

**INFORMACJA  
O DZIAŁANIACH, W RAMACH KTÓRYCH  
MOŻNA UZYSKAĆ POMOC  
m.in. W ZAKRESIE SZKOLEŃ, PORADNICTWA  
ZAWODOWEGO  
2025 r.**

**Województwo podlaskie**

**I. Kobiety**

**II. Osoby z niepełnosprawnościami**

**III. Dofinansowanie działalności gospodarczej**

**IV. Uchodźcy z Ukrainy**

**V. Bony na szkolenie**

**VI. Inne**

# I. Kobiety

**Nazwa projektu:** **Kobiety Sukcesu – program wyrównywania szans na rynku pracy skierowany do kobiet z subregionu białostockiego**

**Termin realizacji:** 01.08.2024 – 31.12.2025

**Celem projektu** jest propagowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym w grupie kobiet i przedstawicieli rynku pracy: przedsiębiorców, pracodawców, osób pracujących oraz wyrównanie szans zawodowych u kobiet poprzez ich udział w warsztatach, wsparciu psychologiczno – doradczym i zawodowym.

## **Oferowane wsparcie:**

### **1. Wsparcie psychologiczne i warsztaty dla kobiet (typ 1)**

- Wsparcie psychologiczne (4 godz./osobę)
- Warsztaty rozwoju osobistego (jedne do wyboru):

- Kobieta i rozwój (16 godz.\*1gr.,2 dni, 10os.) - autoprezentacja i motywowanie do własnego rozwoju

- Kobieta i relacje (16 godz.\*1gr.,2 dni, 10os.) - sztuka negocjacji, prezentowanie swoich mocnych stron

- Kobieta i prawo (16 godz.\*1gr.,2 dni, 10os.) - prawa kobiet w środowisku zawodowym i społeczeństwie)

### **2. Wsparcie psychologiczno - doradcze dla kobiet wychowujących dzieci (typ 2)**

2.1. Opracowanie Indywidualnych Planów Działań (4 godz./osobę)

2.2. Poradnictwo zawodowe (2 godz./osobę)

2.3. Wsparcie psychologiczne (2 godz./osobę)

### **3. Wsparcie zawodowe dla kobiet wychowujących dzieci - szkolenia zawodowe (typ 2)**

- Wsparcie szkoleniowe w formie kursów pozwalających nabyć kwalifikacje i/lub kompetencje, dopasowane do predyspozycji i oczekiwań Uczestnika zgodnie z IPD - dla 60 Uczestników np. Cukiernik, Opiekun osoby starszej, Pracownik ds. kadr i płac, Analityk biznesowy z zaawansowaną obsługą Excel, Tworzenie aplikacji internetowych i stron WWW, Specjalista ds. marketingu internetowego i e-commerce.

### **4. Wsparcie zawodowe dla kobiet wychowujących dzieci - staże (typ 2)**

- 3-miesięczne staże zawodowe u lokalnych przedsiębiorców - dla 15 Uczestników, którzy uprzednio ukończyli ww. kurs

### **5. Realizacja programów z zakresu godzenia życia zawodowego z prywatnym oraz popularyzacja równego podziału obowiązków wśród kobiet i mężczyzn (typ 3)**

5.1. Konferencja „Rodzina i praca- work life balance” (6 godz.)

5.2. Opracowanie programów z zakresu godzenia życia zawodowego z prywatnym firmom z sektora MŚP

W ramach projektu Uczestnikowi przysługuje wsparcie towarzyszące:

- Stypendia stażowe – 1 790,30 zł netto miesięcznie

- Stypendium szkoleniowe – 11,94 zł netto za każdą godzinę faktycznego uczestnictwa w szkoleniu zawodowym w przypadku osób niepracujących
- Stypendium szkoleniowe – 9,94 zł netto za każdy dzień uczestnictwa w szkoleniu zawodowym w przypadku osób pracujących
- Możliwość skorzystania ze zorganizowanej przez ZDZ opieki nad dzieckiem do lat 3, podczas uczestnictwa w szkoleniu zawodowym, jeśli odbywać się będzie ono popołudniami lub w weekendy
- Zwrot kosztów pobytu dziecka do lat 3 w żłobku, podczas uczestnictwa w stażu zawodowym.
- Zwrot kosztów dojazdu
- Ubezpieczenie NNW

### **Grupa docelowa:**

Projekt skierowany jest do 130 osób zamieszkujących subregion białostocki, w tym 20 osób samotnie wychowujących dziecko/ci lub wychowujących minimum 3 dzieci:

- 30 kobiet w wieku 18-65 lat (typ 1)
- 60 kobiet (mam, opiekunek prawnych) wychowujących co najmniej jedno dziecko do 7 roku życia lub dziecko z niepełnosprawnością do 18 roku życia, zarówno niepracujące, jak również pozostające w zatrudnieniu, lecz przebywające na urloпах macierzyńskich, rodzicielskich, wychowawczych i bezpłatnych, a także kobiety, które powróciły na rynek pracy po przerwie związanej ze sprawowaniem opieki nad dzieckiem do 7 roku życia lub dzieckiem z niepełnosprawnością do 18 roku życia w okresie nie dłuższym niż 6 miesięcy przed dniem przystąpienia do projektu (w tym min. 50% niepracujących) (typ 2)
- 40 przedstawicieli rynku pracy: przedsiębiorców, pracodawców, osób pracujących (typ 3)
- 3 MŚP z subregionu białostockiego, którym zostanie opracowany i wdrożony program godzenia życia rodzinnego z zawodowym (typ 3).

### **Kontakt:**

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Białymstoku

### **Sekcja projektów:**

ul. Pogodna 63/1, 15-365 Białystok, pok. 221

tel./fax. 85 742-41-51

e-mail: [projekty@zdz.bialystok.pl](mailto:projekty@zdz.bialystok.pl)

### **Punkt rekrutacyjny:**

ul. Sienkiewicza 77

tel. 85 675 25 17, + 48 789 221 386

[k.roszkowska@zdz.bialystok.pl](mailto:k.roszkowska@zdz.bialystok.pl)

## I. Kobiety

**Nazwa projektu:** **Wsparcie zrównoważonego rozwoju kobiet na rynku pracy subregionu białostockiego**

**Termin realizacji:** 01.08.2024 -31.01.2027

**Celem projektu** jest wsparcie psychologiczne i szkoleniowo – doradcze kobiet, mające na celu wyrównanie ich dostępu do regionalnego rynku pracy poprzez realizację indywidualnych konsultacji psychologicznych, warsztatów rozwoju zawodowego i osobistego, szkoleń prowadzących do nabycia kompetencji i kwalifikacji, zapewnienie opieki nad dziećmi i osobami zależnymi w okresie uczestnictwa w projekcie oraz opracowanie i wdrożenie programów z zakresu godzenia życia zawodowego i prywatnego oraz popularyzacja rozwiązań w zakresie równego podziału obowiązków opiekuńczych u pracodawców.

**Oferowane wsparcie:**

1. indywidualne konsultacje psychologiczne i organizacja warsztatów rozwoju zawodowego i osobistego,
2. aktywizacja zawodowa kobiet poprzez realizację szkoleń prowadzących do nabycia kwalifikacji i kompetencji (w tym z zakresu kwalifikacji cyfrowych i zielonych), zapewnienie opieki nad dziećmi do lat 3 i osobami zależnymi w okresie uczestnictwa w projekcie,
3. opracowanie z udziałem pracodawców i wdrożenie programów z zakresu godzenia życia zawodowego i prywatnego oraz popularyzacja rozwiązań w zakresie równego podziału obowiązków opiekuńczych.

**Grupa docelowa:**

Projekt kierowany jest do 40 pracodawców oraz 358 kobiet mieszkanek subregionu białostockiego (powiaty: m. Białystok, powiat białostocki), potrzebujących wsparcia w ramach zrównoważonego rozwoju kobiet na rynku pracy.

**Kontakt:**

Biuro projektu:  
POLSKIE CENTRUM EDUKACJI I ANALIZ Sp. z o.o.  
ul. Warszawska 50 lokal 204  
15-077 Białystok

tel. +48 784 317 694

tel. 85/663 70 30

e-mail: [biuro@ordo.info.pl](mailto:biuro@ordo.info.pl)

## I. Kobiety

### **Nazwa projektu: Najważniejsza jest RODZINA – -subregionalny program wsparcia kobiet i rodziców w zakresie aktywności zawodowej oraz godzenia życia zawodowego i rodzinnego**

**Termin realizacji:** 01.06.2024 – 30.06.2026

**Celem projektu** jest zrównoważony pod względem płci wzrost uczestnictwa w rynku pracy kobiet oraz rodziców oraz wzrost świadomości mikro, małych i średnich przedsiębiorstw w zakresie zapewnienia równowagi między życiem zawodowym a prywatnym pracowniczek i pracowników do końca czerwca 2026 roku z obszaru subregionu białostockiego (powiat białostocki oraz miasto Białystok) w województwie podlaskim.

#### **Oferowane wsparcie:**

##### Typ projektu nr 1 KOBIEȚA:

- WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE w wymiarze 2 godzin dla 200 uczestniczek, celem przełamania stereotypów, które obniżają ich samoocenę, wiarę w siebie i proaktywność (obligatoryjne)
- WARSZTATY ROZWOJU ZAWODOWEGO „Kobieta aktywna zawodowo”, w wymiarze 8 godzin dla 150 uczestniczek – prezentacja elastycznych form pracy, metod zdobywania i zmiany pracy (fakultatywne)
- WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO „Autoprezentacja”, w wymiarze 8 godzin dla 100 uczestniczek, z udziałem coachów, mentorów – autoprezentacja w social mediach jako kluczowe narzędzie aktywności społecznej i zdobywania pracy (fakultatywne)
- WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO „Wizerunek”, w wymiarze 8 godzin dla 150 uczestniczek, z udziałem kosmetyczki, z pakietem kosmetyków dla każdej uczestniczki (fakultatywne)
- TRENER PERSONALNY w wymiarze 200 godzin z instruktorem ćwiczeń fitness, zaleceń fizjoterapeutycznych lub rehabilitacyjnych dla co najmniej 20 uczestniczek – trener personalny zaleci ćwiczenia fitness z instruktorem w zakresie fizjoterapii lub rehabilitacji dolegliwości ruchu i pozycji w pracy (fakultatywne).

##### Typ projektu nr 2 RODZINA:

- PORADNICTWO ZAWODOWE IPD, w wymiarze 5 godzin dla 200 uczestników, celem zaplanowania dalszych działań aktywizacyjnych i edukacyjnych,
- WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE, w wymiarze 2 godzin dla 200 uczestników – wsparcie psychologa zapewni efektywność kolejnych form wsparcia (obligatoryjne)
- KURSY CERTYFIKOWANE zakończone uzyskaniem kwalifikacji, w wymiarze średnio 100 godzin dla 150 uczestników odpowiadające na potrzeby lokalnych pracodawców z uzyskaniem kwalifikacji formalnie potwierdzonych przez instytucję certyfikującą wraz ze stypendium 9,6 PLN za godzinę szkolenia oraz organizacją i sfinansowaniem opieki nad dzieckiem w trakcie szkolenia uczestnika (fakultatywne)

- SZKOLENIA KOMPETENCYJNE, w wymiarze średnio 60 godzin dla 50 uczestników dostosowane do indywidualnych, osobistych potrzeb wraz ze stypendium 9,6 PLN za godzinę szkolenia oraz organizacją i sfinansowaniem opieki nad dzieckiem w trakcie szkolenia uczestnika (fakultatywne)
- WARSZTATY: kompetencje cyfrowe, 10 godzin dla 50 uczestników w wieku 18-29 lat oraz opiekuńcze, zdrowotne, społeczne i ekologiczne, 6 godzin dla 50 osób (fakultatywne).

#### Typ projektu nr 3 RÓWNOWAGA:

- wsparcie MMŚP - STRATEGIE WLB work life balance wdrożone w firmach przez audyt 2 stanowisk pracy, wywiady z pracownikami rodzicami, kadrowymi i zespołem na rzecz większej elastyczności pracy zatrudnionych w firmie rodziców,
- PIKNIKI RODZINNE „Rodzina jest najważniejsza”, w ramach 21 spotkań dla 420 mieszkańców regionu,
- WARSZTATY „Tata w rodzinie”, w wymiarze 8 godzin dla 200 ojców, promujące zasady dzielenia obowiązków rodzinnych i większego zaangażowania ojców w pełnienie ról opiekuńczych na rzecz większej aktywności zawodowej kobiet,
- KONFERENCJE „Równowaga praca rodzina”.

#### **Grupa docelowa:**

Typ projektu nr 1: 200 kobiet w wieku 18-65 lat zamieszkujących w rozumieniu Kodeksu Cywilnego na terenie subregionu białostockiego, które pozostają bez zatrudnienia albo są zatrudnione i jednocześnie są zainteresowane podniesieniem swoich kompetencji w zakresie poruszania się po rynku pracy w celu poprawienia swojej sytuacji na rynku pracy.

Typ projektu nr 2: 120 kobiet i 80 mężczyzn: rodziców, opiekunów prawnych wychowujących co najmniej jedno dziecko do 7 roku życia lub dziecko z niepełnosprawnością do 18 roku życia – zarówno niepracujących jak i pozostających w zatrudnieniu (przebywających na urlopie macierzyńskim, rodzicielskim, wychowawczym, bezpłatnym) lub którzy powrócili na rynek pracy po przerwie związanej ze sprawowaniem opieki nad dzieckiem w okresie do 6 m-cy od momentu przystąpienia do udziału w projekcie.

Typ projektu nr 3: 20 mikro oraz małych i średnich przedsiębiorstw oraz ich 40 pracowników (30 kobiet, 10 mężczyzn) wg. KS9 prowadzących działalność gospodarczą (MMSP) i zamieszkują zgodnie z Kodeksem Cywilnym (pracownicy) teren subregionu białostockiego oraz 200 ojców posiadających dziecko, zarówno niepracujących jak i pozostających w zatrudnieniu, zamieszkujących teren subregionu białostockiego.

#### **Kontakt:**

Partner Wiodący/Biuro projektu - Open Education Group Sp. z o.o.

ul. Jagienki 4, 15-480 Białystok

tel. 85-869-11-69

Partner projektu - Białostocka Fundacja Kształcenia Kadr

ul. Spółdzielcza 8

15-441 Białystok

tel. 85 653 77 00

Strona internetowa projektu: <https://najwazniejszajestrodzina.pl/>

## I. Kobiety

### Nazwa projektu: **Akademia Rozwoju dla kobiet | Fundacja PFR**

Organizatorem Programu jest Fundacja Polskiego Funduszu Rozwoju, z siedzibą w Warszawie na ul. Kruczej 50.

#### **Oferowane wsparcie:**

Program Akademia Rozwoju skierowany jest do kobiet z całej Polski. Jest bezpłatny i zdalny. Program ma charakter szkoleniowy. Jego celem jest:

- wsparcie kobiet poprzez edukację i wiedzę, aby umożliwić im polepszenie ich sytuacji ekonomicznej i społecznej – dać praktyczne umiejętności cenione na rynku pracy, aby mogły rozwijać się zarówno jako pracodawcy, jak i pracownicy,
- przekazanie uczestniczkom Programu narzędzi i motywacji, które umożliwią im zwiększenie aktywności oraz dadzą pewności siebie, pomogą w podejmowaniu odważnych decyzji, wyznaczaniu sobie celów i zwiększą świadomość znaczenia relacji międzyludzkich (networkingu) dla rozwoju zawodowego i osobistego.

#### **Zajęcia umożliwią zdobyć:**

- umiejętności zawodowych poszukiwanych na rynku pracy i cenionych przez Pracodawców,
- kompetencji, z którymi kobieta poczuje się pewnie,
- wiedzy i bezpłatnych narzędzi.

#### **Proponowane tematy zajęć:**

- Umiejętności cyfrowe (Podstawy tworzenia stron WWW, Chatboty, Programowanie)
- Podstawy prawne i finansowe prowadzenia działalności gospodarczej
- Dodatkowe warsztaty i wydarzenia (m.in.: myślenie projektowe, networking)

Warsztaty możesz zrealizować w dwóch formach:

1. Jeżeli cenisz swój czas i chcesz samodzielnie zrealizować kurs, to wystarczy załogować się na platformie i dołączyć do kursu.
2. Jeżeli wolisz zrealizować materiał z nami, możesz zapisać się na zajęcia, które organizujemy w każdym miesiącu.

#### **Grupa docelowa:**

Program jest skierowany wyłącznie do kobiet, które ukończyły 18 rok życia i spełniają co najmniej dwa z poniższych warunków:

- mieszkają na obszarach wiejskich i w małych miejscowościach;
- pozostają bezrobotne;
- mają niskie zarobki w gospodarstwie domowym;
- w ich rodzinie występują problemy społeczne (np. piecza zastępcza, itp.);
- są matkami samotnie wychowującymi dzieci;
- mają orzeczoną niepełnosprawność;

- są rodzicami w rodzinach wielodzietnych bądź pochodzą z takiej rodziny (więcej niż 3 dzieci);
- w ich życiu występuje inny niż wymienione wyżej istotny czynnik, który powoduje ich wyłączenie z aktywności społecznej lub zawodowej.

### **Uczestniczki Programu:**

- biorą udział w bezpłatnym kursie online składającym się z czterech warsztatów z tworzenia i edycji stron internetowych, wykorzystania narzędzi online do realizacji własnych projektów w sieci, z zajęć z podstaw zakładania i prowadzenia działalności;
- mają dostęp do dodatkowych bezpłatnych szkoleń – między innymi warsztatów z myślenia projektowego (design thinking);
- otrzymują dodatkowe bezpłatne materiały edukacyjne i wskazówki, gdzie szukać wiedzy i możliwości zdobywania nowych kompetencji;
- mogą uczestniczyć w wydarzeniach mentoringowych i spotkaniach społeczności kobiet zaangażowanych w Program.

### **Co jest wymagane, aby wziąć udział w warsztatach?**

Aby wziąć udział w warsztatach, należy zalogować się na platformę szkoleniową, używając podanego w trakcie rejestracji adresu mailowego oraz hasła, które zostanie wysłane do każdej uczestniczki w mailu potwierdzającym udział w Programie.

Po zalogowaniu na platformę, należy wybrać zakładkę „Kalendarz warsztatów” i zapisać się na wybrane terminy warsztatów. Następnie w dniu warsztatu należy kliknąć w link spotkania online dostępny zarówno w mailu z przypomnieniem o warsztacie, jak i na platformie szkoleniowej na „kafelku” wybranego warsztatu.

Dla kobiet, które chcą zwiększać szanse i pokazywać możliwości rozwoju.

Dla kobiet, które chcą być bardziej aktywne w życiu społecznym i zawodowym

Dla kobiet, które planują zrealizować swoje pomysły na projekty społeczne i biznesowe

### **Kontakt:**

Fundacji Polskiego Funduszu Rozwoju

W przypadku wątpliwości dotyczących poszczególnych funkcjonalności platformy lub pojawienia się jakichkolwiek problemów przy korzystaniu z kursów i warsztatów, kontakt pod adresem: [info@pfr.pl](mailto:info@pfr.pl)

### **Kontakt:**

+48 22 703 43 00

### **Strona internetowa projektu:**

<https://strefawiedzypfr.pl/kursy/akademia-rozwoju-dla-kobiet-fundacja-pfr>



## II. Osoby z niepełnosprawnościami

**Nazwa:** **Mieszkanie dla absolwenta**

**Termin realizacji:** Program realizowany jest bezterminowo.

**Celem programu** jest wzrost niezależności oraz ułatwienie aktywności zawodowej i społecznej osoby z niepełnosprawnością. Obecnie w programie dofinansowanie do wynajmu mieszkania lub domu jednorodzinnego może być udzielane na okres nawet 5 lat (60 miesięcy).

**Grupa docelowa:**

Program skierowany do osób z niepełnosprawnością, które kończą edukację oraz pragną samodzielnie i niezależnie rozpocząć aktywność zawodową, a na przeszkodzie stoi im brak możliwości zamieszkania w miejscowości gdzie zamierzają podjąć pracę.

**Oferowane wsparcie:**

Dofinansowanie do wynajmu mieszkania lub domu jednorodzinnego może otrzymać osoba z niepełnosprawnością która:

1. posiada orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, a w przypadku osób z niepełnosprawnością narządu słuchu, także w stopniu umiarkowanym;
2. posiada status absolwenta szkoły podstawowej, ponadpodstawowej (wszystkich typów szkół) lub szkoły wyższej, uzyskany w okresie 36 miesięcy poprzedzających datę złożenia wniosku  
lub  
opuszcza rodzinę zastępczą, rodzinny dom dziecka, placówkę opiekuńczo-wychowawczą;
3. posiada pełną zdolność do czynności prawnych;
4. złoży oświadczenie, że nie jest właścicielem mieszkania ani nie przysługuje mu spółdzielcze prawo do lokalu mieszkalnego w miejscowości realizowania aktywności zawodowej;
5. złoży oświadczenie o poszukiwaniu zatrudnienia lub o podjętym zatrudnieniu.

Program jest realizowany przez samorządy powiatowe, które przyjęły zaproszenie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Nabór wniosków prowadzony jest w trybie ciągłym, przez „System Obsługi Wsparcia” ([sow.pfron.org.pl](http://sow.pfron.org.pl)).

Obecnie w programie dofinansowanie do wynajmu mieszkania lub domu jednorodzinnego może być udzielane na okres nawet 5 lat (60 miesięcy).

**Dodatkowe informacje:**

Więcej o programie i aktualnych jego warunkach można znaleźć na stronie PFRON-u: <https://www.pfron.org.pl/o-funduszu/programy-i-zadania-pfron/programy-i-zadania-real/mieszkanie-dla-absolwenta/>

## II. Osoby z niepełnosprawnościami

**Nazwa projektu:** **Znajdź pracę razem z nami III**

**Czas trwania projektu:** 01 kwietnia 2024 r. – 31 marca 2025 r.

### **Grupa docelowa:**

Program skierowany jest do osób z niepełnosprawnością, które:

- posiadają aktualne orzeczenie o niepełnosprawności,
- mieszkają w województwie podlaskim,
- są w wieku powyżej 18 lat,
- pozostają bez pracy.

### **Oferowane formy wsparcia:**

1. Szkolenia zawodowe – dobór szkolenia odpowiadającego predyspozycjom uczestnika.
2. Staże zawodowe i pomoc w poszukiwaniu pracy – zdobycie doświadczenia zawodowego w trakcie trzymiesięcznego płatnego stażu u lokalnego pracodawcy, a po jego zakończeniu pomoc w znalezieniu oferty pracy.
3. Instruktaż rehabilitacyjny i dietetyczny – indywidualne konsultacje z rehabilitantem i dietetykiem.
4. Poradnictwo psychologiczne – indywidualne sesje pomagające rozwiązać problemy ze stresem, brakiem wiary w siebie, niską motywacją do działania.
5. Poradnictwo neurologopedyczne – indywidualne konsultacje pomagające zdiagnozować zaburzenia mowy i języka powstałe w wyniku uszkodzenia centralnego układu nerwowego.
6. Poradnictwo prawne
7. Doradztwo zawodowe – pomoc w przygotowaniu profesjonalnego CV i listu motywacyjnego, przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej.
8. Doradztwo życiowe – pomoc w poszukiwaniu rozwiązań codziennych problemów.
9. Warsztaty umiejętności społecznych i grupy wsparcia - jak budować dobre relacje z innymi, platforma do wymiany doświadczeń.
10. Usługi asystenckie – pomoc w dojeździe do pracy, na zakupy lub załatwieniu spraw w urzędzie.

### **Kontakt:**

Fundacja Normalna Przyszłość – Oddział w Białymstoku

ul. Suraska 1, pok. 109

15-093 Białystok

Tel.: 791 766 271, e-mail: d.czerech@normalnaprzyszlosc.org

Tel.: 510 775 970, e-mail: l.orpik@normalnaprzyszlosc.org

## II. Osoby z niepełnosprawnościami

**Nazwa projektu:** **Postaw na pracę II**

**Czas trwania projektu:** 01.04.2022 r. – 31.03.2025 r.

**Cel projektu:**

Projekt ma na celu podniesienie zdolności do zatrudnienia, wprowadzenie na rynek pracy oraz wsparcie w utrzymaniu zatrudnienia grupy osób z niepełnosprawnościami w wieku aktywności zawodowej (osoby, które nie osiągnęły wieku emerytalnego), zamieszkałych na terenie całej Polski.

**Oferowane formy wsparcia:**

- Konsultacje indywidualne (doradca zawodowy, psycholog, psychoterapeuta, prawnik)
- Warsztaty Umiejętności Zawodowych i Społecznych
- Warsztaty z zarządzania finansami
- Szkolenia e-learningowe
- Szkolenia zewnętrzne zawodowe
- Staże zawodowe
- Job crafting
- Specjalista ds. rynku pracy

Uczestnicy mogą skorzystać z kompleksowej i zindywidualizowanej oferty wspierającej ich w wejściu lub powrocie na rynek pracy poprzez przygotowanie do podjęcia zatrudnienia. Ścieżka wsparcia określana jest na podstawie stworzonego we współpracy z job crafterem oraz doradcą zawodowym Indywidualnego Planu Działania. Każda osoba biorąca udział w projekcie otrzyma profesjonalne wsparcie podnoszące nie tylko kompetencje zawodowe, ale także umiejętności społeczne.

**Kontakt:**

Fundacja Aktywizacja Oddział w Białymstoku  
ul. Legionowa 28 lok. 601  
15-281 Białystok

tel.: 509 662 672

e-mail: [bialystok@aktywizacja.org.pl](mailto:bialystok@aktywizacja.org.pl)

<https://aktywizacja.org.pl/projekty-aktywizujace/postaw-na-prace-ii/>



## II. Osoby z niepełnosprawnościami

Nazwa projektu: **Aktywuj pracę**

Okres realizacji: 01.04.2023 r. – 31.03.2026 r.

### Cel projektu:

Projekt ma na celu podniesienie zdolności do zatrudnienia, wprowadzenie na rynek pracy oraz wsparcie w utrzymaniu zatrudnienia grupy osób z niepełnosprawnościami w wieku aktywności zawodowej (osoby, które nie osiągnęły wieku emerytalnego), zamieszkałych na terenie całej Polski.

### Oferowane formy wsparcia:

- Konsultacje indywidualne. (m.in. doradca zawodowy, psycholog, psychoterapeuta, prawnik, specjalista ds. rynku pracy);
- Job Crafting;
- Szkolenia e-learningowe;
- Staże zawodowe;
- Warsztaty Umiejętności Społecznych i Zawodowych;
- Szkolenia zawodowe wewnętrzne;
- Aktywne metody poszukiwania pracy przy wykorzystaniu technologii IT;
- Warsztaty adaptacyjne (z pracodawcą, ukierunkowanie na przygotowanie pracodawcy/zespołu pracodawcy na wejście do nich pracownika z niepełnosprawnością).

Uczestnicy mogą skorzystać z kompleksowej i zindywidualizowanej oferty wspierającej ich w wejściu lub powrocie na rynek pracy poprzez przygotowanie do podjęcia zatrudnienia. Ścieżka wsparcia określana jest na podstawie stworzonego we współpracy z doradcą zawodowym Indywidualnego Planu Działania. Każda osoba biorąca udział w projekcie otrzyma profesjonalne wsparcie podnoszące nie tylko kompetencje zawodowe, ale także umiejętności społeczne.

**Projekt obejmuje trzy roczne okresy realizacji.**

### Kontakt:

Fundacja Aktywizacja Oddział w Białymstoku  
ul. Legionowa 28 lok. 601  
15-281 Białystok  
tel.: 509 662 672

e-mail: [bialystok@aktywizacja.org.pl](mailto:bialystok@aktywizacja.org.pl)

<https://aktywizacja.org.pl/projekty-aktywizujace/aktywuj-prace/>

## II. Osoby z niepełnosprawnościami

**Nazwa projektu:** Aktywny Start II

**Okres realizacji:** 01.04.2024 r. – 31.03.2027 r.

### **Cel projektu:**

Projekt ma na celu podniesienie zdolności do zatrudnienia, wprowadzenie na rynek pracy oraz wsparcie w utrzymaniu zatrudnienia grupy osób z niepełnosprawnościami w wieku aktywności zawodowej (osoby, które nie osiągnęły wieku emerytalnego), zamieszkałych na terenie całej Polski.

### **Oferowane formy wsparcia:**

- Konsultacje indywidualne. (m.in. doradca zawodowy, psycholog, psychoterapeuta, prawnik, specjalista ds. rynku pracy);
- Job Crafting;
- Szkolenia e-learningowe;
- Staże zawodowe;
- Warsztaty Umiejętności Społecznych i Zawodowych;
- Szkolenia zawodowe wewnętrzne;
- Aktywne metody poszukiwania pracy przy wykorzystaniu technologii IT;
- Warsztaty adaptacyjne (z pracodawcą, ukierunkowanie na przygotowanie pracodawcy/zespołu pracodawcy na wejście do nich pracownika z niepełnosprawnością).

Uczestnicy mogą skorzystać z kompleksowej i zindywidualizowanej oferty wspierającej ich w wejściu lub powrocie na rynek pracy poprzez przygotowanie do podjęcia zatrudnienia. Ścieżka wsparcia określana jest na podstawie stworzonego Indywidualnego Planu Działania. Każda osoba biorąca udział w projekcie otrzyma profesjonalne wsparcie podnoszące nie tylko kompetencje zawodowe, ale także umiejętności społeczne.

Projekt prowadzony jest we wszystkich 7 Oddziałach Fundacji Aktywizacja.

### **Projekt obejmuje trzy roczne okresy realizacji.**

Pierwszy okres od 01.04.2024 r. do 31.03.2025 r.

Drugi okres od 01.04.2025 r. do 31.03.2026 r.

Trzeci okres od 01.04.2026 r. do 31.03.2027 r.

### **Kontakt:**

Fundacja Aktywizacja Oddział w Białymstoku

ul. Legionowa 28 lok. 601

15-281 Białystok

Telefon: 509 662 672

E-mail: [bialystok@aktywizacja.org.pl](mailto:bialystok@aktywizacja.org.pl)

<https://aktywizacja.org.pl/projekty-aktywizujace/aktywny-start-ii/>

## II. Osoby z niepełnosprawnościami

### Nazwa projektu: **POWRÓT DO ZDROWIA - POWRÓT DO PRACY**

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaprasza do udziału w Programie Kompleksowej Rehabilitacji

Model kompleksowej rehabilitacji ma ułatwić podjęcie lub powrót do aktywności społecznej lub zawodowej osób, które wskutek doznanego urazu, zdiagnozowanego schorzenia, niepełnosprawności wrodzonej lub nabytej w okresie rozwojowym, nie mogą kontynuować lub podejmować pełnienia ról społecznych oraz aktywności zawodowej.

Model uwzględnia cztery zakresy rehabilitacji:

- rehabilitację leczniczą
- rehabilitację psychologiczną
- rehabilitację zawodową
- rehabilitację społeczną.

#### **Oferowane wsparcie:**

Rehabilitacja Kompleksowa to oferta skierowana do wszystkich, którzy z powodu choroby lub wypadku utracili możliwość wykonywania dotychczasowego zawodu, a chcieliby podjąć inną pracę, adekwatną do zainteresowań i stanu zdrowia. To również szansa dla tych, którzy ze względów zdrowotnych nigdy nie pracowali, a chcieliby zmienić tę sytuację – zdobyć zawód i podjąć satysfakcjonującą pracę odpowiednią do ich możliwości zdrowotnych.

Na rehabilitację kompleksową składają się trzy elementy, które wzajemnie się uzupełniają:

- moduł zawodowy, czyli spotkania i warsztaty z doradcą oraz szkolenia zawodowe,
- moduł medyczny, czyli zabiegi fizjoterapeutyczne,
- moduł psychospołeczny, którego celem jest wzmocnienie kompetencji społecznych i psychologicznych uczestników.

Podczas pobytu w ośrodku kompleksowej rehabilitacji uczestnicy przede wszystkim zdobywają kwalifikacje zawodowe, a rehabilitacja lecznicza i wsparcie psychospołeczne wspomagają ten proces.

O tym, ile zajęć z każdego modułu będzie miał Uczestnik decyduje na pierwszym spotkaniu w Ośrodku zespół specjalistów - lekarzy, rehabilitantów, psychologów, doradców zawodowych. Na początek opracowują oni indywidualny plan rehabilitacji na pierwsze dwa tygodnie, które są okresem próbnym, a następnie na resztę pobytu Uczestnika.

Udział w projekcie wiąże się z kilkumiesięcznym, bezpłatnym pobytem w Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej. Obecnie funkcjonują 4 takie ośrodki: w Wągrowcu (woj. wielkopolskie), w Ustroniu (woj. śląskie), w Nałęczowie (woj. lubelskie) oraz w Grębiszewie (woj. mazowieckie).

Osoby z województwa podlaskiego, zaproszeni są do Ośrodka Rehabilitacji Kompleksowej zlokalizowanego w Centrum Rehabilitacji – Obok lasu w Grębiszewie.

**Kontakt:**

Aby ubiegać się o udział w projekcie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy. Osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności, powinny dołączyć jego kopię do formularza zgłoszeniowego. (Aby wziąć udział w projekcie nie trzeba posiadać orzeczenia o niepełnosprawności).

Osoby zainteresowane podjęciem kompleksowej rehabilitacji powinny skontaktować się z pracownikiem Oddziału Podlaskiego PFRON – Ewą Baszko pod nr tel: 85 7338711 lub przez e-mail: [ebaszko@pfron.org.pl](mailto:ebaszko@pfron.org.pl)

Więcej informacji o projekcie:

[https://bialystok.praca.gov.pl/-/14915420-powrot-do-zdrowia-powrot-do-pracy?redirect=https%3A%2F%2Fbialystok.praca.gov.pl%2Fstrona-glowna%2F%3Fp\\_p\\_id%3D101\\_INSTANCE\\_Qat7ebECUfDp%26p\\_p\\_lifecycle%3D0%26p\\_p\\_state%3Dnormal%26p\\_p\\_mode%3Dview%26p\\_p\\_col\\_id%3D\\_118\\_INSTANCE\\_GWNXYr69pZxA\\_column-1%26p\\_p\\_col\\_pos%3D1%26p\\_p\\_col\\_count%3D2](https://bialystok.praca.gov.pl/-/14915420-powrot-do-zdrowia-powrot-do-pracy?redirect=https%3A%2F%2Fbialystok.praca.gov.pl%2Fstrona-glowna%2F%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_Qat7ebECUfDp%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3D_118_INSTANCE_GWNXYr69pZxA_column-1%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2)



## II. Osoby z niepełnosprawnościami

**Nazwa projektu:** **Wsparcie Trenera Pracy Osób z Niepełnosprawnościami**

### **Grupa docelowa:**

W projekcie osoby mogą wziąć udział osoby:

- zamieszkałe na terenie miasta Białystok lub w powiecie białostockim
- bezrobotne, poszukujące pracy lub nieaktywne zawodowo,
- wyrażające gotowość i chęć znalezienia pracy,
- posiadające orzeczenie o umiarkowanym, bądź znacznym stopniu niepełnosprawności,
- posiadające szczególne trudności w wejściu na rynek pracy.

### **Oferowane wsparcie:**

- indywidualne wsparcie w szukaniu pracy (stworzenie dokumentów aplikacyjnych, wybór ofert pracy, wybór pracodawcy, organizacja praktyk w miejscu pracy)
- stworzenie profilu zawodowego i indywidualnego planu działania
- dobór odpowiedniego stanowiska pracy osobie z niepełnosprawnością
- wsparcie pracownika z niepełnosprawnością przed zatrudnieniem
- wsparcie w miejscu pracy i poza nim (zorganizowanie spotkania trójstronnego: kandydat do pracy – trener – pracodawca, pomoc w formalnościach związanych z zatrudnieniem, szkolenie stanowiskowe, monitorowanie przebiegu pracy w kontakcie z pracodawcą, wsparcie w kontaktach ze współpracownikami
- szkolenia podnoszące kwalifikacje zawodowe i umiejętności osób planujących podjąć zatrudnienie
- wsparcie w zakresie poradnictwa psychologicznego

### **Kontakt:**

Stowarzyszenie „MY DLA INNYCH”

Więcej informacji w biurze Trenerów Pracy Stowarzyszenia „MY DLA INNYCH”:

ul. Świętojańska 18 lok. 3, Białystok

oraz u:

### **MENTORÓW TRENERÓW PRACY:**

Dorota Rutkowska-Roszkowska

tel. 608 097 022

e-mail: [dorotaroszkowska@mydlainnych.pl](mailto:dorotaroszkowska@mydlainnych.pl)

Roksana Kalinowska

tel. 519 863 918

e-mail: [roksanakalinowska@mydlainnych.pl](mailto:roksanakalinowska@mydlainnych.pl)

### III. Dofinansowanie działalności gospodarczej

**Nazwa projektu:** **Pierwszy biznes - Wsparcie w starcie, Pożyczka na samozatrudnienie**

**Czas trwania projektu:** Nabór wniosków trwa od 28.03.2024r.

**Celem Projektu** jest zapewnienie wsparcia finansowego, szkoleniowego i doradczego dla osób planujących podjęcie działalności gospodarczej na obszarze całego kraju. Udzielane są niskoprocentowane pożyczki z opcją umorzenia nawet do poziomu 6-krotności przeciętnego wynagrodzenia, bez dodatkowych opłat i prowizji. W ramach Projektu osoby i podmioty mogą skorzystać ze szkoleń i doradztwa bez opłat.

#### **Pożyczka na samozatrudnienie**

Pożyczka skierowana jest do osób, które nie prowadziły działalności gospodarczej i nie pozostawały w okresie zawieszenia wykonywania tej działalności w okresie 12 miesięcy poprzedzających dzień złożenia wniosku oraz są:

- zarejestrowanym bezrobotnym lub
- zarejestrowanym poszukującym pracy, niezatrudnionym i niewykonyującym innej pracy zarobkowej lub
- studentem ostatniego roku studiów wyższych niezatrudnionym i niewykonyującym innej pracy zarobkowej lub
- poszukującym pracy opiekunem osoby z niepełnosprawnością lub
- poszukującym pracy, którego średniomiesięczne przychody z okresu ostatnich trzech miesięcy przed miesiącem złożenia wniosku o pożyczkę nie przekraczały przeciętnego wynagrodzenia.

Jeżeli ktoś planuje prowadzić swoją działalność z innymi osobami w formie spółki cywilnej, każdy ze współników może indywidualnie otrzymać pożyczkę.

Aktualna maksymalna wartość pożyczki: **150.807,20 zł** (jednostkowa wartość pożyczki nie może przekroczyć 20-krotnej wysokości przeciętnego wynagrodzenia)

Oprocentowanie stałe:

- 0,1 stopy redyskonta weksli NBP - 0,58% dla pożyczek na podjęcie działalności gospodarczej polegającej na prowadzeniu żłobka lub klubu dziecięcego z miejscami integracyjnymi lub polegającej na świadczeniu usług rehabilitacyjnych dla dzieci niepełnosprawnych w miejscu zamieszkania, w tym usług mobilnych oraz dla poszukujących pracy opiekunów osób z niepełnosprawnościami
- 0,25 stopy redyskonta weksli NBP - 1,45% dla pozostałych osób.

Okres spłaty: **do 7 lat**

Karencja w spłacie kapitału: do 1 roku

Zabezpieczenie: Weksel własny in blanco i poręczenie dwóch osób fizycznych, inne ustalane indywidualnie

### **W ramach pożyczki można finansować:**

- zakup środków trwałych, urządzeń, maszyn, materiałów, towarów i usług, infrastruktury, środków transportu niezbędnych do rozpoczęcia działalności,
- koszty stałe związane z prowadzeniem działalności do 6 miesięcy od jej podjęcia (np. czynsz, opłaty za wynajem lokalu).

Umowa pożyczki zawierana jest po rozpoczęciu prowadzenia przez pożyczkobiorcę działalności.

Pożyczkobiorca podejmuje działalność na podstawie pozytywnej oceny wniosku o pożyczkę. Pożyczka na samozatrudnienie podlega jednorazowo umorzeniu w części równej 6-krotnej wysokości przeciętnego wynagrodzenia, przyjmowanego w wysokości obowiązującej w dniu zawarcia umowy pożyczki, jednak nie wyższej niż 50% wartości pożyczki, na wniosek pożyczkobiorcy.

Środki z pożyczki nie mogą być wykorzystane na zakup od współmałżonka, osób pozostających z wnioskodawcą we wspólnym gospodarstwie domowym oraz od najbliższych członków rodziny, tj. rodziców, dziadków, dzieci, rodzeństwa lub przejęcie działalności gospodarczej od współmałżonka oraz najbliższego członka rodziny wnioskodawcy, poprzez jednoczesne odkupienie środków trwałych i obrotowych oraz prowadzenie działalności o tym samym profilu i w tym samym miejscu.

PFP zapewnienia potencjalnym Ostatecznym Odbiorcom pomoc w zakresie aplikowania o wsparcie z Projektu.

### **Szkolenia i Doradztwo**

Doradztwo i szkolenia w ramach Instrumentu Finansowego Pierwszy biznes – Wsparcie w starcie dostępne są dla:

- osób ubiegających się o pożyczkę na podjęcie działalności gospodarczej;
- osób, które uzyskały już pożyczkę na podjęcie działalności gospodarczej.

W celu skorzystania z bezpłatnych szkoleń należy zarejestrować się na Platformie Szkoleń online Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości, a następnie zapisać się na wybrane szkolenie dostępne na Platformie Szkoleniowej. Podczas rejestracji należy podać nazwę Projektu WwS w polu przeznaczonym na nazwę przedsiębiorstwa np. ubiegający się o pożyczkę wpisze zamiast nazwy firmy samo „WwS”, a pożyczkobiorca „Firma ABC Sp. z o.o. (WwS)”.

Pożyczkobiorca może skorzystać z usług szkoleniowych i doradczych w terminie do 6 miesięcy od dnia zawarcia umowy pożyczki na podjęcie działalności gospodarczej.

Uzyskanie doradztwa i szkoleń przez pożyczkobiorcę stanowi pomoc de minimis.

Pożyczkobiorcy dodatkowo są zobowiązani do wypełnienia karty doradztwa (dostępna u doradcy). Doradztwo dla pożyczkobiorców jest limitowane. Pożyczkodawca jest uprawniony do odmowy świadczenia usług doradztwa w przypadku wyczerpania środków przeznaczonych na ich realizację.

### **Kontakt:**

Oddział Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości w Białymstoku

Aleja 1000-lecia Państwa Polskiego 4, pok. 223 i 224, 15-111 Białystok

kom. 538 515 470, kom. 532 357 830

e-mail: [podlaskie@pfp.com.pl](mailto:podlaskie@pfp.com.pl)

### III. Dofinansowanie działalności gospodarczej

**Nazwa projektu:** Platforma startowa dla nowych pomysłów - Hub of Talents 3

**Cel projektu:** Stworzenie korzystnych warunków dla powstawania i rozwoju innowacyjnych przedsiębiorstw, poprzez realizację profesjonalnego programu inkubacji startupów.

**Czas realizacji projektu:** 36 miesięcy

**Oferowane wsparcie:** W ramach projektu startupy przejdą szyte na miarę programy inkubacji trwające około 6 miesięcy. Planowane jest 6 cykli inkubacji. Wsparcie obejmie usługi podstawowe, specjalistyczne oraz granty.

Usługi podstawowe polegają m.in. na zapewnieniu powierzchni do pracy, obsłudze prawnej, księgowej, a także marketingowej nowopowstałych spółek.

Usługi specjalistyczne związane są ze specyficznymi potrzebami biznesowymi bądź technologicznymi poszczególnych startupów. Nie są one ograniczone zamkniętym katalogiem - startup może otrzymać indywidualne wsparcie, dostosowane do swoich potrzeb.

**Granty:** W ramach wsparcia uczestnicy Projektu będą mogli otrzymać grant w wysokości 60 tys. zł na rozwój swojego pomysłu.

Uczestnicy przejdą indywidualny program inkubacji trwający około 6 miesięcy. Pod opieką managera inkubacji i dedykowanych ekspertów będą rozwijać swój produkt bądź usługę. Otrzymają wsparcie w postaci usług podstawowych, jak i specjalistycznych. W przypadku braku możliwości świadczenia specjalistycznej usługi przez Partnerów projektu, startup będzie mógł ubiegać się o grant w wysokości do 60 tys. zł na rozwój swojego pomysłu.

Ponadto, po zakończeniu inkubacji i otrzymaniu pozytywnej rekomendacji od animatora Platformy, Pomysłodawcy będą mogli ubiegać się o bezzwrotne wsparcie PARP w wysokości do 600 tys. zł (komponent IIA: Wsparcie rozwoju działalności gospodarczej startupu), z przeznaczeniem na dalszy rozwój działalności i wejście z produktem na rynek.

Profesjonalne wsparcie zapewnią partnerzy projektu: Effective Sp. z o.o., Fundacja Nowych Technologii, Infini Seed Sp. z o.o., Instytut Innowacji i Technologii Politechniki Białostockiej Sp. z o.o., MICHAŁ JURCZUK GoodSoft, Park Naukowo - Technologiczny Polska-Wschód w Suwałkach Sp. z o.o., Park Przemysłowy Łomża Sp. z o. o., Politechnika Białostocka.

**Grupa docelowa:** Osoby fizyczne z pomysłami na innowacyjny, co najmniej w skali kraju produkt lub usługę, gotowe do założenia i rozwijania własnego startupu w Polsce Wschodniej. Pomysł ten nie może być przedmiotem już prowadzonej działalności gospodarczej, nie bierze udziału w aplikacji do innej Platformy startowej i nie jest objęty przez nią wsparciem.

Do Hub of Talents 3 przyjmowane są pomysły z wszystkich branż, pomysł z branży metalowo-maszynowej - w procesie rekrutacji 1 pkt więcej.

Po zakończeniu inkubacji maksymalnie 70% startupów otrzyma pozytywny raport uprawniający do ubiegania się o bezzwrotne wsparcie PARP w wysokości do 600 tys. zł (komponent IIA: Wsparcie rozwoju działalności gospodarczej startupu), z przeznaczeniem na dalszy rozwój działalności i wejście z produktem na rynek (pierwsza sprzedaż). Po skorzystaniu z komponentu IIA przedsięwzięcia o kluczowym potencjale, wymagające zaangażowania znacznych środków i dłuższego okresu realizacji, mają możliwość uzyskania wsparcia z PARP na dalszy rozwój działalności w wysokości do 3 mln zł (komponent IIB),

Usługi specjalistyczne oferowane przez Platformę startową Hub of Talents 3:

- modelowanie 3D oraz druk 3D,
- projektowanie makiet klikanych UX/UI aplikacji,
- w zakresie IT/ICT,
- dedykowane startupom z branży metalowo-maszynowej,
- badania i analizy rynkowe,
- strategie biznesowe,
- dokumentacja RODO,
- uzyskanie ochrony praw własności przemysłowej,
- warsztaty w zakresie wystąpień publicznych, przygotowania prezentacji na sesje pitchingowe oraz z zakresu team buildingu,
- indywidualne szkolenia i doradztwo w zakresie internacjonalizacji,
- szkolenia ze strategii ochrony IP,
- szkolenia z zakresu źródeł finansowania,
- szkolenia z zakresu strategii kadrowej/ rozwoju zasobów ludzkich/ optymalnej struktury organizacyjnej,
- szkolenia z obszaru sprzedaży i negocjacji

**Kontakt:**

Białostocki Park Naukowo-Technologiczny

15-540 Białystok, ul. Żurawia 71

telefon: 534 653 001

telefon/fax: +48 85 733 39 55

**Strona projektu:**

<https://bpnt.bialystok.pl/PL/bpn-t/Projekty/platforma-startowa-dla-nowych-pomyslow-hub-of-talents-3>

### III. Dofinansowanie działalności gospodarczej

**Nazwa projektu:** **Bon na cyfryzację**

**Realizator:** Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego

**Czas trwania:** od 1 marca 2024 r. do 31 lipca 2026 r.

**Cel projektu:**

Projekt „Bon na cyfryzację” ma na celu wzmocnienie cyfryzacji podlaskich mikro, małych i średnich przedsiębiorstw w celu podniesienia ich rynkowej konkurencyjności.

Granty przeznaczone zostaną na dofinansowanie „projektów grantowych MŚP” obejmujących wdrożenie specjalistycznych rozwiązań cyfrowych (rozwiązania „szyte na miarę”), prowadzących do innowacji procesowej bądź produktowej.

**Wydatki w projekcie:**

Dofinansowaniu podlegać będą wydatki przedsiębiorców na zakup oprogramowania branżowego i zaawansowanego, zakup usług niezbędnych do wdrożenia rozwiązania cyfrowego, a także wydatki na nabycie nowych środków trwałych niezbędnych do cyfryzacji oraz wydatki na usługi szkoleniowe z zakresu zwiększenia bezpieczeństwa cyfrowego w przedsiębiorstwie.

**Nabór wniosków przeprowadzany jest w rundach:**

- Runda III – od 3 lutego 2025 r. do 30 czerwca 2025 r., jednak nie później niż do dnia, w którym wartość powierzonych grantów, powiększona o wartość grantów wynikającą ze złożonych wniosków, będących w trakcie oceny, przekroczy kwotę 2 000 000,00 PLN,
- Runda IV – od 1 lipca 2025 r. do 28 listopada 2025 r., jednak nie później niż do dnia, w którym wartość powierzonych grantów, powiększona o wartość grantów wynikającą ze złożonych wniosków, będących w trakcie oceny, przekroczy kwotę 1 384 292,00 PLN.

Grantobiorcy, z którymi zostanie zawarta umowa o powierzenie grantu będą mogli realizować swoje przedsięwzięcia przez maksimum 12 miesięcy, nie dłużej jednak niż do 30.04.2026 r.

**Kontakt:**

Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego  
ul. Starobojarska 15, 15-073 Białystok

**Biura:**

Białystok | ul. Starobojarska 15 | +48 85 740 86 83

Białystok | ul. Spółdzielcza 8 | +48 85 741 20 78

Łomża | ul. Polowa 53 | +48 572 243 183

Suwałki | ul. Innowacyjna 1 lok. 101 | +48 504 125 001

<https://pfr.pl/projekt/bon-na-cyfryzacje/>

### III. Dofinansowanie działalności gospodarczej

**Nazwa projektu:** **Granty na badania**

**Realizator:** Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego

**Czas trwania:** od 2 stycznia 2024 r. do 30 czerwca 2026 r.

**Cel projektu:** projekt ma na celu rozwijanie i wzmacnianie działalności B+R oraz wykorzystywania zaawansowanych technologii w podlaskich mikro, małych i średnich przedsiębiorstwach w celu podniesienia ich rynkowej konkurencyjności.

Projekt polega na utworzeniu i zarządzaniu funduszem grantów o wartości 7 300 004 PLN. Granty przeznaczone zostaną na dofinansowanie „projektów grantowych MŚP” obejmujących prowadzenie przez przedsiębiorcę własnych prac badawczo-rozwojowych lub korzystanie z usług innych podmiotów, które prowadzą prace badawczo-rozwojowe na jego rzecz. Służyć to ma podniesieniu konkurencyjności podlaskich małych i średnich przedsiębiorstw.

**Wydatki w projekcie:** Dofinansowaniu podlegać będą wydatki przedsiębiorców na zakup usług badawczych, praw własności intelektualnej, patentów, licencji, know how, audytów technologicznych, na przejście procedury patentowej, a także wydatki na podnoszenie kompetencji pracowników i osób zarządzających, w szczególności z zakresu B+R.

Efektom projektu będzie dofinansowanie min.50 podlaskich przedsiębiorstw z sektora MŚP w obszarze działalności B+R, w tym co najmniej 10 projektów grantowych MŚP w zakresie transformacji w kierunku zrównoważonego rozwoju. Wymiernym efektem zrealizowanych projektów grantowych MŚP będą dokonane przez przedsiębiorców zgłoszenia do Urzędu Patentowego zastrzeżeń praw własności intelektualnej w formie patentów, wzorów przemysłowych i użytkowych.

**Nabór wniosków przeprowadzany jest w rundach:**

- Runda III – od 2 stycznia 2025 r. do 30 maja 2025 r., jednak nie później niż do dnia, w którym wartość powierzonych grantów, powiększona o wartość grantów wynikającą ze złożonych wniosków, będących w trakcie oceny, przekroczy kwotę 2 000 000,00 PLN,
- Runda IV – od 2 czerwca 2025 r. do 31 października 2025 r., jednak nie później niż do dnia, w którym wartość powierzonych grantów, powiększona o wartość grantów wynikającą ze złożonych wniosków, będących w trakcie oceny, przekroczy kwotę 1 300 004,00 PLN.

Grantobiorcy, z którymi zostanie zawarta umowa o powierzenie grantu będą mogli realizować swe przedsięwzięcia przez maksimum 12 miesięcy, nie dłużej jednak niż do 31.03.2026r.

**Kontakt:**

Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego  
ul. Starobojarska 15, 15-073 Białystok

**Biura:**

Białystok | ul. Starobojarska 15 | +48 85 740 86 83

Białystok | ul. Spółdzielcza 8 | +48 85 741 20 78

Łomża | ul. Polowa 53 | +48 572 243 183

Suwałki | ul. Innowacyjna 1 lok. 101 | +48 504 125 001

<https://pfr.pl/projekt/granty-na-badania/>



## IV. Uchodźcy z Ukrainy

**Nazwa projektu:** Pomocna Dłoń na Podlasiu

**Realizator:** Fundacja Spe Salvi

**Grupa docelowa projektu:** Projekt skierowany do uchodźców z Ukrainy i społeczności lokalnych, seniorów i osób z niepełnosprawnościami.

**Oferowane wsparcie:**

- psychologa / psychoterapeuty,
- prawnika,
- konsultanta ds. technologii cyfrowych,
- asystenta seniora / osoby z niepełnosprawnością,
- tłumaczenia przysięgłe.

**Punkt Informacyjny przy ul. Św. Rocha 3 w Białymstoku** (w Centrum Aktywności Społecznej)

czynny jest:

środa, czwartek – godz. 8.00 – 12.00

**Kontakt:**

Fundacja Spe Salvi  
ul. Warszawska 50  
15-077 Białystok

Tel. 880 732 954

## IV. Uchodźcy z Ukrainy

### Nazwa projektu: **Punkt Poradnictwa Prawnego UNICEF Białystok**

#### **Oferowane wsparcie:**

Punkt Poradnictwa Prawnego Spilno Hub UNICEF Białystok to miejsce otwarte i przyjazne wszystkim uchodźcom, którzy potrzebują pomocy prawnej, począwszy od prawa cywilnego przez dziedziczenie po prawo pracy. Prawnicy znają również zagadnienia dotyczące praw uchodźców, przeciwdziałania handlu ludźmi i naruszenia praw człowieka. Wsparcie otrzymują również obywatele Polski, którzy zdecydowali się przyjąć do swoich domów obywateli Ukrainy.

W ramach działania Punktu Poradnictwa Prawnego stworzone zostały 2 poradniki dotyczące prawa polskiego, w tym m.in. legalizacji pobytu, praw uchodźców, przeciwdziałania handlu ludźmi i naruszeniom praw człowieka oraz treści o charakterze antydyskryminacyjnym, ze szczególnym ukierunkowaniem na przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na pochodzenie. Poradniki w swojej treści zostały dostosowane do grup odbiorców: młodzieży i dorosłych.

Oprócz poradników stworzone zostały również broszury tematyczne. W broszurach wyjaśnione zostały zagadnienia: prawa pracy, prawa mieszkaniowego, prawa socjalnego, dyskryminacji, tolerancji, zagadnień z zakresu prawa karnego dotyczące handlu ludźmi, przemocy, w tym w rodzinie, oszustw.

Aby dotrzeć do jak najszerszego grona odbiorców, w tym również dzieci uchodźców z Ukrainy uczących się w polskich szkołach prowadzony jest cykl prelekcji przybliżających zagadnienia prawa polskiego w tym m.in. legalizacji pobytu, praw uchodźców, przeciwdziałania handlu ludźmi i naruszeniom praw człowieka oraz tematykę antydyskryminacyjną, ze szczególnym ukierunkowaniem na przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na pochodzenie. Prelekcje prowadzone są również w ośrodkach dla uchodźców z Ukrainy.

**Punkt Poradnictwa Prawnego Spilno UNICEF Białystok** mieści się w Centrum Aktywności Społecznej przy ulicy Świętego Rocha 3, gdzie otwarty jest przez trzy dni w tygodniu:

- poniedziałki 9:00 – 14:00,
- środy 8:00 – 13:00
- czwartki 13:00 – 18:00

Na poradę prawną można zapisać się osobiście, telefonicznie pod numerem telefonu 880- 732-954, mailowo – [spilnobiaystok@gmail.com](mailto:spilnobiaystok@gmail.com) lub za pomocą Messenger na facebookowym profilu Spilno UNICEF Białystok – [fb.com/SpilnoBialystok](https://fb.com/SpilnoBialystok)  
Facebook: [facebook.com/CentrumSpilnoUnicefBialystok](https://facebook.com/CentrumSpilnoUnicefBialystok)

Pytania można kierować:

- pod adres mailowy: [spilnobiaystok@gmail.com](mailto:spilnobiaystok@gmail.com)
- osobiście w godzinach pracy Punktu
- telefonicznie pod numerem telefonu 880-732-954

## IV. Uchodźcy z Ukrainy

**Nazwa projektu:** Projekt HOME-DOM. Biuro Najmu Społecznego

**Cel projektu:**

Projekt ma na celu zwiększenie samodzielności osób przesiedlonych i wykluczonych społecznie zamieszkujących miasto Białystok. W ramach projektu przewidziano pomoc dla co najmniej 200 osób, które zmagają się z problemami związanymi z dostępem do rynku najmu i średnioterminowego zakwaterowania.

**Oferowane wsparcie:**

1. Utworzenie Biura Najmu Społecznego jako głównego ośrodka działań.

Biuro Mieszkań Społecznych zostanie utworzone w celu wsparcia osób potrzebujących, oferując dostęp do mieszkań socjalnych oraz pomoc w integracji społecznej, edukacyjnej i zawodowej. Zapewnione zostaną również wsparcie awaryjne i środki finansowe, aby uniknąć ryzyka eksmisji z istniejących wynajmowanych mieszkań.

2. Zapewnienie bezpiecznej i dostępnej bazy noclegowej.

W ramach projektu 10 lokali zostanie dostosowanych do potrzeb osób przesiedlonych, zwłaszcza tych, którzy mają trudności z wynajmem mieszkania z powodu barier przesiedleńczych, ograniczeń związanych z niepełnosprawnością lub ograniczonych możliwości finansowych.

3. Zapewnienie wsparcia dla rodzin w zakresie integracji społecznej i zawodowej.

Fundacja Dialog zapewni wsparcie i zarządzanie przypadkami rodzin korzystających z mieszkań socjalnych. Realizacja tego celu umożliwi trwałe i stałe poprawienie sytuacji osób z grup narażonych na wykluczenie społeczne, zamieszkujących obiekty prowadzone przez Fundację Dialog.

W ramach projektu zakłada się bezpośrednie wsparcie dla około 40 rodzin.

**Kontakt :**

Fundacja Dialog  
ul. Kolejowa 26A  
15-701 Białystok  
e-mail: [biuro@fundacjdialog.pl](mailto:biuro@fundacjdialog.pl)

Biuro Fundacji Dialog:

+48 857-424-090

+48 85 742 40 41

+48 664 765 111

Fax.: +48 85 742 40 42

<https://fundacjdialog.pl/homedom/>

## IV. Uchodźcy z Ukrainy

**Nazwa projektu:** Punkty informacyjno-doradcze dla cudzoziemców

### Oferowane wsparcie:

Fundacja Dialog zaprasza cudzoziemców mieszkających w województwie Podlaskim do korzystania ze wsparcia punktów informacyjno-doradczych w Białymstoku, Suwałkach i Łomży.

W ramach punktów oferowana jest pomoc w odnalezieniu się w lokalnych realiach oraz zapewnienie dostępu do fachowego poradnictwa.

W ramach punktów informacyjno-doradczych pomoc świadczą:

- Asystent cudzoziemców
- Prawnik

**PUNKT INOFORMACYJNO-DORADCZY w Białymstoku** – ul. ks. Abramowicza 1

Dyżury asystentów: poniedziałek-piątek 9:00 – 17:00.

Dyżury prawnika: poniedziałek 09:00 – 15:00, wtorek, czwartek 15:00 – 19:00

W ramach pomocy punktu oferowane są:

- towarzyszenie rodzinie cudzoziemskiej w rozwiązywaniu trudnych dla niej sytuacji
- pomoc prawną dotyczące praw i obowiązków cudzoziemców
- wyjaśnianie zasad, norm i obowiązków funkcjonujących w Polsce
- pomoc w znalezieniu pracy
- pomoc w poszukiwaniu mieszkań
- towarzyszenie podczas wizyt u lekarza
- pośredniczenie w załatwianiu różnego rodzaju spraw urzędowych oraz w kontaktach z instytucjami
- pomoc w wypełnianiu dokumentów urzędowych
- przekazywanie informacji o miejscach, do których można zwracać się z problemami
- pomoc w tłumaczeniu dokumentów oraz w trakcie wizyt w urzędach itp.

Z pomocy asystentów oraz prawnika można skorzystać także w godzinach ich pracy dzwoniąc pod numer 85 742 40 41

lub pisząc na adres e-mail: [fami@fundacjdialog.pl](mailto:fami@fundacjdialog.pl)

## IV. Uchodźcy z Ukrainy

Nazwa projektu: **Poradnictwo prawne i bezpłatna infolinia**

**Dyżury radcy prawnego:**

**PUNKT INFORMACYJNO-DORADCZY w Białymstoku** – ul. ks. Abramowicza 1

Poniedziałek: 10:00 – 15:00

tel.: 85 742 40 41

tel. +48 506 100 548

e-mail: [janusztr78@gmail.com](mailto:janusztr78@gmail.com)

Wtorek, czwartek 15:00-19:00

**PUNKT INFORMACYJNO-DORADCZY w Suwałkach** – ul. Noniewicza 91

Spotkania i konsultacje umawiane indywidualnie pod numerem telefonu: 505 204 560

**PUNKT INFORMACYJNO-DORADCZY w Łomży** – ul. Sadowa 8

W naszej fundacji prowadzimy fachowe poradnictwo prawne dla migrantów, m.in. w zakresie prawa administracyjnego, prawa cywilnego oraz prawa pracy. Świadczona jest także pomoc dotycząca sporządzania pism. Udzielane są również informacje na temat polskiego prawa, przysługujących cudzoziemcom praw oraz ich obowiązków.

### **BEZPŁATNA INFOLINIA PRAWNA**

Fundacja Dialog wraz z Krajową Izbą Radów Prawnych i przy wsparciu finansowym Norwegian Refugee Council prowadzi bezpłatną infolinię prawną.

Chcąc skorzystać z pomocy należy zadzwonić pod numer Centrum Koordynacji Pomocy Prawnej:

+48 800 088 544

lub napisać e-maila pod adres:

e-mail: [prawnicy.ukrainie@kirp.pl](mailto:prawnicy.ukrainie@kirp.pl)

Link do strony głównej infolinii:

<https://legalaidpoland.org/>

## V. Bony na szkolenie

**Nazwa projektu:** PROFESJONALNE KADRY PODLASIA – wsparcie rozwoju kwalifikacji mieszkańców subregionu białostockiego

**Termin realizacji projektu:** 01.07.2024 r. - 30.06.2027 r.

Projekt realizowany jest przez Izbę Przemysłowo-Handlową w Białymstoku (Lider Projektu) oraz Instytut ADN sp. z o.o. sp. k (Partner Projektu).

**Głównym celem projektu** jest objęcie usługami rozwojowymi 3100 osób dorosłych zamieszkujących subregion białostocki województwa podlaskiego, które z własnej inicjatywy są zainteresowane podniesieniem umiejętności lub nabyciem kwalifikacji/kompetencji.

Subregion białostocki obejmuje: m. Białystok oraz powiat białostocki

### **Wsparcie dodatkowe:**

W ramach projektu Uczestnicy mogą otrzymać wsparcie dodatkowe, świadczone przez doradców zawodowych, obejmujące m.in.: zbudowanie motywacji do rozwoju umiejętności lub nabycia kwalifikacji, w tym kompetencji, wsparcie w analizie potrzeb rozwojowych, wsparcie w wyborze **odpowiednich usług rozwojowych w BUR**, identyfikację nabytych umiejętności/kompetencji oraz wsparcie w ich walidacji i certyfikacji.

### **Realizacja usług rozwojowych:**

W ramach projektu Uczestnicy wezmą udział w usługach rozwojowych w celu podniesienia swoich umiejętności lub nabycia kwalifikacji/kompetencji.

Przyznany bon szkoleniowy na realizację usługi rozwojowej stanowić będzie co do zasady 90% wartości usługi rozwojowej.

### **Grupa docelowa:**

Grupę docelową będą stanowiły osoby dorosłe, które z własnej inicjatywy są zainteresowane podniesieniem swoich umiejętności lub nabyciem kwalifikacji, w tym kompetencji. Jedną z grup priorytetowych stanowią pracownicy opieki długoterminowej, a także obywatele Ukrainy, którzy znaleźli zatrudnienie w województwie podlaskim po opuszczeniu ojczyzny w związku z wybuchem konfliktu zbrojnego.

### **Kontakt:**

#### **Główne Biuro Projektu:**

Izba Przemysłowo-Handlowa,  
ul. Antoniukowska 7, Białystok

Telefon: +48 501 777 747

E-mail: [bonyszkoleniowe@iph.bialystok.pl](mailto:bonyszkoleniowe@iph.bialystok.pl)

**Godziny otwarcia**

Poniedziałek – Wtorek: 10:00 – 18:00

Środa – Piątek: 8:00 – 16:00

**Punkt Kontaktowy Partnera Projektu:**

ul. Kilińskiego 17, Białystok

**Godziny otwarcia:**

Poniedziałek – Wtorek: 08:00 – 16:00

Środa – Czwartek: 10:00 – 18:00

Piątek – 08:00 – 16:00

**Telefon** +48 504 749 144

**Telefon** +48 690 311 591

**Telefon** +48 517 263 186

**E-mail** [kadrypodlasia@adn.pl](mailto:kadrypodlasia@adn.pl)

Strona internetowa projektu: <https://pkp.iph.bialystok.pl/o-projekcie/>

## V. Bony na szkolenie

**Nazwa projektu:** **Bony na szkolenie w subregionie suwalskim**

**Termin realizacji projektu:** 01.01.2024 do 30.06.2026 r.

**Cel projektu:** objęcie usługami rozwojowymi zapewniającymi możliwość podniesienia kompetencji, nabycia kwalifikacji, w tym kwalifikacji wpisanych do ZRK lub przekwalifikowanie 2118 osób dorosłych, zamieszkujących subregion suwalski (m. Suwałki, powiaty suwalski, sejneński, augustowski, grajewski, moniecki, sokólski), które z własnej inicjatywy zgłosiły się do udziału w usłudze rozwojowej dostępnej w BUR w ramach PSF, oraz zdobycie kwalifikacji/kompetencji przez minimum 1613 dorosłych. Wsparcie dotyczy wyboru ścieżki kształcenia, poprzez przygotowanie i wdrożenie indywidualnych planów edukacyjno-zawodowych dla wszystkich UP.

### **Projekt obejmuje**

1. poradnictwo edukacyjno-zawodowe dla osób dorosłych, które z własnej inicjatywy przystąpiły do projektu i są zainteresowane uzyskaniem pomocy w zakresie diagnozy potrzeb oraz wyboru i znalezienia odpowiedniej oferty edukacyjnej,
2. szkolenia i kursy oraz studia podyplomowe skierowane do dorosłych, które z własnej inicjatywy są zainteresowane rozwijaniem kompetencji oraz nabyciem, uzupełnianiem lub podwyższeniem kwalifikacji istotnych z punktu widzenia funkcjonowania na rynku pracy oraz branż istotnych z punktu widzenia regionu (RIS3 2027+), za pośrednictwem [Baza Usług Rozwojowych – PARP](#)

### **Grupa docelowa:**

Grupę docelową projektu stanowi 2118 osób dorosłych, tj. w wieku 18 lat i więcej (weryfikacja PESEL), zamieszkałych na terenie subregionu suwalskiego (m. Suwałki, powiaty: suwalski, augustowski, sejneński, grajewski, moniecki, sokólski), uczestniczących z własnej inicjatywy w usługach rozwojowych tj.: szkoleniach/ kursach/studiach podyplomowych dostępnych w Bazie Usług Rozwojowych.

### **Kontakt :**

Agencja Rozwoju Regionalnego „ARES” S.A w Suwałkach  
ul. Teofila Noniewicza 42A, 16-400 Suwałki  
Telefon: +48 87 566 61 06, +48 87 566 70 35,  
Fax: +48 87 566 74 97,  
E-mail: [biuro@ares.suwalki.pl](mailto:biuro@ares.suwalki.pl)

Strona internetowa projektu: <https://bonszkoleniowysuwalski.pl/>



## V. Bony na szkolenie

### Nazwa projektu: **Bony na szkolenie w subregionie łomżyńskim**

#### **Projekt obejmuje:**

1. poradnictwo edukacyjno-zawodowe dla uczestnika projektu, który z własnej inicjatywy jest zainteresowany uzyskaniem pomocy w zakresie diagnozy potrzeb oraz wyboru oraz znalezienia odpowiedniej oferty edukacyjnej,
2. szkolenia i kursy oraz studia podyplomowe skierowane do osób dorosłych, które z własnej inicjatywy są zainteresowane rozwijaniem kompetencji oraz nabyciem, uzupełnianiem lub podwyższeniem kwalifikacji istotnych z punktu widzenia funkcjonowania na rynku pracy, za pośrednictwem BUR.

#### **Grupa docelowa:**

Grupę docelową projektu stanowi 2420 os. – dorosłe, tj. w wieku 18 lat i więcej (weryfikacja PESEL), zamieszkałe na terenie subregionu łomżyńskiego (m. Łomża, powiaty: kolneński, łomżyński, wysokomazowiecki, zambrowski, bielski, hajnowski, siemiatycki), uczestniczące z własnej inicjatywy w szkoleniach/ kursach/studiach podyplomowych. Projekt zakłada premiowanie osób w niekorzystnej sytuacji:

- a) posiadanie niskich kwalifikacji (max. ISCED 3)
- b) ukończone 50 lat życia
- c) pracownicy opieki długoterminowej, a także pracujący w woj. podlaskim obywatele Ukrainy
- d) kobiety bierne zawodowo

#### **Cel projektu:**

Celem projektu jest objęcie usługami rozwojowymi zapewniającymi możliwość podniesienia kompetencji, nabycia kwalifikacji, w tym kwalifikacji wpisanych do ZRK lub przekwalifikowanie 2420 osób dorosłych, zamieszkujących subregion łomżyński, które z własnej inicjatywy zgłosiły się do udziału w usłudze rozwojowej dostępnej w BUR w ramach PSF oraz zdobycie kwalifikacji /kompetencji przez minimum 1843 dorosłych od 01.04.2024 do 30.09.2026r. Wsparcie dotyczy wyboru ścieżki kształcenia, poprzez przygotowanie i wdrożenie indywidualnych planów edukacyjno-zawodowych dla wszystkich UP.

#### **Rezultaty projektu:**

- 1843 dorosłych (1014 K) UP z kwalifikacjami pozwalającymi na elastyczne dopasowywanie się do wymagań rynku pracy
- upowszechnianie/dopasowanie kształcenia zawodowego, przy jednoczesnym podnoszeniu jego jakości
- działania dostosowujące kształcenie do potrzeb gospodarki subregionu
- wzrost motywacji osób dorosłych K/M do aktualizacji i podwyższania kompetencji
- zapewnienie kształcenia dostosowanego do potrzeb rynku pracy
- niwelowanie dysproporcji pomiędzy podażą a popytem na pracę.

## **Kontakt :**

**Biuro Łomża** (obsługujące powiaty: M. Łomża, łomżyński, zambrowski, wysokomazowiecki, kolneński)

Polska Fundacja Filary Rozwoju

18-400 Łomża, ul. Nowa 2, pokoje 3 / 4 / 30

Godziny otwarcia:

Poniedziałek – piątek – 7.30-15.30

e-mail: [kontakt@bonszkoleniowylomzynski.pl](mailto:kontakt@bonszkoleniowylomzynski.pl)

tel. 784-036-784

**Biuro Bielsk Podlaski** (obsługujące powiaty: bielski, hajnowski, siemiatycki)

Urząd Miasta Bielsk Podlaski

17-100 Bielsk Podlaski, ul. Mikołaja Kopernika 1, pokój 15

Godziny otwarcia:

Poniedziałek – 10.00-18.00

Wtorek – piątek – 8.00-16.00

e-mail: [kontakt.bielsk@bonszkoleniowylomzynski.pl](mailto:kontakt.bielsk@bonszkoleniowylomzynski.pl)

tel. 784-037-784

Strona internetowa projektu: <https://bonszkoleniowylomzynski.pl/>

## VI. Inne

### Nazwa projektu: **Cyfrowa Edukacja Obywateli**

**Okres realizacji:** Projekt realizowany jest w okresie od października 2024 r. do marca 2025 r.

**Celem projektu** jest rozwinięcie umiejętności cyfrowych osób, w tym w zakresie posługiwania się profilem zaufanym do korzystania z e-usług publicznych, poprzez udział w wybranej przez nich ścieżce edukacyjnej ukierunkowanej na rozwój kompetencji cyfrowych wykorzystywanych i przydatnych w codziennym życiu.

#### **Oferowane formy wsparcia:**

– 10-godzinne zajęcia wyrównawcze, podczas których m.in. uczestnicy założą swój profil zaufany

–25-godzinne zajęcia tematyczne ukierunkowane na bezpieczne korzystanie z Internetu, w jednym z następujących tematów:

- Rodzic w Internecie
- Ja w mediach społecznościowych
- Rolnik w sieci
- E-zdrowie
- E-urząd
- E-usługi
- E-podróżnik
- Pracownik w sieci,
- Mój biznes w sieci
- Pracownik w sieci z praktycznym aspektem wykorzystywania zaawansowanych funkcji arkusza kalkulacyjnego

w wyniku których wszyscy nabędą umiejętności cyfrowe i nauczą się korzystać z profilu zaufanego w załatwianiu np. spraw urzędowych.

#### **Grupa docelowa:**

Projekt adresowany jest do dorosłych obywateli polskich, stale zamieszkujących na terenie woj. podlaskiego, którzy z własnej inicjatywy zainteresowani są podniesieniem umiejętności cyfrowych. Pierwszeństwo udziału w projekcie przewidziano dla: kobiet, osób w wieku 50+ i osób z niepełnoprawnością.

#### **Kontakt:**

Zakład Doskonalenia Zawodowego  
ul. Pogodna 63/1, pok. 221, 15-365 Białystok  
tel. 85 742 41 51  
e-mail: [projekty@zdz.bialystok.pl](mailto:projekty@zdz.bialystok.pl)

## VI. Inne

**Nazwa projektu:** **Wczoraj E-wykluczeni dziś włączeni**

**Okres realizacji:** Projekt realizowany jest w okresie od października 2024 r. do marca 2025 r.

**Celem projektu** jest rozwinięcie umiejętności cyfrowych osób, poprzez udział w wybranej przez nich ścieżce edukacyjnej ukierunkowanej na rozwój kompetencji cyfrowych wykorzystywanych i przydatnych w codziennym życiu.

**Oferowane formy wsparcia:**

- 10-godzinne zajęcia z podstawowej obsługi komputera i przeglądarek internetowych, podczas których m.in. uczestnicy założą adres e-mail,
- 20-godzinne zajęcia tematyczne prowadzące do osiągnięcia podstawowego poziomu e-kompetencji, w jednym z następujących tematów:
  - Rodzic w Internecie
  - Ja w mediach społecznościowych
  - Rolnik w sieci
  - Zdrowie
  - Usługi
  - Podróżowanie
  - Pracownik w sieci
- 15-godzinne konsultacje, w wyniku których wszyscy nabędą umiejętności cyfrowe i nauczą się korzystać z poczty elektronicznej, a dzięki umiejętnościom bezpiecznego korzystania z Internetu poprawią swoją jakość życia i przyczynią się do zwiększenia odporności gospodarki po kryzysie wywołanym pandemią.

**Grupa docelowa:**

Projekt adresowany jest do dorosłych osób, stale zamieszkujących na terenie woj. podlaskiego, cechujących się brakiem lub bardzo niskimi e-kompetencjami, którzy z własnej inicjatywy zainteresowani są nabyciem lub podniesieniem umiejętności cyfrowych. Pierwszeństwo udziału w projekcie przewidziano dla: kobiet, osób w wieku 55+, osób z niepełnoprawnością, osób korzystających z pomocy społecznej, rolników, osób z niskim wykształceniem, osób niepracujących oraz mieszkańców wsi i uchodźców.

**Kontakt:**

Zakład Doskonalenia Zawodowego  
ul. Pogodna 63/1, pok. 221, 15-365 Białystok  
tel. 85 742 41 51  
e-mail: [projekty@zdz.bialystok.pl](mailto:projekty@zdz.bialystok.pl)

## VI. Inne

**Nazwa projektu:** REHABILITACJA + AKTYWIZACJA = POWRÓT DO PRACY

**Okres realizacji:** 01.01.2025 r. – 30.06.2027 r.

**Cel projektu:**

Zwiększenie do 30.06.2027 r. szans na utrzymanie zatrudnienia oraz poprawa stanu zdrowia 720 osób pracujących na terenie Białegostoku i powiatu białostockiego (woj. podlaskie) w rozumieniu przepisów k.c., narażonych na opuszczenie rynku pracy z powodu czynników zdrowotnych poprzez kompleksową rehabilitację medyczną i aktywizację zawodową.

**Oferowane formy wsparcia:**

1. Indywidualny program rehabilitacji medycznej
2. Indywidualne wsparcie psychologiczne
3. Warsztaty wsparcia psychologicznego
4. Warsztaty rozwoju i aktywizacji zawodowej

**Grupa docelowa:**

Grupę docelową projektu stanowi 720 osób pracujących w Białymstoku lub powiecie białostockim (woj. podlaskie), zagrożonych wykluczeniem z rynku pracy z powodu problemów zdrowotnych.

**Partnerzy:**

1. INSTYTUT ROZWOJU GOSPODARCZEGO
2. CENTRUM MEDYCZNE VITA MED ZAWADZKA & SŁAWIŃSKI SPÓŁKA KOMANDYTOWO-AKCYJNA

**Kontakt:**

Instytut Rozwoju Gospodarczego  
ul. Antoniuk Fabryczny 55 lok 16  
15-762 Białystok  
tel.: 577 100 227

[biuro@irg.bialystok.pl](mailto:biuro@irg.bialystok.pl)

## VI. Inne

**Nazwa projektu:** akTYwni – kompleksowa rehabilitacja ułatwiająca powrót do pracy

**Okres realizacji:** 01.09.2024 – 31.08.2029

**Celem projektu** jest powrót na rynek pracy lub utrzymanie aktywności zawodowej wśród 80 % uczestników projektu, dzięki wsparciu z zakresu rehabilitacji medycznej i aktywizacji zawodowej.

**Oferowane formy wsparcia:**

1. Profilaktyka chorób związanych z miejscem pracy w Centrum Profilaktyki i Edukacji dla osób pracujących – indywidualna porada edukacyjna (IPE) dla 2680 osób pracujących.
2. Wizyta lekarska i opieka koordynacyjna (2900 osób objętych działaniem).
3. Rehabilitacja medyczna ułatwiająca powrót do pracy lub utrzymanie zatrudnienia dla każdego UP:
  - turnusy rehabilitacji ambulatoryjnej – 10-dniowe turnusy skierowane do 1900 uczestników projektu, lub
  - turnusy rehabilitacji stacjonarne – 5-dniowe turnusy dla 1000 uczestników projektu.
4. Wsparcie uzupełniające – kierowane do wszystkich uczestników projektu (2900 osób), jako wsparcie fakultatywne:
  - indywidualne wsparcie dietetyczne w formie godzinnych porad (w wymiarze od 0 do 2 wizyt)
  - indywidualne wsparcie psychologiczne (0-4 wizyt) i/lub (w zależności od potrzeb) zostaną zorganizowane tematyczne warsztaty w małych grupach (10 – 15 osób), w wymiarze godzinowym zależnym od liczebności grupy i obszaru wsparcia objętego warsztatami.
5. Aktywizacja zawodowa dla każdego uczestnika:
  - doradztwo zawodowe –zostaną objęci wszyscy UP (2900 osób);
  - indywidualne szkolenia (1200 os);
  - psychologiczne wsparcie warsztatowe (1125 osób, tj. 80 grup x 14 /15 osób).

**Grupa docelowa:**

Projekt skierowany jest do uczestników/uczestniczek (2900 osób) pracujących na terenie województwa podlaskiego oraz bezrobotnych zarejestrowanych w PUP w województwie podlaskim, którzy są narażeni na opuszczenie rynku pracy z powodu czynników zdrowotnych.

**Kontakt:**

BIAŁOSTOCKIE CENTRUM ONKOLOGII  
im. Marii Skłodowskiej-Curie w Białymstoku  
ul. Ogrodowa 12  
15-027 BIAŁYSTOK  
Tel. Obsługa Pacjenta 85 678 41 12  
Call Center 85 66 46 888

<https://www.onkologia.bialystok.pl/projekty-uniijne/projekty-profilaktyczne/141-aktywni>

## VI. Inne

**Nazwa projektu:** **Zdrowe Podlasie – rehabilitacja medyczna i zawodowa osób pracujących**

**Okres realizacji:** 01.01.2025 r. – 31.01.2026 r.

**Celem projektu** jest poprawa kondycji zdrowotnej i zwiększenie aktywności zawodowej osób pracujących narażonych na opuszczenie rynku pracy z powodu czynników zdrowotnych, potrzebujących świadczeń rehabilitacyjnych.

**Oferowane formy wsparcia:**

1. Indywidualna ścieżka edukacyjna:
  - doradztwo zawodowe
  - doradztwo psychologiczne
  - life coaching
2. Rehabilitacja medyczna:
  - diagnoza fizjoterapeuty
  - świadczenia rehabilitacyjne w Zakładzie Rehabilitacji Leczniczej
  - świadczenia rehabilitacyjne kompensacyjno-ruchowe na pływalni
3. Aktywizacja zawodowa
  - szkolenia zawodowe
  - szkolenia kompetencyjne

**Grupa docelowa:**

Projekt skierowany jest do uczestników/uczestniczek pracujących na terenie województwa podlaskiego, w różnych formach zatrudnienia (um. o pracę, um. cywilno-prawne, staże, praktyki), osoby samozatrudnione, o różnym poziomie wykształcenia.

**Partner projektu:**

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Mońkach

**Kontakt:**

Fundacja Forum Inicjatyw Rozwojowych  
15-427 Białystok, ul. Lipowa 32 lok. 304  
tel. 085 675 00 17, 509 198 202  
e-mail: [info@fir.org.pl](mailto:info@fir.org.pl)

**Nazwa projektu:** **Zdrowi i aktywni mieszkańcy województwa podlaskiego – profilaktyka z zakresu rehabilitacji medycznej oraz program z zakresu aktywizacji zawodowej osób pracujących i bezrobotnych**

**Okres realizacji:** 02.01.2025 r. – 31.12.2026 r.

**Celem projektu** jest umożliwienie powrotu na rynek pracy UP oraz utrzymanie zatrudnienia UP zamieszkującym woj. podlaskie, poprzez zapewnienie tym osobom kompleksowego wsparcia w zakresie aktywizacji zawodowej oraz rehabilitacji medycznej, indywidualnie dostosowanej do potrzeb.

**Oferowane formy wsparcia:**

Zadanie 1. Rehabilitacja medyczna ułatwiająca powrót do pracy lub utrzymanie zatrudnienia – diagnoza, terapia manualna i fizjoterapia UP, termin realizacji: 01.02.2025 – 31.12.2026

W ramach zadania: wsparcie w postaci rehabilitacji medycznej tj. około 15 godz. fizykoterapii i terapii manualnej (w tym 1 godz. diagnozy) na każdego UP. Ostateczna liczba godzin wsparcia na 1 uczestnika, będzie wynikała z diagnozy każdej osoby przez fizjoterapeutę.

Zadanie 2. Rehabilitacja medyczna ułatwiająca powrót do pracy lub utrzymanie zatrudnienia – terapie specjalistyczne (fizjoterapia uroginekologiczna oraz terapia Cranio-sacralna) UP, termin realizacji: 01.02.2025 r. – 31.12.2026 r.

W ramach zadania:

- terapia uroginekologiczna - 30 UP, przewiduje się 10 godz. terapii uroginekologicznej na 1 osobę,
- terapia Cranio – sacralna w wymiarze 1 godz.,
- terapia Cranio – sacralna w wymiarze średnio 10 godz. na osobę, jeśli z diagnozy będzie wynikała taka potrzeba,
- 80 godz. terapia Cranio – sacralna zapewnione w ramach rehabilitacji domowej, pozostałe wsparcie w ramach terapii uroginekologicznej i Cranio-sacralnej w warunkach gabinetu fizjoterapeutycznego w ARMEDIS Anna Owczarczuk, ul. Przygodna 14/1, 15-032 Białystok.

Zadanie 3. Rehabilitacja medyczna ułatwiająca powrót do pracy lub utrzymanie zatrudnienia – grupowe warsztaty profilaktyczne z zakresu fizjoterapii dla UP, termin realizacji: 01.04.2025 – 31.12.2026

W ramach zadania:

- warsztaty w 4 obszarach tematycznych: 1. Profilaktyka i autoterapia bólu w obrębie stawu skroniowo-żuchwowego (5 warsztatów); 2. Profilaktyka i autoterapia bólu w obrębie dna miednicy (5 warsztatów); 3. Profilaktyka i autoterapia bólu oraz powrót do pełnej sprawności po urazach i przebytych operacjach (10 warsztatów); 4. Ergonomia pracy – zapobieganie urazom oraz występowaniu objawów bólowych w środowisku pracy (10 warsztatów). Każdy UP może skorzystać z udziału w więcej, niż 1 warsztacie.



Zadanie 4. Aktywizacja zawodowa – wsparcie psychologiczne UP (termin realizacji: 01.02.2025 – 30.09.2026)

W ramach zadania: wsparcie psychologiczne UP – osób bezrobotnych zarejestrowanych w urzędach pracy, objętych wsparciem w postaci indywidualnych spotkań z psychologiem (co najmniej 3 godz. na UP, gdzie 1h = 50 min).

Zadanie 5. Aktywizacja zawodowa – wsparcie coacha kariery dla UP, termin realizacji: 01.02.2025 – 30.09.2026

W ramach zadania: wsparcie coacha kariery dla UP – osób pracujących narażonych na opuszczenie rynku z powodu czynników zdrowotnych, objętych wsparciem w postaci indywidualnych spotkań z coachem kariery (co najmniej 2 godz. na UP, gdzie 1h = 60 min.)

Zadanie 6. Aktywizacja zawodowa – szkolenia zawodowe w celu podniesienia/nabycia nowych kwalifikacji i kompetencji dla UP, termin realizacji: 01.04.2025 – 31.12.2026

W ramach zadania: szkolenia zawodowe w celu podniesienia /nabycia nowych kwalifikacji i kompetencji dla UP (w tym osoby zarejestrowane w powiatowych urzędach pracy, jak i osoby pracujące) – realizowane będą szkolenia wskazywane przez UP jako niezbędne do podjęcia zatrudnienia lub przekwalifikowania się w celu zmiany pracy.

Zadanie 7. Aktywizacja zawodowa – staże zawodowe dla UP, termin realizacji: 01.04.2025 – 31.12.2026

W ramach zadania: 3 – miesięczne staże zawodowe dla UP (wyłącznie osób bezrobotnych zarejestrowanych w pup).

#### **Grupa docelowa:**

Grupą docelową (GD) proj. będzie 250 Uczestników Projektu (UP), zamieszkujących na terenie woj. podlaskiego w rozumieniu przepisów KC, w tym 50 UP – osób zarejestrowanych jako bezrobotne w powiatowych urzędach pracy w województwie podlaskim oraz 200UP – osób pracujących zatrudnionych na terenie województwa podlaskiego w rozumieniu przepisów KC, narażonych na opuszczenie rynku pracy z powodu czynników zdrowotnych, w tym również migranci z innych krajów.

#### **Partner:**

Armedis Anna Owczarczuk

#### **Kontakt:**

Stowarzyszenie konsultingowo-doradcze Wrota Biznesu

Biuro Projektu:

ul. Bociania 2

16-070 Choroszcz

tel.: 882 467 136

e-mail: [biuro@wrotabiznesu.com](mailto:biuro@wrotabiznesu.com)

*Aktualizacja: 20.01.2025*