

*даведнік па пытаннях, якія могуць узнікнуць*

dissidentby | 2024

# ~~ПЕРШЫЯ~~ НОВЫЯ КРОКІ

агульнае

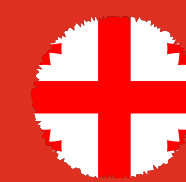
Польшча



Літва



Грузія



dissidentby | 2024

псіхалагічная дапамога,

медыцынскія паслугі,

легалізацыя,

мова

ДА ТАГО, ЯК ШУКАЦЬ ПРАЦУ

# ПСІХАЛАГІЧНАЯ ДАПАМОГА

Пасля турмы шмат людзей перажываюць цяжкія часы. Яны могуць адчуваць страх, трывогу ці моцны стрэс. Цалкам нармальна адчуваць сябе так пасля гэтага цяжкага выпрабавання.

Адна рэч, якая можа вельмі моцна дапамагчы, — гэта размова з чалавекам, які разумее, праз што вы праходзіце, напрыклад з псіхатэрапеўтам або кансультантам. Яны навучаны дапамагаць людзям спраўляцца з цяжкімі пачуццямі і перажываннямі. Адна з прычын, з-за якой важна з некім пагаварыць, — гэта посттраўматычнае стрэсавае расстройство, або ПТСР.

Посттраўматычнае стрэсавае расстройство можа ўзнікнуць, калі чалавек перажывае нешта вельмі страшнае ці небяспечнае, напрыклад, трапляе ў турму. Вы можаце адчуваць сябе нервова, бачыць дрэнныя сны ці нават адчуваць цяжкасці ў зносінах з людзьмі. Але вось у чым справа: гэта абсалютна нармальна, і няма нічога ганебнага ў тым, каб звярнуцца па дапамогу.

Размова з псіхолагам ці псіхатэрапеўтам дапаможа вам зразумець, чаму вы так сябе адчуваеце, і дасць вам інструменты, каб справіцца з гэтымі пачуццямі. Гэта падобна на тое, як калі б у вас быў праваднік, які дапамог бы вам у цяжкім паходзе. Яны падтрымаюць вас і прасочаць за тым, каб вы былі ў парадку на кожным кроку.

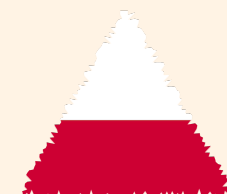
Памятайце, што просьба аб дапамозе не азначае, што вы слабыя. На самой справе трэба мець шмат мужнасці, каб звярнуцца па дапамогу і расказаць аб тым, што вы перажываеце. Так што калі вы адчуваеце цяжкасці пасля знаходжання ў турме, не бойцеся прасіць аб дапамозе. Вы заслугоўваеце таго, каб адчуваць сябе лепш, і ёсць людзі, якія жадаюць вам у гэтым дапамагчы.

# КУДЫ ІСЦІ

На назвы можна *клікаць*.  
Націскайце, каб перайсці.



– даступная дапамога **анлайн**



– Польшча, **афлайн**



– Літва, **афлайн**



Форма ад Вясны



Fenix

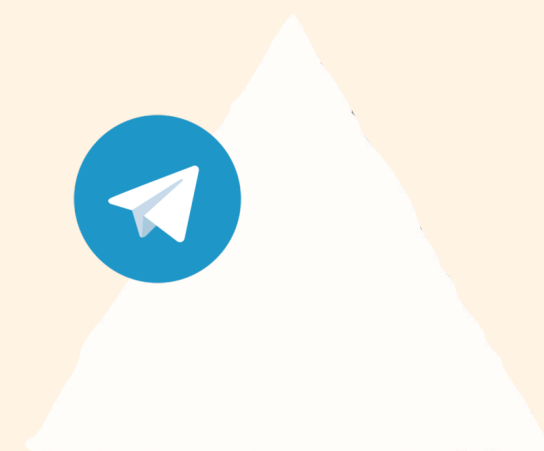


BySoł



Dobry Start

+48 22 658 04 87 (тэлефон)  
biuro@fds.org.pl (пошта)



Страна для Жизни |  
бот у Тэлеграм



Давер |  
бот у Тэлеграм



FBC



Беларускі дом



Е-здароўе

# МЕДЫЦЫНСКІЯ ПАСЛУГІ

Клапаціца пра сваё здароўе пасля знаходжання ў турме вельмі важна. Ваша цела і розум могуць мець патрэбу ў дадатковым клопаце і ўвазе пасля такога цяжкага перыяду.

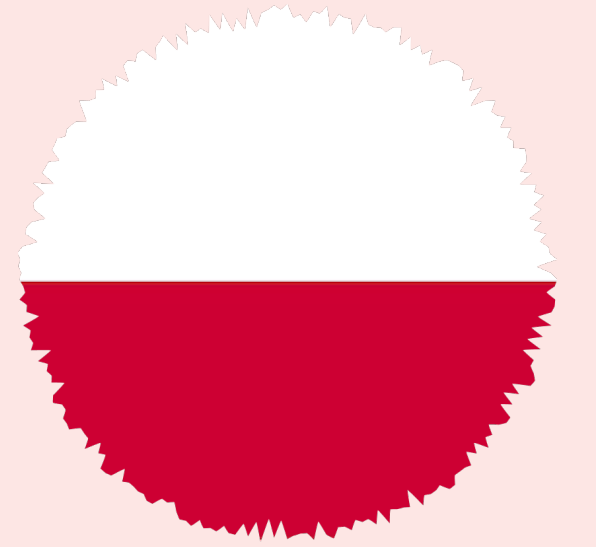
Акрамя таго, захаванне здароўя дапаможа вам адчуваць сябе лепш і хутчэй стаць на ногі.

Існуе мноства спосабаў паклапаціцца аб сваім здароўі. Правільнае харчаванне, дастатковы сон і фізічныя практыкаванні – усё гэта вельмі важна. Але часам вам спатрэбіцца дадатковая падтрымка, і тады на дапамогу приходзяць некамерцыйныя **арганізацыі і фонды**. Гэтыя групы падобныя да супергерояў для людзей, якім патрэбна падтрымка пасля знаходжання ў турме. Яны прапаноўваюць **усе віды дапамогі**: доступ да медыцынскага абслугоўвання, кансультацыі і тэрапію, а таксама дапамагаюць знайсці працу ці жыллё.

Самае прыемнае, што ўсе прапануюць сваю дапамогу **бясплатна**, таму вам не давядзецца турбавацца аб тым, што вы не можаце сабе гэтага дазволіць. Усё, што вам трэба зрабіць, – гэта звярнуцца за дапамогай, і яны падтрымаюць вас на кожным кроку.

# ПОЛЬШЧА

На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



Магчымасць атрымаць медыцынскую дапамогу,  
рэабілітавацца пасля зняволення,  
паехаць на адпачынак (санаторый),  
атрымаць кампенсацыю за лекі:



Bysoł / ByHelp



Padarozhnik | Вясна



Partyzanka  
(кансультацыі)

# NFZ

**Нацыянальны фонд  
аховы здароўя (NFZ)**  
фінансуе ваша медыцынскае  
абслугоўванне ў шэрагу  
выпадкаў:

1. Калі вы не ўладкаваныя на працу,  
можаце аформіць дзяржаўную  
страхоўку самастойна.
2. Калі ў Польшчы вы працуеце па:  
**Umowa o pracę** (працоўная дамова)  
або **Umowa zlecenia**, то **працадаўца**  
**абавязаны** плаціць за вас унёскі ў ZUS,  
а значыць вам даступная  
дзяржаўная медыцына.

Вам трэба звярнуцца ў бліжэйшую  
**Przychodnia (паліклініка)** побач  
з домам і падаць дакументы і заяву.

3. Калі вы падалі заяву на  
**Міжнародную Абарону**, то маеце права  
на медыцынскае абслугоўванне на  
працягу ўсяго часу разгляду справы  
і на працягу двух месяцаў пасля  
(у дакументах будзе пазначана ўся  
інфармацыя аб тым, куды звяртацца).
4. Калі вы рэгіструецеся як **беспрацоўны**,  
то страхоўка афармляецца бясплатна  
для ўсёй сям'і. **Urząd Pracy**

**!** Калі працуе **хаця б адзін член сям'і**, у яго страхоўку могуць быць упісаны ўсе астатнія сямейнікі!

# прыватныя страхоўкі

dissidentby | 2024



**!** Страхованне ў Польшчы **неабавязковае**. Вы заўсёды можаце атрымаць патрэбную паслугу за грошы. Пры гэтым, напрыклад, калі вы патрапіце ў лякарню без страхоўкі, то вас абслужаць, але выставяць рахунак.

Прыватныя страхоўкі ў асноўным працуюць па прынцыпе "абанемента ў медцэнтр". Можна наведваць лекараў і здаваць аналізы, у розныя пакеты ўключаны розны аб'ём даследаванняў.

Вялікай розніцы паміж фірмамі няма, можна выбіраць па прыдатным пакеце і размяшчэнню медцэнтраў.

На назвы можна **клікаць**. Націскайце, каб перайсці.



PZU



Medicover



Luxmed

**POLMED®**

Polmed

# ЛІТВА

На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



Магчымасць атрымаць медыцынскую дапамогу,  
рэабілітавацца пасля зняволення,  
паехаць на адпачынак (санаторый),  
атрымаць кампенсацыю за лекі:



Bysol / ByHelp



Padarozhnik | Вясна

Для асоб, якія падалі дакументы  
на **міжнародную абарону** ў Літве  
(ці якія знаходзяцца на этапе разгляду  
справы), медыцынскае страхаванне фінансуецца  
дзяржавай і з'яўляецца **БЯСПЛАТНЫМ**.

**!** У Літве дзейнічае **абавязковае** медыцынскае страхаванне



**СОДР (SODRA)** – з'яўляецца дзяржаўнай  
установай, адказнай за кіраванне  
сацыяльным страхаваннем у Літве.

Кошт штомесячнай аплаты: 64.50 еўра



# ЛІТВА



Пастаянныя рэзідэнты Літвы, якія карыстаюцца паслугамі прыватных страхавых кампаній, абавязаны, тым не менш, рабіць узносы і ў Дзяржаўны фонд медыцынскага страхавання.

Афіцыйна працаўладкаваныя рэзідэнт не павінны асабіста рабіць абавязковыя ўзносы ў Дзяржаўны фонд медыцынскага страхавання – гэта за іх робіць працадаўца.

Фрылансеры павінны асабіста рабіць абавязковыя ўзносы ў фонд медыцынскага страхавання праз Sodra.

**Больш інфармацыі** аб узносах можна знайсці **[тут](#)**.  
Вы таксама можаце запісацца на кансультацыю са спецыялістам з Sodra **[тут](#)**.

# прыватныя страхоўкі



На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



Эл. пошта: [info@balcia.lt](mailto:info@balcia.lt)  
сайт: [www.balcia.lt](http://www.balcia.lt)



Эл. пошта: [bta@bta.lt](mailto:bta@bta.lt)  
[www.bta.lt](http://www.bta.lt)



Эл. пошта: [info@compensa.lt](mailto:info@compensa.lt)  
[www.compensa.lt](http://www.compensa.lt)



**ERGO**

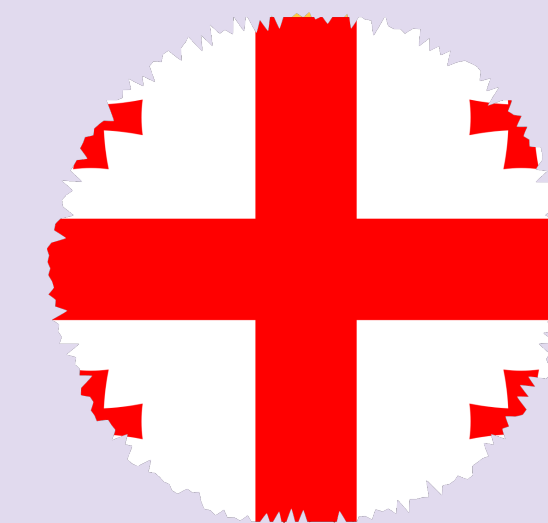
Эл. пошта: [info@ergo.lt](mailto:info@ergo.lt)  
[www.ergo.lt](http://www.ergo.lt)



Эл. пошта: [info@if.lt](mailto:info@if.lt)  
Facebook: [If draudimas](https://www.facebook.com/If.draudimas)  
[www.if.lt](http://www.if.lt)

# ГРУЗІЯ

На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



Магчымасць атрымаць медыцынскую дапамогу,  
рэабілітавацца пасля зняволення,  
паехаць на адпачынак (санаторый),  
атрымаць кампенсацыю за лекі:



Bysoł / ByHelp



Padarozhnik | Вясна

**!** У Грузіі **няма абавязковага** медыцынскага страхавання

## ПРЫВАТНЫЯ СТРАХОЎКІ

Звярнуцца можна ў любую клініку  
з пашпартам, на рэсэпшэне гавораць  
на англійскай ці на рускай.

Кошт прыблізна як у Беларусі  
ў прыватных клініках  
(100 лары – 35 даляраў).

Добрая страхоўка каштуе каля **1000 лары на год**, з набыццём такой страхоўкі адкрываецца больш магчымасцяў для сем'яў з лекарамі і скідкі ў аптэках. У цэлым у аптэках шмат скідак.

# ЛЕГАЛІЗАЦЫЯ

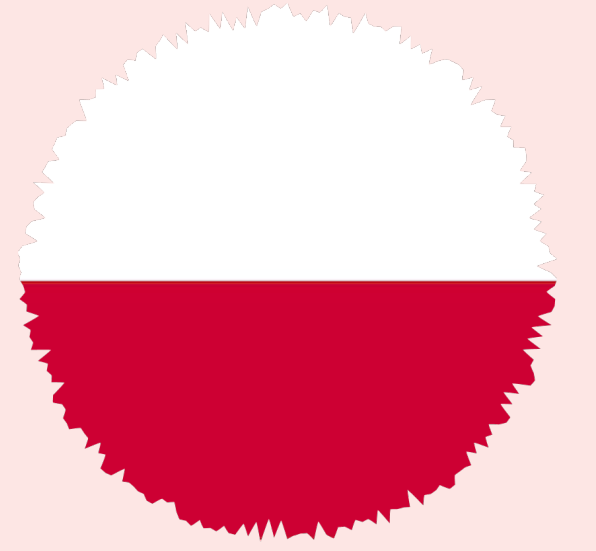
У кожнай краіне ёсць людзі, якія гатовыя працягнуць руку дапамогі, калі вам давялося пакінуць свой дом па палітычных прычынах. Гэтыя арганізацыі разумеюць, як цяжка бывае пачынаць жыццё нанова на новым месцы.

Яны прапануюць падтрымку ў выглядзе **кансультацый** і **суправаджэння**, калі гэта неабходна, каб дапамагчы вам зарыентавацца ў працэсе афармлення вашага прававога статусу, ці будзе гэта атрыманне міжнароднай абароны (дадатковая абарона або статус бежанца), ці абскарджанне атрыманых адмоў ад мясцовых міграцыйных службаў.

Яны клапацяцца аб тым, каб з вамі абыходзіліся справядліва і каб у вас быў шанец пабудаваць бяспечную і надзейную будучыню, у якім пункце свету вы б ні знаходзіліся.

# ПОЛЬШЧА

На назвы можна клікаць.  
Націскайце, каб перайсці.



ЦБС (Цэнтр  
Беларускай  
Салідарнасці)

тэлефон: +48662200400  
пошта: [info@belaruscenter.eu](mailto:info@belaruscenter.eu)  
тэлеграм: [t.me/cbs\\_help](https://t.me/cbs_help)



Partyzanki

тэлефон: +48600384500  
тэлеграм: <https://t.me/partyzankabot>

Fundacja Ocalenie

тэлефон: +48228280450  
пошта: [cpcc@cpcc.org.pl](mailto:cpcc@cpcc.org.pl)

Чырвоны Крыж

у Варшаве ёсць юрыст,  
які можа пракансультаваць  
па легалізацыі бясплатна  
тэлефон: +48780771106  
сайт: <https://pck.pl>



Беларускі Дом

пошта:  
[repressions@belaruski-dom.eu](mailto:repressions@belaruski-dom.eu)



Dobry Start

тэлефон: +48226580487  
пошта: [biuro@fds.org.pl](mailto:biuro@fds.org.pl)



BelPolska

бот у Тэлеграм



Цэнтр дапамогі  
мігрантам

сайт: <https://caritas.pl/migranci-i-uchodzcy/>

# ЛІТВА

На назвы можна клікаць.  
Націскайце, каб перайсці.



Кансультацыйна-  
інфармацыйная служба  
„Дапамога мігранту”

тэлеграм: [https://t.me/  
strunufund\\_nigris\\_bot](https://t.me/strunufund_nigris_bot)



Кансультацыя  
па візах і ВНЖ

тэлеграм: [https://t.me/  
bysol\\_support](https://t.me/bysol_support)



БДПЧ (Беларускі Дом  
Правоў Чалавека)

тэлефон: +370 5 212 77 03  
пошта: [house@belhumanrights.house](mailto:house@belhumanrights.house)  
сайт: <https://belhumanrights.house>

# ЛЮБАЯ КРАІНА

На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



Хельсінскі фонд  
па правах чалавека

тэлефон (будні 14-17):  
[+48 789 065 118](tel:+48789065118)  
пошта: [refugees@hfhr.pl](mailto:refugees@hfhr.pl)



праваабарончая арганізацыя  
Respect-Protect-Fulfill

[форма для запісу](#)  
пошта:  
[info@respectprotectfulfill.org](mailto:info@respectprotectfulfill.org)



Праект „Права  
на абарону”

сайт з формамі дакументаў,  
узорамі зваротаў і блогам  
аб абароне законных правоў

# МОЎНЫЯ КУРСЫ

dissidentby | 2024

Вымушаны пераезд у новую краіну, мовы якой вы не ведаеце, можа быць вельмі складаным. З-за гэтага нават паход у краму ці паездка грамадскім транспартам могуць падацца вялікімі праблемамі.

Але ёсць і добрыя навіны: існуе мноства людзей і гурткоў, якія жадаюць дапамагчы вам вывучыць мову бясплатна!

Групы падтрымкі і моўныя курсы дапамогуць вам вучыцца і практыкавацца, робячы паўсядзённае жыццё крыху прасцейшым. Так што не хвалюйцеся, калі спачатку вам будзе здавацца, што гэта занадта складана. З салідарнай падтрымкай вы хутка дасце рады.

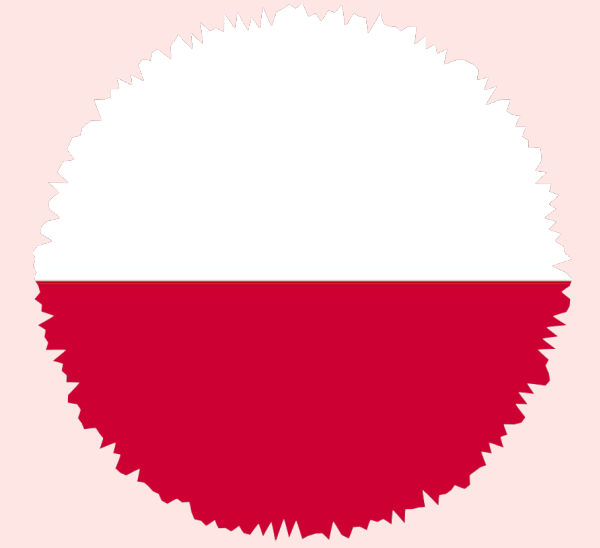
**!** ПАДТРЫМКА ДЛЯ **ЛЮБОЙ** КРАІНЫ І **ЛЮБОЙ** МОВЫ (для рэпрэсаваных студэнтаў/–каў або спецыялістаў з вышэйшай адукацыяй, пакрывае выдаткі на курсы **да 1200 еўра**):

<https://eu4belarus.info/grants-ex-politicalprisoners-ru/>



# ПОЛЬШЧА

На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



## Dobry Start

тэлефон: +48 22 658 04 87  
пошта: [biuro@fds.org.pl](mailto:biuro@fds.org.pl)



## Fundacja Ocalenie

тэлефон: +48228280450  
пошта: [cpc@cpc.org.pl](mailto:cpc@cpc.org.pl)



## Fundacja Dom Otwarte

сайт: <https://domotwarty.org/news/jezyk-polski>



## Акно на Усход (Беласток)

тэлефон: +48 736 603 108  
пошта: [belostok@onw.org.pl](mailto:belostok@onw.org.pl)



## ADRA

тэлефон: +48 535 575 157  
пошта: [warszawa@adra.pl](mailto:warszawa@adra.pl)



## Wolnosc mowienia (Беласток)

тэлефон: +512 015 152  
пошта: [bialystok@akn.pl](mailto:bialystok@akn.pl)

+ ёсць курсы для малодшых  
і сярэдніх школьнікаў

## ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ САМАСТОЙНАГА ВЫВУЧЭННЯ ПОЛЬСКОЙ МОВЫ:

<https://popolskupopolsce.edu.pl/kurs-jezyka-polskiego>

<http://www.polskijazyk.pl/>

<http://www.polskijazyk.pl/pl/e-szkolenia/moje-kursy/go:kurs,44/>

<https://bylinguahelp.wixsite.com/belarus>

<http://linguaemundi.pl/pl/>

<https://polski.info/pl>

[https://t.me/polish\\_native](https://t.me/polish_native)

# ЛІТВА

На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



Lietuvos Caritas



бясплатныя курсы для грамадзян  
трэціх краін з ВНЖ

facebook: [https://  
www.facebook.com/caritaslt/](https://www.facebook.com/caritaslt/)

Літоўскі Чырвоны Крыж



бясплатныя курсы  
літоўскай мовы

сайт: <https://www.redcross.lt/>

KALBA



facebook: [https://  
www.facebook.com/kalba.edukacija/](https://www.facebook.com/kalba.edukacija/)

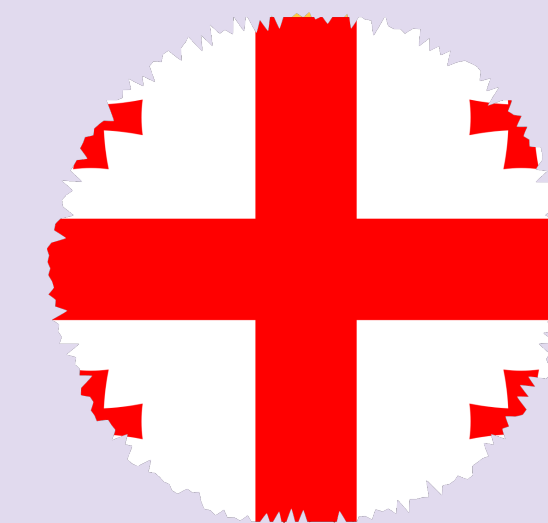
Lingua Lithuanica



сайт: [https://  
lingualithuanica.lt/](https://lingualithuanica.lt/)

# ГРУЗІЯ

*На назвы можна клікаць.  
Націскайце, каб перайсці.*



**LingoHut**

instagram: [https://  
www.instagram.com/LingoHut/](https://www.instagram.com/LingoHut/)



**book in 2  
languages**

**!!!** Ёсць і іншыя мовы.  
Цікавы рэсурс.

агульнае

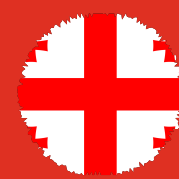
Польшча



Літва



Грузія



dissidentby | 2024

# ПОШУК ПРАЦЫ

Часам пошук працы на новым месцы можа здацца страшным ці нерэальна складаным. Вось чаму так важна размаўляць з тымі, хто апынуўся ў падобнай сітуацыі. Вы можаце здзівіцца, даведаўшыся, як шмат людзей гатовыя дапамагчы і даць параду. Уступленне ў групу па інтарэсах, наведванне кірмашу вакансій або зварот у мясцовыя арганізацыі – існуе мноства спосабаў знайсці падтрымку. Памытайце, што няма нічога ганебнага ў тым, каб папрасіць аб дапамозе – бо часта гэта першы крок да таго, каб знайсці працу, якая адпавядае вашым запытам. Так што не бойцеся звяртацца па дапамогу і заводзіць знаёмствы – ніколі не ведаеш, да чаго гэта можа прывесці!

Многія прафесіі не патрабуюць паглыбленага ведання мовы і больш арыентаваныя на выкананне практычных задач. Да іх можна аднесці працу ў такіх галінах, як прыборка, гатэльны бізнес (напрыклад, прыборка нумароў у гатэлях або мыццё посуду ў рэстаранах), будаўніцтва (напрыклад, рознарабочыя або прыборка тэрыторыі), сельская гаспадарка (напрыклад, збор садавіны або праца на ферме) і вытворчасць (напрыклад, праца на зборачным канвееры ці пакаванне). У гэтых прафесіях на першы план часта выходзяць практычныя навыкі і гатоўнасць да навучання, што робіць іх даступнымі для мігрантаў, якія яшчэ толькі пачынаюць засвойваць мову і хочуць (а часта вымушаны) знайсці працу на першы час.

Па меры ўдасканалення моўных навыкаў з часам могуць адкрыцца новыя магчымасці для пошуку больш прыдатнай ваму запыту працы. Так што нават калі моўныя навыкі яшчэ ў працэсе, існуе мноства спосабаў зарабіць на жыццё. Не забывайце, што вы заўсёды можаце пракансультавацца ў юрыстаў наконт умоваў працаўладкавання і праверыць сваю працоўную дамову на правільнасць, каб абараніць свае правы своєчасова.

# ДАЛЕЙ:

1. РЭЗЮМЕ    2. САЙТЫ    3. СТАЖЫРОЎКІ    4. ПЕРАНАВУЧАННЕ

# РЭЗЮМЭ + МАТЫВАЦЫЙНЫ ЛІСТ

Перад тым як знайсці працу, неабходна правільна скласці рэзюмэ і матывацыйны ліст. Правільна скласці рэзюмэ могуць дапамагчы ці спецыяльныя арганізацыі, ці можна скарыстацца канструктарамі рэзюмэ:

На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



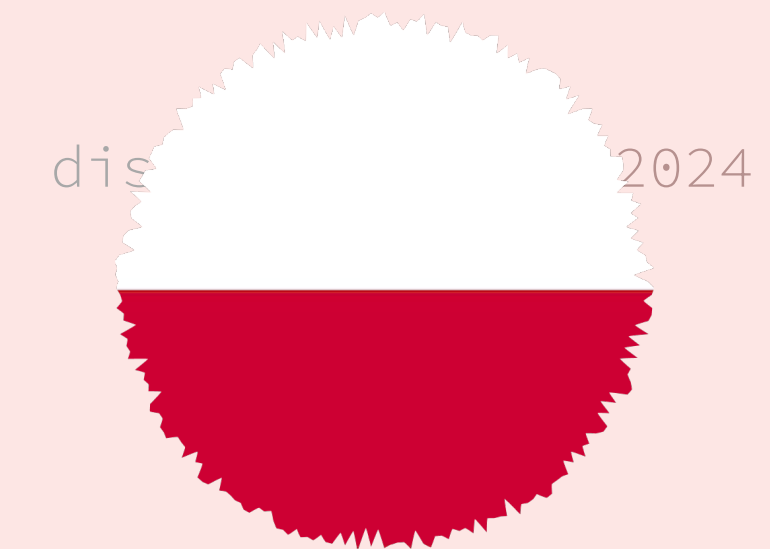
Канструктар рэзюмэ  
ў Canva

сайт: [https://www.canva.com/ru\\_ru/sozdat/rezume/](https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/rezume/)



Канструктар рэзюмэ  
ў LinkedIn

сайт: <https://www.linkedin.com/help/linkedin/answer/a551182/linkedin-resume-builder?lang=ru>



# РЭЗЮМЭ

Правільна скласці рэзюмэ могуць  
дапамагчы арганізацыі з гэтай старонкі.

# +МАТЫВАЦЫЙНЫ ЛІСТ

На назвы можна **клікаць**.  
Націскайце, каб перайсці.



**Fundacja Ocalenie**

тэлефон: +48228280450  
пошта: [cpc@cpc.org.pl](mailto:cpc@cpc.org.pl)



**Dobry Start**

тэлефон: +48 22 658 04 87  
пошта: [biuro@fds.org.pl](mailto:biuro@fds.org.pl)



**Чырвоны Крыж**

тэлефон: +48780771106  
сайт: <https://pck.pl>



**FISE**

тэлефон: +48570232802  
сайт: <https://fise.org.pl/>



**Беларуский дом**

сайт: <https://belaruskidom.eu>



**ЦБС**

пошта: [info@belaruscenter.eu](mailto:info@belaruscenter.eu)  
тэлеграм: [t.me/cbs\\_help](https://t.me/cbs_help)

Пасля таго, як Вам дапамаглі скласці  
рэзюмэ з матывацыйным лістом,  
вы можаце самастойна **разаслаць рэзюмэ**.

# ДЗЕ ШУКАЦЬ ПРАЦУ?

**!** ПАДТРЫМКА ў **ЛЮБОЙ** КРАЇНЕ:

Пошук працы ў новай краіне можа здацца складанай задачай, але ёсць мноства спосабаў аблегчыць яе. Ёсць сайты, на якіх можна знайсці аб'явы аб працы і нават падаць заяўку анлайн. Сацыяльныя сеткі таксама могуць стаць выдатным спосабам зносін з патэнцыйнымі працадаўцамі і атрыманні інфармацыі аб вакансіях. Але не забывайце і аб сіле старога добрага нетворкінгу! Размовы са знаёмымі, уступленне ў розныя групы, наведванне кірмашоў вакансій – усё гэта дапаможа вам пазнаёміцца з новымі людзьмі і даведацца аб магчымасцях працаўладкавання.

А калі вы адчуваеце складанасці, не саромейцеся звяртацца ў арганізацыі, якія дапамагаюць мігрантам. Яны могуць даць параду, аказаць падтрымку і нават аказаць паслугі па працаўладкаванні, каб дапамагчы вам знайсці прыдатную працу.

**VOLNYJA**



Дапамагаюць былым палітвязням вярнуцца да ранейшага жыцця і сацыялізавацца ў грамадстве

сайт: <https://www.volnyja.com>

**DISSIDENTBY**



Можна запоўніць форму для падтрымкі ў працаўладкаванні і перанавучанні

сайт: <https://dissidentby.com/released-help>

**НОВАЯ БЕЛАРУСЬ**



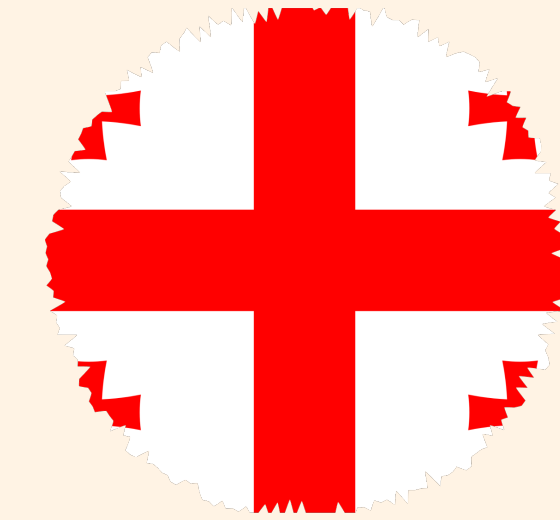
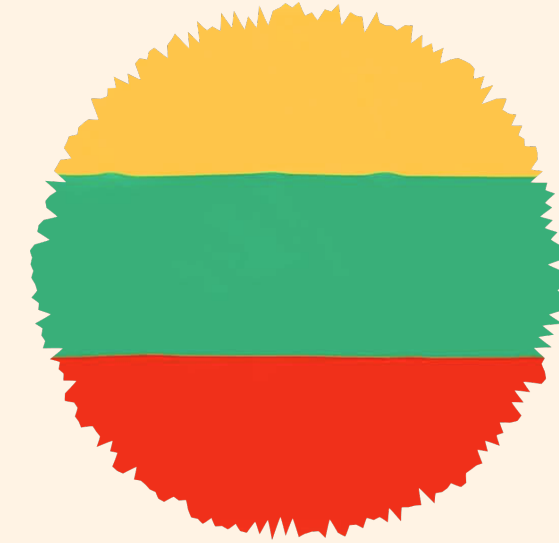
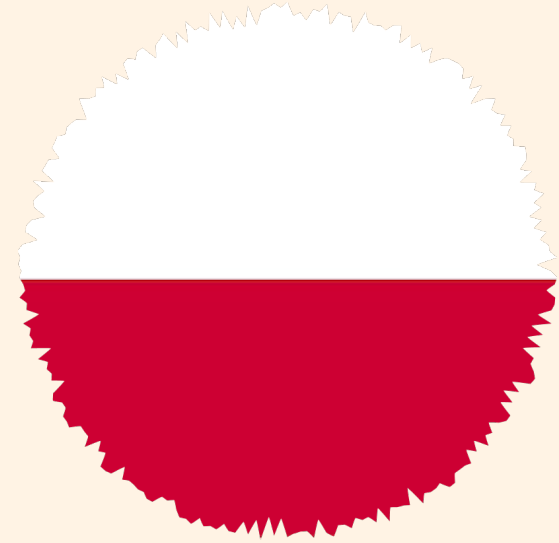
[Android](#)

[iOS](#)



# САЙТЫ З ПРАЦАЙ

На назвы можна клікаць.  
Націскайце, каб перайсці.



[praca.pl](http://praca.pl)

[pracuj.pl](http://pracuj.pl)

[olx.pl/praca](http://olx.pl/praca)

[oferty.praca.gov.pl](http://oferty.praca.gov.pl)

[Pl.talent.com](http://Pl.talent.com)

[Justjoin.it](http://Justjoin.it)

[karieramanagera.pl](http://karieramanagera.pl)

<https://workinlithuania.com>

<https://www.cvmarket.lv>

<https://www.cvbankas.lt>

<https://www.lovejob.lt>

<https://www.cv.lt>

Служба занятасці: <https://uzt.lt>

рускамоўная супрацоўніца:

**Sigita Arūnaitė**, tel. +370 700 79120,

email: [Sigita.Arunaite@uzt.lt](mailto:Sigita.Arunaite@uzt.lt)

<https://jober.ge>

<https://headhunter.ge>

[https://t.me/jobs\\_ge](https://t.me/jobs_ge)

# СТАЖЫРОЎКІ + ВАЛАНЦЁРСТВА

dissidentby | 2024

Калі вас цікавіць не толькі праца,  
вы можаце падавацца на валанцёрства  
ці на індывідуальныя гранты для  
развіцця ўласных навыкаў і праектаў.

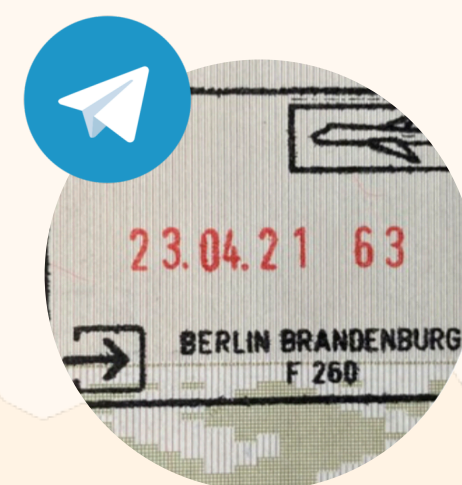
На назвы можна **клікаць**. Націскайце, каб перайсці.

Магчымасці для прафесій  
культуры і мастацтва:



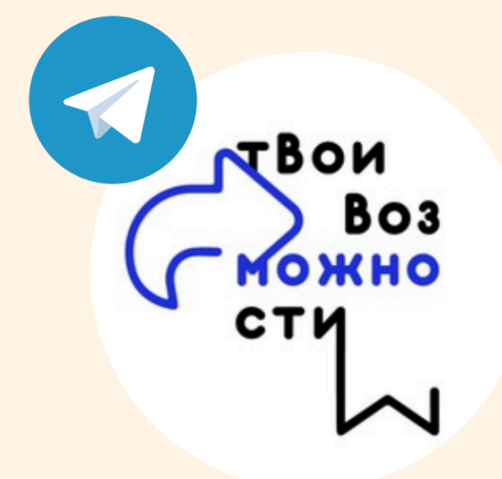
sektor

Магчымасці  
ў НДА-сектары:



Birananka

Магчымасці ў НДА-сектары  
і карысныя падзеі  
для ўласнага развіцця:



Твае магчымасці

Фінансавая  
падтрымка  
актывізму:



Магчымасці  
ў НДА-сектары:



БАЗ

Падпрацоўка  
і магчымасці:



Магчымасці для студэнтаў,  
выкладчыкаў, былых ПЗК:



Праграма SALT



# ПЕРАНАВУЧАННЕ

Таксама вы можаце паступіць на бакалаўрыят або ў магістратуру, калі разглядаеце для сябе магчымасці навучання. Акрамя гэтага, вы можаце знайсці бясплатныя дзяржаўныя курсы або курсы ад НДА для таго, каб атрымаць новыя навыкі і змяніць прафесію.

*На назвы можна клікаць. Націскайце, каб перайсці.*

Магчымасці  
для навучання  
па ўсім свеце:



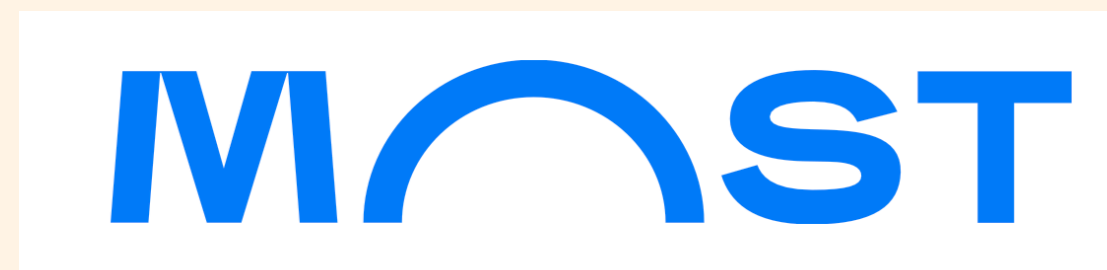
adu place

Курсы перападрыхтоўкі  
для былых палітвязняў:



BYSOL

Магчымасць арганізаваць  
сабе аплочваемую  
стажыроўку ў ЕЗ:



MOST (фінансуецца ЕЗ)

ПЛАТФОРМЫ

3 **АНЛАЙН-КУРСАМІ:**

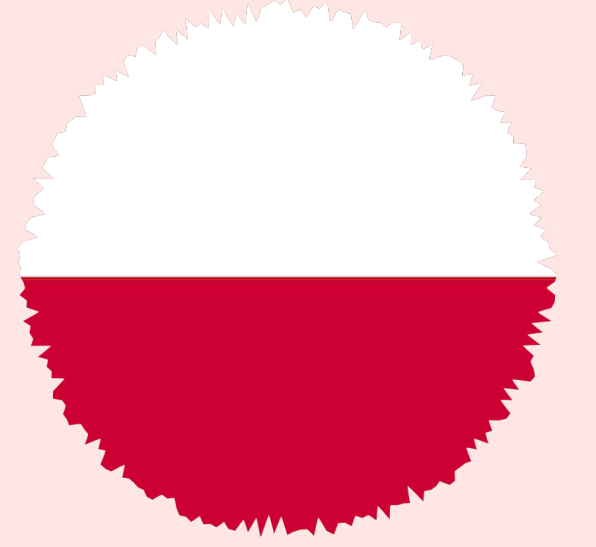
[COURSERA](#)

[STEPİK](#)

[UDEMY](#)

# ПОЛЬШЧА

На назвы можна **клікаць**. Націскайце, каб перайсці.



Стыпендыя Кастуся  
Каліноўскага:



сайт: [https://studium.uw.edu.pl/  
program-im-kalinowskiego/](https://studium.uw.edu.pl/program-im-kalinowskiego/)

## ПАЛІЦЭАЛЬНЫЯ ШКОЛЫ:

Новая прафесія за 1-2 гады.  
Бясplatна, шмат напрамкаў,  
шмат розных школ. Падрабязней:

<https://mojaedukacja.com/ru/policealni-shkoly>

## БЯСПЛАТНЫЯ КУРСЫ:

<https://szkolenia.pfp.com.pl>

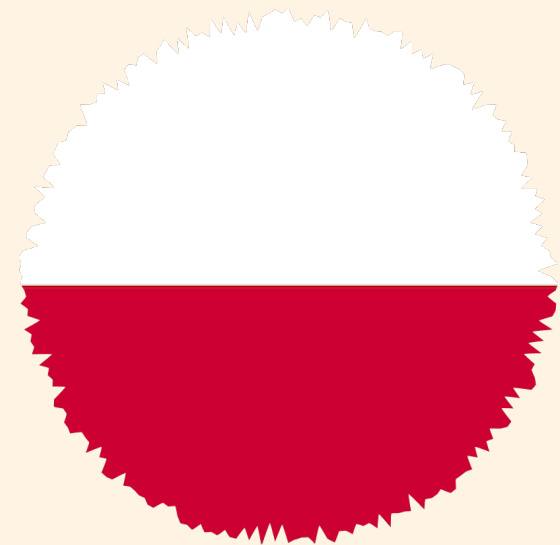
<https://strefawiedzy.pfr.pl>

<https://fundacjaproaktywni.pl/o-nas/>

<https://fundacjarazem.com/szkolenia/oferta>

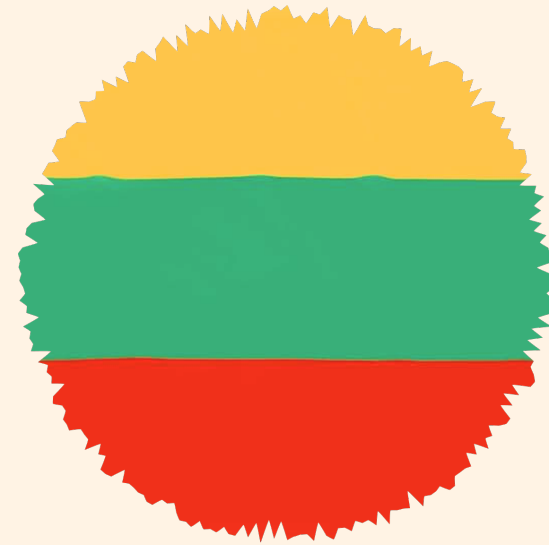
# КАМ'ЮНІЦІ

На назвы можна **клікаць**. Націскайце, каб перайсці.



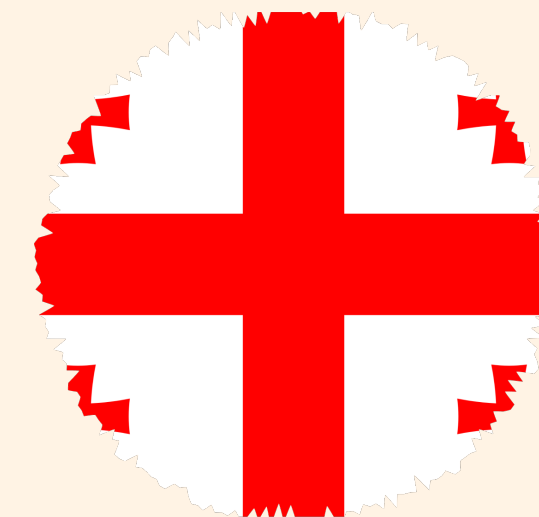
**SOJKA**

спіс беларускіх  
чатаў/кам'юніці



**SOJKA**

спіс беларускіх  
чатаў/кам'юніці



**SOJKA**

спіс беларускіх  
чатаў/кам'юніці

Прастора  
Кропка



*мы з вамі*

dissidentby | 2024

усё  
будзе!