



Biuletyn nowiny.inteuro.info
Бюлетень noviny.inteuro.info
Bulletin news.inteuro.info
Бюлетень novosti.inteuro.info

Nr 3/2025 IX 2025

AKTUALNOŚCI

Informacje
z województwa
świętokrzyskiego
dla cudzoziemców

WIĘCEJ NA STRONACH 2, 3, 5



PORADY PRACA BIZNES EDUKACJA

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

WIĘCEJ NA STRONACH
4, 5, 6, 7, 12

KULTURA TURYSTYKA NGO

Ciekawostki o Polsce i regionie
świętokrzyskim, aktywność
społeczna

WIĘCEJ NA STRONACH
8, 9, 10, 11

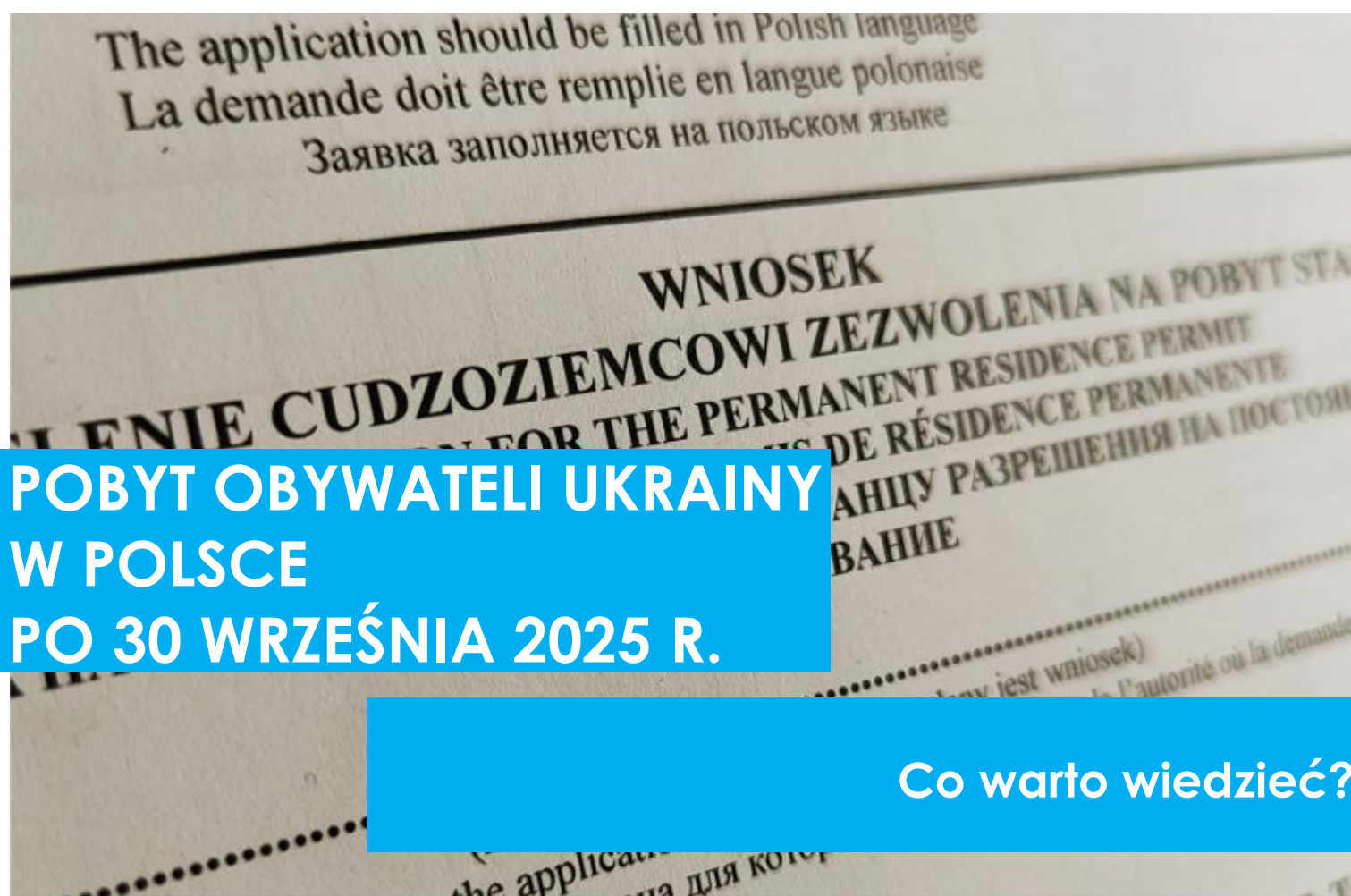
KIELCE
INTERNATIONAL
THEATRE FESTIVAL * 7 * KIELECKI
MIĘDZYNARODOWY
FESTIWAL TEATRALNY



WITAMY!

Prezentujemy Państwu
kolejny 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”



POBYT OBYWATELI UKRAINY W POLSCE PO 30 WRZEŚNIA 2025 R.

Co warto wiedzieć?

Kwestia pobytu obywateli Ukrainy w Polsce wciąż budzi wiele pytań, szczególnie w związku z kończącym się terminem obowiązywania obecnych regulacji 30 września 2025 r. Urząd do Spraw Cudzoziemców podkreśla, że nawet jeśli do tego czasu nowa ustawa nie zostanie przyjęta, pobyt obywateli Ukrainy pozostanie w pełni legalny dzięki ochronie czasowej obowiązującej na mocy decyzji Rady Unii Europejskiej.

Warto pamiętać, że obywatele Ukrainy posiadający status UKR mogą dodatkowo ubiegać się o zezwolenie na pobyt czasowy. Podstawą takiego wniosku może być m.in.:

- wykonywania pracy,
- prowadzenia działalności gospodarczej,
- łączenia rodzin.

To rozwiązania, które pozwalają uregulować pobyt w Polsce także w dłuższej perspektywie.

Nowa ustawa – co się zmieni?

Rząd i Senat przyjęły już nową ustawę, która obecnie czeka na podpis Prezydenta RP. Dokument ten będzie regulował niektóre kwestie istotne dla obywateli Ukrainy, ale jednocześnie wprowadzi zmiany dotyczące wszystkich cudzoziemców przebywających w Polsce. Dotyczyć one będą m.in. zasad weryfikacji prawa do świadczeń, dostępu do opieki zdrowotnej oraz lepszej identyfikacji cudzoziemców.

Dalszy przebieg procesu legislacyjnego można znaleźć na stronach rządowych.

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



Cudzoziemcy Studia w Polsce



Nowe zasady potwierdzania znajomości języka polskiego dla cudzoziemców rekrutujących się na studia od 2025 r.

Od 1 sierpnia 2025 r. weszły w życie ważne zmiany w przepisach dotyczących potwierdzania znajomości języka polskiego przez cudzoziemców rekrutujących się na studia w Polsce. Dotyczą one zarówno dokumentów akceptowanych przez uczelnie, jak i sposobu uzyskania certyfikatu znajomości języka.

Przypominamy, że wszyscy cudzoziemcy, którzy chcą podjąć studia w języku polskim, są zobowiązani przedstawić dokument potwierdzający znajomość języka polskiego na poziomie co najmniej B2.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z 30 lipca 2025 r., cudzoziemcy mogą potwierdzić znajomość języka polskiego (minimum na poziomie B2) jednym z następujących dokumentów:

- certyfikatem państwowym (na podstawie ustawy o języku polskim),
- certyfikatem ECL lub telc,
- zaświadczeniem o ukończeniu 9-miesięcznego kursu przygotowawczego w Polsce,
- dyplomem ukończenia studiów w Polsce (z polskim językiem wykładowym),
- dyplomem filologii polskiej lub lingwistyki z zagranicy (z potwierdzeniem godzin języka),
- uprawnieniami tłumacza przysięgłego języka polskiego.

Dzięki temu cudzoziemcy nie muszą już zdawać dodatkowego egzaminu językowego w uczelni – wystarczy jeden z powyższych dokumentów.

Planując studia w Polsce, warto zadbać o ten dokument z wyprzedzeniem, ponieważ jest on wymagany już na etapie rekrutacji. Brak dokumentu oznacza brak możliwości podjęcia studiów w języku polskim.



System eZDROWIE w Polsce

Jak korzystać z e-recept i e-skierowań?

W Polsce coraz więcej usług medycznych działa w formie elektronicznej. Ten system nazywa się e-zdrowie. Dzięki niemu pacjent zamiast papierowych dokumentów otrzymuje recepty, skierowania czy wyniki badań w formie SMS-a, e-maila lub przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP).

Co obejmuje e-zdrowie?

- e-recepta – elektroniczny przepis na leki,
- e-skierowanie – elektroniczne skierowanie do specjalisty lub na badania,
- e-zwolnienie – elektroniczne zwolnienie lekarskie, które trafia bezpośrednio do pracodawcy i ZUS,
- Internetowe Konto Pacjenta (IKP) – bezpłatny portal, w którym znajdziesz swoje recepty, skierowania, historię leczenia i szczepienia.

Jak odebrać e-receptę?

1. Lekarz wystawia receptę w systemie.
 2. Otrzymujesz SMS z 4-cyfrowym kodem lub wydruk informacyjny.
 3. W aptece podajesz kod + numer PESEL, a farmaceuta wydaje leki.
- ☞ Jeśli nie mówisz dobrze po polsku – wystarczy pokazać SMS lub wydruk.

Jak działa e-skierowanie?

1. Lekarz wystawia skierowanie w systemie.
2. Otrzymujesz SMS z kodem.
3. Podajesz kod w rejestracji wybranej placówki medycznej.

Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

To bezpłatny serwis online: pacjent.gov.pl

Na IKP możesz sprawdzić:

- swoje recepty i skierowania,
- wyniki badań,
- historię szczepień,
- kto przeglądał Twoją dokumentację medyczną.

Logowanie odbywa się przez Profil Zaufany, bankowość internetową lub aplikację mObywatel.

☞ Jeśli masz numer PESEL – możesz korzystać z IKP także jako cudzoziemiec.

Czy to bezpieczne?

Tak. Dane medyczne są chronione zgodnie z prawem (RODO). Masz pełną kontrolę nad tym, kto je przegląda.

✦ Najważniejsze linki i kontakty

- Portal e-zdrowia: <https://ezdrowie.gov.pl>
- Internetowe Konto Pacjenta (IKP): <https://pacjent.gov.pl>
- Informacje o e-receptach: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/e-recepta>
- Informacje o e-skierowaniu: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/e-skierowanie>
- Pomoc i poradniki IKP: <https://pacjent.gov.pl/ikp/faq>
- Infolinia systemu e-zdrowie (całodobowo, w j. polskim): ☎ 19 457



Dlaczego warto?

- wszystkie dokumenty masz w jednym miejscu – nie zgubisz recepty ani skierowania,
- szybciej umówisz się do lekarza lub odbierzesz leki,
- łatwiej kontrolujesz swoje leczenie i badania,
- mniej formalności i mniejsza bariera językowa (wystarczy kod, a nie długie opisy),
- dostęp online do historii leczenia nawet wtedy, gdy zmieniasz miejsce zamieszkania w Polsce.

Masz pytania?

Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych konsultacji w Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach przy ul. Sienkiewicza 78A.

Czekamy na Was od poniedziałku do piątku od 8:00 do 16:00.

Skorzystaj z naszej infolinii:

- Infolinia: +48 573 338 377
- Viber/WhatsApp: +48 789 085 083
- E-mail: info@inteuro.info

Szkolenia Wspieramy kobiety w biznesie!



Zakończyliśmy szkolenia w CIC INTEURO

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach zakończyło cztery cykle szkoleń w ramach programu **INTEURO BIZNES – inicjatywy wspierającej integrację zawodową i przedsiębiorczość cudzoziemców w województwie świętokrzyskim**.

W spotkaniach wzięło udział kiladzieści kobiet z Ukrainy, które mieszkają i planują rozwijać swoje kariery zawodowe właśnie tutaj – w Polsce.

Cykl obejmował pięć intensywnych jednodniowych szkoleń, prowadzonych przez doświadczonych ekspertów w zakresie księgowości, podatków, marketingu czy BHP. Zajęcia odbywały się w przyjaznej i wspierającej atmosferze w siedzibie CIC INTEURO przy ul. Sienkiewicza 78A w Kielcach.

W jakich tematach szkoliliśmy:

- rejestracja działalności gospodarczej, podatki i ubezpieczenia
- tworzenie biznesplanu i współpraca z polskimi partnerami
- zarządzanie czasem i marketing dla małych firm
- Inwestycje, antydyskryminacja i zrównoważony rozwój
- BHP w działalności gospodarczej.

Uczestniczki szkoleń to kobiety z ogromnym potencjałem i determinacją, by działać na własny rachunek. Większość z nich już planuje założenie własnej działalności w Polsce. Dzięki udziałowi w INTEURO BIZNES zdobyły nie tylko wiedzę, ale także praktyczne narzędzia, wsparcie mentorskie i kontakt z innymi migrantkami w podobnej sytuacji.

Co oferuje INTEURO?

- Bezpłatną pomoc prawną i księgową

Ekspertki pomogą Ci krok po kroku przejść przez proces rejestracji firmy, doradzą w wyborze odpowiedniej formy działalności i podpowiedzą, jak prowadzić księgowość w pierwszych miesiącach pracy.

- Coworking dla początkujących przedsiębiorczyń

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO udostępnia bezpłatną przestrzeń biurową w samym centrum Kielc – przy ul. Sienkiewicza 78A. To świetne miejsce na rozwój, spotkania biznesowe i budowanie pierwszych kontaktów zawodowych.

- Szkolenia i doradztwo biznesowe

Uczestniczki projektu mogą liczyć na praktyczne warsztaty dotyczące marketingu internetowego, pozyskiwania klientów, zarządzania finansami i skutecznej komunikacji. Dodatkowo – dostępne są konsultacje indywidualne z doradcami biznesowymi.

Kto może skorzystać ze wsparcia?

Oferta skierowana jest do kobiet z Ukrainy, które przyjechały do Polski po 24 lutego 2022 roku i planują rozpocząć działalność gospodarczą na terenie województwa świętokrzyskiego.

Jak dołączyć?

Wystarczy skontaktować się z Centrum INTEURO w Kielcach, aby uzyskać szczegółowe informacje o dostępnych formach wsparcia. Nasz zespół chętnie pomoże Ci w każdym kroku, abyś mogła rozpocząć swoją biznesową przygodę w Polsce.

Nowe możliwości dla kobiet z Ukrainy – skorzystaj z voucherów szkoleniowych

Jeśli jesteś kobietą z Ukrainy i szukasz nowych szans zawodowych w Polsce, ta oferta może być właśnie dla Ciebie.

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach oraz Wojewódzki Urząd Pracy zapraszają do udziału w projekcie, w ramach którego możesz otrzymać voucher szkoleniowy na rozwój swoich umiejętności.

Dzięki voucherowi możesz wybrać dla siebie kurs zawodowy, który pomoże Ci łatwiej znaleźć pracę lub zdobyć nowe kwalifikacje. Może to być kurs kosmetyczny, gastronomiczny, informatyczny, językowy lub zupełnie inna ścieżka rozwoju – to Ty decydujesz, jakiej wiedzy potrzebujesz.

Wartość jednego vouchera to nawet 5 000 zł, a udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny.

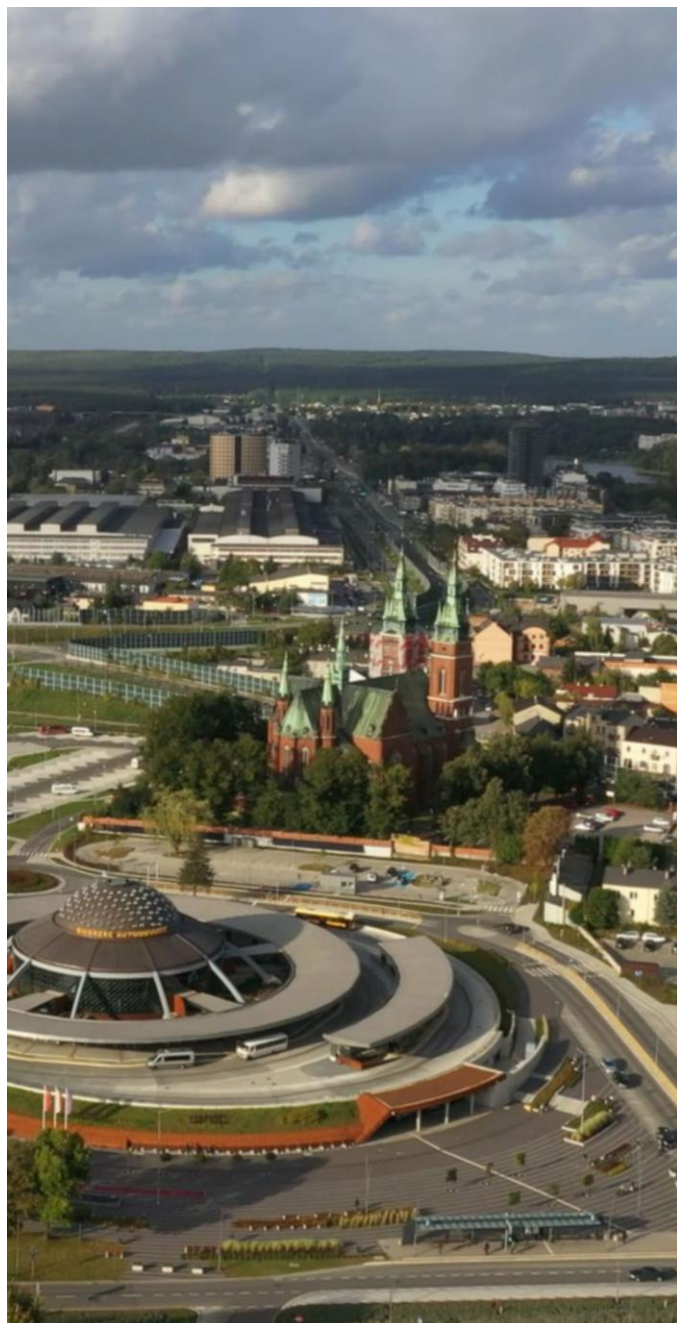
Oprócz finansowania kursów możesz także skorzystać z pomocy doradców zawodowych, którzy pomogą Ci:

- napisać profesjonalne CV i list motywacyjny,
- przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej,
- określić swoje mocne strony i zaplanować karierę.

Jeśli nie masz jeszcze doświadczenia w pracy w Polsce lub chcesz zmienić zawód – to świetna okazja, by zrobić pierwszy krok.

Jeśli chcesz dołączyć, wystarczy skontaktować się z Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO:

- telefonicznie: +48 573 338 377
- przez WhatsApp lub Viber: +48 789 085 083
- lub mailowo: info@inteuro.info.



Edukacja w Polsce



Trwają zapisy na bezpłatne kursy języka polskiego dla cudzoziemców!

Centrum Integracji Cudzoziemców w Kielcach serdecznie zaprasza wszystkich obywateli państw trzecich do udziału w bezpłatnych kursach języka polskiego.

Obecnie trwa nabór na zajęcia na różnych poziomach zaawansowania — od podstawowego A1 do zaawansowanego B2.

To doskonała okazja, aby rozpocząć lub kontynuować naukę języka, który ułatwia codzienne funkcjonowanie w Polsce, podjęcie pracy, nauki oraz załatwianie spraw urzędowych.

Nasze kursy prowadzone są przez doświadczonych lektorów w przyjaznej atmosferze, z wykorzystaniem praktycznych materiałów i ćwiczeń dostosowanych do potrzeb uczestników. Zajęcia odbywają się w małych grupach, co sprzyja lepszej nauce i umożliwia swobodny kontakt z prowadzącym.

Aby zapisać się na kurs, wystarczy wypełnić krótki formularz rejestracyjny dostępny w naszej siedzibie lub na stronie internetowej Centrum (www.inteuro.info). Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto zgłosić się jak najszybciej.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych — niezależnie od dotychczasowych umiejętności językowych. Razem nauka języka polskiego może być łatwa i przyjemna!

inteuro mapa dobrego sąsiedztwa **CENTRUM INTEGRACJI CUDZOZIEMCÓW INTEURO**

Bezpłatne kursy języka polskiego

Kursy na poziomach A1-B2

Centrum Integracji Cudzoziemców w Kielcach
ul. H. Sienkiewicza 78A
+48573338377
inteuro.info



Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



„Kosmiczne pierogi” na muralu w Kielcach

W Kielcach przy ul. Żelaznej, na ścianie budynku Poczty Polskiej, powstał mural, który stał się jednym z najnowszych i najbardziej oryginalnych elementów przestrzeni miejskiej. Malowidło przedstawia astronautę unoszącego się w przestrzeni kosmicznej, obok którego widoczne są pierogi – potrawa, bez której trudno wyobrazić sobie tradycyjną polską kuchnię. To nietypowe zestawienie nie jest przypadkowe, lecz nawiązuje do wydarzenia, które zapisało się w historii Polski i Europy.

Mural upamiętnia udział dr Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego w misji „Iłgny” na Międzynarodową Stację Kosmiczną. Uznański został drugim Polakiem, który poleciał na orbitę okołoziemską – po słynnym Mirosławie Hermaszewskim z 1978 roku. Jego obecność na pokładzie ISS to dowód rosnącej roli Polski w międzynarodowych projektach kosmicznych. Dla mieszkańców Kielc i regionu świętokrzyskiego szczególnie ważne jest to, że w tej wyprawie swój udział miała także lokalna firma.

Tym elementem jest LYOFOOD – przedsiębiorstwo z Kielc, od lat znane w świecie z produkcji żywności liofilizowanej, cenionej przez podróżników, alpinistów, sportowców i naukowców. Firma przygotowała zestaw potraw, które trafiły do menu astronautów. Wśród nich znalazły się pierogi z kapustą i grzybami, opracowane w wersji kosmicznej. Dzięki temu symbol polskiej kuchni, a zarazem produkt z regionu świętokrzyskiego, stał się częścią wyjątkowej misji badawczej.

Mural nie jest więc tylko dekoracją, ale pełni rolę nośnika historii. Astronauta z pierogami to zabawny i zaskakujący obraz, który jednak przekazuje istotne treści: pokazuje, że tradycja może współgrać z nowoczesnością, a lokalne pomysły i produkty mogą znaleźć swoje miejsce w światowej nauce i technologii. To także wyraźny sygnał, że Kielce – często postrzegane przez pryzmat regionu turystycznego i historycznego – potrafią również zaistnieć w tak nowoczesnym kontekście, jak kosmos.

Warto podkreślić, że Kielce od kilku lat coraz bardziej inwestują w sztukę uliczną. Kolejne murale odmieniają wygląd miasta i wprowadzają nową energię do przestrzeni publicznej. Stają się elementami, które przyciągają uwagę, inspirują do rozmów i fotografii, a także promują miasto w mediach społecznościowych. „Kosmiczne pierogi” doskonale wpisują się w ten trend. To mural nie tylko estetyczny, ale również niosący przesłanie, dlatego ma szansę na stałe zapisać się w świadomości mieszkańców i odwiedzających Kielce.

„Kosmiczne pierogi” łączą w sobie kilka warstw znaczeń – są opowieścią o sukcesie polskiego astronauty, o innowacyjności firmy z Kielc, a także o tym, jak lokalne tradycje kulinarne mogą być obecne nawet w tak odległych miejscach jak Międzynarodowa Stacja Kosmiczna. To mural, który przypomina, że historia i nowoczesność, nauka i kultura, powaga i humor mogą tworzyć spójną i inspirującą całość.



7. Kielecki Międzynarodowy Festiwal Teatralny

Kielce, 12-26 października 2025

Już po raz siódmy Miasto Kielce oraz Teatr im. Stefana Żeromskiego zapraszają na Kielecki Międzynarodowy Festiwal Teatralny — wydarzenie, które łączy różnorodne formy teatru współczesnego z performansami, czytaniem oraz spektaklami gościnnymi z kraju i zagranicy. Festiwal potrwa od 12 do 26 października 2025.

W programie znalazły się spektakle z Polski, Litwy i Rumunii.

Widzowie będą mieli okazję zobaczyć m.in. „Mary Stuart” w reż. Andrei Șerbanu, obraz dwóch królowych — Szkocji i Anglii — skonfrontowanych przez historię. Inne propozycje festiwalowe poruszają ważne tematy społeczne i filozoficzne: starzenie się, pamięć historyczną, kwestie tożsamości, a także relacje między jednostką a normami społecznymi.

KMFT, jako platforma teatralnego dialogu, umożliwia spotkania nie tylko artystów i profesjonalistów, ale także mieszkańców Kielc i regionu, którzy chcą obcować ze sztuką wyrazistą i prowokującą. To festiwal, gdzie teatr staje się przestrzenią refleksji nad współczesnością.

Bilety na spektakle można nabyć przez stronę Teatru Żeromskiego lub platformę Bilety24.pl.

Niektóre wydarzenia mają ograniczoną liczbę miejsc, warto więc rezerwować wcześniej.

Bilety:

Bilety na wszystkie spektakle dostępne są w kasie teatru przy ul. Sienkiewicza 32 i online:

<https://teatrzeromskiego.bilety24.pl/>

Bilety na spektakle grane w Kieleckim Centrum Kultury można nabyć/odebrać najpóźniej na godzinę przed spektaklem w kasie teatru przy ul. Sienkiewicza 32.

Źródło - oficjalna strona Festiwalu:

<https://teatrzeromskiego.pl/kmft/>



Gdzie na grzyby w Świętokrzyskiem? Kilka porad dla cudzoziemców



Pewnie w social mediach już widzicie, że w polskich lasach zaczął się wysyp grzybów. Dla wielu mieszkańców to prawdziwy znak jesieni – całe rodziny ruszają do lasu z koszami. Wielu gości z Ukrainy dobrze zna tę tradycję, w końcu w Karpatach można spotkać kosze pełne „białych grzybów” (borowików). Ale i w Polsce, a szczególnie w województwie świętokrzyskim, lasy mają się czym pochwalić.

🌲 Najlepsze wybrane miejsca na grzyby

- Okolice Bodzentyna i Bielin – piękne lasy jodłowe i sosnowe, bogate w borowiki i podgrzybki.
- Lasy w rejonie Daleszyc i Łagowa – dobre miejsca na kurki i maślaki.
- Puszcza Jodłowa – symbol Gór Świętokrzyskich. Pamiętaj jednak: w granicach Świętokrzyskiego Parku Narodowego grzybów zbierać nie wolno. Lepiej wybrać jego otulinę, gdzie także znajdziesz mnóstwo okazów.
- Zagnańsk i okolice Dębu Bartka – rozległe sosnowe lasy, pełne podgrzybków i maślaków. To świetny kierunek na jednodniową wycieczkę, bo przy okazji możesz zobaczyć najstarsze drzewo w Polsce – dąb „Bartek”.

🚫 Zasady, o których warto pamiętać

⊘ Zakaz zbierania grzybów obowiązuje w parkach narodowych i rezerwatach przyrody.

✓ W lasach państwowych i gminnych grzybobranie jest dozwolone.

□ Grzyby najlepiej zbierać do koszyka, nie do plastikowej torby.

🔍 Zbieraj tylko gatunki, które na pewno rozpoznajesz – w Polsce rośnie wiele trujących odmian podobnych do jadalnych.

🍄 Jakie grzyby znajdziesz w świętokrzyskich lasach?

- Borowiki szlachetne – na Ukrainie znane jako „białe grzyby”.
- Podgrzybki – bardzo popularne, rosnące w lasach mieszanych.
- Kurki (pieprzniki jadalne) – żółte i pachnące, często w grupach.
- Maślaki – szczególnie w młodych lasach sosnowych.

🚌 Jak dojechać bez samochodu?

Nie każdy cudzoziemiec w Polsce ma własne auto, ale do wielu miejsc na grzyby dojedziesz także busami lub autobusami z Kielc:

- Bodzentyn, Bieliny, Święta Katarzyna – regularne busy odjeżdżają z dworca przy ul. Czarnowskiej. Czas dojazdu: ok. 40–50 minut.
- Łagów i Daleszyce – obsługiwane przez prywatne busy, również z dworca w Kielcach. Podróż trwa około 40 minut.
- Nowa Słupia (okolice Świętego Krzyża) – dojazd busami zajmuje ok. 1 godzinę.
- Zagnańsk – bezpośrednie busy z Kielc, podróż trwa około 30 minut. To dobre miejsce, by potączyć grzybobranie z wizytą przy słynnym Dębie Bartku.

📄 Rozkłady jazdy busów najlepiej sprawdzać na stronie www.e-podroznik.pl.



Łysa Góra

Serce Gór Świętokrzyskich

Jednym z najciekawszych punktów turystycznych województwa świętokrzyskiego jest Łysa Góra, znana także jako Święty Krzyż. To drugie co do wysokości wzniesienie Gór Świętokrzyskich (595 m n.p.m.), słynące z pięknych krajobrazów, unikalnych gołoborzy i bogatej historii.

Na szczycie znajduje się klasztor benedyktynów z XI wieku (obecnie Oblatów), gdzie przechowywane są relikwie Krzyża Świętego. Miejsce to od wieków przyciąga pielgrzymów, a dziś stanowi również atrakcję dla turystów, którzy chcą poznać kulturę i tradycję regionu. Dla gości z Ukrainy szczególnie interesującym punktem jest krypta, w której spoczywa książę Jeremi Wiśniowiecki – postać znana z historii Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

Jak dojechać?

Z Kielc: do Świętego Krzyża można dotrzeć samochodem w około 40 minut (ok. 35 km). Najłatwiej kierować się w stronę Nowej Słupi, skąd prowadzi pieszy szlak na szczyt.

Komunikacją publiczną: z Kielc do Nowej Słupi kursują busy i autobusy. Stamtąd piesza wędrówka na górę zajmuje około 1 godziny.

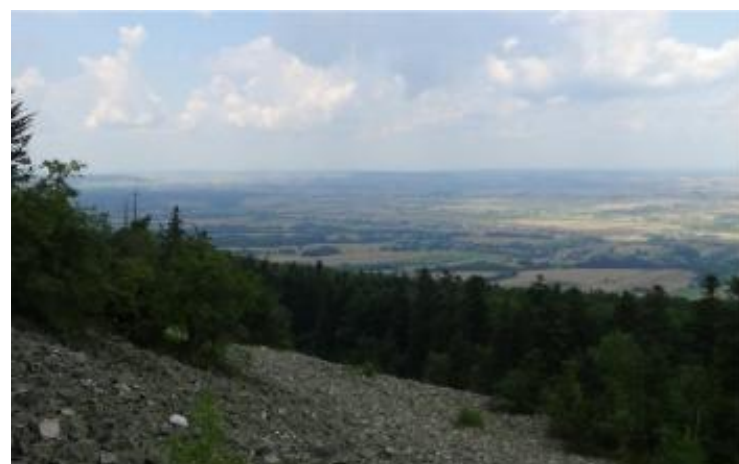
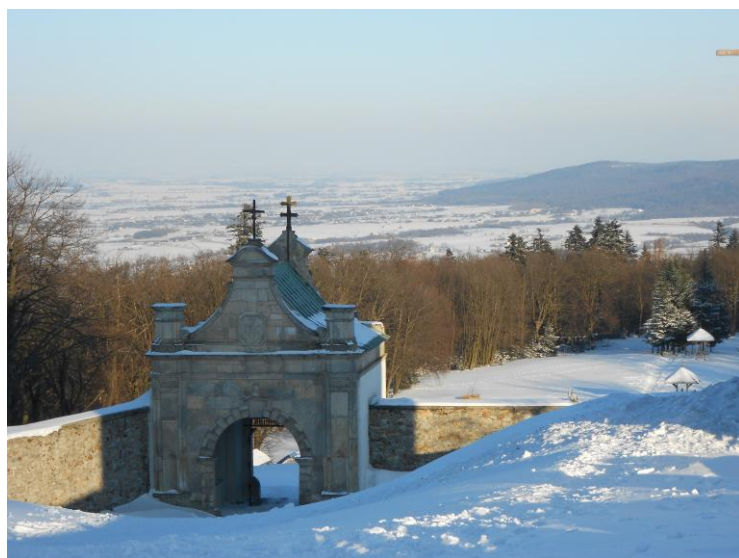
Samochodem z Warszawy lub Lublina: trasa zajmuje około 2,5 godziny.

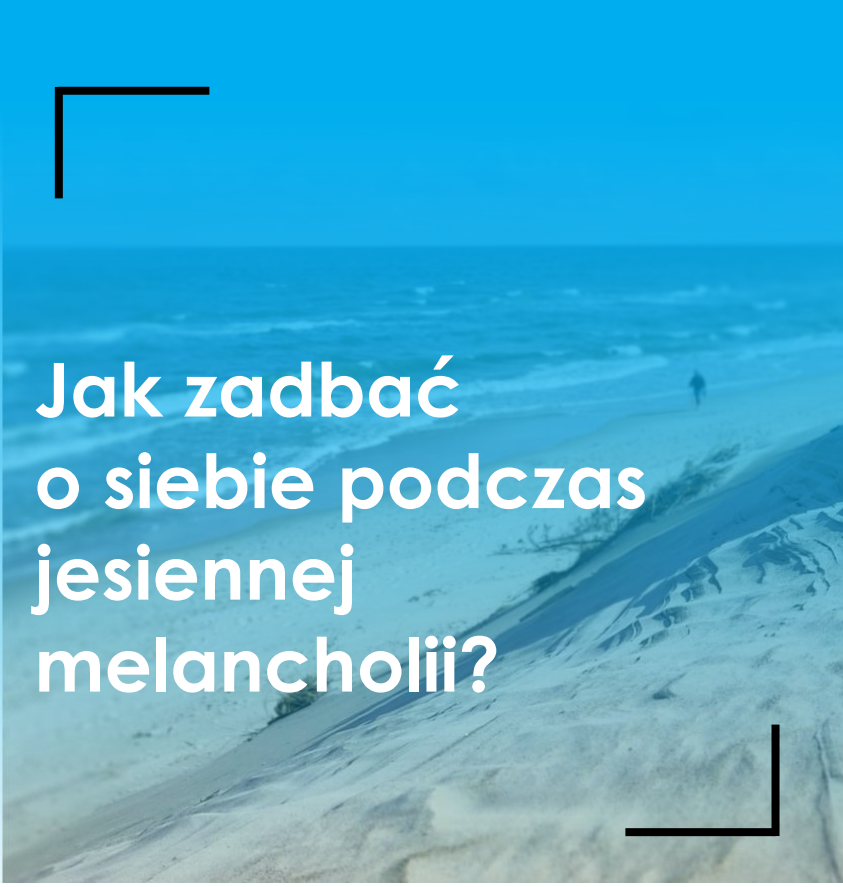
Dlaczego warto?

Łysa Góra to miejsce, gdzie można jednocześnie poczuć atmosferę pradawnych legend, zobaczyć unikatowe przyrodnicze formacje skalne i odwiedzić klasztor o ponad 1000-letniej historii z wieżą widokową. Dla cudzoziemców – zwłaszcza z Ukrainy – dodatkowym atutem jest możliwość poznania wspólnych wątków historycznych i zobaczenia miejsca spoczynku jednego z najważniejszych magnatów XVII wieku.

Najwięcej informacji znajdziecie na:

https://swietokrzyskie.travel/informator_turystyczny/zabytki/swietokrzyskie/krzyz_lysagora





Jak zadbać o siebie podczas jesiennej melancholii?



Sezonowa melancholia, zwana też „jesiennie-zimowym smutkiem”, to potoczne określenie stanu, który pojawia się głównie jesienią i zimą.

W tym okresie dni stają się krótsze, zmniejsza się ilość światła słonecznego, zmienia się temperatura i rytm dnia, co z kolei może prowadzić do zmęczenia, niepokoju, obniżonego nastroju, a nawet poczucia samotności.

Ważne jest, aby nie ignorować tego stanu, lecz zatroszczyć się o siebie:

Światło zamiast ciemności.

Staraj się codziennie wychodzić na zewnątrz, nawet jeśli niebo jest pochmurne. W ciągu dnia odstawiaj zasłony, wybieraj miejsca z dużymi oknami. Jeśli to możliwe – korzystaj z lampy światła dziennego: pomaga organizmowi utrzymać naturalny rytm.

Ruch i aktywność.

Aktywność fizyczna uruchamia naturalne „hormony szczęścia”. Może to być siłownia, taniec albo choćby 20-minutowy spacer w parku. Najważniejsza jest regularność.

Ciepłe rytuały.

Stwórz sobie codzienne drobne przyjemności: gorącą herbatę czy kawę, ulubioną książkę lub serial, rozmowę z przyjaciółmi. Takie rytuały dają poczucie stabilności i przytulności.

Spoleczność.

Nie zostawaj sam na sam ze swoim smutkiem. Rozmawiaj z innymi, szukaj spotkań czy klubów zainteresowań. Podzielenie się swoimi przeżyciami już zmniejsza ich ciężar.

Pamiętaj: sezonowa melancholia jest zjawiskiem powszechnym, ale nie musi decydować o jakości twojego życia. Jeśli smutek staje się zbyt silny i przeszkadza w codziennych sprawach, ważne jest, aby zwrócić się do specjalisty. Troska o siebie to nie słabość, lecz krok w stronę wewnętrznej równowagi.

Potrzebujesz wsparcia psychologicznego?

Skontaktuj się z nami! Nasza psycholożka Olha Kholodna pomoże Ci odzyskać równowagę psychiczną i kontrolę nad życiem.

W Centrum Integracji Cudzoziemców działającym w ramach Mapy Dobrego Sąsiedztwa INTEURO.INFO już od 6 lat udzielamy bezpłatnych konsultacji psychologicznych cudzoziemcom spoza UE legalnie przebywającym na terenie RP.

Jak skorzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w ramach naszego programu "Mój przyjaciel"?

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 WAŻNE!

Obowiązuje rezerwacja wizyt (on-line, telefonicznie lub e-mail)

25-501 Kielce, ul. Sienkiewicza 78A (drugie piętro)

