

Załącznik nr 7 Szczegółowy harmonogram udzielania wsparcia/działań w projekcie

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM UDZIELANIA WSPARCIA z dn. 02.04.2025r. _Aktualizacja

Nazwa Beneficjenta: Województwo Podkarpackie/Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie/Stowarzyszenie „CRAS” – Centrum Rozwoju Aktywności Społecznej

Nr Projektu: FEPK.07.19-IP.01-0001/23

Tytuł projektu: Zwiększenie dostępu do usług wspierających funkcjonowanie dzieci, młodzieży, rodzin biologicznych i pieczy zastępczej
Za okres: IV.2025r.

Lp.	Rodzaj wsparcia/ działania (w przypadku szkoleń – dokładna nazwa szkolenia) ¹	Data udzielania wsparcia/ działania	Godziny udzielania wsparcia/ działania	Dokładny adres realizacji wsparcia/ działania ²	Nazwa wykonawcy (np. w przypadku szkoleń, konferencji...) i numer telefonu trenera/ szkoleniowca lub opiekuna szkolenia/kursu oraz nazwa pracodawcy (w przypadku staży zawodowych)	Liczba uczestników	Strona internetowa, na której będzie dostępny harmonogram udzielania wsparcia. Należy podać adres strony www
1	Specjalistyczne poradnictwo rodzinno – pedagogiczne realizowane przez Stowarzyszenie CRAS	10.04.2025	9.00 – 14.00	Przemysł, ul. Kraszewskiego 5 Rzeszów, ul. Szopena 51 Lesko, ul. Rynek 1	Centrum SELF Sp. z o.o., ul. Unii Lubelskiej 6/8, 35-016 Rzeszów, tel. 886037027 Karolina Śmiałowska – Cieplak,	6	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		17.04.2025	10.00 – 14.00				
		22.04.2025	10.00 – 14.00				
		03.04.2025	15.30-20:30				
		04.04.2025	15.30-20:30				
		07.04.2025	15.30-19:35				
2	Szkolenie - Opiekun w żłobku i klubie dziecięcym	09.04.2025	15.30-20:30	Al. Jana Pawła II 25a, pok. 906 Stalowa Wola	Ośrodek Kształcenia Zawodowego w Stalowej Woli Al. J.P II 25A, 37-450 Stalowa Wola 692-445-022 510-998-022	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		11.04.2025	15.30-18:00				
		16.04.2025	15.30-20:30				
		18.04.2025	15.30-18:00				
		23.04.2025	15.30-20:30				
		25.04.2025	15.30-18:00				
		29.04.2025	15.30-18:00				
		30.04.2025	15.30-20:30				

¹ Dotyczy: szkoleń kwalifikacyjnych/kompetencyjnych, staży, doradztwa zawodowego grupowego, indywidualnego poradnictwa grupowego, pośrednictwa pracy, warsztatów, poradnictwa psychologicznego, spotkań informacyjno-edukacyjnych, funkcjonowania miejsc opieki żłobkowej, funkcjonowania placówek wsparcia dziennego dla dzieci i młodzieży, funkcjonowania podmiotów reintegracji społeczno-gospodarczej dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, funkcjonowania dziennych lub całonocnych placówek dla osób potrzebujących wsparcia w życiu codziennym, działalności bieżącej przedszkola, zajęć dodatkowych dla dzieci przedszkolnych/uczniów, szkoleń/kursów dla nauczycieli przedszkola/szkół, szkoleń językowych/TIK dla osób dorosłych, kursów/szkoleń zewnętrznych/zawodowych dla uczniów, staży/praktyk uczniów u pracodawców. Ponadto, dotyczy innych form wsparcia odbywających się w określonym miejscu i czasie według zaplanowanego przez Beneficjenta harmonogramu działań.

² Jeżeli nie jest możliwe precyzyjne wskazanie miejsca realizacji wsparcia/działania, to Beneficjent powinien podać obszar, na jakim jest ono udzielane.

		05.05.2025 08:00-16:00 06.05.2025 08:00-16:00 07.05.2025 08:00-16:00 08.05.2025 08:00-16:00 09.05.2025 08:00-16:00 12.05.2025 08:00-16:00 13.05.2025 08:00-16:00 14.05.2025 08:00-16:00 15.05.2025 08:00-16:00 16.05.2025 08:00-16:00			
3	Szkolenie - Opiekun w żłobku lub klubie dziecięcym	07.04.2025 7:30 – 12:45 08.04.2025 7:30 – 12:45 09.04.2025 7:30 – 12:45 10.04.2025 7:30 – 12:45 11.04.2025 7:30 – 12:45 22.04.2025 7:30 – 12:45 23.04.2025 7:30 – 12:00 24.04.2025 7:30 – 12:30 25.04.2025 7:30 – 12:30 05.05.2025 7:30 – 12:30 06.05.2025 7:30 – 12:30 07.05.2025 7:30 – 12:30 08.05.2025 7:30 – 12:30 09.05.2025 7:30 – 12:30 19.05.2025 7:30 – 12:30 20.05.2025 7:30 – 12:30 21.05.2025 7:30 – 12:30 22.05.2025 7:30 – 12:30 23.05.2025 7:30 – 12:30 02.06.2025 7:30 – 12:30 03.06.2025 7:30 – 12:30 04.06.2025 7:30 – 12:30 05.06.2025 7:30 – 12:30	Rzeszów, al. J. Piłsudskiego 2, 35-959 Rzeszów Rzeszów, al. J. Piłsudskiego 2, 35-959 Rzeszów	Zakład Doskonalenia Zawodowego w Rzeszowie Al. J. Piłsudskiego 2, 35-959 Rzeszów tel. 510 998 006 – Małgorzata Martyniuk - opiekun szkolenia	1 www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
4	Szkolenie - Opiekun w żłobku lub klubie	07.04.2025 7:30 – 12:45 08.04.2025 7:30 – 12:45	Rzeszów, al. J. Piłsudskiego 2, 35-959 Rzeszów	Zakład Doskonalenia Zawodowego w Rzeszowie	1 www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl

dziecięcym	09.04.2025	7:30 – 12:45	Al. J. Piłsudskiego 2, 35-959 Rzeszów tel. 510 998 006 – Małgorzata Martyniuk - opiekun szkolenia				
	10.04.2025	7:30 – 12:45					
	11.04.2025	7:30 – 12:45					
	22.04.2025	7:30 – 12:45					
	23.04.2025	7:30 – 12:00					
	24.04.2025	7:30 - 12:30					
	25.04.2025	7:30 - 12:30					
	05.05.2025	7:30 - 12:30					
	06.05.2025	7:30 - 12:30					
	07.05.2025	7:30 - 12:30					
	08.05.2025	7:30 - 12:30					
	09.05.2025	7:30 - 12:30					
	19.05.2025	7:30 - 12:30					
	20.05.2025	7:30 - 12:30					
	21.05.2025	7:30 - 12:30					
5	22.05.2025	7:30 - 12:30	Krasne 524A Żłobek „Maluszkowo”				
	23.05.2025	7:30 - 12:30					
	02.06.2025	7:30 - 12:30					
	03.06.2025	7:30 - 12:30					
	04.06.2025	7:30 - 12:30					
	05.06.2025	7:30 - 12:30					
	02.04.2025	17.00-19.00			ul. Piłsudskiego 38/1, 31-111 Kraków Zajęcia praktyczne	Osk Relax-Sprint ul. Piłsudskiego 38/1, 31-111 Kraków Tel. 603588483	1
	05.04.2025	10.00-12.00					
	07.04.2025	10.00-12.00					
	09.04.2025	15.00-17.00					
	14.04.2025	10.00-12.00					
	16.04.2025	15.00-17.00					
	06.05.2025	15.00-17.00					
	07.05.2025	17.00-19.00					
	10.05.2025	10.00-12.00					
12.05.2025	10.00-12.00						
6	13.05.2025	15.30-16.00	Rzeszów, ul. Bernardyńska 5/7 Zajęcia praktyczne	EDURES s. c. ul. Bernardyńska 5/7 35-069 Rzeszów, tel. 883118102	1		
	14.05.2025	17.00-18.00					
	02.04.2025	8.00-10.00					
	04.04.2025	8.00-10.00					
Szkolenie – prawo jazdy kat. B							
Szkolenie – prawo jazdy kat. B							
Szkolenie – prawo jazdy kat. B							
Szkolenie – prawo jazdy kat. B							
Szkolenie – prawo jazdy kat. B							

7	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	02.04.2025	9.00 – 11.00	zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Beata Bugiera Ośrodek Szkolenia Kierowców „KARCZMA”, Przemyśl, ul. Mnisza 3	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		04.04.2025	13.00 – 11.00				
		07.04.2025	9.00 – 11.00				
		09.04.2025	9.00 – 11.00				
		11.04.2025	13.00 – 15.00				
		14.04.2025	11.00 – 13.00				
		16.04.2025	11.00 – 13.00				
8	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	18.04.2025	11.00 – 13.00	zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Beata Bugiera Ośrodek Szkolenia Kierowców „KARCZMA”, Przemyśl, ul. Mnisza 3	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		22.04.2025	11.00 – 13.00				
		24.04.2025	7.00 – 9.00				
		01.04.2025	7.00 – 9.00				
		03.04.2025	7.00 – 9.00				
		05.04.2025	9.00 – 11.00				
		08.04.2025	7.00 – 9.00				
9	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	10.04.2025	7.00 – 9.00	zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Beata Bugiera Ośrodek Szkolenia Kierowców „KARCZMA”, Przemyśl, ul. Mnisza 3	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		12.04.2025	9.00 – 11.00				
		15.04.2025	7.00 – 9.00				
		17.04.2025	7.00 – 9.00				
		24.04.2025	7.00 – 9.00				
		26.04.2025	7.00 – 9.00				
		02.04.2025	15.00 – 17.00				
10	Staż zawodowy	04.04.2025	13.00 – 15.00	zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Beata Bugiera Ośrodek Szkolenia Kierowców „KARCZMA”, Przemyśl, ul. Mnisza 3	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		07.04.2025	15.00 – 17.00				
		09.04.2025	17.00 – 19.00				
		11.04.2025	13.00 – 15.00				
		14.04.2025	15.00 – 17.00				
		16.04.2025	15.00 – 17.00				
		18.04.2025	13.00 – 15.00				
11	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	01.03.2025 – 31.08.2055	8.00-16.00	38-400 Krosno ul. Naftowa 18, zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Przedsiębiorstwo Produkcyjno Handlowo Usługowe TRANSMAR Grzegorz Marciniak z siedzibą 39-106 Broniszów 1	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		01.04.2025	15.00 - 17.00				
		02.04.2025	15.00 - 17.00				
		04.04.2025	15.00 - 17.00				
		05.04.2025	11.00 - 13.00		Ośrodek Szkolenia Kierowców DUET, Krosno ul. Naftowa 18	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		05.04.2025	11.00 - 13.00				

		07.04.2025	15.00 - 17.00				
		08.04.2025	12.00 - 14.00				
		10.04.2025	14.00 - 16.00				
		03.03.2025	11.00-13.30				
12	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	03.04.2025	8.00 - 10.00	38-400 Krosno ul. Naftowa 18, zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Ośrodek Szkolenia Kierowców DUET, Krosno ul. Naftowa 18	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		05.04.2025	9.00 - 11.00				
		08.04.2025	7.00 - 9.00				
13	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	01.04.2025	10.00 - 12.00	38-400 Krosno ul. Naftowa 18, zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Ośrodek Szkolenia Kierowców DUET, Krosno ul. Naftowa 18	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		03.04.2025	10.00 - 12.00				
		05.04.2025	10.00 - 12.00				
		08.04.2025	9.00 - 11.00				
14	Szkolenie zawodowe - Barber	03.03.2025	8.00 – 16.00	Przemysł, ul. Kamienny Most 8, 37-700	Zakład Doskonalenia Zawodowego w Przemysłu, ul. Wilsona 12, 37-700 Przemysł tel. 16 678-24-04	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		05.03.2025	8.00 – 16.00				
		07.03.2025	8.00 – 16.00				
		10.03.2025	8.00 – 16.00				
		12.03.2025	8.00 – 16.00				
		14.03.2025	8.00 – 16.00				
		17.03.2025	8.00 – 16.00				
		19.03.2025	8.00 – 16.00				
		21.03.2025	8.00 – 16.00				
		24.03.2025	8.00 – 16.00				
15	Szkolenie – trener personalny	05.04.2025	10.00 – 12.00	Rzeszów, Al. Rejtana 23 (I piętro)	Akademia Polska, Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego ul. Poniatowskiego 13A, 36-026 Rzeszów	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
			12.30 – 16.30				
		06.04.2025	10.00 – 13.00				
			13.30 – 16.30				
		12.04.2025	10.30 – 14.30				
			15.00 – 18.00				
		13.04.2025	10.30 – 14.30				
			15.00 – 18.00				
		26.04.2025	10.30 – 13.30	Rzeszów, al. Piłsudskiego 44 (Parking poziom III)			
			14.00 – 16.00				
		27.04.2025	10.00 – 12.00				
			12.30 – 16.30				
		10.05.2025	10.00 – 14.00	Rzeszów, Al. Rejtana 23 (I piętro)			
			14.30 – 16.30				
		11.05.2025	10.30 – 12.30				
			13.00 – 15.30				

Przemysł, ul. Kamienny Most 8,
37-700

Zakład Doskonalenia Zawodowego w
Przemysłu,
ul. Wilszona 12,
37-700 Przemysł
tel. 16 678-24-04

1

www.rops.rzeszow.pl
www.cras.org.pl

Rzeszów, Al. Rejtana 23 (I piętro)

Akademia Polska, Niepubliczna
Placówka Kształcenia Ustawicznego
ul. Poniatowskiego 13A,
36-026 Rzeszów

1

www.rops.rzeszow.pl
www.cras.org.pl

Rzeszów, al. Piłsudskiego 44
(Parking poziom III)

Rzeszów, Al. Rejtana 23 (I piętro)

16	Szkolenie zawodowe - Kucharz	01.04.2025	9.00 – 16.00	ul. Katedralna 12, 37-700 Przemyśl	Zakład Doskonalenia Zawodowego w Przemyślu, ul. Wilsona 12, 37-700 Przemyśl tel. 16 678-24-04	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		05.04.2025	9.00 – 16.00				
		06.04.2025	9.00 – 16.00				
		08.04.2025	9.00 – 13.00				
17	Szkolenie – trener personalny	05.04.2025	9:00-15:00	Zwycięska Gym&Fitness ul. Zwycięska 14e, Wrocław	Akademia Mistrzostwa Sportowego Mariusz Dajczak, tel: 605064084	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		06.04.2025	9:00-15:00				
		12.04.2025	9:00-15:00				
		13.04.2025	9:00-11:00				
18	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	15.04.2025	16.00-18.00	Plac manewrowy, ul. Łukasiewicza 13, 38-100 Strzyżów zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Ośrodek Szkolenia Kierowców Autoexpress ul. Łukasiewicza 13, 38-100 Strzyżów Tel. 661690909	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		17.04.2025	16.00-18.00				
		22.04.2025	16.00-18.00				
		24.04.2025	16.00-18.00				
		29.04.2025	16.00-18.00				
		02.05.2025	16.00-18.00				
		06.05.2025	16.00-18.00				
		08.05.2025	16.00-18.00				
		13.05.2025	16.00-18.00				
		15.05.2025	16.00-18.00				
		20.05.2025	16.00-18.00				
19	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	22.05.2025	16.00-18.00	Plac manewrowy, ul. Łukasiewicza 13, 38-100 Strzyżów zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Ośrodek Szkolenia Kierowców Autoexpress ul. Łukasiewicza 13, 38-100 Strzyżów Tel. 661690909	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		27.05.2025	16.00-18.00				
		29.05.2025	16.00-18.00				
		03.06.2025	16.00-18.00				
		14.04.2025	18.00-20.00				
		16.04.2025	18.00-20.00				
		23.04.2025	18.00-20.00				
		25.04.2025	18.00-20.00				
		28.04.2025	18.00-20.00	Plac manewrowy, ul. Łukasiewicza 13, 38-100 Strzyżów zajęcia praktyczne – teren woj. podkarpackiego	Ośrodek Szkolenia Kierowców Autoexpress ul. Łukasiewicza 13, 38-100 Strzyżów Tel. 661690909		
		30.04.2025	18.00-20.00				
		05.05.2025	18.00-20.00				
		07.05.2025	18.00-20.00				
		12.05.2025	18.00-20.00				
		14.05.2025	18.00-20.00				
		19.05.2025	18.00-20.00				
		21.05.2025	18.00-20.00				

		26.05.2025	18.00-20.00				www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		28.05.2025	18.00-20.00				
		02.06.2025	18.00-20.00				
20	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	15.04.2025	18.00-18.00				
		17.04.2025	18.00-20.00				
		22.04.2025	18.00-20.00				
		24.04.2025	18.00-20.00				
		29.04.2025	18.00-20.00				
		02.05.2025	18.00-20.00				
		06.05.2025	18.00-20.00				
		08.05.2025	18.00-20.00				
		13.05.2025	18.00-20.00				
		14.05.2025	18.00-20.00				
		19.05.2025	18.00-20.00				
		22.05.2025	18.00-20.00				
		27.05.2025	18.00-20.00				
		29.05.2025	18.00-20.00				
		03.06.2025	18.00-20.00				
21	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	14.04.2025	16.00-18.00				www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
		16.04.2025	16.00-18.00				
		23.04.2025	16.00-18.00				
		25.04.2025	16.00-18.00				
		28.04.2025	16.00-18.00				
		30.04.2025	16.00-18.00				
		05.05.2025	16.00-18.00				
		07.05.2025	16.00-18.00				
		12.05.2025	16.00-18.00				
		14.05.2025	16.00-18.00				
		19.05.2025	16.00-18.00				
		21.05.2025	16.00-18.00				
		26.05.2025	16.00-18.00				
		28.05.2025	16.00-18.00				
		02.06.2025	16.00-18.00				
		02.04.2025	17.00 - 20.00				
		04.04.2025	18.30 - 20.30				
		09.04.2025	17.00 - 20.00				
22	Szkolenie - obsługa komputera						www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl

Plac manewrowy,
ul. Łukasiewicza 13,
38-100 Strzyżów
zajęcia praktyczne – teren woj.
podkarpackiego

Ośrodek Szkolenia Kierowców
Autoexpress
ul. Łukasiewicza 13,
38-100 Strzyżów.
Tel. 661690909

1

1

		11.04.2025	18:30 -20:30	Niewodna 58, 38-124 Wiśniowa	Strefa Rozwoju Danuta Rynkiewicz Numer telefonu do opiekuna szkolenia: 517 438 732	1	
		16.04.2025	17:00 -20:00				
		18.04.2025	18:30 -20:30				
		23.04.2025	17:00 -20:00				
		25.04.2025	18:30 -20:30				
		30.04.2025	17:00 -20:00				
		02.05.2025	18:30 -20:30				
		07.05.2025	17:00 -20:00				
		09.05.2025	18:30 -20:30				
		14.05.2025	17:00 -20:00				
		16.05.2025	18:30 -20:30				
		21.05.2025	17:00 -20:00				
		23.05.2025	18:30 -20:30				
		28.05.2025	17:00 -20:00				
23	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	05.04.2025	9.00 – 10.00	Ropczyce, Ul. Piłsudskiego 12	Ośrodek szkolenia kierowców LOK Rzeszów, ul. Gołębia 10 Kamila Jaceczko Kierownik OSK LOK Rzeszów 516-177-564	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
24	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	05.04.2025	10.00 -11.00	Ropczyce, Ul. Piłsudskiego 12	Ośrodek szkolenia kierowców LOK Rzeszów, ul. Gołębia 10 Kamila Jaceczko Kierownik OSK LOK Rzeszów 516-177-564	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
25	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	05.04.2025	11.00 – 12.00	Ropczyce, Ul. Piłsudskiego 12	Ośrodek szkolenia kierowców LOK Rzeszów, ul. Gołębia 10 Kamila Jaceczko Kierownik OSK LOK Rzeszów 516-177-564	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
26	Szkolenie – prawo jazdy kat. B	05.04.2025	12.00 – 13.00	Ropczyce, Ul. Piłsudskiego 12	Ośrodek szkolenia kierowców LOK Rzeszów, ul. Gołębia 10 Kamila Jaceczko Kierownik OSK LOK Rzeszów 516-177-564	1	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
27	Sprawowanie opieki nad dzieckiem/dziećmi	13.04.2025	12:00-15:00	Rzeszów,	Edyta Kocój	4	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl

28	Sprawowanie opieki nad dzieckiem/dziećmi	02.04.2025	8.00 – 10.00	Krasne	Małgorzata Szuberla	3	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
29	Sprawowanie opieki nad dzieckiem/dziećmi	02.04.2025 03.04.2025	12.00 – 16.00 8.00-12.00	Mogielnica	Beata Lib	4	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
30	Sprawowanie opieki nad dzieckiem/dziećmi	05.04.2025 13.04.2025	16.00 – 20.00 17.00-21.00	Iskrywnia,	Anna Słowik	4	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
31	Sprawowanie opieki nad dzieckiem/dziećmi	05.04.2025 12.04.2025 19.04.2025	17.00-21.00 17.00-21.00 19.00-21.00	Głownienka,	Mateusz Kotodziej	2	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl
32	Sprawowanie opieki nad dzieckiem/dziećmi	05.04.2025 18.04.2025	15.00-18.00 15.00-18.00	Wietrzno ;	Natalia Urbanik	4	www.rops.rzeszow.pl www.cras.org.pl

02.04.2025r. *Polina Cielewka*

Data i podpis osoby sporządzającej

Stowarzyszenie „CRAS”
Centrum Rozwoju Aktywności Społecznej
02.04.2025r35-211 Rzeszów, ul. Małka Łzarniowy 26/6
Data i podpis osoby upoważnionej *Monika Białas*
REGON 140170225

PREZES ZARZADU
Monika Białas
Monika Białas-Prezesa

Wiceprezes Zarządu
Agneszka Krzyżeniak
Agneszka Krzyżeniak

