

# 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 27 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\\_7XKtytjJJWundYvyAQ08ZjVWrlqYW\\_ShgiW\\_41J62E99MnG8INTzE8AsuUo1QiiLa1UfJnHXzwE\\_JqoN-256wBJp-cKH0by1D5Gd0GijqkZzWB3tdQwAjxkxWG8o&\\_tn\\_=%2CO%2CP-R;](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0YvJhf8KxFWVWdzKg3EwKvhraX4z9THgdEP32eu1P8KEXHKt1kmTXSwXSLzuVnC8cI?_cft_[0]=AZbuWIGwjEY1J0R_4xzheIX081xnbfHKUXsH7SgvGxaBmzOfsSC2mjgDzjz4PLuluSNNn_7XKtytjJJWundYvyAQ08ZjVWrlqYW_ShgiW_41J62E99MnG8INTzE8AsuUo1QiiLa1UfJnHXzwE_JqoN-256wBJp-cKH0by1D5Gd0GijqkZzWB3tdQwAjxkxWG8o&_tn_=%2CO%2CP-R;)

«Методи емоційного розвантаження»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0rxsBe4K6yYAyZRuRuDYuESkYpLB3v1MGQQvegmtWbPtyuMEybtMu8D7TJJyXysBwl?\\_cft\\_\[0\]=AZZZzEwK5VbFhFiSxmA14P5r08b1mVYLJWex6UqAMSysc6Qf\\_wu3kfyUhNVA0ksUovJ5bGdnBCWHNo--GCV\\_tsaM54D-NFC18t-mTWsLof2PAO8HWczlf8jtSo4lqnK8Q1z2T2WgZal9tSE8P9oyiiv-vyh0ltvympe-zkmDCB-XHSjG9axD\\_7AMSHcMt\\_J3GY70&\\_tn\\_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0rxsBe4K6yYAyZRuRuDYuESkYpLB3v1MGQQvegmtWbPtyuMEybtMu8D7TJJyXysBwl?_cft_[0]=AZZZzEwK5VbFhFiSxmA14P5r08b1mVYLJWex6UqAMSysc6Qf_wu3kfyUhNVA0ksUovJ5bGdnBCWHNo--GCV_tsaM54D-NFC18t-mTWsLof2PAO8HWczlf8jtSo4lqnK8Q1z2T2WgZal9tSE8P9oyiiv-vyh0ltvympe-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/pfbid02Rk72tJVaxpFLPpVigDK5ak4jaCsW3YYnitBKRFSaForb5KyQgsPkiCpgHkhCBorrl?\\_cft\\_\[0\]=AZZ98vO9pMce0Slb-79RCPMO63aNVJgeLKfLc65oiGoDnkDDrYcVWxzDpEo4EOzenJTwkZaHPZ7w3rA-PhSYe7i3133VNaHI1QFHBEIJXiTi2H\\_VspFoPWzge8fzBDZ2eTne4XTenK9SOy3afZV51I7dDYRnJfed9b6BdpsMZ7wHaavFUrJI\\_8wsxboL27JcQho&\\_tn\\_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02Rk72tJVaxpFLPpVigDK5ak4jaCsW3YYnitBKRFSaForb5KyQgsPkiCpgHkhCBorrl?_cft_[0]=AZZ98vO9pMce0Slb-79RCPMO63aNVJgeLKfLc65oiGoDnkDDrYcVWxzDpEo4EOzenJTwkZaHPZ7w3rA-PhSYe7i3133VNaHI1QFHBEIJXiTi2H_VspFoPWzge8fzBDZ2eTne4XTenK9SOy3afZV51I7dDYRnJfed9b6BdpsMZ7wHaavFUrJI_8wsxboL27JcQho&_tn_=%2CO%2CP-R)

«Пошук сенсу, ресурсу й опори в собі»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0zYscxc95NsiSEjNRBRwjpHv2oifjQiCKpBRkZhe864A7jti3WNBweG2TsyyGWHdl?\\_cft\\_\[0\]=AZar\\_Ng2J7XL2\\_pJ1PAYpubADayvWkhTcQeko0GaNGB2v7n1KJYRPBC3ZftTnivfwe0I16phNQdRgWMKYoqyKtVtDZtl4XU1JxhbAME85M3VHUALmATpNv\\_zwaPZEjh8onDmjzKXX-ZIEheQrD4yzs1JlcDznFGvzbZBRlz7NCWjWA&\\_tn\\_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid0zYscxc95NsiSEjNRBRwjpHv2oifjQiCKpBRkZhe864A7jti3WNBweG2TsyyGWHdl?_cft_[0]=AZar_Ng2J7XL2_pJ1PAYpubADayvWkhTcQeko0GaNGB2v7n1KJYRPBC3ZftTnivfwe0I16phNQdRgWMKYoqyKtVtDZtl4XU1JxhbAME85M3VHUALmATpNv_zwaPZEjh8onDmjzKXX-ZIEheQrD4yzs1JlcDznFGvzbZBRlz7NCWjWA&_tn_=%2CO%2CP-R)

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

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02wUkXa4ubcYdMqCMAsvaggAAq2n5RHtrQTpkkyG5TnyLy9pqMHBX5KXVtNqyfiENnl?\\_cft\\_\[0\]=AZZB5XJK2XGHxMslMYTJBL1cepqZ75hlf9Je2nSboVhfVfLhuA70tiVBL2Kbbn83ZOeLDjgJoCTFUvs9c7WdWD528aaLgeAtHKI29imDO8iHe85AXnXqmbhEBvJuf0JYetnT28DKkrou-1XeK6u8jaltoocs\\_ofUIXjHrHwl6bmB9EkXg4uM0QX932RtLkA6NM&\\_tn\\_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02wUkXa4ubcYdMqCMAsvaggAAq2n5RHtrQTpkkyG5TnyLy9pqMHBX5KXVtNqyfiENnl?_cft_[0]=AZZB5XJK2XGHxMslMYTJBL1cepqZ75hlf9Je2nSboVhfVfLhuA70tiVBL2Kbbn83ZOeLDjgJoCTFUvs9c7WdWD528aaLgeAtHKI29imDO8iHe85AXnXqmbhEBvJuf0JYetnT28DKkrou-1XeK6u8jaltoocs_ofUIXjHrHwl6bmB9EkXg4uM0QX932RtLkA6NM&_tn_=%2CO%2CP-R)

«Самопізнання»:

[https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02kVHrhrszt9z8qti615eetr2bE5dhGQR1ed1BKVixfDs2VQU4gPbZ2oAsNpUAuGyYI?\\_cft\\_\[0\]=AZZAVcHZDuX\\_fIUT\\_28JTRWWRLTv69MUjA325ZYzwfyB7kMm2RPIpC2E6IXVbL\\_kKr8kaiYivsGz-NmGUrfFosruvG7cjEpg7FppDg\\_UCsuCJumg2cytsptACs81eWMeH4wVjcJr1](https://www.facebook.com/SustainabilityCenterHnivan/posts/pfbid02kVHrhrszt9z8qti615eetr2bE5dhGQR1ed1BKVixfDs2VQU4gPbZ2oAsNpUAuGyYI?_cft_[0]=AZZAVcHZDuX_fIUT_28JTRWWRLTv69MUjA325ZYzwfyB7kMm2RPIpC2E6IXVbL_kKr8kaiYivsGz-NmGUrfFosruvG7cjEpg7FppDg_UCsuCJumg2cytsptACs81eWMeH4wVjcJr1)

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

- ЦЖ Шаргородської громади. Створено клуб активного довголіття «Скриня 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](https://www.facebook.com/photo/?fbid=4254874511402620&set=pcb.1420276626404365&locale=uk_UA)

- ЦЖ Ладжинської 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/1E14DPNSKq/>;

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