



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



# СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року  
3 лютого 2026 року

Всеукраїнська організація  
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 5 (1057)

## Підтримане проживання на Закарпатті:

між інституційним доглядом і життям у громаді

*Підтримане проживання — одна з ключових соціальних послуг для осіб з інвалідністю та людей старшого віку. Вона передбачає не ізоляцію в закладах, а проживання в громаді з необхідною підтримкою фахівців, розвитком навичок самостійності та реальним включенням у суспільне життя.*

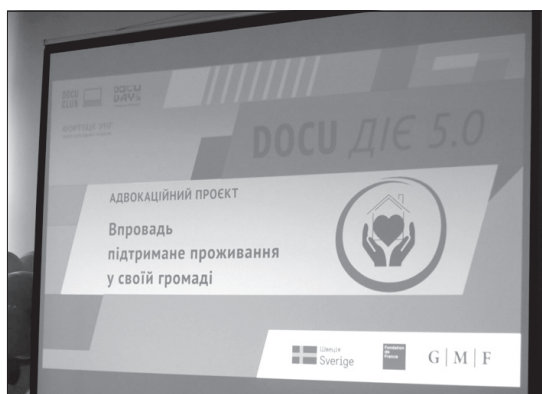
Саме виклики впровадження цієї моделі, її потенціал у Закарпатській області та механізми масштабування стали темою круглого столу, що відбувся в Мукачеві.

За офіційною інформацією Департаменту соціального захисту населення обласної військової адміністрації, станом на 1 січня 2026 року в Закарпатській області функціонує розгалужена мережа стаціонарних установ соціального захисту.

До них належать два дитячі будинки-інтернати у Виноградіві та Мукачеві, Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Карпатське плесо», соціальний абілітаційно-реабілітаційний центр «Парасолька», Виноградівський геріатричний пансіонат, три психоневрологічні інтернати, а також стаціонарні відділення територіальних центрів і центрів надання соціальних послуг у громадах області.

Загалом у таких закладах проживають понад 1 700 людей, серед яких значну частку становлять внутрішньо переміщені особи. Зокрема, у дитячих будинках-інтернатах перебуває 240 осіб, у «Карпатському плесі» - 184, у геріатричному пансіонаті - 209, у психоневрологічних інтернатах - 706, у стаціонарних відділеннях територіальних центрів - 216, у стаціонарних підрозділах центрів надання соціальних послуг - 133 особи.

Ці цифри демонструють масштаб інституційного догляду в регіоні й актуальність розвитку альтернативних моделей підтримки в громаді.



На цьому тлі особливо контрастно виглядає статистика щодо підтриманого проживання. Наразі цю послугу в області отримує лише 21 особа з інвалідністю.

Водночас денним доглядом охоплено 209 людей, а послугами догляду вдома користуються майже 3 тисячі мешканців області.

Послугу підтриманого проживання нині надають лише 2 заклади: Виноградівський дитячий будинок-інтернат, де функціонує відділення на 15 осіб, та Центр комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю «Карпатське плесо» у Вільшанах, розрахований на 7 осіб. Саме ці дані, за словами учасників круглого столу, підтверджують необхідність системного розширення цієї моделі в громадах.

Під час заходу «Підтримане проживання - крок до незалежного життя й соціальної інтеграції» представники громадських організацій, соціальних закладів, Мукачівської міської ради, благодійного сектору та батьків дітей

Продовження  
на наступній сторінці

## Анонс

### 2 стор.

Українці почали отримувати запрошення на Скринінг 40+

### 4 стор.

Як реабілітація допомагає дітям з ДЦП

### 5-6 стор.

Гендерний профіль області: відбулось засідання робочої групи

### 6-7 стор.

Нова співпраця заради підтримки родин

### 7 стор.

Житомирська обласна організація Союзу осіб з інвалідністю України підтримала реабілітаційний центр «Грані можливого»

## 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

з інвалідністю, зокрема з числа ВПО, обговорили ключові бар'єри для запуску нових сервісів: від нестачі приміщень і кадрів до складних процедур підготовки документації.

Учасники ділилися досвідом і напрацюваннями щодо того, як громади можуть готуватися до впровадження підтриманого проживання вже зараз.

Голова Закарпатського обласного товариства осіб з інвалідністю, ам-

басадор безбар'єрності та експерт адвокаційного проєкту Денис Сухотін наголосив, що підтримане проживання - це передусім питання прав і гідності людини.

«Це можливість не обмежуватися перебуванням у закладах, а жити в соціумі, самостійно формувати власний простір комфорту й безпеки, визначати свої потреби та цілі та реалізовувати їх», - зазначив він.

Послуга впроваджується в межах Національної стратегії зі створення

безбар'єрного простору в Україні до 2030 року та ініціативи першої леді Олени Зеленської «Без бар'єрів».

Захід відбувся в межах адвокаційного проєкту «Впровадь підтримане проживання у своїй громаді», який реалізується за підтримки Мережі DOCU/CLUB, Посольства Швеції в Україні, Національного фонду на підтримку демократії (NED) та Fondation de France.

**Денис СУХОТІН,**  
юрист, голова ВП ГО ВО СОІУ

## Українці почали отримувати перші запрошення на Скринінг 40+ у Дії

**«Вітаємо! Вам доступна послуга Скринінг здоров'я. Подбайте про здоров'я завчасно» — таке повідомлення сьогодні почали отримувати користувачі застосунку Дія по всій країні.**

Це - найперші запрошення до участі в національній програмі Скринінг здоров'я 40+. Вони надійшли українцям та українкам, старшим 40 років, які відзначили свій день народження 1 січня 2026 року. Адже днями минуло 30 днів від цього дня!

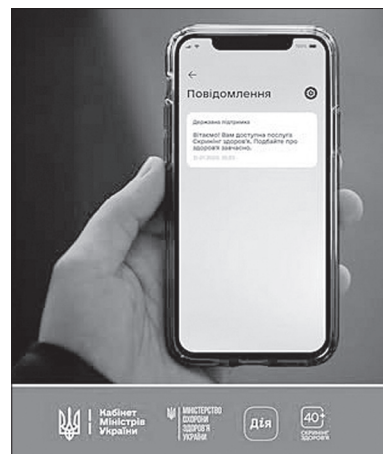
Це означає, що нині стартувала практична складова програми Скринінг здоров'я 40+. Відтепер запрошення пройти обстеження й попіклуватися про власне здоров'я надходитимуть щодня: наприклад, уже завтра своє повідомлення отримають люди 40+, народжені 2 січня, і так далі.

Отримавши сповіщення, українці та українки можуть підтвердити бажання взяти участь у програмі та подати заявку на отримання 2 тисяч гривень від держави. Кошти нараховуються впродовж 7 днів - ними люди зможуть розрахуватися за обстеження в межах програми.

Сьогодні вже понад 900 місць надання послуг медзакладів по всій Україні готові приймати людей та проводити їм Скринінг здоров'я 40+. Подбайте про здоров'я завчасно!

Нагадаємо, Скринінг здоров'я 40+ - це національна програма для українців та українок від 40 років. Вона передбачає базові обстеження для раннього виявлення хвороб і щорічну перевірку серця, рівня цукру та ментального здоров'я. Скринінг безоплатний: після подання заявки держава надає 2000 гривень на обстеження.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



## За відсутності в будинку тепла чи води платіжки перераховуватимуть автоматично

**Кабінет Міністрів України ухвалив постанову, яка зобов'язує надавачів комунальних послуг самостійно перераховувати плату за послуги, якщо вони не надавалися, надавалися не повністю або були неналежної якості. Йдеться про послуги тепло- та водопостачання, а також вивезення побутових відходів.**

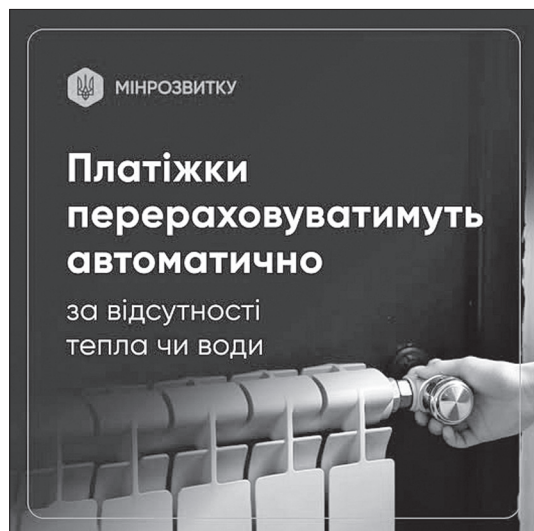
Рішення підготувало Мінрозвитку з урахуванням наслідків масованих обстрілів, зокрема у січні 2026 року. Через атаки в низці міст, зокрема в Києві, виникали тривалі перебої з тепло- і водопостачанням. Наразі у столиці тривають відновлювальні роботи — тепло повертають ще близько 250 будинкам. Загалом після останніх масованих обстрілів без теплопостачання залишалися мешканці близько 6 тисяч багатоповерхівок столиці, частина з них - двічі.

Постанова передбачає:

- виконавці комунальних послуг мають фіксувати по кожному багатоквартирному будинку, скільки днів послуги були відсутні або надавалися неякісно;
- за дні, коли послуг не було у зв'язку з ліквідацією наслідків обстрілів чи аварій, плата не нараховується;
- вартість послуг перераховується за весь період їх ненадання, надання не в повному обсязі чи неналежної якості;
- результати перерахунку автоматично відображаються у платіжках наступного місяця - без звернень від споживачів.

Постанова набирає чинності з дня її опублікування та застосовується з 1 січня 2026 року.

Міністерство розвитку громад та територій України



# Паралімпійська збірна України - перша на Кубку світу з лижних перегонів FIS у польському Якушице!

**На заключному перед зимовою Паралімпіадою-2026 стартом наші пара лижники здобули 21 медаль.**

У спринті, у чоловічому класі стоячи, весь п'єдестал був український.



## Спринт вільним стилем:

- «Золото»: Григорій Вовчинський (клас стоячи).
- «Срібло»: Серафим Драгун (клас стоячи); Дмитро Суярко (клас спортсменів з порушеннями зору, гайд Олександр Ніконович) - срібло
- «Бронза»: Дмитро Середа (клас стоячи); Ігор Кравчук (клас спортсменів з порушеннями зору, гайд Андрій Доценко); Павло Баль (клас сидячи); Людмила Ляшенко (клас стоячи); Олександра Даниленко (клас спортсменів з порушеннями зору, гайд Микита Стахурський).

## Гонка з інтервальними стартами (6 км):

- «Золото»: Олександр Казік (клас спортсменів з порушеннями зору, гайд Сергій Кучерявий).
- «Срібло»: Людмила Ляшенко (клас стоячи); Серафим Драгун (клас стоячи).
- «Бронза»: Сергій Романюк (клас стоячи); Олександра Кононова (клас стоячи); Павло Баль (клас сидячи); Олександра Даниленко (клас спортсменів з порушеннями зору,

гайд Микита Стахурський); Максим Мурашковський (клас спортсменів з порушеннями зору, гайд Віталій Труш).

## Індивідуальна гонка (10 км):

- «Срібло»: Дмитро Суярко (клас спортсменів з порушеннями зору, гайд Олександр Ніконович).
- «Бронза»: Тарас Радь (клас сидячи); Людмила Ляшенко (клас стоячи); Серафим Драгун (клас стоячи).

## Мас-старт: - «Срібло»: Павло Баль (клас сидячи).

Збірна команда України з пара лижних перегонів виграла командний залік Кубка світу та стала володаркою Кришталевого Кубка світу.

**За сумою FIS-пойнтів:** I місце - Серафим Драгун - володар Кришталевого глобуса; II - Людмила Ляшенко; Тарас Радь; Дмитро Суярко (гайд Олександр Ніконович); III - Павло Баль. Вітаємо і бажаємо успіху на зимових Паралімпійських іграх!

Міністерство Молоді та спорту України



## ВІДПОВІДАЄ ПФУ

**- Чи зараховується допомога на поховання до сукупного доходу сім'ї при призначенні базової соціальної допомоги?**

- Базова соціальна допомога обчислюється з урахуванням середньомісячного сукупного доходу сім'ї.

Середньомісячний сукупний дохід сім'ї при розрахунку базової соціальної допомоги – це обчислений у середньому за місяць дохід усіх членів сім'ї, одержаний ними протягом трьох місяців, що передують місяцю, попередньому до місяця звернення.

Порядок обчислення середньомісячного сукупного доходу сім'ї (домогосподарства) для всіх видів державної соціальної допомоги затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 22.07.2020 №632. Відповідно до пункту 7 зазначеного Порядку допомога на поховання не враховується до середньомісячного сукупного доходу сім'ї.





## РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

# Як реабілітація допомагає дітям з ДЦП

*Коли Діана народилася на восьмому місяці, лікарі не давали жодних надій. Безліч діагнозів: ДЦП, гідроцефалія, косоокість, затримка розвитку. Дівчинка не тримала голову, не переверталася, не ковтала.*

Впродовж року родині було важко зорієнтуватися, що робити далі. Але коли вони дізналися про реабілітаційний центр у своєму місті (Нікополі), одразу почали працювати з дитиною.

Зараз Діані 11 років, вона користується активним кріслом колісним і навчається в школі за інклюзивною програмою.

Історію реабілітації дівчинки розповідає її бабуся:

«У реабілітаційному центрі з онукою ми проводили кожен день. У неї було багато процедур: фізичні вправи, вертикалізація та купа інших. Поступово Діана почала тримати голову, дивитися в очі, реагувати на звуки.

Були операції, виправляли двобічну косоокість. Але іноді обходилися й без хірургічних втручань. Наприклад, потрібно було виправляти кульшовий суглоб. Вдалося без операції, оскільки фахівці підібрали вправи й результат був неймовірний.

Пам'ятаю момент, коли прийшла забирати онуку після заняття та побачила, що вона повзе! Їй було тоді п'ять років. Я не повірила. Аж перепитала: дитина точно повзе? Наша фахівчиня з реабілітації каже: «А ви що, не бачите?». Я в ту ж мить заплакала, це був великий прорив. У нас кожен новий рух — свято для всієї сім'ї. Вона щось робить, ми кричимо «Ура!», плескаємо, а вона сміється разом із нами.

Коли розпочалася повномасштабна війна, нас евакуювали в Німеччину, де в онуки стався великий відкат. Виявилося, що саме для таких дітей системи реабілітації там майже немає. Усе за записом на місяці вперед, а стан дитини тим часом погіршується.

Ми перед виїздом зробили в Україні операцію, а пізніше потрібно було витягти спиці з кісток. У Німеччині запис до ортопеда-хірурга ми чекали 3,5 місяці й потрапили лише завдяки тому, що нас взяли без черги. Потім ще декілька місяців добивалися самої операції. Це були два роки боротьби,

розгубленості, постійного очікування. Врешті вирішили повертатися додому.

Коли приїхали в Україну, спеціалісти нашого центру побачили стан дитини й одразу взялися до роботи. Уже за три місяці вона відновилася. Та сама реабілітаційна команда знову зробила неможливе.

Зараз Діані 11 років. Вона навчається у звичайній школі за інклюзивною програмою. Вдома користується ходунками, має крісла для сидіння, спеціальні ортези, навіть підйомник на четвертий поверх. Усе це ми отримали безоплатно.

Нещодавно на вулиці зустріла сусідів, які не впізнали онуку. Перепитують, чи це моя дівчинка. Кажу, що так, і чую, які ми молодці, що не здалися, що підняли її, який класний результат.

Мені дає сили любов та почуття обов'язку. Бо дитина не винна, що народилася такою. І якщо я не підніму її, то хто підніме? Бувають дні, коли не можеш ні плакати, ні говорити. Одного разу закрилася у ванній кімнаті й просто кричала від втоми, від того, як це тяжко. Але потім згадуєш, заради кого це все, і знову йдеш. Плюс психологічна допомога, яку я можу отримати в реабілітаційному центрі.

Реабілітаційний центр - це щось неймовірне. Я всім мамам і бабусям кажу: не сидіть удома, їдьте туди, не бійтеся. Там усе є: консультації, направлення, повне обстеження. І кардіограму роблять, і щитоподібну залозу перевіряють, і аналізи роблять. Безоплатно.

Поки триває курс, дітей годують п'ять разів на день, а якщо хтось із дорослих перебуває поруч, для них також передбачено харчування. Є пральня, ліжка, бомбосховище облаштоване спеціально під потреби дітей.

Для важких дітей є підйомники, щоб мамам і бабусям не доводилося підіймати їх на руках. Є кабінети для занять, столи, розмальовки, олівці, щоб дитині було цікаво.

## Іст:рії сили

Українська служба Європи України | Міністерство | Міністерство | Міністерство

ЗМІЦНЕНІ



І останнє хочу сказати: фахівці завжди радять, підказують, підбирають правильне обладнання. Наш центр — це місце, де дійсно допомагають із великою любов'ю до дітей. Не слухайте тих, хто каже «нічого не буде». Йдіть, шукайте, пробуйте.

Якби могла щось сказати нашій команді, я б просто низько вклонилася, бо завдяки їм моя онука живе взагалі інше життя — не таке, як їй прогнозували в перші дні після народження».

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.

Щоб отримати направлення, зверніться до свого сімейного або лікуючого лікаря. Щоб дізнатися більше про те, як пройти реабілітацію, звертайтеся в контакт-центр НСЗУ за номером 1677.

## СЬОГОДЕННЯ

# Кабмін розширив напрями використання коштів Фонду декарбонізації:

## дітей з інвалідністю підгрупи А забезпечать портативними зарядними станціями

**Рішення ухвалено для того, щоб захистити життя і здоров'я дітей з інвалідністю підгрупи А в умовах надзвичайної ситуації в енергосистемі.**

У 2026 році за кошти Фонду профінансують закупівлю та доставку портативних зарядних станцій орієнтовною ємністю 2 кВт·год. Йдеться про дітей, життєдіяльність яких не може підтримуватися без стабільного електроживлення — і які в разі відключень світла опиняються у критичній небезпеці. Отримати зарядну станцію зможе один із батьків або законний представник дитини.

Для отримання портативної зарядної станції відповідна заява подається до територіального органу Пенсійного фонду України.

У заяві зазначаються дані про одного з батьків, опікуна або законного представника та про дитину з інвалідністю підгрупи А, якій на час подання заяви не виповнилося 18 років, а також відомості з медичного висновку про дитину з інвалідністю.

Закупівлю здійснюватиме АТ «Фонд декарбонізації України», доставку - Укрпошта.

**Важливо!** Прийом заяв триватиме до 1 квітня 2026 року.



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

## Гендерний профіль області: відбулось засідання робочої групи

**Починаючи з листопада минулого року в області розпочато активну роботу над Гендерним профілем — аналітичним документом, спрямованим на висвітлення та аналіз гендерних показників соціально-економічної сфери області, які свідчать про гендерні розриви та проблеми із доступністю публічних послуг внаслідок війни.**

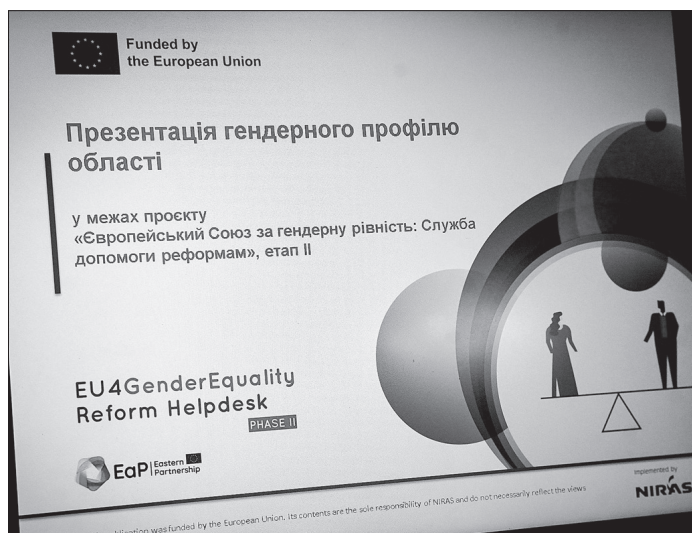
Для забезпечення системності роботи над Гендерним профілем відповідним розпорядженням начальника ОВА було створено робочу групу з числа представників структурних підрозділів ОВА, територіальних підрозділів ЦОВВ, правоохоронних органів та партнерських організацій.

Протягом двох місяців учасники/-ці робочої групи збирали та аналізували дані за 2022-2025 рр. за такими блоками як: економічний розвиток, освіта, медицина, соціальний захист, культура, спорт, громадська безпека, а також представництво жінок та чоловіків на рівні прийняття рішень.

29 січня відбулось засідання робочої групи, під час якого були презентовані узагальнені напрацювання, висновки та рекомендації для подальшої роботи як над створенням Гендерного профілю, так і подолання гендерних розривів в кожній галузі.

Заступниця Директора Департаменту соціального захисту населення ОВА Олена Панова підкреслила, що Гендерний профіль як результат спільної роботи є документом, який в подальшому буде оновлюватись та доповнюватись. Його важливість полягає в тому, що він буде активно використовуватись як в процесі бюджетного планування та розробки цільових програм, так і для залучення донорської та матеріально-технічної допомоги в проектній діяльності.

*Продовження на наступній сторінці*





### Початок на попередній сторінці

«На сьогодні гендерно інклюзивне відновлення України є наскрізною темою. Тому для ефективності своєї діяльності, вже зараз має бути розуміння соціально-демографічного зрізу отримувачів публічних послуг, специфіки соціально-економічної системи та динаміки її змін, наявності інструментів та сервісів, та їх адаптованості до потреб різних груп населення. Гендерний профіль – це відображення реального стану справ та можливостей для жінок та чоловіків. Це дороговказ з подолання бар'єрів в просторі, послугах та працевлаштуванні» - відзначила Олена Леонідівна.

Експертна підтримка зі створення Гендерного профілю Полтавської області надається Проектом «ЄС за гендерну рівність: Служба допомоги реформам (Фаза II)», що

фінансується Європейським Союзом і впроваджується шведською кампанією NIRAS.

Координаторка розробки Гендерного профілю Полтавської області, експертка проекту Юлія Малько, подякувала всім за ефективність роботи, а також за повноту та актуальність інформації, яка в умовах воєнного стану має свої особливості та специфіку. Експертка детально презентувала результати проведеного аналізу, підкреслила основні тенденції та відмінності щодо становища жінок та чоловіків в різних сферах життєдіяльності області.

Наразі аналітичний продукт вийшов на завершальну стадію. У лютого планується обговорення профілю з громадськістю. Фінальний продукт буде презентовано в березні 2026 року.

## ТОЧКА ЗОРУ

# Покращення доступності волевиявлення

**«Покращення доступності волевиявлення для людей з інвалідністю» — флагманський проект Центральної виборчої комісії, який робить виборчий процес зрозумілим, зручним і доступним для кожного громадянина. Його мета — гарантувати можливість особисто реалізувати право на голос незалежно від стану здоров'я чи віку.**

У 2025 році ЦВК затвердила офіційний порядок забезпечення виборчих дільниць допоміжними засобами. Кожна кабіна для голосування тепер обов'язково має обладнуватися збільшувальним склом із підсвічуванням, насадками для ручок, додатковим освітленням і підставками.

Забезпечено інформаційну доступність: виборчі плакати й відомості з бюлетенів перекладаються українською жестовою мовою, а QR-коди ведуть до аудіоформатів і цифрових текстів для доступності людей із порушеннями зору.

Паралельно проводиться системний моніторинг архітектурної доступності виборчих дільниць - ці дані вносяться до Державного реєстру виборців і є відкритими для громадян.

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

**ЦВК**

ЦЕНТРАЛЬНА

ВИБОРЧА

КОМІСІЯ

Безбар'єрність - це коли

**МОЖЕШ**

обирати та бути обраним

## Покращення доступності волевиявлення

Проект спрямований на покращення доступності приміщень для голосування для людей з інвалідністю, тимчасовими порушеннями, віком та інших маломобільних людей, а також на створення умов для особистого голосування виборців з порушеннями здоров'я.

### РЕЗУЛЬТАТИ ЗА 2025 рік:

Визначено **порядок** забезпечення виборців розумним пристосуванням

Зібрано відомості про **доступність приміщень** для голосування

## ВІСТІ З РЕГІОНІВ

# Нова співпраця заради підтримки родин



**Сьогодні наша команда провела круглий стіл в одній з громад Дніпропетровської області. На зустрічі були присутні керівники громади, соціальні працівники та активні жителі.**

**Про що говорили?** Ми розповіли про шлях нашої організації - від 1994 року, через дві релокації, але із незмінною місією: підтримувати людей з інвалідністю та дітей. Навіть найважчі часи не зупинили нашу роботу, адже ми знаємо, наскільки важлива наша допомога для тих, хто на неї розраховує.

Представили наш новий проект «Консорціум захисту України - Захист життів за допомогою комплексної багатосекторальної допомоги», який реалізуємо у Дніпропетровській та Запорізькій областях.

### Що передбачає проект?

- Комплексний соціальний супровід - наші фахівці працюватимуть з родинами, допомагаючи вирішувати складні життєві ситуації та надаючи підтримку.



## ВІСТІ З РЕГІОНІВ

- Психосоціальна підтримка — виїжджатимемо до громад, проводитимемо творчі заняття та групові активності для дітей.

- Спеціалізоване обладнання - надаватимемо дітям з інвалідністю те, що їм потрібно для навчання, розвитку та відновлення.

- Карта перенаправлень - створимо зручний інструмент, який допоможе швидко знайти безкоштовні соціальні послуги у вашому регіоні.

- «Тисячі родин з дітьми потребують комплексної підтримки просто зараз. Особливо вразливими є діти з інвалідністю та родини у складних життєвих обставинах -

саме їм ми прагнемо допомогти відчувати себе у безпеці та отримати необхідну підтримку», - зазначила координаторка проекту Анастасія Новгородова.

Учасники круглого столу ставили питання та ділилися досвідом. Завершили зустріч підписанням меморандуму про співпрацю, який став першим кроком до системної та ефективної підтримки родин у громаді.

Щиро дякуємо всім учасникам за гостинність та зацікавленість у спільній роботі!

Попереду - нові зустрічі, спільні проекти та найголовніше - реальна допомога родинам, які її потребують.

**Донецька обласна організація осіб з інвалідністю**

## Житомирська обласна організація Союзу осіб з інвалідністю України підтримала реабілітаційний центр «Грані можливого»

*Житомирська обласна організація Союзу осіб з інвалідністю України, яку очолює голова Наталія Василівна Ципліцька, продовжує активно реалізовувати свою місію – підтримку людей з інвалідністю та тих, хто опинився у складних життєвих обставинах.*

Житомирська організація є важливим осередком Всеукраїнської організації, що об'єднує небайдужих людей по всій країні. Нещодавно члени організації здійснили чергову добру справу – вони відвідали реабілітаційний центр «Грані можливого» та передали допомогу, зібрану завдяки спільним зусиллям активістів та небайдужих громадян.

Цей центр є соціальним проектом, який створений для тих, хто потребує безпечного прихистку та підтримки. Тут люди отримують не лише дах над головою, але й тепло, турботу та можливість відчувати себе частиною спільноти.

Особливо важливою така допомога стає у холодний період року, коли питання житла та базових умов для життя є критичними. Завдяки підтримці організації, мешканці центру мають змогу отримати необхідні речі, продукти та відчуття захищеності.

Акція допомоги вкотре довела: коли люди об'єднуються навколо спільної мети, вони здатні змінювати життя інших на краще. Члени організації підкреслюють, що кожен внесок – чи то матеріальний, чи то моральний – має величезне значення для тих, хто переживає непрості часи.

Житомирська обласна організація Союзу осіб з інвалідністю України закликає громаду й надалі долучатися до таких ініціатив. Адже підтримка і солідарність – це те, що робить суспільство сильнішим та більш людським.

**Наталія ЦИПЛІЦЬКА**



## Цифровий контроль – це теж насильство



**Часто насильство не підвищує голос, не ламає речі й не залишає синців. Воно просто живе у вашому телефоні.**

Це явище називають цифровим контролем. Воно виникає тоді, коли одна людина починає постійно відстежувати, перевіряти або обмежувати іншу через телефон, соцмережі чи месенджери — під виглядом турботи, ревності або «нормальних стосунків».

Як це може виглядати в житті:

- вас змушують постійно бути «на зв'язку» і сердяться, якщо ви не відповіли одразу;
- вимагають доступ до соцмереж або телефону;
- контролюють, із ким ви спілкуєтеся й що публікуєте;
- перевіряють вашу локацію без нагальної потреби;
- кажуть, що ви «щось приховуєте», якщо не хочете ділитися особистим.

Та в здорових стосунках не потрібно доводити свою вірність доступом до особистого простору.

**«Розірви коло» - інформаційна кампанія Фонду ООН у галузі народонаселення**



# АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



**ОВЕН.** Цей тиждень спонукає вас діяти сміливіше і рішучіше. Ви відчуваєте внутрішнє піднесення, яке підштовхує до того, щоб вийти на перший план і заявити про свої наміри. У середині тижня можливий потужний творчий імпульс або осяяння, яке допоможе вам просунути особистий проєкт. Завершення тижня принесе відчуття, що ви зробили важливий крок вперед.



**ЛЕВ.** Тиждень починається яскраво: ви в центрі уваги, і багато що залежить від вашого настрою. Чудовий час для того, щоб проявити себе і розширити свій вплив. Ваші бажання та імпульси стають виразнішими, і ви розумієте, що готові рухатися далі. У середині тижня можливий емоційний прорив або важливе усвідомлення. Кінець тижня принесе натхнення і відчуття, що ви на правильному шляху.



**СТРЕЛЕЦЬ.** Ви вдало виходите зі старих соціальних ролей, змінюєте правила і формат життя — від побутових дрібниць до глобальних рішень. Ви входите в період внутрішньої концентрації. Вдається розібратися в мотивах — своїх і тих, хто вас оточує. Тиждень підходить для трансформацій, але без різких кроків: все повинно відбуватися природно. Вихідними ви відчуєте, що готові до важливого рішення.



**ТЕЛЕЦЬ.** Для вас цей тиждень — час, коли внутрішні осяяння приходять не через розрахунок, а через тонкі відчуття, сни, символи. Колишні звички або підходи більше не працюють, і це м'який, але наполегливий сигнал до оновлення. Добре приділити увагу дому, тілу, емоційному стану. У середині тижня можливий сплеск почуттів, який допоможе зрозуміти, що саме потребує змін.



**ДІВА.** Тиждень розгортається як поступовий перехід від напруженого стану до м'якшого, інтуїтивного. На початку періоду відчувається емоційна хвиля, яка змусить багатьох визнати те, що довго відкладалося. Вона піднімає вас на сцену власного життя, змушуючи визнати те, що більше неможливо приховувати. Це виявиться наче серце і розум вступили у відкритий діалог, кожен наполягаючи на своєму.



**КОЗЕРІГ.** Тиждень розширює ваші горизонти — через ідеї, людей або нові можливості. З'являється готовність зробити наступний крок. У середині тижня можливий емоційний сплеск, який допоможе визначити справжні бажання. Це гарний час для навчання, подорожей, планування майбутнього. У середині тижня можливий емоційний момент, який покаже, де ви переважили себе.



**БЛИЗНЮКИ.** Тиждень приносить активне спілкування та нові ідеї. Ви опиняєтеся в центрі інформаційного потоку. Можливі нові знайомства, пропозиції або обговорення, які відкриють перспективи. У середині тижня ви можете отримати важливу новину або натхнення. У п'ятницю з'явиться бажання заглибитися в більш особисті, душевні розмови. Вихідними ви відчуєте потребу в усамітненні та відновленні.



**ТЕРЕЗИ.** Настав час навести лад — у справах, думках, стосунках. Тиждень підходить для завершення старих завдань, структурування планів і звільнення простору для нового. Важливо не перевантажувати себе деталями та дозволити собі трохи гнучкості. У середині тижня можливий емоційний сплеск, який покаже, що ви надто довго ігнорували власні потреби у сфері спілкування.



**ВОДОЛІЙ.** Фокус тижня — на матеріальних питаннях, стабільності та довгострокових цілях. Ви можете відчути, що настав час переглянути стратегію або зміцнити фундамент. Тиждень підходить для практичних рішень, структурування планів і зміцнення позицій. Ви опиняєтеся в центрі подій: тиждень приносить багато ідей, змін і можливостей. Експериментуйте — і досягнете успіху.



**РАК.** Фокус тижня зміщується від емоційної кульмінації до питань стабільності й особистих кордонів. Ви можете відчути, що настав час зміцнити своє становище — в роботі, у стосунках або у власних рішеннях. Але одночасно з цим вирішення завдань, де потрібні жорсткі дедлайни, точність і сухий розрахунок, стає дискомфортним. Це гарний час для наведення ладу та завершення справ.



**СКОРПІОН.** Це гарний час для спільних проєктів, переговорів і чесних розмов. У середині тижня можливий емоційний момент, який допоможе розставити акценти. Ви можете отримати важливий зворотний зв'язок або побачити стосунки під новим кутом. З'являються можливості для побудови масштабних планів. До вихідних ви відчуєте потребу в гармонії, м'якості та душевному теплі.



**РИБИ.** Тиждень відкриває простір для інтуїтивних осяянь і глибоких почуттів, романтики і кохання. Ви відчуваєте, що внутрішній світ стає яскравішим і більш насиченим. У середині тижня ви можете отримати важливе усвідомлення про себе або свій шлях. Можлива важлива розмова або знак, який допоможе визначитися з напрямом. До вихідних ви відчуєте натхнення і внутрішню гармонію.



**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: 02.02.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 05