



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
20 січня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 3 (1055)

У Києві відкрився Центр ментального здоров'я всеукраїнської мережі ПОВЕРНЕННЯ

У Києві запрацював дев'ятий центр всеукраїнської мережі центрів ментального здоров'я ПОВЕРНЕННЯ. Цей проєкт спрямований на підтримку ментального здоров'я захисників і захисниць України, ветеранів та членів їхніх родин, які зазнали психологічних наслідків війни, спричиненої російською агресією. Щороку понад 4 000 військових, ветеранів та їхніх родин зможуть отримувати якісну й безоплатну психологічну допомогу в київському центрі.



У межах проєкту «ПОВЕРНЕННЯ» було проведено капітальний ремонт частини приміщень на першому поверсі. Простір центру створено з урахуванням принципів безбар'єрності, інклюзивності та психологічного комфорту. Завдяки цьому кожен відвідувач може почуватися комфортно й гідно — незалежно від фізичних можливостей чи стану здоров'я.

Одна з ключових цінностей як самого центру, так і всієї мережі «ПОВЕРНЕННЯ» — психологічна інклюзивність. Тут дбають про те, щоб кожен відвідувач — незалежно від пережитого досвіду, психоемоційного стану чи рівня травматизації — відчував прийняття, підтримку і внутрішню безпеку.

Простір київського центру ПОВЕРНЕННЯ включає кімнати індивідуальної та групової терапії, палату денного стаціонару, маніпуляційний кабінет, ординаторську, а також рецепцію з комфортною зоною очікування. Усе середовище вибудовано так, щоб знижувати рівень напруги, формувати відчуття спокою і довіри та підтримувати процес психологічного відновлення. Центр ментального здоров'я ПОВЕРНЕННЯ оснащено необхідним обладнанням, технікою і терапевтичними інструментами для роботи з наслідками травми. Зокрема, оснащено комп'ютерною та мультимедійною

технікою, системою психологічного розвантаження й управління стресом Shiftwave System, інструментами для EMDR-терапії, матеріалами для арттерапії та сенсорної регуляції, а також професійною фаховою літературою. Допомогу у центрі надає мультидисциплінарна команда: два лікарі, два клінічних психолога, два практичних психолога, медична сестра та фахівець із супроводу ветеранів. Така модель роботи дозволяє забезпечити комплексний підхід до допомоги, у якому враховуються клінічні, психологічні й соціальні потреби людини.

Центр ментального здоров'я надає допомогу людям із наслідками стресу, тривожними й депресивними розладами, посттравматичним стресовим розладом, психосоматичними проявами і труднощами адаптації до мирного життя. У роботі застосовуються доказові, травмо-орієнтовані підходи з особливою увагою до темпу людини, відчуття безпеки та поступового відновлення психічної стійкості.

У центрі підкреслюють, що людиноцентричний підхід у сфері ментального здоров'я передбачає фокус не на діагнозі, а на самій людині — її досвіді, відчуттях, темпі й потребах.

*Продовження
на наступній сторінці*

Анонс

2-3 стор.

Соціальна підтримка уразливих категорій населення

3 стор.

Про безоплатні реабілітаційні послуги

4-5 стор.

Як зберегти здоров'я взимку?

6 стор.

Презентація Дорожньої карти реформування сфери протезування

7 стор.

День здійснення мрії для молоді Балтської організації людей з інвалідністю

7 стор.

На Миколаївщині працює соціальне таксі

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, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!
Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Початок на попередній сторінці

Особливу увагу приділяють тому, щоб ветерани й ветеранки були активними учасниками власного відновлення: самі визначали цілі, озвучували потреби та розуміли сенс кожного етапу відновлення.

Саме така співпраця створює довіру, відчуття опори й безпеки — основу для стійкого та довготривалого відновлення.

Всеукраїнська мережа центрів ментального здоров'я ПОВЕРНЕННЯ вже працює у Дніпрі, Києві, Кропив-

ницькому, Луцьку, Полтаві, Рівному, Тернополі, Хмельницькому й Чернігові та продовжує масштабуватися. Усі центри діють на базі державних медичних закладів та амбулаторно надають безоплатну допомогу військовим, ветеранам і членам їхніх родин.

Мовний держстандарт «Термінологія безбар'єрності»

Робота над Мовним державним стандартом «Термінологія безбар'єрності» виходить на новий рівень — від міжвідомчої співпраці всередині країни до залучення міжнародної експертизи.

Днями відбулася зустріч-обговорення проекту стандарту державної мови із командою ЮНЕСКО та К'ярою Децці



Бардескі, керівницю Представництва ЮНЕСКО в Україні, за участі Тетяни Ломакіної, Радниці-Уповноваженої Президента України з питань безбар'єрності і директоркою з програм розвитку Центр соціальних змін і поведінкової економіки Мариною Перуновською..

Говорили про стратегічну співпрацю й підтримку роботи над стандартом — зокрема про можливості перекладу, верифікації та узгодження української термінології безбар'єрності з міжнародними стандартами.

Ця розмова стала логічним продовженням системної роботи над стандартом державної мови «Термінологія безбар'єрності», що триває вже кілька місяців.

Уніфікація термінології безбар'єрності — це не лише мовне питання. Це інструмент для органів влади, освітніх установ, медіа та всіх, хто працює з публічною комунікацією. І водночас — частина глибших змін, у центрі яких людина, її гідність і право на доступність.

Це важливий крок до формування мови, яка не лише відповідає нормам, а й відображає принципи доступності, поваги та рівних можливостей для кожної людини.

Центр соціальних змін і поведінкової економіки

**ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО**

Соціальна підтримка уразливих категорій населення

За період війни соціальна підтримка уразливих категорій населення набула додаткової ваги. До вже звичних статусних родин та сімей, які перебувають складних життєвих обставинах, осіб з інвалідністю та літнього віку, додалися внутрішньо переміщені особи, цивільне населення, постраждале від актів агресії ворога, члени сімей Захисників та Захисниць України. Все більше мешканців області підпадають під категорії множинної уразливості, а отже потребують посиленої підтримки та уваги.

Днями Голова Полтавської обласної ради Олександр Біленький ознайомився з роботою обласних органів соціального захисту населення, які забезпечують виконання державних та місцевих ініціатив з надання допомоги тим, хто потребує цього найбільше.

Прийом мешканців області, опрацювання поданих документів на матеріальну допомогу, отримання соціальних послуг, проведення зустрічей, нарад та заходів з представниками громадських організацій, які опікуються підтримкою уразливих спільнот Полтавщини та інші міжвідомчі заходи формують взаємопов'язану роботу 6 установ в єдину систему, а спільне адміністративне приміщення — перетворено на

справжній соціальний хаб.

Щороку в середньому 14 тисяч мешканців звертаються до обласних органів соціального захисту, майже 8 тисяч — отримують матеріальну допомогу з обласного бюджету, понад 4 тисячі звернень — опрацьовує профільна обласна «гаряча лінія».

Саме тут територіальні громади отримують методичний та організаційний супровід з реалізації загальнодержавних ініціатив, виконання пріоритетних проєктів, впровадження реформ та новацій в соціальній сфері. Про це під час зустрічі повідомила директорка Департаменту соціального захисту населення ОВА Людмила Корнієнко.



Враховуючи посилене навантаження, яке наразі відчуває обласна система соціалістики, а також важливість формування безбар'єрного простору відповідно до потреб мешканців під час візиту обговорено подальші перспективи розвитку та посилення роботи соціального хабу.

Акцентовано увагу на важливості впровадження додаткових цифрових рішень в процесі прийому, обробки та опрацювання документів на отримання допомог з обласного бюджету, максимального підтримання моделей «paperless»

та методики ведення випадку (кейс-менеджменту) всіх бенефіціарів.

Важливим відпрацюванням візії «роботи з людьми – роботи для людей» з мінімальним залученням мешканців – допомога має йти до отримувача, а не навпаки. Отримання консультації, подати документи, взяти участь у заході чи зустрічі – в обласному соціальному хабі має бути зручно всім без винятку. Працюємо разом на спільний результат.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Про безоплатні реабілітаційні послуги

Коли людина зіштовхується з наслідками поранення, травми чи хвороби, важливо розуміти: держава гарантує не окремі процедури, а повноцінну комплексну реабілітацію.

Пояснюємо, що в неї входить:

- Діагностика, а саме первинне, етапне та кінцеве обстеження лікарем фізичної та реабілітаційної медицини та командою (фізичні терапевти, ерготерапевти, психологи, терапевти мови та мовлення).

- Планування — встановлення реабілітаційного діагнозу, складання індивідуального реабілітаційного плану пацієнта та програм терапії.

- Сама терапія, а саме проведення реабілітаційних сесій (фізична терапія, ерготерапія, логопедія, психологічна підтримка).

- Моніторинг — відстеження стану пацієнта та коригування плану.

- Підбір, налаштування та навчання користування допоміжними засобами реабілітації (крісло колісним, протезами, ортезами тощо).

- Навчання пацієнта та доглядальників особливостей догляду.

- Психологічна підтримка (наприклад, супровід після травм, операцій, хвороб тощо).

- Документація у вигляді оформлення довідок та висновків.

- У стаціонарних умовах додатково (крім харчування, цілодобового медичного догляду) також передбачені безоплатні лабораторні та інструментальні обстеження, а



ЗМІЦНЕНІ

Які безоплатні реабілітаційні послуги доступні пацієнтам?

Логотипи: Міністерство охорони здоров'я України, Національна служба здоров'я України, МІНВЕТЕРАНІВ, momentum wheels for humanity.

також ліки та витратні матеріали з Національного переліку.

Послуги з реабілітації в Україні надаються безоплатно в межах пакетів Програми медичних гарантій: амбулаторно, стаціонарно, для всіх, хто цього потребує. Реабілітація при складних станах може тривати до 112 днів на рік — залежно від досягнення реабілітаційних цілей. Для пацієнтів із тяжкими травмами або ампутаціями передбачено до 8 циклів реабілітації на рік, а для людей із множинними ампутаціями кінцівок — до 26 циклів. Також запроваджено послугу реабілітації, що надається фахівцями з реабілітації в територіальних громадах, що дозволяє отримувати допомогу ближче до місця проживання.

Що таке амбулаторна реабілітація, які послуги до неї входять і як виглядає маршрут пацієнта



ЗМІЦНЕНІ

Амбулаторна реабілітація

послуги умови маршрут пацієнта

Логотипи: Міністерство охорони здоров'я України, Національна служба здоров'я України, МІНВЕТЕРАНІВ, momentum wheels for humanity.

Амбулаторна реабілітація — реабілітаційна допомога, яку людина отримує без госпіталізації: у медзакладі, вдома або в громаді. Її тривалість та інтенсивність залежать від стану людини й цілей відновлення.

У більшості випадків реабілітація проходить із мультидисциплінарною командою і передбачає щонайменше 1 годину занять на день. Загалом може тривати до 112 днів на рік, за складних станів — кількома курсами протягом року.

Якщо ж допомогу надає один фахівець (наприклад, лише фізичний або ерготерапевт), реабілітація відбувається у форматі окремих сесій — не менше 10 занять протягом до 90 днів, але не частіше двох разів на тиждень.

Продовження на наступній сторінці



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Початок на попередній сторінці

Амбулаторна реабілітація включає:

- первинне, етапні та заключне обстеження
- роботу мультидисциплінарної команди
- індивідуальний реабілітаційний план
- фізичну терапію, ерготерапію, терапію мови й мовлення, психологічну допомогу
- підбір і навчання користування допоміжними засобами
- регулярну оцінку прогресу та корекцію плану відновлення

Кроки, щоб розпочати амбулаторну реабілітацію:

1. Отримати електронне направлення. Його видає сімейний лікар або лікуючий спеціаліст після встановлення діагнозу та внесення даних в електронну систему охорони здоров'я.
2. Підготувати медичні документи (за наявності). Випи-

ски, результати МРТ, КТ чи рентгену допоможуть лікарю фізичної та реабілітаційної медицини оцінити стан людини, визначити цілі відновлення ще до початку реабілітації.

3. Обрати медзаклад для реабілітації. Знайдіть його на сайті НСЗУ та зверніться туди з електронним направленням і документом, що посвідчує особу.

4. Пройти первинне реабілітаційне обстеження. Мультидисциплінарна команда оцінює стан людини, формує індивідуальний план і ухвалює рішення про початок реабілітації.

Запам'ятайте:

- амбулаторна реабілітація безоплатна
- тривалість і обсяг залежать від цілей і прогресу людини
- реабілітація може продовжуватися довготривало для підтримки досягнутого рівня функціонування

Ще більше деталей дізнавайтесь в сімейного лікаря або за телефоном контакт-центру НСЗУ 16-77.

СЬОГОДЕННЯ

Як зберегти здоров'я взимку?

Нагадуємо основні правила профілактики захворювань та підтримки імунітету

Кількість захворювань на респіраторно-вірусні інфекції під час епідемії, який щороку починається в Україні в восени та закінчується навесні, прогнозовано збільшується. Так, з початку епідемії 2025-/2026 понад 1,3 млн українців вже перехворіли на ГРВІ, грип та COVID-19.

Найбільш ефективними методами профілактики в період респіраторно-вірусних захворювань й епідемій є комплекс з вакцинації, дотримання правил особистої гігієни (миття рук, обробка рук антисептиками, особливо після контакту з поверхнями, як дверні ручки, поручні в транспорті тощо), правильного харчування, регулярного провітрювання приміщень, уникнення тривалого перебування в місцях скупчення людей, ізоляції вдома у разі появи симптомів застуди.

Якщо у вас є будь-які симптоми ГРВІ, такі як:

- головний біль
- ломота в м'язах і суглобах
- біль у горлі
- підвищення температури тіла до 38°C і вище
- кашель

За наявності таких симптомів необхідно звернутися до лікаря та не займатися самолікуванням. Лише лікар

може визначити яке лікування Вам необхідно та надати рекомендації. Записатися до лікаря можна як онлайн так і на прийом у медзакладі.

Основні ризики для здоров'я взимку та як їм запобігти за допомогою простих правил:

ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ виникає, якщо людина довго перебуває в холодному приміщенні, залишається на морозі тривалий час, верхній одяг не достатньо теплий, мокрий або вологий.

Одягайтеся відповідно до погоди. Якщо холодно, доповніть свій одяг теплою курткою, рукавичками, шарфом, товстими шкарпетками.

Дотримуйтесь принципу багатшаровості в одязі: недостатньо теплий одяг під час низьких температур може спричинити такі серйозні стани, як переохолодження та обмороження.

Щоб уникнути переохолодження та не замерзнути взимку при тривалому перебуванні на свіжому повітрі — залишайтеся фізично активними: навіть звичайна руханка упродовж 15-20 хвилин дасть змогу зігрітися, уникайте вживання алкоголю. Алкоголь дає хибне відчуття тепла, зневоднюючи тіло.

Ознаки переохолодження:

- Бліда, холодна на дотик і суха шкіра (шкіра і губи можуть бути синіми),
- Тремтіння тіла,
- Уповільнення дихання,
- Невиразна мова.

Маленькі діти при охолодженні можуть:

- Мати почервонілу і холодну на дотик шкіру,
- Бути незвично тихими, сонними та відмовлятися від годування.

ОБМОРОЖЕННЯ — це пошкодження ділянок тіла або шкіри внаслідок впливу низької температури на них. Найбільш уразливі — ніс, вуха, щоки, підборіддя, пальці рук та ніг.





СЬОГОДЕННЯ

Ознаки обмороження:

- Сіро-жовтий, іноді восково-білий колір ділянок шкіри,
- Оніміння шкіри, вух, носа, пальців рук та ніг,
- Втрата чутливості, коли шкіра не відчуває дотиків.

При обмороженні ні в якому разі не розтирайте уражену шкіру снігом, не намагайтеся нагріти замерзлі руки чи ноги у гарячій воді. У разі обмороження обгорнітьсya сухим покривалом чи ковдрою, пийте теплі безалкогольні напої, наприклад чай.

Алгоритм дій для надання першої домедичної допомоги:

- перемістіть людину з ознаками переохолодження чи обмороження до теплового приміщення,
- зателефонуйте 103 та викличте бригаду екстреної медичної допомоги,
- переконайтеся, що ви та постраждалий/а у безпеці,
- обережно зніміть рукавички, взуття та прикраси з уражених частин тіла,
- зніміть мокрий або вологий одяг,
- на уражені ділянки накладіть чисті, сухі марлеві пов'язки,
- у жодному разі не змочуйте пов'язки спиртом.

Враховуючи холод та той факт, що багато українців напередодні зими обладнали будинки генераторами, пічками та іншими нагрівальними приладами нагадуємо про ризики, які може спричинити використання такого обладнання та як діяти і допомогти постраждалим в разі отруєння чадним газом.

Чим небезпечний чадний газ?

Чадний газ абсолютно невідчутний для людини, але впливає на організм навіть у невеликій концентрації та може призвести до смерті. Щоби вчасно зреагувати у випадку отруєння ним, запам'ятайте основні симптоми:

- головний біль,
- нудота,
- прискорене дихання,
- слабкість,
- відчуття втоми і запаморочення.



Якщо ви або ваші близькі підозрюєте у себе отруєння чадним газом, вимкніть усі прилади, крім електричних, та відкрийте вікна. Вийдіть або винесіть потерпілого на свіже повітря, покладіть під голову подушку, розстебніть куртку. Викличте рятувальників (ДСНС) за номером 101 або 112, аварійну газову службу за номером 104 та швидку допомогу за номером 103. (Нагадайте своїм дітям номери екстрених служб). Крім того, не використовуйте генератор чи будь-які бензинові двигуни на відстані менш як 6 метрів від вікон, дверей чи вентиляційних отворів. Використовуйте подовжувач потрібної довжини, щоби тримати генератор на безпечній відстані.

В умовах браку кисню та у разі неповного згоряння палива у нагрівальних приладах утворюється монооксид вуглецю (CO) або чадний газ. Коли людина піддається його впливу, молекули CO витісняють кисень з організму і призводять до отруєння. Найбільша небезпека полягає в тому, що чадний газ не має кольору, запаху чи смаку. Саме тому іноді його називають «тихим убивцею». Без спеціальних детекторів його неможливо визначити, але він може бути смертельним і впливає на організм людини навіть у невеликих концентраціях.

Під час роботи яких приладів може виділятися чадний газ?

- портативні бензинові генератори,
- газові обігрівачі,
- газові водонагрівачі,
- каміни,
- двигуни внутрішнього згоряння автомобілів,
- дров'яні, газові, вугільні печі (особливо якщо піч пошкоджена та на ній видно тріщини) тощо.

Від об'єму та часу, впродовж якого людина вдихає чадний газ, залежить ступінь отруєння та вираженість симптомів. Проте реакція на отруєння чадним газом може розвинути-ся й упродовж дуже короткого проміжку часу (навіть кількох хвилин). Люди, які сплять або перебувають у стані алкогольного сп'яніння, можуть отримати смертельне отруєння CO ще до появи симптомів.

Що робити у випадку підозри на отруєння чадним газом?

Передусім потрібно вимкнути всі прилади, крім електричних, відкрити вікна, щоби впустити в приміщення свіже повітря, та викликати рятувальників, медиків й аварійну газову службу. Якщо ви або ваші близькі маєте ознаки отруєння чадним газом, покиньте приміщення або винесіть постраждалу людину на свіже повітря, покладіть їй під голову подушку, розстебніть комір і пояс.

Найкраща допомога у разі отруєння чадним газом – до-вготривале вдихання кисню. Але таку терапію проводять в умовах медичного закладу.

Опіки та отруєння чадним газом (CO):

- щоб не обпектися, використовуйте жаростійкі рукавиці, якщо торкаєтесь каміна, нагрівальних приладів
- не дозволяйте дітям гратися біля вогню під час використання печей, бензинових/ дизельних генераторів, утворюється небезпечний чадний газ
- чадний газ не має запаху та може призвести до смертельного отруєння людини, якщо у кімнаті немає вентиляції

- у жодному разі не запускайте генератор всередині квартири та за можливості придбайте вогнегасники.

Як залишитися у теплі за відсутності електроенергії:

- щоб запобігти виходу тепла з кімнати, переконайтеся, що двері та вікна щільно зачиняються,
- для збереження тепла повісьте на вікна та двері товсту ковдру або покривало,

не накривайте радіатори та обігрівачі, щоб уникнути пожежі та забезпечити рівномірний розподіл тепла в кімнаті,

- щоби зігріти постіль і зігрітися самому, можна налити гарячу воду в грілку або звичайну пластикову пляшку, замотати в рушник і покласти в ліжко, під ковдрою грілка зігріватиме вас до ранку.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ТОЧКА ЗОРУ

Презентація Дорожньої карти реформування сфери протезування

16 січня відбулась презентація Дорожньої карти реформування сфери протезування, розробленої Міжвідомчою робочою групою під координацією Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України та Міністерство охорони здоров'я України.



Представники Protez Hub мали можливість долучитись до роботи підгруп та надати свої пропозиції з питань, які стосуються якісних змін в рамках діючої системи забезпечення допоміжними засобами реабілітації. Всі пропозиції також викладені у нашій Стратегії розвитку галузі протезування-ортезування 2025-2028.

Основним очікуванням кожної людини, яка втратила кінцівку та потребує протезування, є очікування якості, зручності та ефективності виготовленого виробу.

Під час обговорення ми наголосили на тому, що якість можуть забезпечити лише кваліфіковані фахівці, в умовах прозорого процесу призначення виробу відповідно до потреб пацієнта, а не на основі вартості виробу. Правила повинні бути одаковими для всіх постачальників послуг протезування-ортезування, а будь-яка додаткова підтримка постачальників послуг протезування-ортезування державою повинна формуватись на основі якості виробу та на основі ефективності користування виробом пацієнта.

Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності, Денис Улютін, слушно зазначив, що саме потреби людини, якій показане протезування кінцівок, повинні бути в центрі усіх рішень.

Ми підтримали більшість пунктів, викладених у Дорожній карті та продовжимо, у співпраці з партнерами, робити все можливе (і неможливе) для подальшого вдосконалення сфери.

Щиро дякуємо представникам міністерств, головам підгруп та учасникам робочої групи за плідну співпрацю.

ВІСТІ З РЕГІОНІВ



Культура без бар'єрів: краєзнавчий музей у Кропивницькому стає відкритішим для всіх

Центральноукраїнський обласний краєзнавчий музей у Кропивницькому послідовно працює над тим, щоб музейний простір був зручним і зрозумілим для кожного відвідувача та кожної відвідувачки.

У 2024 році за підтримки Українського культурного фонду музей реалізував проєкт «Музей для всіх». Експозицію «Природа» доповнили сучасними інтерактивними рішеннями, зокрема мультимедійним столом «Історія Землі». Він знайомить з етапами розвитку планети через відео, анімацію та звук, реагує на рухи рук і є зручним для людей, які користуються кріслом колісним. Уся звукова інформація має текстовий супровід і дублюється шрифтом Брайля.

Відвідувачі також можуть скористатися мультимедійною 3D-книгою «Червона книга України», яка поєднує друкований текст, відео й озвучення та розповідає про рідкісні рослини й тварин Кіровоградщини. Книга розміщена на доступній висоті та зручна для людей із порушеннями зору.

У музеї з'явилися таблички шрифтом Брайля, аудіогід і аудіоекскурсії, адаптовані для людей зі слуховими апаратами. Для дітей з особливими освітніми потребами розроблено спеціальні інтерактивні програми.

У 2025 р. роботу продовжили в межах проєкту «Музей і громада: простір єднання», реалізованого спільно з гро-

мадською організацією за підтримки Європейського Союзу. В експозиції «Природа» з'явилося дзеркало доповненої реальності «Дивовижні тварини», яке дозволяє побачити 3D-анімації доісторичних і рідкісних тварин. Для цього елементу створили окрему освітню програму.

Щоб експозиція на цокольному поверсі була доступною для всіх, у музеї встановили електричний підйомник. Технічні рішення та інтерактивні елементи розробила київська команда 3dcomlab. Музей і надалі системно розвиває доступність, поєднуючи сучасні технології, зручну інфраструктуру та освітні підходи. Це робить простір комфортним для ветеранів, людей з інвалідністю, дітей, родин і всіх, хто приходить пізнавати історію та природу краю.

Нагадаємо, Міністерство культури України забезпечує реалізацію Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні до 2030 р. та впроваджує пріоритетні напрями «Інформація без бар'єрів» і «Культура без бар'єрів».

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

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

День здійснення мрії для молоді Балтської організації людей з інвалідністю

13 січня 2026 р. стало особливим днем для молоді Балтської організації людей з інвалідністю – днем здійснення їхньої великої мрії. Члени організації, учасники творчого колективу «Балтяночка» під керівництвом Майї Руденко, вже давно відомі своєю любов'ю до співу й танців. Їхні виступи неодноразово прикрашали сцени Міжнародних та Всеукраїнських фестивалів, де за рішенням суддів та глядачів вони здобували високі нагороди – звання лауреатів I ступеня.

Кожна зустріч у стінах організації перетворюється на маленьке свято – з піснями, караоке та щирими усмішками. Адже спів для людей з інвалідністю – це не лише мистецтво, а й потужний інструмент реабілітації. Він допомагає знижувати стрес, покращує настрій, розвиває координацію та мовлення, сприяє лікуванню окремих захворювань. А головне – дарує відчуття радості, гармонії та соціальної інтеграції.

Коли стара акустична система остаточно вийшла з ладу й ремонтувати її вже було неможливо, це стало справжнім ударом для колективу. Але молодь не здалася. Вони вирішили



власними силами заробити кошти на нову систему під час новорічних свят.

Попри наші хвилювання й сумніви, вони рішуче вирушили колядувати містом. Ми боялися, щоб їх правильно зрозуміли, щоб ніхто не образив. Та всі страхи розвіялися, коли вони повернулися щасливі, з усмішками й блиском у очах.

Натхненні першими успіхами, молоді учасники вирушили щедрувати на Маланку. Мороз фарбував їхні щоки червоним, але серця палали від радості. Вони з ентузіазмом розповідали, як їх приймали люди, як щиро дякували за пісні й добрі слова.

В організації на них чекали традиційні українські вареники з сиром та сюрпризами, а також солодке чаювання з «колядою». Атмосфера була наповнена теплом, сміхом і відчуттям єдності.

Ці святкові дні подарували молоді не лише масу приємних вражень і гарний настрій, а й головне – віру в себе. Завдяки їхній наполегливості та підтримці громади мрія здійснилася: нова акустична система буде!

Ми щиро дякуємо всім, хто гостинно приймав наших колядників і щедрівників, хто подарував їм віру у власні сили, підвищив їхню самооцінку та допоміг здійснити мрію.

Бажаємо кожному миру, щастя, здоров'я, сімейного затишку та Божого благословення!

Надія ЛЕНЦ,

голова Балтської організації осіб з інвалідністю



На Миколаївщині працює соціальне таксі

На Миколаївщині працює сервіс, який щодня допомагає людям з інвалідністю та іншим маломобільним мешканцям бути більш незалежними. Йдеться про безоплатне соціальне таксі — можливість зручно доїхати до лікарні, органів влади, банку, центру правової допомоги чи інших важливих установ.

Скористатися цією послугою можуть мешканці 13 громад Миколаївщини, серед яких Миколаївська, Південноукраїнська, Новоодеська, Доманівська, Веселинівська, Коблівська, Казанківська, Березанська, Баштанська, Снігурівська, Чорноморська, Новобузька та Мішково-Погорілівська.

На грудень 2025 р. соціальне таксі здійснило майже 12 тисяч поїздок для понад 4,6 тисячі мешканців області.

Щоб скористатися послугою, достатньо звернутися до Центру надання соціальних послуг у своїй громаді.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Загалом цей тиждень веде від гармонійного налаштування до сильного імпульсу змін. Це період, коли важливо вибудувати опору, навести лад у справах і чітко визначити пріоритети. Спочатку — вирівнювання, усвідомлення й підготовка, потім — увімкнення нової енергії. Не чинить спротиву оновленню, але й не квапте події — й тоді процеси, розпочаті нині, отримають довгий і значущий шлях розвитку.



ЛЕВ. Гарний час для обговорень, планування, аналізу та перегляду рішень, ухвалених раніше. Однак важливо стежити за тоном спілкування — слова зараз мають вагу і можуть як збудувати мости, так і створити непотрібну напругу та навіть руйнування. У другій половині тижня на перший план виходять емоції і теми стосунків. Може з'явитися бажання тепла, підтримки, підтвердження своєї значущості в партнерстві.



СТРЕЛЕЦЬ. Фокус зміщується на взаємодію з оточенням. Можливі ситуації, де доведеться шукати компроміс і зважати на чужі інтереси. Емоційне тло стає глибшим і вимагає чесності з собою. Можуть загостритися теми стосунків, дому або особистих кордонів. Це не час закриватися, але й не момент жертвувати собою заради чужого спокою. Тиждень допомагає вибудувати більш зріле розуміння близькості та відповідальності.



ТЕЛЕЦЬ. Наростає відчуття необхідності змін. Друга половина тижня добре підходить для продуманих кроків, переговорів, коригування планів і роботи з довгостроковими завданнями. Це тиждень інсайтів, свіжих ідей, несподіваних рішень, а розмови дедалі частіше стосуються перспектив, планів і змін. Але дії краще узгоджувати з внутрішнім станом, довіряти знакам і працювати з образами, ідеями, творчими й духовними завданнями.



ДІВА. Тиждень починається з відчуття внутрішнього напруження і необхідності зібратися. Водночас можливі моменти сумнівів, дистанції або внутрішньої суперечності між «хочу» і «треба». Зараз важливо не закриватися, але й не розчинятися в інших, відчувати, але зберігати кордони. Цей час добре підходить для чесних розмов, але не для ультиматумів. Що чесніше ви проживете ці дні, то легше буде увійти в наступний етап.



КОЗЕРІГ. Період вчить гнучкості та вміння чути зворотний зв'язок. Зростає потреба все структурувати, розкласти по полицях і привести в систему. Однак події можуть нагадувати, що не все піддається контролю. Це гарний час для коригування планів і турботи про здоров'я. Що м'якше ви поставитеся до себе, то легше відбудуться зміни. Друга половина тижня приносить відчуття оновлення і бажання діяти інакше, ніж раніше.



БЛИЗНЮКИ. Період допомагає перебудувати життя без руйнувань, з'єднувати досвід минулого з вимогами майбутнього, знаходити баланс між стабільністю та змінами. Щось прояснюється остаточно, таємне стає очевидним, а рішення ухвалюють після глибокого внутрішнього аналізу. Протягом тижня багато розмов, листування та спілкування в соціальних мережах. Обмін ідеями відкриває нові перспективи.



ТЕРЕЗИ. Тиждень вимагає від вас зібраності й уміння діяти з розрахунком. Може з'явитися відчуття тиску ззовні, але саме воно допомагає зрозуміти, куди ви справді хочете рухатися далі. Важливо не сперечатися заради суперечки й не доводити свою правоту силою. Спокійний, упевнений крок принесе більше, ніж різкі рухи. Під кінець тижня з'являються чіткість і відчуття внутрішнього оновлення.



ВОДОЛІЙ. Тиждень може торкнутися глибинних емоцій і прихованих процесів. Виникає потреба розібратися з минулим, завершити старі історії або змінити ставлення до них. Можливі коливання між бажаннями і зобов'язаннями, між особистим і зовнішнім. Це слухний період для творчості, спілкування і пошуку натхнення. До кінця тижня приходить розуміння, де варто поставити крапку, а де — відкрити нову сторінку.



РАК. Загалом тиждень вимагає усвідомленості та дбайливого ставлення до себе. Думки все частіше звертаються в майбутнє, з'являється бажання вийти за рамки звичного сценарію, змінити підхід, спробувати новий формат. Це ще не момент різкого ривка, але вже точка внутрішньої готовності. Добре ставити собі запитання про напрямки руху, мету і смисли, навіть якщо відповіді поки що не до кінця оформлені.



СКОРПІОН. Можливі ситуації, де звичні схеми перестають працювати, і потрібен новий підхід. Тиждень добре підходить для перегляду цілей. Не тримайтеся за те, що вже припинило приносити задоволення, — простір готує для вас стійкішу опору. Багато що прояснюється через розмови й обмін думками. Можливі несподівані пропозиції або ідеї, які спочатку здадуться дивними, але пізніше виявляться перспективними.



РИБИ. Фокус тижня — цілі, плани і напрямки руху. Можливі розмови, які змінюють ваше уявлення про ситуацію або про людей поруч. Ви відчуваєте, що завершуєте один етап і готуетесь до нового. Може з'явитися втома від надлишкової відповідальності, але разом із нею приходить розуміння, що не все треба тягти на самоті. Важливо не пригнічувати свою індивідуальність, але й не йти наперекір усьому світові.



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: 19.01.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 03