



Сила духу - не просто слова! Сила духу - це правда жива!



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
6 січня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 1 (1053)

Дорогі наші друзі-читачі! Редакція газети «Сила духу» сердечно вітає вас із Новим роком!

Зичимо вам насаги на щодень, радості та затишку у ваших родинах, віри у себе та у світлу долю України, щоб відтепер й надалі ваше життя складалося лише із спокійних сонячних днів і зоряних ночей.

Щиро дякуємо вам за підтримку нашого видання. Саме завдяки вам під час нинішньої «інтернетної ери», що веде війну проти друкованого слова, коли падають накладі періодичних видань не лише Україні, а й у всьому світі, ми можемо приймати, витримувати та долати усі виклики.



Ми працюємо для вас, - щоб кожен номер був актуальним та цікавим. Тож бажаємо вам стільки ж позитиву, скільки ми прагнемо подарувати вам на сторінках нашої газети.

Щиро дякуємо ЗСУ за те, що маємо змогу жити та працювати!

Зі святом! І хай 2026-й стане роком Перемоги, нових надій та звершень!

З любов'ю та повагою – редакція

Анонс

3-4 стор.

З 2026 р. в Україні оновлюється національний Календар профілактичних щеплень

4 стор.

В Україні стартувала Національна програма Скринінг здоров'я 40+

5 стор.

Рівно рік, як в Драбинівській громаді діє ЦНСП

6 стор.

Планувати зручні маршрути та перевіряти доступність локацій стало простіше

7 стор.

Як допомогти дитині набутися асертивності

Реабілітація має бути доказовою

Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO) визначає реабілітацію так: «Rehabilitation is a set of interventions designed to optimize functioning and reduce disability in individuals with health conditions in interaction with their environment» Українською: «Реабілітація - це сукупність втручання, пов'язаних зі змінами у стані здоров'я людини, спрямованих на оптимізацію функціонування та зменшення порушень життєдіяльності людини у взаємодії з її навколишнім середовищем».

Що тут принципово важливо (і чому це ламає міфи)

1. Ключове слово - functioning (функціонування). Тобто про те, як відновлюється рух чи робота органу або частини тіла, яка гальмувалася внаслідок травм чи хвороб. Не «самопочуття». Не «полегшення». Не «приємні відчуття». Функція - це ходити, тримати, говорити, ковтати, мислити, взаємодіяти.

2. Реабілітація - це interventions, тобто втручання, а не теплі чи мокрі процедури. Втручання - це цілеспрямовані дії, з чіткою метою, з вимірюваним результатом.

3. Реабілітація працює у взаємодії з простором навколо людини. Це принципово безбар'єрний підхід: людина і простір, її функціонування і доступність. Саме тут реабілітація стикається з політикою безбар'єрності.

4. Реабілітація ≠ лікування. ВООЗ чітко розводить:

- treatment - лікує хворобу;
- rehabilitation - відновлює або оптимізує функцію.

Це різні системи координат. Тобто, якщо ми очікуємо що реабілітація - це про тепло і спокій, це не правильно. Реабілітація це про повернення функції, яка була втрачена чи погіршена, в реальному житті. І це можливо через активні дії, навантаження і тренування.

І саме тому, навіть якщо це комусь приємно - лікувальний бруд і перлинні ванни - це не реабілітація. Це відпочинок.

КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Передплата на незалежну українську газету «Сила духу» триває протягом всього року!

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, правецькування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!
Передплатуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Національна стратегія зі створення безбар'єрного простору та ініціатива «Без бар'єрів»

Безбар'єрність – це коли ти можеш навчатися в будь-якому віці, працювати, пересуватися. Можеш отримувати інформацію та послуги, бути частиною громади, реалізуватися.

У межах Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору та моєї ініціативи «Без бар'єрів» міністерства у співпраці з громадськістю та міжнародними партнерами реалізують уже 25 проєктів. Одинадцять із них почалися саме у 2025 році.

- «Розвиток системи реабілітаційної допомоги» (МОЗ): працює 358 стаціонарних і 505 амбулаторних закладів, 12 тис. фахівців із реабілітації (у вісім разів більше, ніж у 2022 р).

- «Активні парки» (Міністерство молоді та спорту України): 18 областей і Київ, 200 адаптивних клубів, 85 тис. відвідувань.

- «Безбар'єрні автошколи» (МВС): сім шкіл – у Київській області, Дніпрі, Кропивницькому, Львові, Одесі, Кам'янці-Подільському, Вінниці.

- «Реалізація безбар'єрної стратегії в МЗС»: для українців за кордоном запровадила система «е-Консул».

- «Формула гідного повернення до цивільного життя» (Мінветеранів): працює 11 просторів турботи та 2 тис. 242 фахівці із супроводу.

- «Розвиток спорту для ветеранів» (Мінветеранів): спортивними подіями охоплено 124 тис. учасників.

- «Вдосконалення системи забезпечення допоміжними засобами реабілітації» (Мінсоцполітики): понад 70 підприємств виготовляють протези та ортези.

- «Підтримане проживання» (Мінсоцполітики): 14 будинків для асистованого проживання людей з інвалідністю в п'яти регіонах.

- «Раннє втручання» (Мінсоцполітики): 105 команд у 23 регіонах підтримали 2,7 тис. дітей із порушенням розвитку.

- «Покращення доступності волевиявлення для людей з інвалідністю» (ЦВК): відбувається відповідне переобладнання дільниць.

- «Спеціалізована жіноча військова форма» (Міноборони): потреби закриті на 100 %.

- «Пакунок пораненого» (Міноборони): закуплено 450 тис. одиниць адаптивного одягу.

- «Центри відновлення та здоров'я військових» (Міноборони): поступово стають безбар'єрними.

В межах Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні реалізуються флагманські проєкти міністерств та центральних органів виконавчої влади.

**Всього реалізується
25 проєктів, з яких
11 були розпочаті
в 2025 році.**

Фізичну безбар'єрність створюють проєкти Міністерства розвитку громад та територій («Оновлення ДБН і європейські стандарти», «Безбар'єрне відновлення», «Рух без бар'єрів»). Протяжність безбар'єрних маршрутів у 15 пілотних містах сягає вже 77 км.

Інформаційну – просувають ініціативи «Доступність екстрених служб та сервісних послуг» (МВС), «Культура без бар'єрів» (покращений доступ до закладів культури) та «Інформація без бар'єрів» (навчання посадовців безбар'єрної комунікації) (Мінкульт).

Освітню – забезпечують «Освітня безбар'єрність: відкриваючи нові горизонти», «Публічне управління без бар'єрів» (НАДС) та «Освіта для всіх» (Міносвіти). В межах останнього проєкту в інклюзивних класах навчаються 49 тис. 324 учні.

Цифрову безбар'єрність розвиває проєкт «Безбар'єрний ЦНАП» (Мінцифри) – вони вже є в 14 громадах.

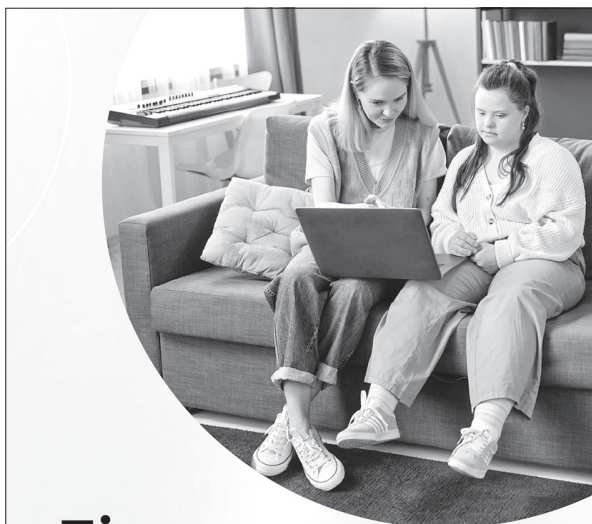
Економічну безбар'єрність реалізує проєкт «Безбар'єрність на ринку праці» (Мінекономіки): понад 2,9 тис. роботодавців отримали державні

компенсації за облаштування безбар'єрних робочих місць для людей з інвалідністю.

Безбар'єрність потрібна всім нам, незалежно від того, у якому віці, стані ми саме зараз. Бо життя буває різним навіть протягом одного-єдиного дня.

І якщо в будь-який момент, на будь-якому своєму шляху ми не зустрічаємо перешкод, а бачимо лише можливості, людяність і допомогу – це і є справжня відсутність бар'єрів.

Олена ЗЕЛЕНЬКА, перша леді України



Підсумки

реалізації Національної стратегії
із створення безбар'єрного
простору в Україні за 2025 рік



безбар'єрність

В межах ініціативи першої леді України Олени Зеленської «Без бар'єрів»

Безбар'єрність – це коли



З 2026 р. в Україні оновлюється національний Календар профілактичних щеплень: експерти детально пояснили ключові зміни

З 1 січня 2026 р. в Україні набудуть чинності зміни до національного Календаря профілактичних щеплень. Вони передбачають розширення переліку обов'язкових щеплень, оновлення схем вакцинації, зміни віку та впровадження сучасних комбінованих вакцин. Детальніше про зміни, готовність системи охорони здоров'я до їх впровадження та відповіді на найпоширеніші запитання батьків йшлося на пресконференції за участі представників Міністерства охорони здоров'я України, державних установ та міжнародних партнерів.



“Країни світу періодично оновлюють свої календарі щеплень. Це відбувається через зміну підходів до вакцинації, з огляду на епідемічні ризики чи зміни в міжнародних регуляціях у вакцинації як дітей, так і дорослих. Зміни, для українського Календаря з 2026 року, дозволять гармонізувати підходи до імунізації з європейськими стандартами та впроваджувати сучасні стратегії. Наприклад, за оновленим Календарем додається безоплатне профілактичне щеплення проти ВПЛ для дівчат 12-13 років, повністю переходимо на застосування інактивованої поліомієлітної вакцини (ІПВ), вводимо комбіновані вакцини та змінюємо схеми за віком, щоб в результаті зменшити кількість ін'єкцій для дитини та кількість візитів до медзакладу для батьків та зробити вакцинацію більш комфортною”, - зазначив заступник міністра, головний державний санітарний лікар України Ігор Кузін.

Напередодні змін до національного Календаря щеплень, в рамках співпраці МОЗ з Глобальним альянсом з вакцин та імунізації GAVI, ЮНІСЕФ провів репрезентативне дослідження щодо ставлення батьків та опікунів до вакцинації. У громадах опитали 2001 батьків та опікунів, для яких актуальні зміни передбачені календарем щеплень. Зокрема, щодо наявної у них інформації про вакцинацію та чи відомо їм, як зміниться календар щеплень дітей в Україні. Результати опитування показують: довіра до вакцинації зросла з 67% у 2023 р. до 82% у 2025 р., загальне уявлення про вакцини серед батьків та опікунів позитивне - вони вважають вакцини дієвими та безпечними.

“Вакцинація - це прояв любові й турботи про дітей, адже

вона захищає їх від хвороб, що загрожують життю. Ми закликаємо батьків своєчасно вакцинувати своїх дітей, зокрема зробити їм щеплення проти вірусу папіломи людини (ВПЛ), яке з 2026 р. буде запроваджене для дівчат-підлітків. Якщо у вас є запитання щодо вакцинації, зверніться до свого сімейного лікаря. Коли всі діти вакциновані, ризики для їхнього здоров'я та життя значно зменшуються”, - зазначив Кенан Маді, Координатор роботи польових офісів, Керівник гуманітарної програми Представництва ЮНІСЕФ в Україні.

Однією з ключових змін Календаря стане впровадження з 2026 року безоплатної вакцинації проти вірусу папіломи людини (ВПЛ) для дівчат віком 12–13 років у межах програми рутинної імунізації. Дослідження показало, що 79% опитаних батьків та опікунів відповіли, що знають про ВПЛ, однак не всі розуміють зв'язок вірусу з онкологічними захворюваннями. Для цього під час підготовки змін до Календаря медики та фахівці з областей пройшли навчання, щоб доступно та зрозуміло комунікувати зміни на рівні своїх областей та громад. Фахове навчання за єдиною програмою для лікарів та тренерів програми з імунізації пройшли понад 20 тисяч лікарів та медичних сестер, залучених до вакцинації по всій території України.

“Понад 650 тисяч випадків раку шийки матки щорічно реєструється в усьому світі. Причиною більшості з них є саме ВПЛ. Тож, згідно з Глобальною стратегією ліквідації раку шийки матки до 2030 року 90% дівчат мають бути вакциновані проти ВПЛ до 15 років. Тому ми спільно з Міністерством охорони здоров'я та партнерами розробили план дій, аби зміни до Календаря щеплень в Україні повністю відповідали світовим стандартам та рекомендаціям ВООЗ”, - сказав Др. Аяділ Сапарбеков, керівник з надзвичайних ситуацій у сфері охорони здоров'я, Бюро ВООЗ в Україні.

Наразі однократне щеплення проти ВПЛ, за даними ВООЗ, проводять у 84 країнах. Загалом вакцинація проти ВПЛ включена до національних програм імунізації в 159 країнах світу. Вакцинація в Україні проводитиметься сучасною 9-валентною вакциною, яка захищає від типів ВПЛ, відповідальних за більшість випадків раку шийки матки та інших онкологічних захворювань. Її закупили Медичні закупівлі України. Вакцину вже доставили до регіонів.

“Це сучасна вакцина виробництва американської компанії Merck Sharp & Dohme, яку ми придбали із використанням механізму договорів керованого доступу (ДКД), який дозволяє отримати ексклюзивні знижки від виробника інноваційних ліків за рахунок прямих перемовин та конфіденційності інформації щодо вартості та обсягів закупівель. Вакцина успішно пройшла перевірку якості Держлікслужби і станом на сьогодні розвезена у центри контролю та профілактики хвороб у всі регіони України, аби вакцинальна кампанія розпочалася вчасно”, - зазначив ге-

Продовження на наступній сторінці



Початок на попередній сторінці

неральний директор ДП «Медичні закупівлі України» Олег Кльоц.

Про загальне забезпечення вакцинами для рутинних щеплень, охоплення щепленнями за 2025 р. та готовність регіонів до впровадження оновленого Календаря розповіли у Центрі громадського здоров'я МОЗ України.

“Успіх впровадження оновленого Календаря профілактичних щеплень має дві складові: довіра громадян та професійність медичних працівників. Поєднання прозорої комунікації та якісної роботи медиків перетворює календар щеплень на зрозумілий і зручний інструмент для кожної родини. Йдеться не лише про графік щеплень, а, насамперед, про створення умов, у яких вакцинація стає доступною, зручною та ефективною”, - зазначив Генеральний директор Центру громадського здоров'я Володимир Курпіта.

Також оновлений Календар передбачає зміну віку проведення другого щеплення проти кору - з 6 на 4 роки. Це рішення ухвалене з урахуванням епідеміологічних ризиків і дозволяє захистити дітей раніше, у найбільш вразливий період. Окрім цього, Україна повністю переходить на використання інактивованої поліомієлітної вакцини (ІПВ), що відповідає глобальній стратегії остаточного викорінення поліомієліту.

Під час пресконференції Експерти Національної технічної групи експертів з питань імунопрофілактики надали відповіді на найпоширеніші запитання батьків щодо змін:

вікових схем вакцинації, використання комбінованих вакцин, безпеки та ефективності щеплень. Зокрема, перенесення другого щеплення проти кору з 6 у 4 роки.

“Різні країни мають різний вік для введення другої дози КПК. Це залежить від епідемічної ситуації в конкретній країні, а також від певних «вакцинальних традицій» тієї чи іншої країни. Наприклад, в Україні друга доза КПК традиційно вводилася перед вступом дитини до 1 класу. В частині країн ЄС та в багатьох інших країнах світу друга доза КПК вводиться раніше віку 6 років. Станом на вересень 2025 р. кількість випадків кору в Україні становила 1146 випадків. З огляду на таку ситуацію з поширенням кору серед дітей передшкільного віку зсуваємо другу дозу КПК на вік 4 роки, аби досягти оптимального захисту від кору, епіпаротиту та краснухи вже у дитсадку”, - голова Національної технічної групи експертів з питань імунопрофілактики, Федір Лапій.

Ще одним важливим кроком стане ширше застосування комбінованих вакцин. Вони дозволяють зменшити кількість ін'єкцій за один візит, зробити вакцинацію комфортнішою для дітей і батьків та водночас зберегти високий рівень захисту від інфекційних хвороб. Оновлення Національного календаря профілактичних щеплень стало результатом тривалої підготовчої роботи, міжсекторальної координації та партнерства з міжнародними організаціями. Усі щеплення, передбачені Календарем, як і раніше, залишаються безоплатними для населення.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

В Україні стартувала Національна програма Скринінг здоров'я 40+: коли і як можна скористатись послугою

Національна програма Скринінг здоров'я 40+, спрямована на раннє виявлення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету і проблем психічного здоров'я для українців та українок 40+, запрацювала у перший день 2026 року. І вже наприкінці цього місяця українці та українки віком від 40 років почнуть отримувати перші сповіщення-запрошення пройти скринінг.

Як це працює? Запрошення на скринінг надходитиме в застосунок Дія на 30-й день після дня народження для людей віком від 40 років і більше.

Після підтвердження участі в програмі 2000 гривень зараховуються на Дія.Картку протягом семи днів. Кошти можна використати виключно для оплати скринінгу.

Для тих, хто не користується застосунком Дія, передбачена можливість оформлення банківської картки та подання заявки через ЦНАП. Це можна зробити через 30 днів після дня народження.

Національний скринінг здоров'я 40+ включає в себе:

- анкетування та оцінку індивідуальних ризиків (зокрема серцево-судинних захворювань, ризику цукрового діабету 2 типу та стану психічного здоров'я);
- фізикальне обстеження (вимірювання артеріального тиску, оцінка частоти та ритму серця, антропометрія);
- лабораторні дослідження, що показують роботу серця, судин і нирок;
- індивідуальні рекомендації лікаря щодо способу життя та стану здоров'я, у разі потреби - призначення ліків чи направлення на подальші обстеження чи лікування.

Детальну інформацію про програму Скринінг здоров'я 40+ та відповіді на найпоширеніші запитання знайдете за посиланням: screening.moz.gov.ua.

Там же буде доступний і перелік медичних закладів-учасників.

Не пропустіть важливе.
Пройдіть скринінг здоров'я 40+

безоплатно
де вам зручно
за один візит

**ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО****Рівно рік, як в Драбинівській громаді діє ЦНСП**

Спроможна мережа надавачів соціальних послуг – це не просто слова. Це необхідність, кропітка робота, організованість та злагодженість дій. В 2025 році надання соціальних послуг в громадах забезпечували 63 комунальні заклади, з яких два - новоутворені центри надання соціальних послуг в громадах Полтавського району.



Враховуючи важливість підвищення якості та доступності соціальних послуг, факт створення Центру – це не статична подія, а постійний процес, який потребує вдосконалення, зміни та зростання.

Відтак, за перший рік своєї діяльності Драбинівський ЦНСП забезпечив надання соціальних послуг для 100 осіб похилого віку та з інвалідністю. Для громади в 4 тисячі населення це досить високий показник. Догляд вдома, натуральна допомога, консультування, соціальний супровід – та підтримка, якою охоплено мешканців Драбинівської громади.

Важливим аспектом є і взаємодія з відповідальним бізнесом, які сприяють посиленню ресурсної спроможності тергромад зокрема в соціальній сфері.

Завдяки співпраці з СП «Полтавська газонафтова компанія» та ТОВ «ЮА ГЕО» Центр отримав спеціалізований автомобіль, обладнаний платформою для перевезення осіб з інвалідністю для забезпечення транспортних послуг «соціальне таксі». Відтепер на «карту» інклюзивних соціальних авто додану і Драбинівську громаду. Загалом послуга соціального таксі доступна в 36 громадах області.

Вітаємо Драбинівський ЦНСП з річницею діяльності, а мешканців громади – з наближенням соціальних послуг до їх потреб.

ВІСТІ З РЕГІОНІВ**Шановні друзі, партнери, однодумці, дорогі нам люди!**

2025 рік вже став частиною нашої спільної історії. Для багатьох із нас він був складним і важким - роком втрат, болю та розчарувань. Та водночас це був рік, у якому жило добро. Рік людяності, солідарності, взаємної підтримки. Рік теплих зустрічей, важливих проєктів, маленьких і великих перемог, які зігрівали серця й давали надію.

Перш за все ми щиро і з глибокою вдячністю дякуємо воїнам Збройних Сил України. Саме завдяки вашій мужності, стійкості й щоденній самопожертві ми маємо можливість жити, працювати, допомагати людям, розвивати інклюзію й будувати майбутнє. Низький уклін вам і вічна повага.

У 2025 році Кременчуцький міський осередок ВО «Союз осіб з інвалідністю України» значно зміцнів як громадська організація. Ми зросли, розширили матеріальну та методичну базу, набули нового досвіду й впевненості. Разом із Центром інклюзії «18+» КНП «ТУРБОТА», позашкільними закладами міста ми суттєво розвинули мережу розвивальних гуртків для дітей та молоді з інвалідністю.

З гордістю відзначаємо успішні виступи музичного ансамблю «Дивограй» та Аматорського театру ляльок «Оселя добра і радості». Щиро цінуємо співпрацю з «Академією майбутнього», клубом юних моряків «ГАРДЕМАРИН», Будинком дитячої та юнацької творчості, ОДЮК та багатьма іншими партнерами.

Важливим кроком стало започаткування співпраці з Полтавською філією Львівського підприємства «ОРТОТОП» та іншими медико-соціальними установами.

Дивлячись у 2026 рік, ми маємо чіткі плани й віру в розвиток: продовження вже започаткованих напрямів, створення ще кращих умов для всебічного розвитку, психолого-соціальної адаптації людей з інвалідністю різного віку та різних нозологій.

Окремо хочемо відзначити важливість співпраці з Міським палацом культури, концертною касою «БУЛЬВАР», відомими творчими колективами, Кременчуцькою художньою галереєю та іншими закладами культури. Саме завдяки цій взаємодії члени КМО ВО СОІУ мають можливість відвідувати вистави й концерти професійних та аматорських колективів, відчуваючи себе повноцінною частиною культурного життя міста.

Щиро дякуємо за плідну співпрацю Департаменту соцзахисту населення, Департаменту освіти, Департаменту у справах сім'ї і дітей, Департаменту молоді і спорту, Управлінню культури і туризму Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області, а також релігійним, спортивним і творчим об'єднанням нашого міста.

Особливі слова щирої вдячності - міському голові Віталію Малецькому, його заступниці Ользі Усановій, голові Кременчуцької РВА Олександрі Аленіну за розуміння, підтримку й небайдужість.



Продовження на наступній сторінці



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Початок на попередній сторінці

Нове приміщення Центру інклюзії «18+» КНП «ТУРБО-ТА» відкриває ширші можливості не лише для КМО ВО COIU, а й для інших організацій - членів Коаліції громадських об'єднань, що працюють на благо осіб з інвалідністю.

Зовсім скоро все, що було зроблено у 2025 році, стане нашою історією. Але ця історія - жива, тепла й наповнена людьми.

Від Нового 2026 року ми щиро чекаємо миру, добра, розвитку, реальної політики доступності, міцного здоров'я та щастя для наших людей і для всієї України.

З Новим роком вас, дорогі наші! Нехай у кожному домі буде світло, тепло і надія.

З сердечною повагою Андрій МЕЛЬНИК, голова КМО ВО COIU, завідувач відділенням «Центр інклюзії «18+»



СЬОГОДЕННЯ

Планувати зручні маршрути та перевіряти доступність локацій стало простіше

Дані Мапи безбар'єрності оприлюднили на порталі відкритих даних data.gov.ua.

Тепер інформація про понад 70 000 об'єктів по всій Україні - від лікарень і укриттів до кав'ярень, адміністративних будівель і громадських просторів - доступна у форматі Open Data для вільного використання.

Що це означає на практиці

- Для людей - можливість заздалегідь перевіряти доступність локацій і будувати зручні, безпечні маршрути.
- Для бізнесу та стартапів - відкриті дані для створення нових застосунків, навігаційних сервісів і мап доступності.
- Для громад та активістів - інструмент контролю реального стану безбар'єрності й відстеження динаміки змін у містах і громадах.
- Для органів влади - база для ухвалення рішень, планування інвестицій та розвитку інклюзивного середовища.

Додатково: У наборі також доступна інформація про безбар'єрні маршрути в 15 пілотних громадах, які створюються в межах проекту «Рух без бар'єрів».

Дані оновлюватимуться регулярно, що дозволяє бачити не лише стан, а й прогрес.

Важливо: З міркувань безпеки інформація про об'єкти критичної інфраструктури, що не підлягають розголошенню, до набору не включена.

Як формували дані?

Інформацію зібрано в межах щорічного всеукраїнського моніторингу та оцінки рівня безбар'єрності об'єктів у громадах, який проводить Міністерство розвитку громад та територій України за технологічної підтримки ГО «ЛУН Місто».

Публікація даних на порталі стала можливою за участі Міністерства цифрової трансформації України.

Переглянути та завантажити набір даних можна на порталі data.gov.ua.

Безбар'єрність у цифрах і на мапі - це про важливі потреби людини у просторі, де вона живе.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

СВІТЛА ПАМ'ЯТЬ

Днями відійшов у вічність наш друг, соратник і однодумець - ГАЙДУК Юрій Антонович. Багато років він був членом Донецької обласної організації осіб з інвалідністю, невід'ємною частиною нашої спільноти та нашої історії.

Юрій Антонович прожив чесне й гідне життя. Понад 40 років він працював на виробництві - як керівник і висококваліфікований фахівець, людина принципова, відповідальна, з твердими життєвими цінностями. Уже після виходу на пенсію, зіткнувшись із важкою хворобою, він прийшов до руху людей з інвалідністю - і став справжнім борцем за доступність та безбар'єрність.

Попри важке паралітичне ураження, Юрій Антонович не зламався. Він активно відстоював право людей з інвалідністю на повноцінне, гідне життя, був глибоким знавцем питань доступності. Його зауваження, пропозиції та напрацювання були почуті й знайшли відображення в нормативних і законодавчих актах. Це могла робити лише людина з великою силою волі, знаннями та щирою відповідальністю за справу.

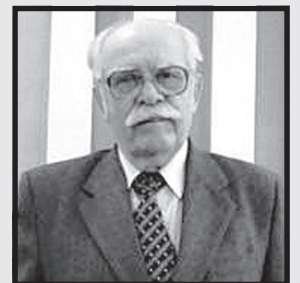
Понад 25 років ми пліч-о-пліч працювали в нашій організації, а загалом понад 30 років нас єднала спільна справа, боротьба та спорідненість духу. Відходять люди, з якими пов'язана не просто діяльність організації - відходить ціла епоха.

Це непоправна втрата для нас, для Краматорська, Донеччини та всієї України.

Висловлюємо щирі співчуття рідним, близьким і всім, хто знав Юрія Антоновича.

Він назавжди залишиться в наших серцях, у нашій пам'яті та в справах, які продовжують жити.

Світла пам'ять. Царство Небесне. Земля пухом.



Донецька обласна організація ВО COIU



Як допомогти дитині набути асертивності

У наші дні багато батьків борються із проявами як агресивної, так і пасивної поведінки своєї дитини. Агресивна дитина буде штовхати, бити, кричати й ображати інших дітей, щоб досягти бажаного, у той час як пасивна дитина буде дозволяти іншим робити з нею так, як їм хочеться, при цьому не заперечуючи. Жодна із цих моделей поведінки не є сприятливою в довгостроковій перспективі на відміну від асертивності, яка є мистецтвом озвучувати свої потреби й бажання іншим людям без агресії й неповаги.

Пропонуємо одинадцять способів того, як можна допомогти дитині набути асертивності.

1. Самооцінка. Діти з високою самооцінкою знають, як відстоювати свої права. Вони рідко бувають задираками та вміло справляються з хуліганськими витівками. Якщо ми як батьки зможемо сформувати в наших дітей здорову самооцінку та впевненість у собі, вони стануть проявляти асертивність природним чином.

2. «Ні» догоджанням одноліткам. Іноді діти намагаються наслідувати своїх друзів і догоджати їм. Це природно, але ви повинні заохочувати дитину казати й робити те, що вона вважає за потрібне. Поясніть дитині, що навіть якщо вона не згодна зі своїми друзями, то все одно, як і раніше, їм цікава. Якщо ні, тоді вони не є її друзями.

3. Заохочуйте сором'язливу дитину висловлюватись. Коли діти соромляться, вони ухиляються від заперечень, особливо, коли хтось поводить з ними некоректно. Їм зовсім не треба ставати екстравертами, але вони повинні вміти постояти за себе. Скажіть дітям, щоб вони впевнено та спокійно розповідали про те, чого вони не люблять і не приймають.

4. Нехай вирішує дитина. Часто ми вважаємо більш ефективним прийняття рішень за наших дітей, але іноді нам треба не тільки дозволяти їм висловлювати свою думку, а і спонукати їх до цього. Ставте дітям відкриті запитання, щоб стимулювати їхнє незалежне мислення. Нехай діти знають, що не буває тільки однієї правильної відповіді. Це допоможе їм поважати свою власну думку.

5. Навчіть дитину шанобливо висловлювати свою думку. Часто ми висловлюємо свою думку таким завзятим і ворожим чином, що це завдає болю або ображає почуття інших людей. Асертивна людина розуміє, що її думку можуть почути та зрозуміти тільки тоді, коли вона висловлена тактовно, з повагою. Агресія провокує агресію. Асертивність передбачає озвучування вашої точки зору без обмеження почуттів іншої людини. Це те, що ми, батьки, повинні повторювати дітям знову і знову.

6. Будьте прикладом для наслідування. Якщо ви ставитесь до людей і ситуацій агресивно або пасивно, ваші діти будуть наслідувати ваш приклад і не зможуть набути навички асертивності. Якщо ви при дитині скаржитесь на погане обслуговування, постарайтесь бути позитивним прикладом, розмовляйте ввічливо й шанобливо. Поясніть дитині, що в житті дуже важливо відстоювати свої інтереси, але при цьому агресія не є доречним засобом для досягнення цієї мети.

7. Поважайте розбіжності. Усі ми часто змінюємо свою думку або утримуємось від заперечення для досягнення миру. Навчіть дитину, що це нормально, якщо кохана або інша людина буде не згодна з нею. Поясніть, що кожний думає й відчуває по-своєму, і неможливо дійти згоди з усіма. З іншого боку, треба навчити дитину казати «Ні».

Вона повинна знати, що шанобливо та впевнено казати «Ні» будь-кому – це абсолютно нормально. Це допоможе дитині набути навички ефективного спілкування в особистих і професійних ситуаціях та уникнути м'якотілості, яка дозволяє іншим робити з людиною те, що вони хочуть.

8. Послідовність. Коли ми кажемо нашим дітям не робити що-небудь, то вчимо їх, що є фізичні й емоційні кордони, які треба підтримувати для їхньої власної користі та користі інших людей. Коли ви кажете дитині, що вона може подивитися телевизор тільки півгодини, дотримуйтесь ваших слів. Це навчить її робити те ж саме. Послідовність у дотриманні кордонів навчить дитину не дозволяти іншим робити з нею все, що їм хочеться.

9. Поважайте непокору. Послідовність у підтримці дисципліни має вирішальне значення для виховання. Однак у міру дорослішання діти часто борються за деякі права, що дозволяють їм відчувати свою автономію. Вони чинять опір вашим правилам і сердяться, коли ви тиснете на них. Не гнівайтесь. Настає час, коли батьки повинні бути проникливими та дипломатичними. Наприклад, ви можете обговорити, чому дитина не хоче вимкнути телевизор відповідно до правил. Після довгих переговорів, якщо вона буде як і раніше непохитна, скажіть їй, що вона повинна вимкнути його через півгодини. Дуже важливо іноді дозволяти дітям проявляти незалежність, коли вони відстоюють свою автономію, інакше вони будуть утримуватись від висловлювання своєї думки чи бажання, тому що боятимуться вашого несхвалення або відчуватимуть себе безсилими, що може мати негативний вплив на їх поведінку в інших ситуаціях, коли треба проявити асертивність.

10. Конструктивна критика. Дітям іноді властиво не погоджуватися зі своїми батьками або робити те, що батькам не подобається. Якщо ваша дитина ніє, коли ви просите її виконати певні домашні обов'язки, не кажіть їй, що вона погана. Це не має сенсу й засмутить її. Замість цього, коли вона буде нити, скажіть їй, що ви не можете зрозуміти, що вона каже, що є кращий спосіб спілкування, що даний спосіб неприйнятний. Це буде стимулювати дитину висловити свою попередню думку, але конструктивним і поважним чином.

11. Закликайте логіку. Діти набагато розумніше, ніж ми думаємо. Якщо ви аргументуєте їм причини, за якими вони повинні дотримуватись певних правил, вони з готовністю будуть дотримуватись їх. Пояснюючи вашій дитині правила, ви даєте їй зрозуміти, що ці правила не є вашою забаганкою.

Ефективне управління своїми емоціями є природним наслідком асертивності. Допмагаючи дітям набути цієї якості, ми не тільки допоможемо їм уникнути знущання та глузування однолітків, а й ролі задирак і розбишак, а також допоможемо знизити прояви непотрібної агресії у світі та зміцнимо культуру поваги й толерантного ставлення до чужої думки.

Довідково: Асертивність – поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунку до оточуючих. Це здатність у ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси та свою лінію поведінки, спокійно казати «ні» тому, що вас не влаштовує та продовжувати в соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Цей тиждень стане для вас періодом внутрішнього перезавантаження. З'явиться бажання переглянути пріоритети й відмовитися від зайвого. У робочих питаннях можливі несподівані ідеї, які згодом принесуть користь. Не варто поспішати з активними діями, зараз важливіше спостерігати та аналізувати. У стосунках важливо не замикатися в собі та ділитися почуттями, навіть якщо здається, що вас і так розуміють.



ЛЕВ. На цьому тижні вам важливо знайти баланс між амбіціями та реальністю. Можливі пропозиції, які на перший погляд здадуться привабливими, але потребуватимуть додаткової перевірки. Неформальне спілкування з діловими партнерами дасть змогу усунути непорозуміння. В особистому житті з'явиться шанс прояснити недовдоволеності, особливо якщо ви давно уникали відвертої розмови.



СТРЕЛЕЦЬ. Для вас цей тиждень пройде під знаком пошуку сенсу та нових орієнтирів. Може з'явитися бажання змінити звичний спосіб життя або поставити перед собою амбітніші цілі. У роботі можливі надихаючі ідеї, але їх реалізація потребуватиме терпіння. У стосунках важливо бути чесними та не давати порожніх обіцянок. Зайва наполегливість - аж ніяк не ваш союзник цього тижня.



ТЕЛЕЦЬ. Тиждень принесе відчуття стабільності й впевненості. Це сприятливий період для фінансових рішень, планування бюджету та практичних покупок. У професійній сфері можливий контакт із людиною, яка вплине на подальший розвиток. В особистому житті зростає потреба в увазі та визнанні. Щирий діалог в середу допоможе уникнути непорозуміння й зміцнити стосунки з коханою людиною.



ДІВА. Цей тиждень стане для вас часом порядку й структурування. Добре просуватимуться справи, пов'язані з плануванням, аналізом і завершенням старих завдань. Можливі приємні результати від раніше вкладених зусиль. Варто бути особливо уважними під час роботи з фінансовими документами. В особистій сфері варто бути м'якшими до себе й оточення, не все потребує ідеального контролю.



КОЗЕРІГ. Ви відчуєте приплив відповідальності й зосередженості. Це вдалий період для кар'єрних питань і довгострокового планування. Ваші зусилля будуть помічені, навіть якщо результат проявиться не одразу. В особистому житті варто приділити увагу емоційній стороні, а не лише практичній користі стосунків. У суботу можливості здійснення планів як ніколи великі.



БЛИЗНЮКИ. Вас очікує насичений тиждень, сповнений спілкування та інформації. Можуть з'явитися нові ідеї, пов'язані з навчанням, документами або поїздками. Головне - не розпорошуватися та доводити розпочате до кінця. Можливі гострі діалоги через потребу захищати свої кордони. В особистій сфері можливі несподівані зізнання або новини, які змусять подивитися на звичні речі по-новому.



ТЕРЕЗИ. Терези відчують потребу в гармонії та спокої. Тиждень сприятливий для налагодження партнерських стосунків і пошуку компромісів. У роботі можливі нові домовленості або перегляд умов співпраці. Вам буде надано можливість налагодити будь-які зв'язки та контакти, які лише забажаєте. Важливо не відкладати важливі розмови, зараз вони можуть принести іспіх і полегшення.



ВОДОЛІЙ. Тиждень принесе нестандартні думки та бажання вийти за межі звичного. Можливі несподівані зустрічі або ідеї, які в майбутньому приведуть до змін. Важливо не ігнорувати дрібні сигнали й збіги. В особистій сфері може з'явитися відчуття свободи або потреба переглянути формат стосунків. На важливі питання зможете відповісти тільки ви, звертаючись за порадою зараз безглуздо.



РАК. Цей тиждень буде пов'язаний з емоційною глибиною. Посилиться чутливість до слів і вчинків оточення. Це вдалий час для роботи про дім, родину та власний внутрішній стан. Ви повертаєтеся до зони натхнення: ідеї, плани, контакти — усе починає складатися легко і гармонійно. У роботі краще уникайте конфліктів і діяти м'яко. Інтуїція підкаже правильне рішення, якщо ви дозволите собі до неї прислухатися.



СКОРПІОН. На вас чекає глибокий і трансформаційний тиждень. Старі теми можуть нагадати про себе, але вже в новому контексті. Це вдалий час для звільнення від внутрішніх обмежень. У фінансових питаннях варто бути обережнішими та уникаючи ризикованих кроків. В особистому житті можливі сильні емоції та важливі рішення. Бажання почнуть виконуватися, тож, загадуючи їх, будьте обережні.



РИБИ. На вас очікує м'який та інтуїтивний тиждень. Підвищиться чутливість до енергії людей і просторів. Добре займатися творчістю, духовними практиками та відновленням сил. У робочих питаннях не варто поспішати, краще діяти поступово. У стосунках можливі теплі моменти, якщо ви дозволите собі бути щирими. У середині тижня вас порадують зустрічі із друзями.



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**

G | M | F

**Transatlantic
Foundation**

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки –
Transatlantic Foundation (GMF TF).

Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає погляди
Європейського Союзу та/або GMF TF.

erim
Equal Rights
& Independent
Media

PROELECT
PROMOTING ACCOUNTABILITY IN ELECTORAL PROCESSES



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО COIU, ВО COIU
Видається за підтримки ВО COIU

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664
Віддруковано:
м. Вінниця,
вул. Гетьмана Мазепи, 12-б.
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98.
Підписано до друку: 05.01.2026 р.
Тираж: згідно заявки.
Замовлення: № 2613453