



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
27 січня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 4 (1056)

Грошова компенсація за переобладнання легкового автомобіля для керування особами з інвалідністю: що потрібно знати

Держава відшкодовує витрати на переобладнання легкового автомобіля для керування особами з інвалідністю або особами з обмеженнями повсякденного функціонування.



Компенсація
за переобладнання
автомобілів
для осіб
з інвалідністю



Хто може отримати компенсацію?

Особи з інвалідністю, які мають у посвідченні водія спеціальні коди щодо пристосування транспортного засобу, або, які володіють переобладнаним автомобілем, що відповідає встановленим вимогам.

Коли подавати заяву?

Протягом 3 місяців з дня реєстрації переобладнаного автомобіля. Повторне звернення можливе у таких випадках:

- якщо у посвідчення водія внесено нові коди;
- у разі втрати авто через бойові дії або викрадення;
- не раніше ніж через 7 років після попередньої компенсації - для іншого автомобіля.

Куди звертатися?

До територіального відділення Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю -

незалежно від місця реєстрації. Заяву можна подати у паперовій формі або онлайн - через Соціальний вебпортал електронних послуг Мінсоцполітики або Портал Дія (за наявності технічної можливості).

Які документи потрібні?

- Серед основних:
- паспорт та ІПН;
 - посвідчення водія з відповідними кодами;

- свідоцтво про реєстрацію авто з відміткою про переобладнання;

- документи, що підтверджують витрати (чеки, акти виконаних робіт тощо).

Строки розгляду.

Рішення щодо виплати або відмови ухвалюється протягом 3 робочих днів, а виплата здійснюється - протягом 10 робочих днів після надходження коштів.

Наголошуємо, що призначення і виплата компенсації здійснюються за кошти бюджетної програми та в порядку черговості подання заяв.

Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю та його територіальні відділення забезпечують призначення і виплату грошової компенсації за переобладнання легкового автомобіля для керування особами з інвалідністю або особами з обмеженнями повсякденного функціонування, що регламентується Постановою КМУ від 17 грудня 2025 року № 1684 «Деякі питання призначення і виплати грошової компенсації за переобладнання легкового автомобіля для керування особою з інвалідністю або особою з обмеженнями повсякденного функціонування».

Детальну інформацію можна отримати у територіальних відділеннях Фонду.

Фонд соціального захисту
осіб з інвалідністю

Анонс

2 стор.

Оновлений Календар щеплень-2026: перехід на комбіновані вакцини

3-4 стор.

В ДСЗН відбулась виробнича нарада щодо посилення взаємодії при наданні соціальних послуг

4 стор.

Оформлення інвалідності дитині

5 стор.

Підняті пішохідні переходи

6 стор.

Полтавщина в лідерах функціонування університетів третього віку

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!



Мінсоцполітики та МВС запровадили спільну систему реагування на звернення вразливих категорій населення

Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України спільно з Міністерством внутрішніх справ налагодили механізм оперативного реагування на звернення від вразливих категорій населення в умовах енергетичної кризи.



Зокрема, служба 112 прийматиме звернення від громадян, які потребують соціальної підтримки, з числа людей старшого віку, маломобільних груп населення та сімей з дітьми і передаватиме їх до відповідних соціальних служб у регіонах.

«Попри надзвичайну ситуацію в енергетиці, соціальна сфера працює. Така взаємодія між МВС та Мінсоцполітики дозволить оперативно опрацьовувати звернення та забезпечувати адресну підтримку тим, хто нині потребує її найбільше», — наголосив Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності України Денис Улютін.

Окрім того, за його словами, Національній соціальній сервісній службі України доручено провести огляд закладів соціальної сфери в регіонах із фокусом на установи, де перебувають маломобільні групи населення. За результатами огляду буде сформовано перелік актуальних потреб, до реагування на які планується залучити громадський сектор.

Найближчим часом також планується виділення коштів із резервного фонду для забезпечення закладів соціальної сфери та мобільних територіальних підрозділів паливом.

Міністр нагадав, що громадяни можуть отримати психосоціальну підтримку в Центрах життєстійкості. Частина з них забезпечена автономним живленням і працює у форматі Пунктів незламності.

«Незважаючи на екстрені умови, люди повинні отримувати необхідну допомогу та відчувати контрольованість ситуації», — підсумував Денис Улютін.

Оновлений Календар щеплень-2026: перехід на комбіновані вакцини для більшого комфорту дітей та батьків

З 1 січня 2026 р. в Україні набув чинності оновлений Календар профілактичних щеплень. Однією з ключових змін є перехід на широке використання сучасних комбінованих вакцин. Це дозволить наблизити українську систему імунізації до стандартів країн Європейського Союзу та зробити процес вакцинації менш стресовим для маленьких пацієнтів.

Використання багатокомпонентних вакцин дозволяє сформувати імунітет одразу проти кількох інфекцій завдяки одній ін'єкції. У чому перевага такого підходу для українських родин?

Впровадження комбінованих вакцин вирішує одразу кілька важливих завдань:

- Зменшення стресу у дитини. Одна ін'єкція замінює серію окремих уколів. Це психологічно легше сприймається як дітьми, так і їхніми батьками.

- Економія часу та зручність. Графік візитів до медичних закладів стає більш компактним. - Батькам не потрібно часто відвідувати поліклініку, що дозволяє зекономити свій час.

- Своєчасний комплексний захист. Дитина отримує захист від декількох небезпечних інфекцій у рекомендовані терміни, без затримок та зайвих інтервалів між щепленнями.

Як це працює на практиці? Яскравий приклад — вакцинація проти вірусного гепатиту В.

За новим Календарем цей компонент входить до складу багатокомпонентної вакцини (разом із захистом від кашлюка, дифтерії, правця та Hib-інфекції). Відповідно до оновле-



ного графіка, щеплення проводитимуться у віці 2, 4, 6 та 18 місяців.

Такий підхід — використання комбінованої вакцини АКДП+НіВ+ВГВ — дозволяє суттєво зменшити кількість ін'єкцій, які отримує дитина протягом перших півтора років життя, при цьому зберігаючи високу ефективність захисту. У цей же день та за таким самим графіком рекомендується проводити і щеплення інактивованою поліомієлітною вакциною (ІПВ) — проти поліомієліту.

Проконсультуйтеся зі своїм сімейним лікарем або педіатром заздалегідь. Лікар допоможе спланувати візити та відповідь на всі запитання щодо здоров'я вашої дитини. Піклування про імунітет — це найкращий внесок у здорове майбутнє.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Культура без бар'єрів: підсумки 2025 року

У 2025 р. в межах реалізації Національної стратегії безбар'єрності заклади культури України системно працювали над забезпеченням доступності для людей з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. До впровадження заходів долучилися 920 закладів культури по всій країні.

Понад 40 установ — музеї, бібліотеки, театри, заклади освіти сфери культури — забезпечили фізичну доступність будівель: облаштовано пандуси, підйомники та безперешкодні маршрути. У більш ніж 30 закладах відкрито безперешкодний доступ до виставкових, концертних і театральних просторів, зокрема до основних та камерних сцен і залів.

Також у понад 25 установах адаптовано внутрішні приміщення — вбиральні, гардероби та допоміжні зони, з урахуванням потреб маломобільних відвідувачів. Окрему увагу приділено родинам із дітьми — у низці закладів з'явилися кімнати для годування дитини.

У 2025 році посилено й інформаційну доступність: облаштовано тактильні смуги, запроваджено дублювання інформації шрифтом Брайля, адаптовано вебсайти для людей з порушеннями зору, а також забезпечено доступність укріплень у закладах культури.

Робота з розбудови безбар'єрного простору в закладах триває і у 2026 році.

Мінкульт забезпечує реалізацію Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року та має власні пріоритетні проекти «Інформація без бар'єрів» та «Культура без бар'єрів».

Міністерство культури України

Антиретровірусну терапію в Україні отримує 115 650 людей, які живуть з ВІЛ, — дані на 1.01.2026

З них: 114 054 дорослих та 1 596 дітей до 18 років.

Серед дорослих пацієнтів: 61 467 чоловіків та 52 587 жінок.

Серед дітей: 768 хлопців та 828 дівчат.

Антиретровірусна терапія (АРТ) — невіддільний компонент програми надання комплексної медичної допомоги людям, які живуть з ВІЛ, поруч із профілактикою та лікуванням опортуністичних інфекцій, супутніх станів та захворювань, питань репродуктивного здоров'я тощо. АРТ призначають для максимального пригнічення розмноження ВІЛ в організмі, відновлення функції імунної системи, подовження та підвищення якості життя людей, які живуть з ВІЛ.

Стандарт медичної допомоги «ВІЛ-інфекція» враховує рекомендації ВООЗ, специфічні особливості системи охорони здоров'я, спектр антиретровірусних препаратів, зареєстрованих в Україні, можливості контролю терапії.

Принципи лікування:

- АРТ призначається пожиттєво;
- прийом препаратів не можна переривати;
- необхідно дотримуватися часу і дозування прийому препаратів;
- потрібні лабораторний контроль за лікуванням та соціально-психологічна підтримка прихильності до нього.

В Україні антиретровірусні препарати - безоплатні для кожної людини, яка живе з ВІЛ. Протестуватися й отримати терапію можна у закладах охорони здоров'я.

Центр громадського здоров'я

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

В ДСЗН відбулась виробнича нарада щодо посилення взаємодії при наданні соціальних послуг

Соціальні послуги — комплексні заходи, які здійснюються задля підтримки осіб та сімей в подоланні складних життєвих обставин та вирішення ситуацій, які потребують участі громади та відповідних служб.

Відповідно до потреб, соціальні послуги спрямовані на підтримку уразливих категорій громадян, серед яких особлива увага на сьогодні приділяється родинам з числа ветеранської спільноти: особам з інвалідністю внаслідок війни, Захисникам і Захисницям України, членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни.

Робота з мешканцями щодо вчасного виявлення, оперативного реагування та подальшої організації надання соціальних послуг потребує налагодженої міжвідомчої взаємодії всіх суб'єктів соціального захисту.

Про посилення співпраці говорили під час наради в Департаменті соціального захисту населення ОВА за участі директорки Департаменту Людмили Корнієнко, представників територіальних громад та комунальних надавачів соціальних послуг.

Найбільш затребуваними соціальними послугами для

цих категорій:

соціальна адаптація, консультування, представництво інтересів, денний догляд, натуральна допомога, транспортні послуги.

«За минулий рік понад 8 тис. осіб з числа ветеранської спільноти охоплено соціальними послугами через мережу центрів надання соціальних послуг, терцентрів та центрів соцслужб. Досить гарну активність в цьому напрямку роботи демонструє Великобагачанська, Котелевська, Решетилівська, Семенівська та Горішньоплавнівська громади. Нажаль, в деяких громадах є об'єктивна необхідність посилення роботи в цьому напрямку, як за рахунок підвищення поінформованості мешканців про можливості отримання підтримки, так і шляхом запровадження нових видів послуг та форм роботи, яких є потреба» - відмітила Людмила Корнієнко.

Продовження на наступній сторінці





Початок на попередній сторінці

Окрему увагу під час нарад приділили Порядок взаємодії суб'єктів супроводу ветеранів війни, членів їх сімей та інших категорій осіб під час здійснення заходів з підтримки. Порядок затверджено спільним наказом Мінсоцполітики та Мінветеранів від 20.10.2025 № 847/527, який нещодавно набрав чинності.

Порядок визначає алгоритм забезпечення взаємодії між фахівцями із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб та працівниками надавачів соціальних послуг, в частині

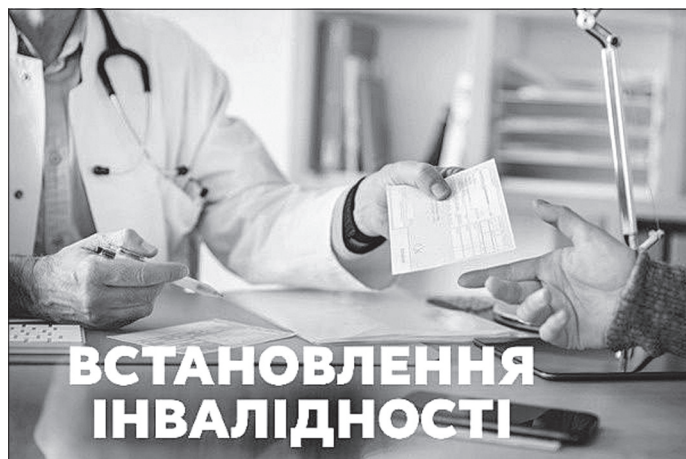
надання соціальних послуг ветеранам війни, членам їх сімей та іншим категоріям осіб. За результатами наради територіальним громадам направлено методичні матеріали та рекомендації, спрямовані на посилення міжвідомчої взаємодії всіх служб щодо виявлення осіб, які потребують допомоги та подальшої організації надання їм соціальних послуг відповідно до виявлених потреб.

Департаментом соціального захисту населення ОВА на постійній основі забезпечується методичний супровід та моніторинг реалізації зазначеного напрямку.

ТОЧКА ЗОРУ

Оформлення інвалідності дитині

Коли дитина стикається зі значними порушеннями функцій організму, дії батьків спрямовуються на допомогу дитині. Одним із варіантів допомоги окрім батьківської любові та лікування стає оформлення інвалідності.



Оформлення інвалідності — це не про діагноз, це про доступ до реабілітації, пільг та підтримки, на яку ваша дитина має гарантоване законодавством право.

При первинному встановленні інвалідності:

1. Зверніться до свого сімейного лікаря Педіатр, сімейний лікар або вузькопрофільний спеціаліст (невролог, кардіолог тощо) збирає медичну документацію та оформлює електронне направлення

Важливо: Лікар не має права відмовити у направленні на ЛКК, якщо стан пацієнта відповідає критеріям інвалідності.

2. Збір медичних документів:

Комісія оглядає дитину та оцінює ступінь втрати здоров'я. Під час воєнного стану можливе заочне встановлення.

Комісія не лікує, вона констатує факт порушення функцій організму. Вам потрібно документально довести ці порушення.

Медична картка: Перевірте, щоб усі діагнози, результати обстежень (МРТ, КТ, аналізи) та рекомендації профільних спеціалістів за останній рік були вкленені.

Виписки зі стаціонарів - це документи які підтверджують стійкий характер захворювання.

Цей пакет має підтверджувати основне захворювання, що призвело до інвалідизації, а також містити всю можливу інформацію про зміни та функціональні порушення.

3. Законодавча база :

- Дитиною з інвалідністю вважається дитина віком до 18

років зі стійким обмеженням життєдіяльності, якій встановлено статус інвалідності. Це визначення міститься у статті 7 Закону України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні».

- Процес направлення і проведення оцінювання повсякденного функціонування регламентується Постановою КМУ від 21.11.2013 № 917 «Деякі питання встановлення лікарсько-консультативними комісіями інвалідності дітям»

- Постанова КМУ №321: Порядок забезпечення технічними засобами реабілітації (крісла-колісні, протези тощо).

4. Подача документів та очікування

Після того, як лікар заповнив направлення, пакет документів передається на комісію.

Терміни: Комісія має розглянути документи протягом 7 робочих днів з моменту їх надходження.

Під час дії воєнного стану комісія може приймати рішення заочно, якщо ви не можете прийти.

Категорії інвалідності для дітей:

- «Дитина з інвалідністю»: Встановлюється при помірній та середній мірі втрати здоров'я.

- «Дитина з інвалідністю підгрупи А»: Для дітей із високим ступенем втрати здоров'я, які потребують постійного догляду.

Важливі моменти:

Термін дії: Інвалідність встановлюється на певний термін (2, 5, до 18 років).

Оскарження: Рішення ЛКК можна оскаржити до вищих комісій або в суді.

Гаряча лінія МОЗ | 0 800 60 20 19 (для питань щодо проходження комісії).

5. За результатами роботи ЛКК видається висновок та складається індивідуальна програма реабілітації (ІПР).

Для батьків (Важливо!)

- Не применшуйте симптоми: на комісії і лікарям потрібно описувати стан дитини у «найгірші дні», а не тоді, коли їй трохи краще. Важливо реально описувати стан дитини для отримання потрібної їй допомоги.

- Індивідуальна програма реабілітації (ІПР): Це найважливіший документ, який ви отримаєте разом із довідкою. Слідкуйте, щоб туди вписали все: від памперсів і взуття до санаторного лікування. Якщо цього немає в ІПР — ви не отримаєте це безкоштовно.

- Присутність: Ви маєте право бути присутніми на засіданні ЛКК разом з дитиною.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Дитяча реабілітація

Для дітей, які народилися передчасно або мають складні стани здоров'я (ДЦП, ураження нервової системи через гіпоксію, важкі інфекції тощо), діє система реабілітації від перших місяців життя й допоки цього потребує дитина.

Для пацієнтів до трьох років передбачений пакет «Медична реабілітація немовлят, які народилися передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя». Це реабілітація зі спеціальним обладнанням: м'якими реабілітаційними поверхнями, позиціонерами, опорами для сидіння й стояння, сенсорними та логопедичними засобами, які використовують саме в роботі з немовлятами та дітьми раннього віку.

Із дитиною працює мультидисциплінарна реабілітаційна команда: фахівці оцінюють стан і розвиток, формують індивідуальні плани, за потреби призначають обстеження, консультації лікарів інших спеціальностей, підбирають спеціальне обладнання або засоби альтернативної комунікації.

Якщо реабілітація проходить у стаціонарі — перебування та харчування дитини в медзакладі також є безоплатним.

Після трьох років реабілітація не припиняється. Вона продовжується в межах пакетів: «Реабілітаційна допомога дорослим і дітям у стаціонарних умовах» і «Реабілітаційна допомога дорослим і дітям в амбулаторних умовах». Дитина може отримувати реабілітацію стільки, скільки цього потребує її стан, у відповідному форматі й коштом держави. Усі пакети діють у медичних закладах, які мають договір із НСЗУ. Батьки та опікуни можуть обрати будь-який такий заклад, незалежно від місця проживання або реєстрації дитини.

Щоб розпочати реабілітацію, необхідно отримати направлення від сімейного чи лікуючого лікаря. Якщо маєте запитання щодо реабілітації або вибору медзакладу — телефонуйте 1677. У контакт-центрі НСЗУ підкажуть, як діяти.

Розвиток реабілітації в Україні відбувається в межах виконання Стратегії створення безбар'єрного простору в Україні, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.

Інформаційна кампанія «Зміцнені» реалізується Національною службою здоров'я України у партнерстві з Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством у справах ветеранів України за підтримки проєкту Rehab4U.



ЗМІЦНЕНІ

СЬОГОДЕННЯ

Підняті пішохідні переходи

Часто значний вплив на наш комфорт мають не масштабні проєкти, а продумані інфраструктурні деталі. Наприклад, підняті пішохідні переходи, для яких участок дороги піднімають до рівня тротуару.

Це зручно для маломобільних людей, але окрім цього такі переходи мають ще кілька плюсів:

- Безпека: такі переходи змушують водіїв знижувати швидкість.
- Практичність: правильний піднятий перехід вирішує проблеми з водовідведенням (його не затопить) та прибирає незручні пороги.

Сьогодні такі безбар'єрні маршрути вже тестують в Кропивницькому, Чернівцях, Рівному, Дніпрі та Бучі.

Та під час облаштування таких переходів важливо звертати увагу на рекомендації й не допускати помилок, яких потім буде складно позбутися, наприклад:

- Неправильна тактильна навігація під час облаштування скошених пішохідних переходів.
- Неправильний ухил пішохідного переходу (піднятий пішохідний перехід не залежить від рельєфу вулиці).
- Зіткнення покриттів бордюру та дороги, що створює ненормативні пороги понад 2 см.
- Проблеми з водовідведенням (підняті пішохідні переходи не затопить).

Саме з таких рішень складається відчуття зручного міста. Продуманий перехід працює для всіх без винятків і робить простір безпечнішим та людянішим.

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



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Полтавщина в лідерах функціонування університетів третього віку

Університет третього віку – одна із найпоширеніших форм надання послуги соціальної адаптації, яка передбачає організацію комплексу заходів, які покликані допомогти отримувачу послуги пристосуватися до умов соціального середовища.

Мережа Університетів третього віку в Україні активно зростає. Наразі в країні функціонує 260 таких осередків, з яких 32 – на Полтавщині, що підтверджує статус області-лідера разом із Харківською та Миколаївською областями.

«До проведення освітніх заходів залучено понад 300 викладачів, понад 2,6 тисячі слухачів щороку проходять навчальні курси з основ медицини та здорового способу життя; іноземної мов; моделювання та пошиття одягу; кулінарії; аматорського мистецтва та народної творчості. Досить популярними є курси з комп'ютерної грамотності,

які допомагають особам старшого віку опановувати сучасні технології, користуватись гаджетами та цифровими сервісами. Такі курси в минулому році прослухали майже 850 слухачів» – підкреслила Директор Департаменту соціального захисту населення ОВА Людмила Корнієнко.

Метою створення Університету третього віку є адаптація покоління людей старшого віку до сучасного суспільного життя, підтримка фізичного та інтелектуального здоров'я, сприяння зайнятості та об'єднанню, розширення світогляду, підвищення якості життя людей сталого віку; організація такої діяльності, що створює умови для спілкування, самореалізації та активної участі в житті.

Навчання в університетах третього віку безкоштовне та проводиться на основі власної активності слухачів і постійного діалогу з викладачем.

Основними методами, що використовуються при навчанні є групова робота та проведення дискусій, які допомагають літнім людям не тільки поновити свої знання, але й знаходити нові види занять.

Новий навчальний рік традиційно розпочинаються щороку у вересні-листопаді, тому, якщо Ви маєте бажання, натхнення, прагнете розвивати свої навички та наповнювати життя змістовним дозволяям – зверніться до Вашого надавача соціальних послуг в громаді.

Довідково: Відповідно до Державного стандарту, послуга Соціальної адаптації надається після комплексного визначення індивідуальних потреб отримувача соціальної послуги, складання індивідуального плану та укладення договору про надання соціальної послуги.

Послуга включає в себе допомогу в аналізі життєвої ситуації, визначенні основних проблем, шляхів їх вирішення, надання психологічної допомоги, навчання, формування та розвиток соціальних навичок, умінь, соціальної компетенції, участь в організації та діяльності груп самодопомоги, в клубах за інтересами, клубах активного довголіття.



Проект Центру «Життєдіяльності» у Житомирі:

Громадська організація «Житомирська обласна організація Громадської організації «Всеукраїнська організація Союз осіб з інвалідністю України» заснована 12 лютого 1998 року. Її засновником став Шаповала Валентин Степанович, а нині вже чотири роки організацію очолює Циплицька Наталія Василівна. Осередок у Житомирі є частиною великої мережі «Всеукраїнської організації Союз осіб з інвалідністю України», яка була створена ще у жовтні 1990 року та об'єднує людей з інвалідністю по всій країні, надихаючи їх на активну участь у суспільному житті.

Нещодавно організація взяла участь у конкурсі грантів Житомирської міської ради, здобула перемогу та отримала фінансування для закупівлі спеціального обладнання

новий крок до підтримки ментального здоров'я та інклюзії

для гри бочча. Це не просто розвага — бочча є офіційним паралімпійським видом спорту, який відкриває можливості для людей з інвалідністю різних нозологічних груп. Гра сприяє розвитку концентрації, командної взаємодії, а головне — допомагає учасникам відчувати радість, переживати емоційно та підтримати власне ментальне здоров'я.

Для посилення ефекту від впровадження інклюзивних практик організація підписала Меморандум про співпрацю з фахівцями Центру «Життєстійкості». Саме вони організували ознайомчі змагання з бочча для членів організації, запросивши представників місцевої влади, тренерів та Департамент соціального захисту населення м. Житомир. Такі заходи стали не лише спортивними подіями, а й платформою для діалогу між громадою, владою та людьми з інвалідністю.



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Особливо важливим стало проведення спільних змагань із військовослужбовцями у межах програми психологічного відновлення. Це приклад того, як спорт може стати інструментом реабілітації, соціальної інтеграції та відновлення внутрішніх ресурсів.



Проект Центру «Життєдіяльності» у Житомирі реалізується за підтримки та є складовою Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти Як?», започаткованої Першою леді України Оленою Зеленською. Програма має на меті зробити турботу про психічне здоров'я доступною та природною частиною життя кожного українця. Вона охоплює різні сфери — від освіти та медицини до культури й спорту, створюючи умови для формування стійкого суспільства, яке вміє підтримувати одне одного.

Участь Житомирської обласної організації у цьому проекті — це приклад того, як локальні ініціативи можуть інтегруватися у загальнонаціональні програми, посилюючи їхній вплив. Завдяки цьому люди з інвалідністю отримують не лише можливість займатися спортом, а й доступ до психологічної підтримки, соціальної адаптації та нових форм спільнотворення.

Проект Центру «Життєдіяльності» у Житомирі — це більше ніж спортивна чи соціальна ініціатива. Це крок до створення інклюзивного середовища, де кожна людина може відчувати себе потрібною, активною та підтриманою. Завдяки програмі «Ти Як?» та співпраці з місцевими організаціями, Житомир стає прикладом міста, яке дбає про ментальне здоров'я своїх мешканців та розвиває культуру взаємопідтримки.

Вдячність усім партнерам та учасникам проекту — це підтвердження того, що спільними зусиллями ми можемо змінювати суспільство на краще.

Наталія ЦИПЛИЦЬКА

Як підтримати себе у холоді

Холод — це не лише про дискомфорт. Він сильно впливає на тіло й нервову систему. Коли в оселях +5–10 °С, наш організм постійно працює в режимі виживання. Судини звужуються, м'язи напружуються, серце б'ється швидше, мозок переходить у режим економії енергії. Саме тому з'являється незграбність у руках, «туман» у голові, стає важче зосереджуватися й ми швидше виснажуємося. Це не слабкість і не брак зібраності — це фізіологія.

І зараз дуже важливо розуміти, що відбувається із нами та розуміти, як допомогти собі й близьким.

Дослідження показують: тривале перебування на холоді може погіршувати увагу, пам'ять, швидкість мислення, посилювати тривожність і залишати слід у психіці надовго. Особливо складно це переживають люди з хронічними захворюваннями, люди старшого віку, ті, хто й так живе в умовах постійного стресу.

Коли важче думати, частіше болить голова, загострюється хронічний біль, з'являється запаморочення чи сильна втома — це наше тіло чесно сигналізує: умови надто важкі.

Що може трохи підтримати у холоді:

- Рух. Навіть дуже простий. Кожні 20–30 хвилин піднятися, пройтися, порухати руками й ногами. Активний рух зігріває краще, ніж пасивне сидіння під ковдрами.
- Тепло для голови й шиї. Шапка вдома — це не дивно, це турбота про нервову систему.
- Шари одягу. Кілька тонких речей утримують тепло краще, ніж одна товста.
- Тепла їжа й напої. Організму зараз потрібно більше енергії. Якщо є можливість — їмо частіше й калорійніше. Білкова їжа ввечері допомагає довше зігріватися вночі.
- Вода. На холоді легко пити менше, але зневоднен-

ня робить нас ще вразливішими.

- Повільне дихання. Кілька глибоких вдихів і видихів реально знижують напругу й тривогу.
- Сон і ритм. Навіть приблизна регулярність сну підтримує мозок і зменшує тривожність.

Коли не самі — триматися разом особливо важливо. Обійми, спільне сидіння під ковдрою, просто присутність іншої людини поруч знижують рівень стресових гормонів і допомагають пережити холод не лише фізично, а й емоційно.

Водночас важливо не ігнорувати тривожні сигнали. Раптове порушення мови, асиметрія обличчя, сильне запаморочення з нудотою, незвичний інтенсивний головний біль — це привід шукати медичну допомогу навіть у складних умовах.

Наша нервова система зараз робить неймовірну роботу. Те, що нам важко, що ми швидше втомлюємося, що з'являється біль чи розгубленість, — не означає, що з нами щось не так. Це означає, що ми живемо в умовах, які не є нормальними для людського тіла.

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





АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Тиждень приносить відчуття внутрішнього пробудження. Ви немов починаєте чіткіше бачити напрям, у якому хочете рухатися. Внутрішній імпульс стає сильнішим: з'являється бажання діяти швидше, рішучіше, сміливіше, начебто щось усередині нарешті прокинулося і вимагає виходу назовні. Цей стан легкого напруження — наче ви стоїте на порозі змін і відчуваєте, що ось-ось доведеться зробити крок.



ЛЕВ. Цей тиждень може стати для вас дзеркалом, у якому особливо чітко відображаються стосунки з оточенням. Люди проявлятимуться по-новому: хтось здатний приємно здивувати своєю підтримкою чи щирістю, а хтось, навпаки, показати те, чого ви давно не хотіли помічати. Важливо не вступати в боротьбу з тим, що відбувається, і не намагатися контролювати кожну емоцію або ситуацію.



СТРЕЛЕЦЬ. Тиждень немов відкриває перед вами нові горизонти — у будь-яких сферах, де є зростання й розширення. Це час внутрішнього оновлення, коли ви почуваєтесь вільнішими. Ви відпускаєте те, що більше не ваше, і поступово повертаєте собі силу, яка завжди була всередині. З'являється відчуття легкості та прояснення, ніби ви нарешті розправляєте плечі після тривалого напруження.



ТЕЛЕЦЬ. Ви входите в період, коли інтуїція стає точнішою, а внутрішній голос — активнішим. Він підказує, де варто виявити ініціативу, а де — просто спостерігати. І що уважніше ви будете до цих тихих сигналів, то легше пройдете через цей тиждень. Важливо не підганяти себе та не намагатися прискорити те, що дозріває природно. Цей тиждень дає змогу повернутися до себе, до своїх істинних бажань і намірів.



ДІВА. Тиждень немовби підсвічує ті місця, де ви переросли старі ролі. Набагато корисніше зайняти позицію спостерігача: дивитися, слухати, фіксувати внутрішні відчуття. Через це приходить чіткість, яка дає змогу побачити справжню динаміку ваших зв'язків. Це час чесності — насамперед, із собою. Тиждень вчить гнучкості: інколи найкращий порядок той, який народжується з хаосу.



КОЗЕРІГ. Тиждень допомагає розставити пріоритети. Ви чітко бачите, що варте вашого часу, а що потрібно відпустити. Це гарний час для практичних рішень, фінансових питань і зміцнення особистих кордонів. Ви стаєте стійкішими та впевненішими. На тлі цього оновлення ви починаєте відчувати прилив енергії та природне бажання рухатися вперед. Важливо лише не розпоршуватися й не хопатися за все одразу.



БЛИЗНЮКИ. Ви знову почуваєтесь у своїй стихії. Думки збираються в цілісну картину, розмови стають продуктивнішими, а ідеї — більш оформленими. Якщо ви дозволите подіям розгортатися у своєму темпі, то помітите, що багато чого починає складатися саме — без зусиль, без боротьби, без внутрішнього тиску. Дайте собі час адаптуватися — і незабаром побачите, що зміни працюють на вашу користь.



ТЕРЕЗИ. Ви входите в період, коли хочеться все впорядкувати, але події можуть розвиватися швидше, ніж ви звикли. Піднімаються теми, які давно просилися назовні, і тепер їх можна прожити свідомо. Дозвольте собі трохи спонтанності — і ви побачите нові можливості. Субота та неділя приносять легкість і натхнення. Ви знову відчуваєте красу в дрібницях та стаєте магнітом для приємних подій.



ВОДОЛІЙ. Якщо ви дозволите собі дотримуватися свого внутрішнього імпульсу спокійно й упевнено, тиждень стане не просто активним, а по-справжньому продуктивним і таким, що надихає. Внутрішній рух, який ви відчуваєте, — це не випадковість і не спалах настрою, а початок глибокого процесу. Навіть якщо деталі майбутнього поки ще туманні, ви відчуваєте, що готові до наступного етапу.



РАК. Тиждень може злегка вибити зі звичного ритму, але саме через це приходить оновлення. Ви помічаєте, що старі схеми більше не працюють, і це знак, що настав час перебудувати підхід. До вихідних відчуете емоційне прояснення. Те, що раніше тривожило, починає відступати, а на його місці з'являється спокійна впевненість. Гарний час, щоб навести лад у домі, стосунках і власних відчуттях.



СКОРПІОН. Тиждень може виявитися для вас насиченим і емоційно глибоким. Події, розмови або внутрішні переживання виводять на поверхню те, що довго залишалося в тіні. Ви починаєте бачити правду чіткіше. Не відвертайтеся, а намагайтеся дивитися в саму суть. Такий період допомагає звільнитися від старих образ, від нав'язаних ролей, від внутрішніх страхів, які давно заважали рухатися вперед.



РИБИ. Тиждень приносить внутрішній рух. Ви перебуваєте в центрі змін, і цей тиждень лише посилює це відчуття. Усередині поступово формується нова версія вас — чесніша, сміливіша і вільніша. Ви починаєте краще розуміти свої бажання і припиняєте погоджуватися на те, що давно припинило бути вашим. Довіртеся процесу. Усе, що відбувається, веде вас до психологічного комфорту.



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: 26.01.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 04