

Інформація про проведення спільних вечорів/зустрічей з особами старшого віку щодо обміну досвідом на базі Центрів життєстійкості Вінницької області у 2026 році

В рамках реалізації Постанови Кабінету Міністрів України від 19 листопада 2025 року № 1505 «Деякі питання реалізації експериментального проекту з організації надання комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості в територіальних громадах» в області функціонує 24 Центрів життєстійкості.

У 2025 році на базі зазначених просторів впроваджено спільні вечори /зустрічі з особами старшого віку щодо обміну досвідом.

Інформація про проведення спільних заходів у I кварталі

- ЦЖ Тульчинської міської ради:
лютий 2026 року - «Цифрова грамотність отримувачів соціальних послуг»
березень 2026 року - «Підтримка ментального здоров'я та розвиток стресостійкості»: <https://www.facebook.com/reel/1472847260846275>
березень 2026 року «Внутрішня рівновага»: <https://www.facebook.com/reel/823001744162419>;
березень 2026 року – «Між рядками: терапія словом»: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=122185284332764018&set=pcb.122185285256764018>.
- ЦЖ Гніванської громади.
Створено Клуб «Натхнення», що став простором турботи, спілкування та підтримки для людей поважного віку
Кожна зустріч наповнена живим спілкуванням, щирими історіями та відчуттям, що ти не один. Тут разом виконують прості вправи для управління стресом, вчаться краще розуміти свої емоції та підтримувати себе у різних життєвих ситуаціях.
Зустрічі відбуваються щовівторка о 12:00 год
<https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/>.

січень 2026 року – тема «Самопізнання»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0YvJhf8KxFWVWdzKg3EwKvhraX4z9THgdEP32eu1P8KEXHKt1kmTXSwXSLzuVnC8cI?_cft_\[0\]=AZbuWIGwjEY1J0R_4xzheIX081xnbfHKUXsH7SgvGxaBmzOfsSC2mjgDzjz4PLuluSNNn_7XKtytjJJWundYvyAQ08ZjIVWrlqYW_ShgiW_41J62E99MnG8INTzE8AsuUo1QiiLa1UfJnHXzwE_JqoN-256wBJp-cKH0by1D5Gd0GijqkZzWB3tdQwAjxkxWG8o&_tn_=%2CO%2CP-R;](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0YvJhf8KxFWVWdzKg3EwKvhraX4z9THgdEP32eu1P8KEXHKt1kmTXSwXSLzuVnC8cI?_cft_[0]=AZbuWIGwjEY1J0R_4xzheIX081xnbfHKUXsH7SgvGxaBmzOfsSC2mjgDzjz4PLuluSNNn_7XKtytjJJWundYvyAQ08ZjIVWrlqYW_ShgiW_41J62E99MnG8INTzE8AsuUo1QiiLa1UfJnHXzwE_JqoN-256wBJp-cKH0by1D5Gd0GijqkZzWB3tdQwAjxkxWG8o&_tn_=%2CO%2CP-R;)

«Методи емоційного розвантаження»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0rxsBe4K6yYAYzRuRuDYuESkYpLB3v1MGQQvegmtWbPtyuMEybtMu8D7TJJyXysBwl?_cft_\[0\]=AZZZzEwK5VbFhFiSxmA14P5r08b1mVYLJWex6UqAMSync6Qfwu3kfyUhNVA0ksUovJ5bGdnBCWHNo--GCV_tsaM54D-NFC18t-mTWsLof2PAO8HWczlf8jtSo4lqnK8Q1z2T2WgZal9tSE8P9oyiiv-vyh0ltvypmPe-zkmDCB-XHSjG9axD_7AMSHcMt_J3GY70&_tn_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0rxsBe4K6yYAYzRuRuDYuESkYpLB3v1MGQQvegmtWbPtyuMEybtMu8D7TJJyXysBwl?_cft_[0]=AZZZzEwK5VbFhFiSxmA14P5r08b1mVYLJWex6UqAMSync6Qfwu3kfyUhNVA0ksUovJ5bGdnBCWHNo--GCV_tsaM54D-NFC18t-mTWsLof2PAO8HWczlf8jtSo4lqnK8Q1z2T2WgZal9tSE8P9oyiiv-vyh0ltvypmPe-zkmDCB-XHSjG9axD_7AMSHcMt_J3GY70&_tn_=%2CO%2CP-R)

Лютий 2026 року - «Активне довголіття та турбота про ментальне здоров'я»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02Rk72tJVaxpFLPpVigDK5ak4jaCsW3YYnitBKRFSSaForb5KyQgsPkiCpgHkhCBorrl?_cft_\[0\]=AZZ98vO9pMce0Slb-79RCPMO63aNVJgeLKfLc65oiGoDnkDDrYcVWxzDpEo4EOzenJTwkZaHPZ7w3rA-PhSYe7i3133VNaHl1QFHBEIJXiTi2H_VspFoPWzgE8fzBDZ2eTne4XTenK9SOy3afZV51I7dDYRnJfed9b6BdpsMZ7wHaavFUrJI_8wsxboL27JcQho&_tn_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02Rk72tJVaxpFLPpVigDK5ak4jaCsW3YYnitBKRFSSaForb5KyQgsPkiCpgHkhCBorrl?_cft_[0]=AZZ98vO9pMce0Slb-79RCPMO63aNVJgeLKfLc65oiGoDnkDDrYcVWxzDpEo4EOzenJTwkZaHPZ7w3rA-PhSYe7i3133VNaHl1QFHBEIJXiTi2H_VspFoPWzgE8fzBDZ2eTne4XTenK9SOy3afZV51I7dDYRnJfed9b6BdpsMZ7wHaavFUrJI_8wsxboL27JcQho&_tn_=%2CO%2CP-R)

«Пошук сенсу, ресурсу й опори в собі»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0zYscxc95NsiSEjNRBRwjvpHv2oifjQiCKpBRkZhe864A7jti3WNBweG2TsyyGWHdl?_cft_\[0\]=AZar_Ng2J7XL2_pJ1PAYpubADayvWkhTcQeko0GaNgB2v7n1KJYRPBC3ZftTnivfwe0l16phNQdRgWMKYogyKtVtDZtl4XU1JxhbAME85M3VHUALmATpNv_zwaPZEjh8onDmjzKXX-ZIEheQrD4yzs1JlcDznFGvzbZBRlz7NCWjWA&_tn_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0zYscxc95NsiSEjNRBRwjvpHv2oifjQiCKpBRkZhe864A7jti3WNBweG2TsyyGWHdl?_cft_[0]=AZar_Ng2J7XL2_pJ1PAYpubADayvWkhTcQeko0GaNgB2v7n1KJYRPBC3ZftTnivfwe0l16phNQdRgWMKYogyKtVtDZtl4XU1JxhbAME85M3VHUALmATpNv_zwaPZEjh8onDmjzKXX-ZIEheQrD4yzs1JlcDznFGvzbZBRlz7NCWjWA&_tn_=%2CO%2CP-R)

Березень 2026 року – Жіночий клуб «Кришталева перлина» тема: «Подих весни»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02wUkXa4ubcYdMqCMaSVaggAAq2n5RHtrQTpkkyG5TnyLy9pqMHBX5KXVtNgyfiENnl?_cft_\[0\]=AZZB5XJK2XGHxMslMYTJBL1cepgZ75hlf9Je2nSboVhfVfLhuA70tiVBL2Kbbn83ZOeLDjgJoCTFUvs9c7WdWD528aaLgeAtHKl29imDO8iHe85AXnXqmbhEBvJuf0JYetnT28DKkrou-1XeK6u8jalttocs_ofUIXjHrHwl6bmB9EkXg4uM0QX932RtLkA6NM&_tn_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02wUkXa4ubcYdMqCMaSVaggAAq2n5RHtrQTpkkyG5TnyLy9pqMHBX5KXVtNgyfiENnl?_cft_[0]=AZZB5XJK2XGHxMslMYTJBL1cepgZ75hlf9Je2nSboVhfVfLhuA70tiVBL2Kbbn83ZOeLDjgJoCTFUvs9c7WdWD528aaLgeAtHKl29imDO8iHe85AXnXqmbhEBvJuf0JYetnT28DKkrou-1XeK6u8jalttocs_ofUIXjHrHwl6bmB9EkXg4uM0QX932RtLkA6NM&_tn_=%2CO%2CP-R)

«Самопізнання»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02kVHrhrszt9z8qti615eetr2bE5dhGQR1ed1BKVixfDs2VQU4gPbZ2oAsNpUAuGyYI?_cft_\[0\]=AZZAVcHZDuX_fIUT_28JTRWWRLTv69MUjA325ZYzwfyB7kMm2RPIpC2E6IXVbL_kKr8kaiYivsGz-NmGUrxFosruvG7cjEpg7FppDg_UCsuCJumg2cytsptACs81eWMeH4wVjcJr1](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02kVHrhrszt9z8qti615eetr2bE5dhGQR1ed1BKVixfDs2VQU4gPbZ2oAsNpUAuGyYI?_cft_[0]=AZZAVcHZDuX_fIUT_28JTRWWRLTv69MUjA325ZYzwfyB7kMm2RPIpC2E6IXVbL_kKr8kaiYivsGz-NmGUrxFosruvG7cjEpg7FppDg_UCsuCJumg2cytsptACs81eWMeH4wVjcJr1)

[TemXp2FiCXcZp2-IMox2OG5AWGWBV2K81HpdWosgHj2zzLSwCgc9fOMAHU& tn =%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/photo/?fbid=122234868320309719&set=pcb.122234868896309719)

- ЦЖ Шаргородської громади. Створено клуб активного довголіття «Скрина натхнення».

березень 2026 року - психологічний захід для жінок клубу активного довголіття - «Моя весна», спрямований на підтримку емоційного благополуччя, відновлення внутрішніх ресурсів та створення простору для щирого спілкування:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122234868320309719&set=pcb.122234868896309719>

- ЦЖ Хмільницької громади

лютий 2026 року - Цифрова Гармонія 60+ -навчання для людей елегантного віку. Цифровий амбасадор провів індивідуальні консультації та практичні заняття з користування смартфоном, онлайн-сервісами та електронними послугами.

Учасники отримали корисні навички роботи з мобільними додатками, навчилися здійснювати онлайн-платежі, шукати інформацію в інтернеті та впевненіше користуватися сучасними технологіями у повсякденному житті.

Навчання для людей старшого проведено за сприяння швейцарсько-української @Програма EGAP, що виконується Фондом Східна Європа* **#Цифровий_амбасадор #EGAP_Діє.**

<https://www.facebook.com/reel/931453373164096>

- ЦЖ Вапнярської громади

січень 2026 року – у Центрі відбувся захід направлений на активізацію розумової діяльності, розвиток логічного мислення, тренування пам'яті та уваги, вдосконалення навички командної роботи, що дав старт шашковому турніру. Захід об'єднав учнівську молодь та людей старшого віку.

https://www.facebook.com/photo/?fbid=4254874511402620&set=pcb.1420276626404365&locale=uk_UA

- ЦЖ Ладизинської громади

січень 2026 року - Творчість із папером — це не лише приємний процес, а й корисна практика для тіла та психоемоційного стану:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122198863634446455&set=pcb.122198863838446455>

лютий 2026 року – тренінг «Тваринний вихідний», на якому учасниці мали можливість дослідити свій внутрішній стан через цікаву та водночас глибоку техніку Це особлива вправа, яка дозволяє на символічному рівні відчувати себе сьогоднішню: зрозуміти власний стан, почути потреби тіла і психіки:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122201785268446455&set=pcb.122201785424446455>;

березень 2026 року - зустріч для мешканок громади віком 55+, під час якої фахівці Центру життєстійкості провели тренінг, спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів, зниження напруги та формування нових позитивних установок:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122205260300446455&set=pcb.122205260462446455>;

березень 2026 року – творче заняття « Квіти з атласних стрічок»:
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=122203529624446455&set=pcb.122203529954446455>

- ЦЖ Краснопільської громади.

Лютий 2026 року - Тренінг на тему: "Історія моєї сили":
<https://www.facebook.com/share/p/1E14DPNSKg/>;

Березень 2026 року – Тренінг на тему: "Коло знайомств":
<https://www.facebook.com/share/p/1AsBYGPbim/>

Інформація про проведення спільних заходів у II кварталі

- ЦЖ Гніванської громади.

щовівторка функціонує клуб для людей старшого віку «**Натхнення**», який об'єднує близько десяти учасників на кожній зустрічі. Під час занять проводяться психосоціальні, творчі та просвітницькі заходи, зустрічі за інтересами, майстер-класи, тренінги, тематичні бесіди та дружнє спілкування. Такі зустрічі сприяють зміцненню психоемоційного здоров'я, подоланню соціальної ізоляції, розвитку нових навичок, взаємопідтримці та активному залученню людей старшого віку до життя громади.

щомісяця проводяться виїзні зустрічі у селі Грижинці, що забезпечують доступність психосоціальних послуг для мешканців віддалених населених пунктів громади, сприяють їхній соціальній інтеграції та підтримці активного способу життя.

щосереди на базі Центру проводяться зустрічі християнського клубу «**Альфа**», які створюють безпечний простір для відкритого спілкування, взаємної підтримки, обговорення важливих життєвих питань, духовного розвитку та зміцнення психоемоційної стійкості учасників.

Усі зазначені ініціативи відповідають принципам Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та сприяють розвитку безбар'єрного середовища, формуванню активного довголіття, підвищенню якості життя людей старшого віку, зміцненню соціальної згуртованості та взаємної підтримки у Гніванській територіальній громаді.

- ЦЖ Вапнярської громади.

Квітень 2026 «Хобі – корисний помічник для здорового глузду і світлої пам'яті людей похилого віку»:

https://www.facebook.com/groups/1140658641032833?locale=uk_UA

Травень 2026 року «Забезпечення емоційної стійкості та підтримка ментального здоров'я людей старшого віку».

Червень 2026 року «Пам'ять та увага», «Спокій у щоденному житті», «Спогади, які зігрівають».

- ЦЖ Вінницької громади.

Квітень 2026 «Емоційний інтелект (EQ)»:

<https://www.facebook.com/share/p/1EyGr7KzLJ/>

Травень 2026 року «Підтримка внутрішнього ресурсу та емоційне благополуччя»: <https://www.facebook.com/share/p/1EeWhYqQbc/>

Червень 2026 року «Відновлення внутрішніх ресурсів, турбота про себе та пошук опори у складні часи»:

www.facebook.com/share/p/1BPYy6iv2Z/

- ЦЖ Теплицької громади.

Травень 2026 року «Інформаційна безпека»:

<https://www.facebook.com/share/p/18EtZsjbfN/>

Червень 2026 року «Позитивне мислення як ресурс здоров'я»:
<https://www.facebook.com/share/p/18EtZsjbfN/>

- ЦЖ Шаргородської громади.

Квітень 2026 року «Скриня натхнення: Мої ресурси — мої крила»:

<https://www.facebook.com/share/p/1DEBWWeddL/?mibextid=wwXlfr>

«Скриня натхнення: Тепло спогадів», «Турбота про себе — щоденна звичка»

<https://www.facebook.com/share/p/1Q1nLK3Q11/?mibextid=wwXlfr>

«Скриня натхнення: Радість у простих речах»

<https://www.facebook.com/share/p/1BBE6D1YFi/?mibextid=wwXlfr>

Травень 2026 року «Скриня натхнення: Ми разом — ми сила»

«Скриня натхнення: Я і моя життєва сила»

«Скриня натхнення: Тіло, що допомагає жити»

«Скриня натхнення: Мрії, які живуть у серці»

<https://www.facebook.com/share/p/1GT3X4JDfz/?mibextid=wwXlfr>

Червень 2026 року «Скриня натхнення: Моя історія, яка надихає»

«Скриня натхнення: Краса без віку»

«Скриня натхнення: Подорож навколо світу за одну годину»

«Скриня натхнення: Свято літа та життєвої радості»

<https://www.facebook.com/share/p/1JjRKgHp1H/?mibextid=wwXlfr>

<https://www.facebook.com/share/p/1ZFM5PWYp5/?mibextid=wwXlfr>

- ЦЖ Краснопільської громади

Червень 2026 року Проведення навчання для громадських діячів, волонтерів, представників закладів освіти, охорони здоров'я, соціальної сфери, органів місцевого самоврядування, органів самоорганізації населення: Активне довголіття:

<https://www.facebook.com/share/p/1E4R393XsD/>

Інформація про проведення спільних заходів у III кварталі

- ЦЖ Шаргородської громади.

Липень 2026 року. «Скриня натхнення: Літній ярмарок спогадів»:

<https://www.facebook.com/share/p/1GMxtXGiCr/?mibextid=wwXlfr>

«Скриня натхнення: Майстерня родинних секретів»:

<https://www.facebook.com/share/p/19YpejNfjw/?mibextid=wwXlfr>

«Скриня натхнення: Фестиваль посмішок та гарного настрою»:

<https://www.facebook.com/share/p/1D3wbx4MHr/?mibextid=wwXlfr>

«Скриня натхнення: Майстерня жіночої мудрості», «Скриня натхнення: Пікнік натхнення»:

<https://www.facebook.com/share/p/19KSbejSKL/?mibextid=wwXlfr>

- ЦЖ Хмільницької громади

Липень 2026 року «Стрес та способи боротьби з ним. Як віднайти внутрішні ресурси.» Самодопомога+:

<https://www.facebook.com/share/p/18SsZMvtca/>

- ЦЖ Гніванської громади.

щовівторка функціонує клуб для людей старшого віку «Натхнення», який об'єднує близько десяти учасників на кожній зустрічі. Під час занять проводяться психосоціальні, творчі та просвітницькі заходи, зустрічі за інтересами, майстер-класи, тренінги, тематичні бесіди та дружнє спілкування. Такі зустрічі сприяють зміцненню психоемоційного здоров'я, подоланню соціальної ізоляції, розвитку нових навичок, взаємопідтримці та активному залученню людей старшого віку до життя громади.

щомісяця проводяться **виїзні зустрічі у селі Грижинці**, що забезпечують доступність психосоціальних послуг для мешканців віддалених населених пунктів громади, сприяють їхній соціальній інтеграції та підтримці активного способу життя.

щосередини на базі Центру проводяться зустрічі християнського клубу «Альфа», які створюють безпечний простір для відкритого спілкування, взаємної підтримки, обговорення важливих життєвих питань, духовного розвитку та зміцнення психоемоційної стійкості учасників.

Усі зазначені ініціативи відповідають принципам Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та сприяють розвитку безбар'єрного середовища, формуванню активного довголіття, підвищенню якості життя людей старшого віку, зміцненню соціальної згуртованості та взаємної підтримки у Гніванській територіальній громаді.

Заплановані заходи у IV кварталі

- ЦЖ Гніванської громади.

щовівторка функціонує клуб для людей старшого віку «**Натхнення**», який об'єднує близько десяти учасників на кожній зустрічі. Під час занять проводяться психосоціальні, творчі та просвітницькі заходи, зустрічі за інтересами, майстер-класи, тренінги, тематичні бесіди та дружнє спілкування. Такі зустрічі сприяють зміцненню психоемоційного здоров'я, подоланню соціальної ізоляції, розвитку нових навичок, взаємопідтримці та активному залученню людей старшого віку до життя громади.

щомісяця проводяться виїзні зустрічі у селі Грижинці, що забезпечують доступність психосоціальних послуг для мешканців віддалених населених пунктів громади, сприяють їхній соціальній інтеграції та підтримці активного способу життя.

щосередини на базі Центру проводяться зустрічі християнського клубу «Альфа», які створюють безпечний простір для відкритого спілкування, взаємної підтримки, обговорення важливих життєвих питань, духовного розвитку та зміцнення психоемоційної стійкості учасників.

Усі зазначені ініціативи відповідають принципам Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та сприяють розвитку безбар'єрного середовища, формуванню активного довголіття, підвищенню якості життя людей старшого віку, зміцненню соціальної згуртованості та взаємної підтримки у Гніванській територіальній громаді.