariuszy do pomocy w sprzątnięciu, sortowaniu darów czy wsparciu logistycznym.

W Kielcach „Pałacyk Zielińskiego” zakończył zbiórkę darów, ale poszukuje rąk do pracy. Pomoc wolontariuszy

jest teraz nieoceniona, szczególnie przy porządkowaniu terenów dotkniętych przez żywioł.

Zaangażowanie się w wolontariat to konkretna i praktyczna forma pomocy, która może przynieść ulgę poszkodowanym. Dla tych, którzy chcą pomóc polecamy bezpośredni kontakt z placówką oraz e-mail: dyrektor@palacykzielinskiego.pl.

Przed dostarczeniem darów warto skontaktować się z wybranym punktem niosącym pomoc, aby upewnić się, które produkty są najbardziej potrzebne w danym momencie. Oprócz materialnych darowizn można także wesprzeć finansowo lokalne organizacje charytatywne, które koordynują pomoc dla poszkodowanych.

Twoja pomoc może naprawdę zmienić życie ludzi dotkniętych skutkami powodzi!

PROGRAM 800+

Od 2024 roku świadczenie 500+ zostało zwiększone do 800 zł na każde dziecko do 18. roku życia. Obywatele Ukrainy, którzy przebywają legalnie w Polsce, mogą ubiegać się o te świadczenia na równi z obywatelami polskimi.

Aby uzyskać 800+, konieczne jest złożenie wniosku do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) za pośrednictwem platformy PUE ZUS. Wniosek można złożyć online, a przyznane środki są wypłacane co miesiąc na wskazany rachunek bankowy.

Dla obywateli Ukrainy kluczowe jest posiadanie dokumentu potwierdzającego legalny pobyt w Polsce, takiego jak karta pobytu lub zaświadczenie o ochronie tymczasowej.

Aby obywatele Ukrainy mogli ubiegać się o świadczenie 800+ w Polsce, muszą złożyć następujące dokumenty do ZUS:

a) Dokument potwierdzający legalny pobyt w Polsce, taki jak:

- karta pobytu z adnotacją "dostęp do rynku pracy,"
- zaświadczenie o ochronie tymczasowej,
- inny dokument uprawniający do legalnego pobytu.

b) Dokumenty potwierdzające tożsamość i relację z dzieckiem:

- akt urodzenia dziecka,
- paszport lub dowód osobisty.

c) Wniosek o świadczenie 800+, który należy złożyć online przez platformę PUE ZUS.

Więcej informacji i szczegóły dostępne są na stronie ZUS: ZUS 800+ dla obywateli Ukrainy.

<https://www.zus.pl/>

Jak skorzystać z bezpłatnego wsparcia w Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach?

INTERNET

Najszybciej znajdziecie nas Państwo poprzez wizytę na platformie internetowej: Mapa Dobrego Sąsiedztwa INTEURO.INFO

INFOLINIA

Uruchomiliśmy dla Państwa infolinię w czterech językach: polskim, ukraińskich, rosyjskim i angielskim.

Infolinia: +48 573338377

Viber/WhatsApp: +48789085083

e-mail: info@inteuro.info

STACJONARNY PUNKT INFORMACYJNY

25-501 Kielce

ul. Sienkiewicza 78A (drugie piętro)



Własny biznes w Polsce Jak zacząć?



Działalność nierejestrowana. Co trzeba wiedzieć?

Działalność nierejestrowana to forma działalności gospodarczej w Polsce, która nie wymaga rejestracji w Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEIDG). Jest to idealne rozwiązanie dla osób, które chcą zacząć prowadzić mały biznes bez większych formalności.

Aby skorzystać z tej formy działalności, trzeba spełnić kilka warunków:

- Przychody: Miesięczny przychód z działalności nie może przekroczyć 75% minimalnego wynagrodzenia (aktualnie to 4300,00 zł brutto).
- Brak działalności w ciągu ostatnich 60 miesięcy: Nie można prowadzić zarejestrowanej działalności gospodarczej w ciągu ostatnich pięciu lat.
- Branża: Działalność nie może obejmować czynności wymagających koncesji, pozwoleń lub licencji.

Działalność nierejestrowana daje możliwość legalnego zarobkowania na małą skalę bez konieczności rejestracji, płacenia składek ZUS czy prowadzenia skomplikowanej księgowości. Wystarczy jedynie prowadzić uproszczoną ewidencję przychodów. Jednakże trzeba pamiętać o obowiązku płacenia podatku dochodowego od osób fizycznych, jeśli osiągnięty zostanie dochód.

Cudzoziemcy w Polsce mogą prowadzić działalność nierejestrowaną, ale muszą spełniać pewne warunki. Po pierwsze, cudzoziemiec musi legalnie przebywać w Polsce, co oznacza, że trzeba posiadać odpowiednie dokumenty pobytowe, takie jak karta pobytu lub wiza. W przypadku obywateli Ukrainy wystarczy status ochrony tymczasowej. Oprócz tych warunków, cudzoziemcy muszą przestrzegać tych samych zasad co obywatele Polski, dotyczących limitu przychodów i braku działalności gospodarczej w ciągu ostatnich 60 miesięcy.

Więcej informacji można znaleźć na stronach rządowych: [Biznes.gov.pl](https://biznes.gov.pl) - [działalność nierejestrowana](https://biznes.gov.pl)

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych porad prawnych w Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach!

Zapraszamy do Punktu Informacyjnego dla Cudzoziemców w Kielcach lub do kontaktu poprzez Infolinię: +48573338377 oraz e-mail: info@inteuro.info

Rozmawiamy po polsku, ukraińsku, rosyjsku i angielsku.



SWÓJ DO SWEGO

W wyniku pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę, kilka milionów Ukraińców wyjechało do Polski. Na początku bardzo ważne było wsparcie finansowe od rządu. Jednak Ukraińcy nie są narodem, który żyje na dotacjach. Wszyscy stopniowo się zaadaptowali i znaleźli swoje miejsce. Jedni zdobyli nowe kwalifikacje, inni znaleźli pracę, a jeszcze inni – otworzyli własny biznes. To właśnie o tej ostatniej grupie chciałabym opowiedzieć więcej.

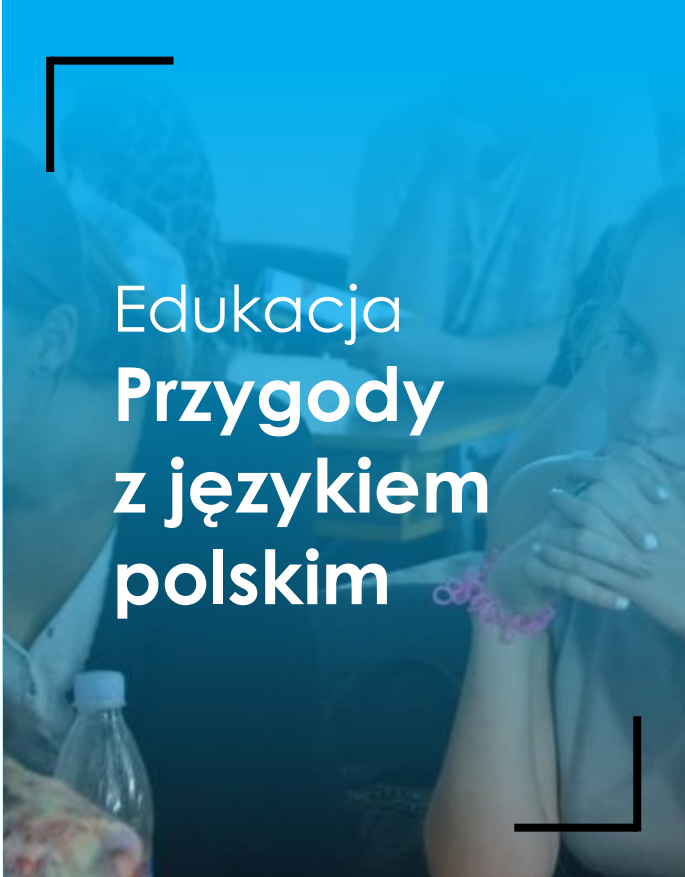
Ukraińcy w Kielcach nie są wyjątkiem i podobnie jak w innych miastach, otwierają swoje małe biznesy. Wszyscy zapewne słyszeli o "Panu Czebureku", ale dla wielu zaskoczeniem będzie, że na ulicy Sienkiewicza znajduje się jeszcze jeden „ukraiński” lokal gastronomiczny. To restauracja Etna – ETNA Pizza & Pasta. Właścicielami są małżeństwo Iryna Sribnenko i Ołeh Buszyn, którzy przyjechali do Polski z Dniepra. Choć w ich restauracji nie serwuje się ukraińskich potraw, a włoskie, to jednak z ukraińską duszą. Ciasto na pizzę pan Ołeh przygotowuje własnoręcznie według włoskiej receptury na zakwasie, a do nadzienia używane są wyłącznie włoskie produkty.

W restauracji podawane są także pyszne makarony. Pani Iryna żartuje, że jakość ich makaronów została potwierdzona przez Holenderską reprezentację triathlonową, ponieważ podczas całych mistrzostw, które odbywały się w Kielcach, sportowcy żywili się właśnie w ich lokalu.

ETNA Pizza & Pasta znajduje się w pobliżu Placu Artystów, więc spacerując Sienkiewką, możecie wpaść na syty obiad do Ukraińców.

Autorka: Liudmyła Jurczenko





Edukacja Przygody z językiem polskim



Odyseja cudzoziemca

Nauka języka polskiego to jak wyruszenie na wielką, pełną przygód podróż, gdzie każdy zakręt może zaskoczyć, a każde słowo wydaje się skrywać więcej tajemnic niż sama Atlantyda. Zrozumienie tej lingwistycznej odysei wymaga odwagi, determinacji i... sporej dawki poczucia humoru.

Pierwsze wyzwanie? Ortografia! Kto by pomyślał, że litery mogą mieć tyle wariantów? „S”, „Ś”, „SZ”, „Ć” – wszystko brzmi podobnie, ale każde z nich ma swoje sekrety. A kiedy cudzoziemiec z radością ogłasza, że nauczył się mówić „czaszka”, szybko dowiaduje się, że „szczaw” i „szczeniak” to zupełnie inna bajka. Dźwięki, które w innych językach są egzotycznymi rarytasami, w polskim są na porządku dziennym.

A gramatyka? To już prawdziwa zabawa w kalambury. Przypadki przypominają tajemnicze portale do różnych wymiarów. „Kogo? Czego? Komu? Czemu?” – to nie pytania egzystencjalne, ale codzienne dylematy każdego uczącego się polskiego. W dodatku każdy rzeczownik i przymiotnik ubiera się w inną końcówkę, za-

leżnie od humoru (czytaj: przypadku) i płci.

Potem przychodzi kolej na frazeologizmy, czyli wisienkę na torcie. Zabawne wyrażenia, takie jak „mieć muchy w nosie” czy „wyjść na prostą”, brzmią cudzoziemcom jak mistyczne zagadki. A spróbuj przetłumaczyć „robić z igły widły” na inny język – to jak wyjaśnianie teorii względności!

Mimo tych wyzwań, nauka polskiego ma swoje nagrody. Po opanowaniu podstaw, każde nowe zdanie jest jak zdobycie kolejnego poziomu w grze.

Podsumowując, polski to język, który wymaga od uczącego się nie tylko wiedzy, ale i dystansu do siebie. Każdy błąd to kolejna anegdota, którą można opowiedzieć przy wspólnym stole, śmiejąc się z lingwistycznych przygód. A na końcu tej drogi, każdy cudzoziemiec odkrywa, że choć polski to język trudny, jest również fascynujący i pełen uroku – dokładnie tak jak Polska i jej mieszkańcy.

A my tymczasem zapraszamy na bezpłatne kursy języka polskiego w Centrum Integracji Cudzoziemców „INTEURO” w Kielcach!

Zapisy: <https://inteuro.info/inteuro-edukacja>

Vouchery edukacyjne DLA KOBIET Z UKRAINY!

Jesteś obywatelką Ukrainy? Jesteś osobą bezrobotną, lub chcesz zmienić pracę?

A może chcesz się przekwalifikować?

Szybko, merytorycznie i bezpłatnie skorzystaj ze wsparcia udzielanego przez ekspertów Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach, które udzielane jest dzięki projektowi "INTEURO - program integracji i aktywizacji zawodowej cudzoziemców w województwie Świętokrzyskim"

Doradcy zawodowi czekają na Ciebie!

Co Oferujemy?

- Zredagujemy dokumenty aplikacyjne
- Przejrzemy oferty pracy i pomożemy w przesyłaniu aplikacji na wybrane stanowiska
- Przygotujemy do rozmów kwalifikacyjnych
- Pokażemy w jaki sposób najłatwiej znaleźć pracę
- Określimy twoje kompetencje i predyspozycje zawodowe
- Pomożemy w podjęciu decyzji o wyborze zawodu lub przekwalifikowaniu
- Zaplanujemy dalszą karierę zawodową i pomożemy odnaleźć się na lokalnym rynku pracy

... i co bardzo ważne sfinansujemy wybrane przez Ciebie szkolenie dzięki voucherowi o wartości do 5 000,00 zł

P.S.: Zwracamy również koszty dojazdu na nasze formy wsparcia!



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY
W KIELCACH

Nie zwlekaj z decyzją! Od początku roku udzieliśmy wsparcia kilkudziesięciu obywatelkom Ukrainy! Ty możesz być następną!

Skontaktuj się z nami:

Wojewódzki Urząd Pracy w Kielcach

ul. Witosa 86; Kielce

Telefon: 41 36 41 610, 41 36 41 638

E-mail: ciz@wup.kielce.pl

Messenger: <https://www.facebook.com/wupkielce/>

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO

ul. H. Sienkiewicza 78A; Kielce

Telefon: 573 338 377



Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Załącznik nr 4 do Regulaminu wsparcia

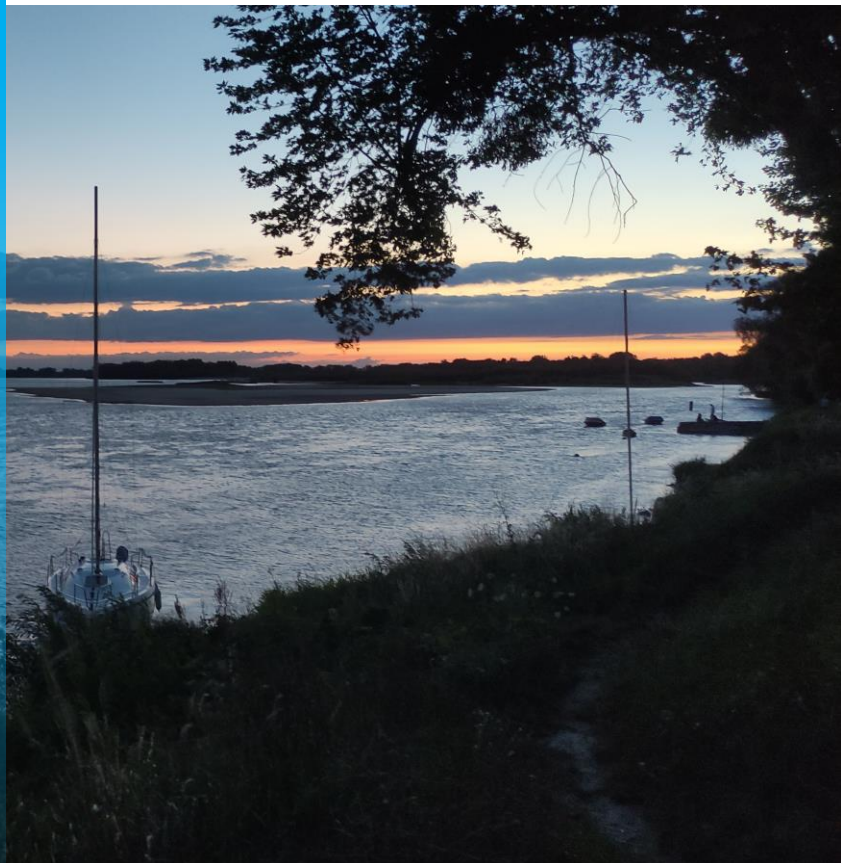
VOUCHER SZKOLENIOWY NR z dnia

w ramach Projektu pod nazwą „INTEURO - program integracji i aktywizacji zawodowej cudzoziemców w Województwie Świętokrzyskim” - Integracja Europa-Wschód w Kielcach w



1. Voucher szkoleniowy dla Pani zamieszkania: Uczestnictwo w projekcie na sfinansowanie kosztów Tytuł usługi z
2. Wartość vouchera może zostać podwyższona w ramach projektu.
3. Voucher może zostać wykorzystany w

Świętokrzyska turystyka Zwiedzamy Kielce!



Weekend w Kielcach – gdzie odpoczywać?

To pytanie zasługuje na osobną rubrykę, ponieważ województwo świętokrzyskie oferuje wiele opcji na aktywny wypoczynek. Wiele zależy jednak od Waszych preferencji i możliwości. Na przykład, czy macie samochód, czy nie, planujecie wyjazd na jeden dzień, czy może z noclegiem, oraz czy preferujecie aktywny wypoczynek, czy po prostu relaks na łonie natury.

Zacznijmy więc od jednego z najczęściej zadawanych pytań przez Ukraińców: gdzie można zrobić grilla i jakie są warunki? Odpowiadamy.

W kilku parkach w mieście znajdziecie stacjonarne grille, gdzie można przynieść własne brykiety i usmażyć kiełbaski, warzywa lub szaszłyki. Istnieje jednak jeszcze jedna ciekawa opcja dla większych grup – altanki z grillem w Lesie Komunalnym. Znajduje się on niedaleko aquaparku „Binkowski” w dzielnicy Barwinek. Ogromny teren leśny, pole, na którym można pograć w piłkę, przestrzeń do innych gier ruchowych albo po prostu miejsce, gdzie dzieci mogą pobiegać.

Altanki wyposażone są w ławki, stoliki i grille, a co najważniejsze – przygotowane są także drewno opałowe. I wszystko to jest darmowe. Jednak, aby zająć to miejsce, należy wcześniej je zarezerwować, dzwoniąc pod numer telefonu 413676583.

Zatem, jeśli będzie jeszcze czas złotej jesieni i nie będzie padać, możecie spróbować skorzystać z tej opcji. Rezerwując, nie zapomnijcie wcześniej dowiedzieć się, jak to wszystko nazywa się po polsku. W tym celu możecie odwiedzić polskojęzyczną wersję naszego portalu informacyjnego.

Autorka: Ludmyła Jurczenko



Świętokrzyska turystyka

Góra Miedzianka

Góra Miedzianka, położona zaledwie kilkanaście kilometrów od Kielc, to wyjątkowe miejsce, które zachwyca zarówno miłośników przyrody, jak i historii. Ta niewysoka, ale malownicza góra kryje w sobie wiele tajemnic, które warto odkryć podczas weekendowej wycieczki.

Na szczycie Miedzianki czeka nas zapierający dech w piersiach widok na rozległą dolinę, okoliczne wzniesienia oraz urokliwe wsie oraz zamek w Chęcinach. To idealne miejsce na relaksujący spacer, piknik czy obserwację ptaków. Ale Miedzianka to nie tylko przyroda – to również bogata historia górnictwa. Dawne wyrobiska i sztolnie, będące pozostałością po eksploatacji rud miedzi, przyciągają pasjonatów historii i poszukiwaczy przygód.

Ścieżki prowadzące przez lasy i pola są łatwo dostępne, a sama trasa nie jest wymagająca, co czyni ją idealną na rodzinne wyprawy. Góra Miedzianka to miejsce, które warto odwiedzić, by na chwilę oderwać się od codzienności i poczuć bliskość natury.



Zobaczcie zdjęcia z naszej wyprawy :)

Jak dojechać?

samochodem (parking przy Muzealnej Izbie Górnictwa Kruszcowego w Miedziance)
busy linia Kielce-Zajęczków, przystanek Miedzianka, potem pieszo pod górkę ;)


Więcej ciekawych informacji koniecznie przeczytajcie tu:

https://swietokrzyskie.travel/informator_turystyczny/natura/gora_miedzianka

Fotografie:

Archiwum Stowarzyszenia Integracja Europa - Wschód





Wsparcie psychologiczne dla cudzoziemców w Polsce



Samotność na obczyźnie

Samotność to jedno z najtrudniejszych wyzwań, z jakimi mierzą się imigranci zarobkowi i wojenni, zwłaszcza po przyjeździe do nowego kraju. Utrata kontaktu z bliskimi, bariera językowa i nieznanne otoczenie potęgują uczucie izolacji.

Psycholodzy podkreślają, że kluczem do radzenia sobie z samotnością jest budowanie nowych relacji i szukanie wsparcia w lokalnych społecznościach. Ważne jest, aby nie bać się prosić o pomoc – wielu Polaków oferuje wsparcie, zarówno emocjonalne, jak i praktyczne.

Znalezienie grupy wsparcia lub udział w lokalnych wydarzeniach może pomóc w integracji i poczuciu przynależności. Nie zapominajmy także o dbaniu o zdrowie psychiczne – rozmowa z psychologiem może być pierwszym krokiem do odzyskania równowagi. Pamiętaj, że samotność jest naturalną reakcją, ale nie musisz przez nią przechodzić sam.

W Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO porad cudzoziemcom udziela wykwalifikowana psycholożka z Ukrainy Olha Hołodna.

Wszystko to w ramach specjalnego programu uruchomionego w Centrum pod nazwą "Mój przyjaciel".

Główne problemy, z którymi zgłaszają się Ukraińcy, związane są z:

- emocjonalnym i fizycznym przeżywaniem straty bliskich, majątku, dotychczasowego stylu życia oraz niemożliwości kontaktu z bliskimi, którzy pozostali na terenach okupowanych;
- emigracją, a konkretnie trudnościami związanymi z adaptacją społeczną, kulturową i językową w nowym kraju. Nasila się lęk i niepokój związany z integracją w nowym środowisku, poszukiwaniem pracy, zmianą głównej działalności, dostępem do rynku edukacyjnego i systemu opieki zdrowotnej;
- poszukiwaniem wewnętrznego wsparcia i zasobów do radzenia sobie ze stresem oraz zapewnienia harmonijnego funkcjonowania, zdolności do budowania relacji i komunikacji.

Zapraszamy do skorzystania bezpłatnych porad od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 16:00 w Centrum na ul. Sienkiewicza 78A w Kielcach.

Wizyty umawiamy telefonicznie pod nr +48 573 338 377 oraz e-mail: info@inteuro.info

Więcej o wsparciu psychologicznym na stronie <https://inteuro.info/psycholog-pomoc>



Fotografie z działalności klubu wsparcia dla ukraińskich kobiet „Pro Swoje” prowadzonego przez psycholożkę Olę Hołodną.
Zapisy na zajęcia w Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO: +48573338377. Zapraszamy!