







# СПОКІЙ І РІВНОВАГА: ЦЬОМУ МОЖНА НАВЧИТИСЯ

Помічники ветеранів Вінниці взяли участь у практичному семінарі з психоeduкації від міжнародної організації «Лікарі без кордонів»

Представники міжнародної організації «Лікарі без кордонів» (Médecins Sans Frontières) 10 липня зустрілися з помічниками ветеранів Вінниці. Для фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих військовослужбовців провели практичний семінар з психоeduкації. Разом зі фахівцями з охорони здоров'я та соціальними працівниками вони обговорили важливість психологічної допомоги, а також взяли участь в арттерапевтичній активності.

**Михайло Кузнецов**, начальник відділу «Сервісний офіс у справах ветеранів», заступник директора Вінницького міського центру соціальних служб розповів:

— Ми вже не вперше співпрацюємо з фахівцями організації «Лікарі без кордонів». Вони чимало роблять для стабілізації психологічного стану українців, працюють із пацієнтами з посттравматичним синдромом. Робота фахівців із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб багато в чому схожа з роботою психологів, адже наші спеціалісти щоденно зустрічаються з багатьма людьми, фізично і морально травмованими воєнними діями. Вони консультують ветера-

нів, військових, їхні родини, рідних загиблих, померлих, безвісти зниклих оборонців... Тож спілкування з професійними психологами, психотерапевтами багато чому може навчити нас, а ми, зі свого боку, поділилися своїм досвідом з «Лікарів без кордонів».

Окрім фахівців із супроводу ветеранів, на зустрічі була і заступниця голови громадської організації «Полум'я надії» **Ганна Чернікова**.

Молодша менеджерка з охорони здоров'я організації «Лікарі без кордонів» **Анастасія Недєва** та соці-

альна працівниця **Мар'яна Рачок** провели корисний семінар з психоeduкації, обговоривши з помічниками ветеранів необхідність поширення інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їхні наслідки для особистості.

На початку зустрічі фахівці із супроводу ветеранів розповіли, за якими ознаками вони визначають, що людина потребує психологічної допомоги. Після цього написали на демонстраційних таблицях, через які

перешкоди люди не хочуть звертатися до спеціалістів з ментального здоров'я. А згодом навели аргументи, які вони використовують, щоб переконати клієнтів звернутися по допомогу.

Наостанок соціальний працівник «Лікарів без кордонів» **Олег Погребняк** провів для помічників ветеранів арттерапевтичний майстерклас. Ім запропонували намалювати водоспад у незвичайній техніці. Замість художніх пензлів учасники заходу використовували

штовчки для фарби. Лише за допомогою двох кольорів — синього та білого — фахівцям вдалося створити реалістичний водоспад. Така техніка корисна для самозаспокоєння, адже вода, її плескіт і вигляд завжди приводять людину в рівновагу, зауважив Олег Погребняк.

Нагадаємо, фахівці з супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб консультують у Прозорих офісах соціального спрямування Вінниці за адресами: просп. Космонавтів, 30 (II поверх); вул. Замостянська, 7; вул. Брацлавська, 85. До них можна звернутися з приводу оформлення документів і компенсацій, отримати консультацію щодо статусу учасника бойових дій, ветерана, члена сім'ї загиблого, різних довідок, оформлення пенсій, встановлення інвалідності.

Софія ШЕРЕМЕТ



## 14 липня – біль назавжди

Вінниця вшанувала пам'ять загиблих під час ракетного удару по місту

Два роки тому 14 липня російські ракети завдали удару по середмістю Вінниці. Тоді загинули десятки цивільних жителів, з-поміж них і троє дітей. Цього дня на площі Перемоги до пам'ятного знаку жертвам ракетних ударів по Вінниці керівники міста та області, родичі і близькі за-

гиблих, небайдужі вінничани поклали живі квіти та іграшки, вшановуючи пам'ять про них.

14 липня у місті оголосили День жалоби за загиблими. На всій території Вінницької міської територіальної громади приспустили прапори, касували будьякі заходи роз-

важального характеру.

Цього дня 2022 року вінничани, гості нашого міста йшли у своїх справах, жили звичним життям, усі вони мали плани на майбутнє і свій розпорядок дня... Але російський терор обрвав їхні життя, завдавши пекельного болю їхнім близьким.

Серед загиблих були люди різної статі та віку, різних професій. Цей день залишиться назавжди однією з найболіючих сторінок нашої історії.

Іван ОСИПЕНКО



## Щоб не потрапити у пастку

Вінничани закликають не користуватися ліфтами за 10–15 хвилин до запровадження графіків аварійних відключень

Через запровадження графіків аварійних знеструмлень вінничани стали частіше застрягати в ліфтах. Торж обслуговуючої компанії вже збільшили кількість аварійних бригад. Водночас перш ніж сісти у підйомник містян просять переконатися, що в найближчі хвилини не заплановане вимкнення електроенергії.

Відколи почали застосовувати графіки аварійних відключень, кількість викликів аварійних бригад Вінницькимськліфта зросла в десятки разів. Якщо до цього такі виклики були рідкісними, то сьогодні можна сказати, що вони набули масового характеру. Тому ми просимо вінничан задля власної безпеки та збереження їхнього часу не користуватися ліфтами принаймні за 10–15 хвилин до планового відключення електроенергії, — закликає директор департаменту житлового господарства міськради **Віталій Місецький**.

Нині, за його словами, КП «Вінницькіськліфт» створило додаткову бригаду, яка уже виїздить на виклики. Крім того, окремі працівники підприємства часта працюють в позаробочий час. І додає:



— Часто буває, коли надходить виклик, аварійної бригади немає. Тому працівники підприємства, які в цей час уже вдома, також приходять у допомогу. Якщо виклик надійшов у межах їх району проживання, вони направляються на місце та допомагають потерпілим вивільнитися з ліфта. Крім того, щоб якось поліпшити ситуацію, працівники бригади аварійно-диспетчерської служби проходять навчання, аби й вони могли виїжджати на виклики.

Загалом на сьогодні у житловому фонді міста налічується 1826 ліфтів у 786 будинках. З них переважно більшість обслуговує КП «Вінницькіськліфт». З 1826 ліфтів 826 обладнані системою безпроводної диспетчеризації, яка дозволяє напряму зв'язатися з диспетчером аварійної служби. В інших випадках при застряганні в ліфті потрібно звертатися за номерами телефонів: **67-54-40**, **61-20-60**, **15-60** або на інший номер, який вказаний як аварійний у кабінеті ліфта, адже підйомники можуть обслуговувати й інші компанії.

Отже, якщо ви застрягли в ліфті, не панікуйте і не натискайте всі кнопки поспіль. Також не можна стрибати у ліфті чи намагатися самостійно відчинити двері.

Інф. ВГ

<p><b>«ВІННИЦЬКА ГАЗЕТА»</b> Засновник і видавець — трудовий колектив ТОВ «Редакція газети «Вінницька газета» Директор <b>Наталія КОСМИНА</b></p>	<p>Валентина ПУСТІВА, заступник директора, відповідальна за вилуск</p>	<p><b>«ВІННИЦЬКА ГАЗЕТА»</b> виходить щотижня</p> <p>Наведь 450. Зам. 241029</p> <p>Ідентифікатор мейда <b>R30-04946</b>, присвоєний рішенням № 1206 від 11.04.2024, протокол № 13, Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення.</p> <p><b>vingazeta@ukr.net</b></p>	<p><b>Індекс 22771</b></p> <p>Набір, верстку та підготовку до друку здійснює «Об'єднання видавців «Вінницької газети»</p> <p>Відруковано у друкарні ТОВ «Прес Корпорейшн» Лимітэд (м. Вінниця, вул. Чехова, 12-А)</p>
	<p>Адреса редакції: <b>21050 м. Вінниця вулиця Миколы Осодов, 15</b></p> <p>Телефони: <b>65-69-48 приймальня;</b></p> <p>Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій. За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не несе відповідальності за зміст публікацій, розміщених на сторінках газети.</p>		