



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



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
14 квітня 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 15 (1067)

Авто без розмитнення: правда, міфи і реальна процедура

Отримання автомобіля без розмитнення в Україні — це не одна процедура, а ціла система правил, яка поєднує гуманітарне законодавство, соціальний захист і досить жорсткі технічні вимоги до самого транспортного засобу. І коли починаєш розбиратись глибше, стає зрозуміло: тут більше нюансів, ніж здається на перший погляд.

Найпоширеніший шлях — ввезення автомобіля як гуманітарної допомоги. У цій моделі авто не може “зайти” в Україну саме по собі — обов’язково має бути отримувач, зазвичай це громадська організація або благодійний фонд, які внесені до Єдиного реєстру отримувачів гуманітарної допомоги. Якщо організація вже зареєстрована, повторно проходити цю процедуру не потрібно. Але це не означає, що далі все відбувається автоматично: кожен автомобіль оформлюється окремо через автоматизовану систему, отримує унікальний код, і лише після цього проходить митницю.

Для громадських організацій осіб з інвалідністю цей механізм є одним із ключових інструментів роботи. Автомобілі можуть ввозитися для забезпечення статутної діяльності — перевезення людей, надання соціальних послуг, мобільності команд, роботи реабілітаційних або соціальних проєктів. У такому випадку авто залишається на балансі організації і використовується як інструмент, а не як об’єкт передачі конкретній людині. Це відносно найпростіша модель, бо вона не потребує додаткових погоджень щодо набувача.

Складніша ситуація виникає тоді, коли автомобіль ввозиться з наміром передати його конкретній особі, зокрема людині з інвалідністю. Тут вже з’являється додатковий рівень контролю: така передача не є автоматичною і може потребувати погодження з Міністерством соціальної політики. Фактично держава перевіряє, чи відповідає передача цілям гуманітарної допомоги і чи не використовується цей механізм для обходу митних платежів.



Окремо закон встановлює чіткі технічні вимоги до автомобілів, які ввозяться як гуманітарна допомога з подальшою передачею особам з інвалідністю. Йдеться про те, що автомобіль має бути виготовлений не більше ніж 8 років тому і мати об’єм двигуна не більше 1800 кубічних сантиметрів. Ці обмеження застосовуються саме до легкових автомобілів і реально перевіряються під час оформлення. Якщо авто не відповідає цим критеріям, воно не зможе пройти як гуманітарна допомога в такому форматі.

Паралельно існує система забезпечення осіб з інвалідністю автомобілями через органи соціального захисту. У цій моделі людина повинна перебувати на обліку, і ведеться черга — загальна, першочергова або позачергова. Саме через цю систему держава розподіляє транспортні засоби. Водночас, якщо автомобіль ввозиться як гуманітарна допомога під конкретну людину, яка вже перебуває на обліку, він може бути переданий їй незалежно від черги. Тобто черга як механізм існує, але в окремих випадках її фактично “обходять” за рахунок цільового ввезення.

Продовження
на наступній сторінці

Анонс

3 стор.

Кабмін затвердив план заходів з реалізації Європейської гарантії для дітей в Україні до 2030 року

4 стор.

Соціальна допомога особам з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю

5 стор.

В Україні триває впровадження ініціативи “Почуй лікаря”

6 стор.

Для чого потрібен електронний підпис для авторизації в Кабінеті пацієнта?

7 стор.

Садівнича терапія

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

Ще один принциповий момент — це право власності. Автомобіль, отриманий як гуманітарна допомога, не стає одразу повноцінною власністю людини. Він передається у користування, як правило, строком на 10 років, із заборonoю продажу, дарування чи іншого відчуження. І лише після цього строку, за певних умов, може бути прийняте рішення про безоплатну передачу авто у власність. Тобто “безкоштовний автомобіль” у повному сенсі — це історія з відкладеним ефектом.

Важливо також розуміти, що гуманітарна допомога — це не спосіб легалізувати автомобіль для особистого користування без податків. Кожен етап — від ввезення до передачі — перевіряється, і будь-яке відхилення від цільового використання може мати юридичні наслідки.

На цьому фоні дедалі частіше виникає питання електроскутерів. Вони не мають таких чітких обмежень,

як автомобілі — немає вимог щодо “8 років” чи “1800 кубів”. Але натомість з’являється інша складність — як їх правильно класифікувати. Електроскутер може бути транспортним засобом, а може — допоміжним засобом мобільності. У другому випадку він ближчий до системи реабілітації, ніж до класичного транспорту, і це відкриває інші підходи до його ввезення та використання. Саме тому тут більше гнучкості, але й більше індивідуальних рішень.

Логічно виникає питання: чи може людина одночасно отримати і автомобіль, і електроскутер. Прямої заборони немає, але все залежить від механізму. Якщо автомобіль надається через систему соціального захисту як основний засіб мобільності, то повторне забезпечення аналогічними засобами обмежене. Водночас електроскутер, якщо він оформлюється як окремий гуманітарний вантаж або як допоміжний засіб реабілітації, теоретично може використовуватися пара-

лельно. На практиці це завжди питання обґрунтування потреби і цільового використання.

У підсумку можна сказати, що “авто без розмитнення” — це не про спрощення, а про зміну логіки. Держава дозволяє не платити митні платежі лише тоді, коли автомобіль виконує соціальну функцію — працює на організацію, забезпечує послуги або реально підвищує мобільність людини з інвалідністю. І саме тому ключовими стають не технічні характеристики як такі, а поєднання трьох факторів: хто ввозить, для кого і з якою метою.

І якщо дивитися трохи наперед, тенденція очевидна: контроль у цій сфері буде лише посилюватися. Тому найкраща стратегія — не шукати обхідні шляхи, а одразу будувати процес правильно: з чіткою метою, коректними документами і розумінням, що гуманітарна допомога — це насамперед про відповідальність, а вже потім про пільги.

159 трансплантацій виконали в Україні за перший квартал 2026 року

За три місяці 2026 року у 18 українських центрах трансплантації виконано 159 органних пересадок — а це на 15% більше, ніж за такий самий період минулоріч!

Більшість — 70% цих трансплантацій — стали можливими завдяки посмертному донорству. Світла пам’ять посмертним донорам та велика вдячність їхнім рідним за складне, утім, дуже людяне рішення: підписану згоду і подарований шанс на життя інших людей.

Найбільше органних пересадок від початку 2026 року виконали у Першому медичному об’єднанні Львова — 43, у Національному науковому центрі хірургії та трансплантології імені О.О. Шалімова — 23, а також у Медичному центрі міста Києва — 20.

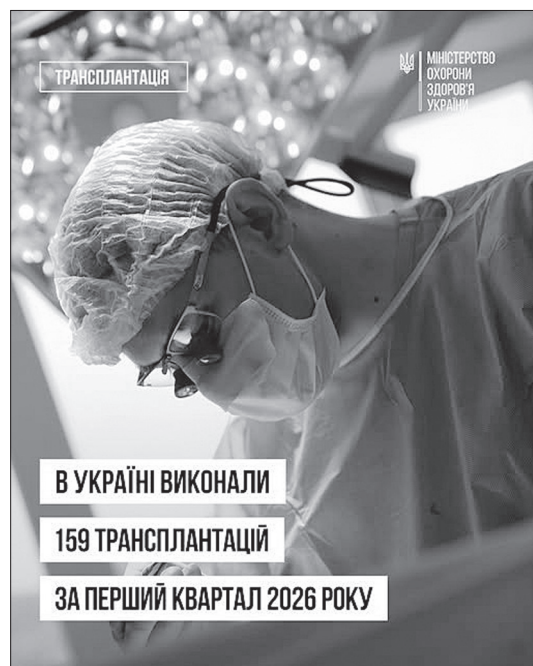
Українські медики проводили пересадки нирки, печінки та серця. Найбільше трансплантацій серця виконано в Інституті серця МОЗ України — 12. Лідером за кількістю трансплантацій печінки стала клініка «Оберіг», де проведено 18 таких операцій. Найбільше трансплантацій нирки виконали у Першому медичному об’єднанні Львова — 26. Водночас трансплант-команда Центру кардіології та кардіохірургії вперше виконала пересадку серця дитині.

Наразі у національному листі очікування на трансплантацію перебувають 3957 пацієнтів. Із них 2389 потребують трансплантації нирки, 734 — серця, 739 — печінки, 57 — легень, 4 — комплексу «серце-легені», 16 — комплексу «нирka-підшлункова», 5 — комплексу «нирka-печінка» та 1 — комплексу «печінка-серце».

Також зростає кількість трансплантацій гемопоетичних стовбурових клітин. У першому кварталі 2026 року в 13 медичних закладах проведено 126 таких трансплантацій, з них 13 — дітям. Це на 22% більше, ніж за аналогічний період минулого року.

Найбільше трансплантацій кісткового мозку виконали у НДСЛ «Охматдит» — 26, у Черкаському клінічному онкологічному центрі — 24 та у Медичному центрі міста Києва — 20.

Найскладніші трансплантації — від неродинного донора — проводили команди НДСЛ «Охматдит» та Клінічного центру онкології, гематології, трансплантології та паліативної допомоги ЧОР.



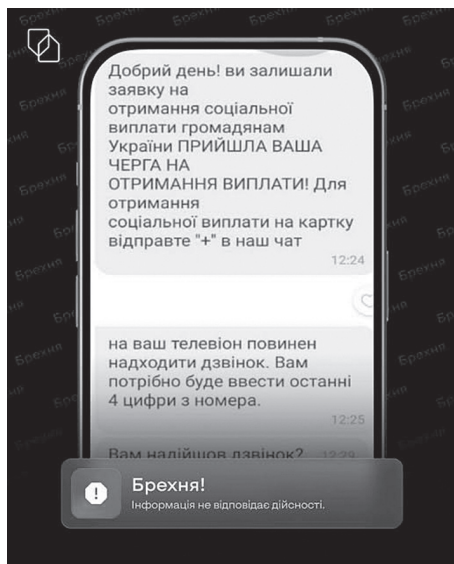
ТРАНСПЛАНТАЦІЯ

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

В УКРАЇНІ ВИКОНАЛИ

159 ТРАНСПЛАНТАЦІЙ

ЗА ПЕРШИЙ КВАРТАЛ 2026 РОКУ



Українцям розсилають фейкові повідомлення про «соціальні виплати»: як не потрапити на шахраїв

Зловмисники надсилають користувачам фішингові повідомлення Viber, у яких повідомляють про нібито можливість отримання «соціальних виплат». Про це повідомляє Центр стратегічних комунікацій.

У повідомленнях шахраї намагаються викликати довіру, зазначаючи, що «надійшла черга» на отримання допомоги, та пропонують натиснути позначку «+» і очікувати дзвінок.

У низці випадків вони представляються «представниками ООН». При цьому такі повідомлення часто містять характерні ознаки недостовірності — наприклад, надсилаються з акаунту з жіночим ім'ям, але в тексті автори звертаються до себе в чоловічому роді.

Надалі користувачів просять надати останні чотири цифри коду, отриманого у Viber. Отримання такого коду дозволяє зловмисникам отримати доступ до акаунтів або персональних даних.

Закликаємо громадян бути уважними та ніколи не передавати коди підтвердження, навіть якщо повідомлення виглядає офіційним.

Прес-служба Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України

Кабмін затвердив план заходів з реалізації Європейської гарантії для дітей в Україні до 2030 року

Відповідне рішення ухвалене на черговому засіданні Кабінету Міністрів України. Зазначимо, Національний план до 2030 року визначає комплекс дій, спрямованих на те, щоб кожна дитина, яка перебуває під загрозою бідності або соціальної ізоляції, мала гарантований доступ до якісної освіти, охорони здоров'я, соціальних послуг, здорового харчування та належних житлових умов.

Документ передбачає впровадження системних змін у ключових сферах, посилення адресної підтримки сімей з дітьми, розвиток соціальних і освітніх послуг у громадах, а також координацію дій між органами влади та міжнародними партнерами.

Окрему увагу приділено дітям із вразливих категорій — зокрема дітям з інвалідністю та тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах.

План заходів також передбачає розвиток сімей патронатних вихователів, розширення мережі центрів захисту дитини «Барнахус», проведення інформаційних кампаній щодо протидії булінгу та насильству, популяризацію правил кібергігієни й відповідального батьківства. Серед пріоритетів — збільшення доступу до дошкільної освіти, розвиток системи раннього втручання та надання безоплатної правничої допомоги.

Окремо йдеться про підвищення спроможності фахівців, які працюють з дітьми та сім'ями, зокрема через системні навчання та тренінги.

Реалізація плану має забезпечити не лише доступ до базових послуг, а й створити умови для повноцінного розвитку кожної дитини незалежно від місця проживання чи соціального статусу.



Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України

Зазначені дії Уряду будуть розроблені та реалізовані відповідно до Дорожньої карти Плану заходів. Це один з кроків на шляху України до Європейського Союзу.

Нагадаємо, минулого року Кабмін затвердив Національний план щодо впровадження Європейської гарантії для дітей до 2030 року, а також Положення про Національного координатора з питань її реалізації.

Прес-служба Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України



Форми оцінювання повсякденного функціонування:

КОЛИ ПРОВОДИТЬСЯ ОЧНО, ЗАОЧНО, ДИСТАНЦІЙНО АБО З ВИЌЗДОМ

У системі оцінювання повсякденного функціонування особи передбачено чотири форми проведення оцінювання: очну, дистанційну, виїзну та заочну.

Формат розгляду справи визначають з урахуванням стану здоров'я людини, поданих документів і критеріїв, установлених постановою КМУ від 15.11.2024 № 1338. Що важливо знати:

- Очна форма передбачає особисту участь людини в розгляді справи в закладі охорони здоров'я, де утворена експертна команда.

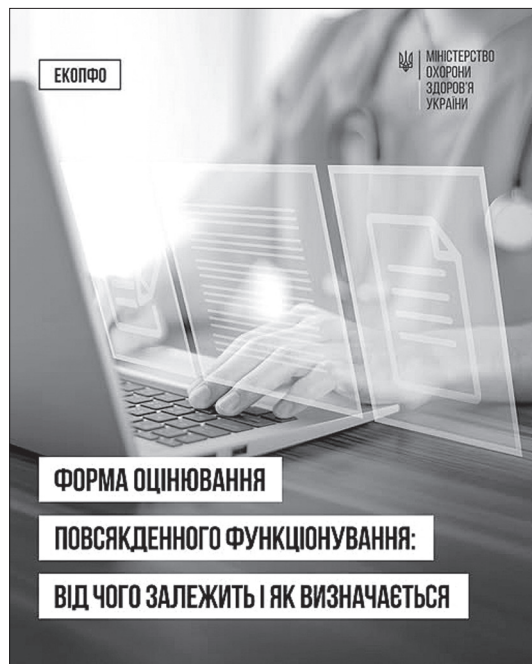
- Дистанційна форма проводиться з використанням методів і засобів телемедицини — зокрема, якщо людина перебуває за кордоном або звернення стосується оновлення рекомендацій чи зміни причини інвалідності.

- Заочна форма можлива у визначених постановою випадках, якщо людина не повідомила про бажання бути присутньою під час оцінювання. У такому разі справу розглядають на підставі поданих документів.

- Розгляд за місцем перебування або лікування особи застосовується, якщо людина має документально підтверджені труднощі з пересуванням або в окремих випадках тривалого стаціонарного лікування.

Форму розгляду визначають відповідно до критеріїв, установлених законодавством. Водночас додатково в направленні на оцінювання може бути зазначена бажана форма розгляду — зі слів пацієнта.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Соціальна допомога особам з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю

Нещодавно відбулися чергові збори робочої групи щодо законопроекту №14191 «Про внесення змін до Закону України «Про державну соціальну допомогу особам з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю»».

Нашою задачею було обговорити й погодити доопрацювання законопроекту до другого читання. Це важливий етап у підготовці змін до системи підтримки осіб з інвалідністю з дитинства та дітей з інвалідністю.



З вступним словом виступила народна депутатка, голова робочої групи Тетяна Циба. Основну доповідь представила заступниця міністра Інна Солодка, після чого відбулося відкрите обговорення за участі представників і представниць членів робочої групи і профільної платформи та інших представників громадянського суспільства.

Сам законопроект пропонує суттєве оновлення підходів — від окремих виплат до більш цілісної системи підтримки, яка поєднує фінансову допомогу із соціальними послугами. Серед ключових змін:

- запровадження нової моделі виплат на основі базової величини;

- оновлені розміри допомоги залежно від групи інвалідності;

- розвиток послуги раннього втручання для дітей до 4 років і їхніх сімей;

- впровадження індивідуального плану підтримки, який об'єднує соціальну, медичну та освітню складові;

- цифровізація процесів і спрощення доступу до послуг;

- нові підходи до підтримки дітей і дорослих, які перебувають у закладах на державному утриманні.

За цими формулюваннями — доволі практичні зміни. Йдеться про більш зрозумілу систему виплат, менше бюрократії, більше супроводу для сімей і кращу координацію між різними службами. А також — про ранню підтримку дітей і можливість реагувати на потреби не постфактум, а вчасно. Тут дійсно треба буде включитися органам місцевого самоврядування, бо всі діти з родинами проживають саме в громадах. А громад більше ніж 1400 в Україні.

Робота над законопроектом триває, і важливо, що до цього процесу залучені як державні інституції, так і представники спільнот, яких ці зміни стосуються безпосередньо, зокрема, громадські організації, які вже своєю діяльністю багато контактують з родинами, де є діти з інвалідністю, серед інших — ГО Пацієнти України та ГО Ліга сильних.

Представляючи в дискусії інтереси й точку зору батьківської спільноти, представники й представниці цих організацій внесли багато важливих зауважень й пропозицій, які будуть використані в подальшій роботі над законопроектом.

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



Уряд визначив порядок моніторингу та звітування у сфері запобігання та протидії домашньому насильству

Кабінет Міністрів України ухвалив постанову, розроблену Мінсоцполітики, яка визначає механізм моніторингу та щорічного звітування у сфері запобігання і протидії домашньому насильству.

Документ передбачає моніторинг стану виконання законодавства у цій сфері. Зокрема, практики його застосування, оцінювання ефективності заходів, а також визначення стану, причин і передумов поширення домашнього насильства.

Відповідно до постанови, моніторинг здійснюватимуть спеціально уповноважені органи – Мінсоцполітики, Нацсоцслужба, обласні військові адміністрації (ОВА) та територіальні громади.

Водночас Координаційний центр з надання правничої допомоги здійснює моніторинг доступності безоплатної вторинної правничої допомоги. Інші органи та установи, на

які покладаються функції у цій сфері, можуть організовувати моніторинг з метою внутрішнього оцінювання своєї діяльності.

Постанова передбачає збір даних і показників щодо випадків насильства, роботи служб, ефективності здійснення заходів, доступності та якості отримання послуг для постраждалих, а також виконання програм і планів.

Аналіз здійснюватиметься на державному, регіональному та місцевому рівнях, а також у межах виконання міжнародних зобов'язань України.

Крім того, постановою визначено порядок формування та оприлюднення щорічного звіту, зокрема його структуру, зміст основних розділів та строки подання.

Прес-служба Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України

В Україні триває впровадження ініціативи “Почуй лікаря”

Заклади освіти та молодіжні організації мають можливість запросити амбасадорів здоров'я для проведення просвітницьких лекцій, спрямованих на підвищення обізнаності молоді щодо профілактики захворювань.

Амбасадори здоров'я “Почуй лікаря” — ініціатива, спрямована на формування культури відповідального ставлення до здоров'я та популяризацію здорового способу життя серед молоді. Ключовим напрямом проєкту є проведення просвітницьких заходів у закладах освіти та молодіжних організаціях.

Амбасадори здоров'я — студенти-медики та молоді лікарі — вже пройшли навчання в межах Зимової школи “Почуй лікаря” на теми, що стосуються профілактики захворювань, здорового способу життя та ефективної комунікації. Лише в рамках Зимової школи Амбасадори провели понад 230 лекцій про здоров'я для більш ніж 7000 учнів по всій Україні. Цього року до ініціативи долучилися 120 лікарів,

інтернів, студентів-медиків та психологів із 19 областей.

Напрями лекцій охоплюють низку актуальних тем, зокрема профілактику серцево-судинних захворювань, вакцинацію, збереження ментального здоров'я, основи домедичної допомоги, статеву освіту та здорове харчування.

Амбасадори здоров'я здійснюють діяльність у різних регіонах України, що дозволяє забезпечити ширше охоплення молодіжної аудиторії та доступність просвітницьких заходів.

Довідково. Ініціатива реалізується ГО “Птаха України” та Молодіжною радою при МОЗ, спільно з Міністерством охорони здоров'я України, Центрами контролю та профілактики хвороб, Центром громадського здоров'я, Львівською обласною державною адміністрацією, Львівським національним медичним університетом імені Данила Галицького.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО



Традиційні свята завжди несуть радість та тепло в кожне серце. За будь-якої можливості намагаюся долучатися до заходів в обласних закладах системи соціального захисту населення.

З нагоди світлого свята Великодня відвідала підопічних Горбанівського геріатричного пансіонату.

Частування смаколиками, дружня атмосфера, відверте спілкування про буденні потреби, а головне - чітке розуміння, що заклад дає підтримку тим, хто потребує цього найбільше.

Це не прості слова, це не лише про виконання завдань та функцій. Це про щоденну кропітку працю і зусилля, щоб зробити максимум можливого, для того або люди мали гідну старість та належний догляд.

Дякую всім, хто робить свою роботу якісно та ефективно, незважаючи на складнощі, які принесла війна.

Вітаю всіх з Великоднем. Миру, добра та злагоди!



РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Для чого потрібен електронний підпис для авторизації в Кабінеті пацієнта та де його взяти?

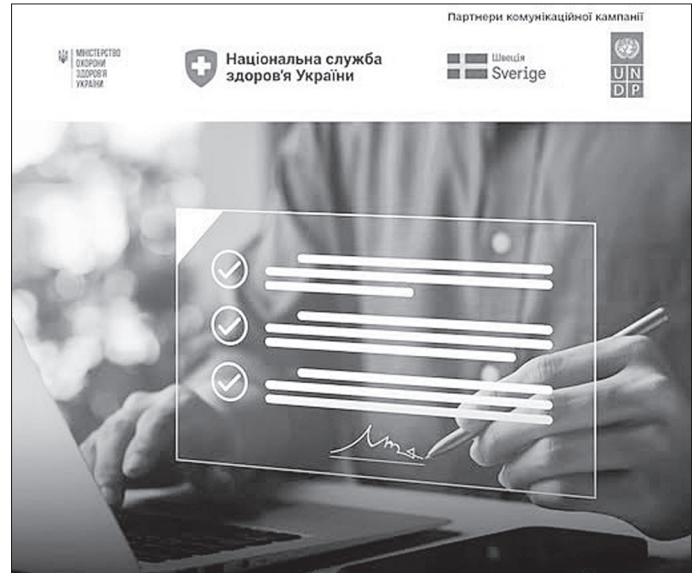
Доступ до персональних даних – це завжди про безпеку. Саме тому для авторизації в Кабінеті пацієнта вам знадобиться електронний підпис. Пояснюємо, для чого він потрібен і як його отримати.

Електронний підпис – це один зі способів ідентифікувати (тобто підтвердити) вашу особу онлайн при вході чи реєстрації в ЕСОЗ через кабінет пацієнта. Також він необхідний для підпису при зміні ваших персональних даних, поданні декларації чи інших дій, які потребують юридичного засвідчення.

Таким чином, е-підпис використовують зокрема з метою:

- ідентифікації особи;
- захищеного доступу до ваших персональних даних;
- підписання електронних документів — наприклад, декларації з сімейним лікарем.

Отримати електронний підпис можна у будь-якому акредитованому центрі сертифікації ключів – наприклад, це можна зробити через ваш онлайн-банкінг, сервіс Дія, у податковій або інших акредитованих центрах.



11 квітня — Всесвітній день боротьби з хворобою Паркінсона

Заварити ранкову каву, застібнути гудзики чи просто вийти на прогулянку. Звичні для більшості людей дії можуть ставати викликом для пацієнтів із хворобою Паркінсона.

У Всесвітній день боротьби з цією хворобою нагадуємо: хоча вона і залишається з людиною назавжди, правильно підібрана терапія дозволяє контролювати симптоми, знімати скутість м'язів та зберігати самостійність. Головне правило — ліки потрібно приймати регулярно та безперервно.

Щоб зробити таке позитивне лікування доступнішим, ліки при хворобі Паркінсона входять до програми реімбурсації

«Доступні ліки». До переліку включені необхідні препарати на основі леводопи/карбідопи та біперидену (наприклад, такі торговельні назви як «Левоком», «Левоком Ретард» «Наком», «Конфундус», «Акінетон»). Пацієнти можуть отримувати їх в аптеках безоплатно або з частковою доплатою, а вартість відшкодовує Національна служба здоров'я України.

І цей механізм захисту дійсно працює, знімаючи з українських родин левову частку фінансових турбот. Про це найкраще свідчить статистика:

Пацієнти з хворобою Паркінсона — серед найактивніших учасників програми «Доступні ліки»: понад 93% рецептів у цьому напрямі погашаються, що є одним із найвищих показників серед усіх нозологій.

Протягом 2025 року лікарі виписали 140,03 тис. електронних рецептів на ліки проти хвороби Паркінсона. 130,63 тис. із них пацієнти успішно отримали свої препарати в аптеках.

Якщо ви або ваші близькі ще не користувалися програмою — далі коротко пояснюємо, як отримати рецепт і ліки крок за кроком/

Як пацієнту отримати препарати за програмою «Доступні ліки»:

1. Перший крок — тільки невролог. Лікар первинної ланки не має компетенції самостійно призначати специфічне лікування при хворобі Паркінсона. Саме невролог встановлює діагноз, створює план лікування в Електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) і виписує найперший рецепт.

2. Другий крок — сімейний лікар. Це ключове спрощення для пацієнта. Коли план лікування від невролога вже зафіксований в ЕСОЗ, людині не потрібно щомісяця сидіти





РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

в чергах до вузького спеціаліста. Наступні рецепти може виписувати лікар первинної медичної допомоги (сімейний лікар, терапевт або педіатр). Водночас лікар-невролог також продовжує виписувати рецепти під час подальших візитів — тобто пацієнт може звернутися як до лікаря ПМД, так і до фахівця вузького профілю.

3. Третій крок — аптека. Головна умова — наявність у закладу договору з НСЗУ, про що свідчить наліпка «Доступні ліки». Отримати препарати за рецептом можна в будь-якій

такій аптеці, незалежно від місця реєстрації чи проживання. Термін дії рецепта становить 30 днів.

Знайти найближчу аптеку можна за допомогою електронної карти на сайті НСЗУ або зателефонувавши до контакт-центру за номером 16-77.

Вчасна медична допомога та підтримка близьких допомагають зберігати якість життя якнайдовше. Допоможіть своїм рідним налаштувати маршрут отримання ліків, які гарантує держава.

СЬОГОДЕННЯ

Садівнича терапія

Існує уявлення, що садівнича терапія — це лише про пасивне споглядання квітів або дихання свіжим повітрям. Насправді ж інструментом на шляху до відновлення можуть бути екстра різноманітні задачі.

Днями в межах проекту з вирощування мікрогрину, як частини терапевтичного процесу, колеги зафіксували підготовчий етап: захисники, які зараз проходять шлях відновлення в реабілітаційному відділенні Київської лікарні номер 2, збирали стелажі для майбутніх лотків із зеленню. У супроводі ерготерапевтів навіть така проста діяльність перетворюється на зцілюючу.

Чому збирання конструкцій — теж частина терапії?

- Повернення контролю та суб'єктності. Після довготривалого перебування в лікарні та складних, не завжди приємних процедур, людина може почати відчувати себе об'єктом опіки чи морокою для лікарів та близьких, або ж навіть нести на собі тягар провини за свій «відпочинок» перед побратимами, які і досі лишаються на фронті. Коли ж захисник переключається на збір стелажа, він стає справжнім творцем, який приносить користь собі, спільноті та майбутнім групам пацієнтів в реабілітації. Це перехід від стану «мене лікують» до стану «я будую систему, яка дасть життя іншим».

- Інженерна логіка та дрібна моторика. Робота з гвинтами, ключами та кріпленнями — це чудове тренування на координацію рухів. Така робота потребує зосередженості, точності та логічного мислення, що допомагає мозку переключитися з внутрішнього болю та картань на конкретну, технічну задачу, а це нерідко стає «рятивним колом» для психіки пацієнтів.

- Відчуття міцної опори. Стелаж — це каркас. Збираючи його, учасники закладають фундамент для майбутньої роботи не лише для себе, але і для інших захисників, які так само проходять реабілітацію в цьому відділенні.



Усвідомлення цього підсвічує важливий сенс: перш ніж щось виросте і розквітне, потрібно створити надійну основу.

- Командний дух. Спільне збирання меблів або обладнання — це найкращий спосіб знову відчувати плече побратима. Це надважлива комбінація невербальної та вербальної комунікації, розподілення ролей, підтримки та навіть гумору, де кожен знає своє місце в «строю», навіть якщо цей стрій зараз — навколо стелажа для мікрозелені.

Що далі? На цих полицях вже розміщуються лотки, що були засіяні під час тренінгу для фахівців (на останніх фото можна побачити перші сходини), а зовсім скоро туди додадуться і творіння захисників. І почнеться шлях від льняних ковриків до яскраво-зелених паростків. Адже учасники проекту вже зробили головне — створили місце, де це диво стане можливим.

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

Чому після 60 одні люди «не здають», а інші гаснуть

Причина, чому деякі люди після виходу на пенсію довго залишаються енергійними, а інші різко «здають», не в генетиці і не в удачі. Психолог Лахлан Браун стверджує: все зводиться до трьох речей.

Перша — причина бути десь. Дослідження на базі Health and Retirement Study показало: вищий рівень відчуття сенсу пов'язаний зі значно меншою ймовірністю стати фізично неактивним і мати проблеми зі сном. Ще одне дослідження Каліфорнійського університету виявило, що люди з сильнішим відчуттям сенсу на 28% рідше мають когнітивні порушення, включно з деменцією.

Друга — людина, яка на вас чекає. Згідно з даними, опублікованими в Proceedings of the National Academy of Sciences, відсутність соціальних зв'язків збільшує ризик передчасної смерті щонайменше на 50%, а за ширших критеріїв ізоляції — на 91%.

Третя і найважливіша — щось незавершене. Люди, які старіють з енергією, майже завжди мають проект у роботі: сад, мову, яку вчать, навичку, яку вдосконалюють. За словами психолога, щойно людина більше не має нічого незавершеного, вона фактично повідомляє мозку і тілу, що «історія закінчена» — і тіло починає так і поводитися.



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Центральна тема тижня — активний розвиток контактів із партнерами з інших міст і країн. Можливі поїздки, особисті зустрічі та напружені переговори. Основна увага буде зосереджена на фінансових питаннях: розподілі ресурсів, зобов'язаннях або поверненні боргів. У багатьох тривають процеси, пов'язані з нерухомістю, і загалом вони розвиваються успішно і приносять вигоду.



ЛЕВ. У романтичній сфері настає період визначеності. Може стати зрозумілим, що наявний зв'язок має потенціал для серйозного продовження. У центрі уваги залишаються питання, пов'язані з нерухомістю, до того ж нерідко — в іншому місті або країні. Можливі кроки з розширення бізнесу, включно з придбанням нових активів. Для найманих співробітників актуалізуються нові професійні плани.



СТРЕЛЕЦЬ. Можлива ситуація, за якої обсяг роботи значно збільшується, а фінансова віддача поки що залишається помірною. Водночас у вас є сильний ресурс для подолання труднощів — упевненість, внутрішня зібраність і підтримка з боку союзників. Допомога колег дасть змогу швидше впоратися із завданнями, що виникають, і спрямувати ситуацію в необхідне русло.



ТЕЛЕЦЬ. Керівники та підприємці можуть розраховувати на підтримку команди, а наймані співробітники — на допомогу колег. Це дасть змогу впоратися із завданнями більш ефективно. Службовців очікує високий обсяг роботи. Особливу увагу варто приділити документам і деталям, а також бути обережними у відрядженнях, вірогідність яких цього місяця підвищена.



ДІВА. Фінансова ситуація залишається стабільною, без різких стрибків. Доходи і витрати перебувають у рівновазі. Може йтися про зміну роботи або розширення обов'язків на поточному місці. Реалізація цих ідей потребуватиме часу, тому зараз важливо підготуватися до майбутніх змін. Найближчими місяцями може сформува- тися сприятлива тенденція, здатна суттєво поліпшити матеріальне становище.



КОЗЕРІГ. Тижень напружений і водночас результативний — можливий серйозний прорив у справах. Тим, хто прагне змінити роботу або зміцнити позиції на поточному місці, період також дає шанс домогтися бажаного. Особисте життя буде не менш насиченим, ніж професійне. Сімейні представники знака потішаться успіхам дітей, можливі зустрічі або поїздки до них.



БЛИЗНЮКИ. Фінансова тема виходить на перший план. Зусилля, спрямовані на розв'язання грошових питань, принесуть конкретний результат. Також можливе повернення раніше виданих коштів. Особисте життя буде пов'язане з активним спілкуванням із родичами. Водночас не виключено певних складнощів, особливо якщо є взаємні зобов'язання — як матеріальні, так і емоційні.



ТЕРЕЗИ. Особисте життя розвивається за різними сценаріями. Пари, які перебувають у конфлікті, можуть знову зіткнутися з питаннями розподілу майна, насамперед житла. Стабільні союзи, навпаки, об'єднуються для розв'язання спільних завдань, пов'язаних із нерухомістю. Можлива купівля житла далеко від звичного місця проживання. Підтримка близьких допоможе швидше дійти згоди.



ВОДОЛІЙ. У романтичній сфері посилюється емоційна залученість. Можливий як новий роман, так і поглиблення вже наявних стосунків. Період сприятливий для відкритого вираження почуттів і зближення. Енергетичний рівень може бути дещо зниженим, особливо в людей із хронічними захворюваннями. Молодим і фізично міцним достатньо підтримувати здоровий спосіб життя.



РАК. Тиждень сприяє активним діям: робочі процеси рухаються впевнено, серйозних перешкод майже не виникає. Можливі зустрічі з людиною з минулого, а також переоцінювання поточних стосунків. Водночас повністю уникнути складнощів не вдасться. У вас достатньо аргументів, документів і фактів, щоб відстояти свою позицію й успішно врегулювати спірні питання.



СКОРПІОН. Тиждень виявиться насиченим у професійному плані, проте шлях до результату буде не найпростішим. Тим, хто планує запуск бізнесу, доведеться зіткнутися з низкою перешкод. Можливі розбіжності з партнерами або організаційні складнощі. Ці чинники не скасують намічених планів, але потребуватимуть додаткових зусиль і часу. У романтичних стосунках зберігаються спокій і стійкість.



РИБИ. Тиждень сприятливий для професійної діяльності та ділових завдань. Багато хто зможе провести важливі переговори, що стосуються інвестицій або фінансової участі в проєктах. Можливий прибуток від раніше розпочатих проєктів, отримання коштів на нові починання, підвищення заробітної плати або премії. У поїздках варто бути уважнішими за кермом.



**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: 13.04.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 15