

## Заява про участь у конкурсі

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Дата реєстрації заяви                                                                                                                             | 06. 10. 2025                                                                                                                                   |  |
| Реєстраційний номер                                                                                                                               | 16                                                                                                                                             |  |
| Код громадського об'єднання згідно з ЄДРПОУ                                                                                                       | 44961226                                                                                                                                       |  |
| Найменування громадського об'єднання                                                                                                              | Громадська організація «Повернись до мирного життя»                                                                                            |  |
| Дата реєстрації громадського об'єднання                                                                                                           | 21.03.2023                                                                                                                                     |  |
| Назва проекту                                                                                                                                     | «Стійкість у русі»: фізична та спортивна реабілітація осіб з інвалідністю внаслідок війни на базі Кабінету довіри у м. Київ                    |  |
| Пріоритетне завдання, на розв'язання якого спрямовано проект                                                                                      | Пріоритетним завданням проекту є фізична та спортивна реабілітація осіб з інвалідністю внаслідок війни                                         |  |
| Загальна сума кошторису витрат на виконання (реалізацію) проекту, тис. грн                                                                        | 667, 00                                                                                                                                        |  |
| Очікуване фінансування з місцевого бюджету на виконання (реалізацію) проекту, тис. грн                                                            | 478, 00                                                                                                                                        |  |
| Загальна сума внеску громадського об'єднання у співфінансуванні проекту, тис. грн                                                                 | 189, 00                                                                                                                                        |  |
| Строк виконання (реалізації) проекту                                                                                                              | Жовтень-грудень 2025 року                                                                                                                      |  |
| Прізвище та ім'я керівника громадського об'єднання, місцезнаходження громадського об'єднання, контактний номер телефону, адреса електронної пошти | Скляренко Євген Миколайович, Голова організації ГО «Повернись до мирного життя», 02152, Україна, м. Київ, проспект Тичини Павла, буд. 11 кв. 8 |  |

Долаток

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прізвище та ім'я керівника проекту, місцезнаходження громадського об'єднання, контактний номер телефону, адреса електронної пошти | Губашова Анна Василівна, координаторка проєктів ГО «Повернись до мирного життя», 02152, Україна, м. Київ, проспект Тичини Павла, буд. 11 кв. 8 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Цією заявою підтверджую відсутність фактів порушення громадського об'єднання вимог бюджетного законодавства, крім тих, до яких застосовано попередження, протягом двох попередніх бюджетних періодів (у разі отримання фінансової підтримки за рахунок коштів державного бюджету).

Голова організації ГО  
«Повернись до мирного  
життя»

«06» жовтня 2025 р.



Євген Склярєнко

## ОПИС проекту

Реєстраційний номер 16

### 1. Мета проекту

Метою проекту є покращення фізичного, емоційного та соціального стану осіб з інвалідністю та травмами, отриманими внаслідок війни, шляхом впровадження програми комплексної тілесної та спортивної реабілітації на базі діючого Кабінету довіри ГО «Повернись до мирного життя» у м. Київ.

Проект спрямований на:

- відновлення рухливості, сили та координації у ветеранів/ок та військовослужбовців/иць з ампутаціями, травмами опорно-рухового апарату чи нервової системи;
- зниження рівня хронічного болю, напруги, тривоги та безсоння за допомогою тілесно-орієнтованої терапії, масажу та йоги;
- формування нових навичок саморегуляції, самоусвідомлення й прийняття тіла після травми;
- соціальну інтеграцію осіб з інвалідністю через спільні групові заняття та комунікацію за принципом «рівний-рівному».

В комплексі з заходами психосоціальної підтримки, які реалізує організація за кошти інших програм, проект сприятиме покращенню ментального здоров'я, соціальній реінтеграції та підвищенню якості життя ветеранів/ок і членів їхніх сімей.

### 2. Актуальність проекту

За даними Міністерства у справах ветеранів України станом на вересень 2025 року в Україні налічувалося понад 130 тисяч ветеранів з інвалідністю внаслідок війни. Близько 20 тисяч осіб мають ампутації кінцівок, і ця кількість постійно зростає. Близько 60% ветеранів з інвалідністю повідомляють про хронічний біль, знижену фізичну активність і тривогу, а 40% — про депресивні стани, згідно з дослідженням WHO Ukraine (2024).

Міжнародні дослідження (US Department of Veterans Affairs, Physical Rehabilitation Program 2023) показують, що поєднання фізичної терапії, йоги та масажу сприяє:

- покращенню балансу та координації (на 35%);
- зменшенню інтенсивності болю (на 25–30%);
- зниженню симптомів тривожності та депресії (на 40%);
- покращенню якості сну та самооцінки.

Українські практики (наприклад, Центр «Незламні», 2024) демонструють, що реабілітаційні програми з тілесною терапією суттєво пришвидшують адаптацію



ветеранів\ок і підвищують рівень повернення до соціального життя.

У Києві попит на такі програми значно перевищує доступні можливості: більшість учасників очікують черги в державні реабілітаційні центри, а після виписки залишаються без підтримки.

Використання ресурсів «Кабінету довіри» для фізичної реабілітації ветеранів є логічним розширенням вже наявної інфраструктури організації в сфері психосоціальної підтримки.

Проект є актуальним у контексті національної стратегії з розвитку системи ментального здоров'я (Указ Президента №685/2022) та відповідає пріоритетам програм реінтеграції ветеранів.

### 3. Цільова аудиторія проекту

Головна цільова група:

- ветерани/ки з інвалідністю (ампутації, травми хребта, нервової системи, опорно-рухового апарату, контузії);
- військовослужбовці/иці, які проходять або завершили нещодавно реабілітацію після поранень;
- чоловіки та жінки, які мають хронічний біль, спастичність, проблеми з рухливістю після травм, отриманих внаслідок війни.

Додаткова група:

- партнери/ки військовослужбовців з інвалідністю (для парних занять);
- соціальні працівники\ці і волонтери/ки з інвалідністю, які супроводжують ветеранів\ок.

Кількісне охоплення:

- щонайменше 80 осіб (орієнтовно 30 жінок і 50 чоловіків) з інвалідністю та/або травмами, отриманими внаслідок війни.

Географія: м. Київ.

### 4. Очікувані результати виконання (реалізації) проекту

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Короткострокові | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Надання 240 індивідуальних та групових реабілітаційних сесій (йога, масаж, тілесна терапія тощо).</li> <li>• Проведення 12 групових занять з йоги та 16 сеансів тілесної терапії у групах.</li> <li>• Надання 40 індивідуальних масажних сесій.</li> <li>• Створення 3 міні-груп взаємопідтримки для ветеранів з</li> </ul> |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                | <div>інвалідністю.</div> <ul style="list-style-type: none"><li>Розробка домашнього комплексу фізичних вправ для учасників проєкту у форматі онлайн-буклету.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                   |                                     |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------------|-----|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|-----|----------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------------------|-----|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------------------|-----|--------------------------|-----------------------------------|------------|--------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-----|-----------|-----------|---------------|-----|
| Довгострокові                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Поліпшення рухливості, балансу та сили у 70% учасників.</li><li>Зниження рівня болю й напруги у 65% учасників (за шкалою VAS).</li><li>Зниження рівня тривожності та депресії у 60% учасників (за шкалами PHQ-9, GAD-7).</li><li>Підвищення самооцінки та відчуття контролю над тілом.</li><li>Формування спільнот взаємопідтримки, які продовжують діяти після завершення фінансування.</li><li>Підвищення рівня довіри до послуг з ментального здоров'я серед ветеранів та родин (через неформальні мережі взаємопідтримки).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |                                   |                                     |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
| Кількісні показники досягнення | <table><tr><th>№</th><th>Показник</th><th>Опис / Метод вимірювання</th><th>Очікуване значення</th><th>Розбивка / Частота збору</th></tr><tr><td>1.1</td><td>Кількість осіб, які отримали послуги</td><td>Кількість клієнтів, які отримають щонайменше 1 послугу або візьмуть участь у групах підтримки. Записи в журналах надання послуг.</td><td>80 осіб</td><td>50 чоловіків / 30 жінок</td></tr><tr><td>1.2</td><td>Кількість групових занять з тілесної терапії</td><td>Записи в журналах надання послуг.</td><td>16 групових занять</td><td>2 заняття на тиждень протягом 2 міс</td></tr><tr><td>1.3</td><td>Кількість групових занять з йоги</td><td>Записи в журналах надання послуг.</td><td>12 групових занять</td><td>В середньому 6 занять на місяць</td></tr><tr><td>1.4</td><td>Кількість масажних сесій</td><td>Записи в журналах надання послуг.</td><td>40 сеансів</td><td>10 чоловіків / 10 жінок.</td></tr><tr><td>1.5</td><td>Кількість соціальних консультацій за принципом «рівний-рівному»</td><td>Записи в журналах надання послуг.</td><td>16 групових занять</td><td>2 заняття на тиждень протягом 2 міс</td></tr><tr><td>1.6</td><td>Кількість інформаційних матеріалів / публікацій</td><td>Пости в соцмережах, інформаційні статті, буклети.</td><td>Не менше 6 публікацій за 2 місяці</td><td>Facebook, Instagram, сайт ГО.</td></tr><tr><td>1.7</td><td>Кількість</td><td>Підписані</td><td>5 організацій</td><td>КНП</td></tr></table> | №                                                                                                                                | Показник                          | Опис / Метод вимірювання            | Очікуване значення | Розбивка / Частота збору | 1.1 | Кількість осіб, які отримали послуги | Кількість клієнтів, які отримають щонайменше 1 послугу або візьмуть участь у групах підтримки. Записи в журналах надання послуг. | 80 осіб | 50 чоловіків / 30 жінок | 1.2 | Кількість групових занять з тілесної терапії | Записи в журналах надання послуг. | 16 групових занять | 2 заняття на тиждень протягом 2 міс | 1.3 | Кількість групових занять з йоги | Записи в журналах надання послуг. | 12 групових занять | В середньому 6 занять на місяць | 1.4 | Кількість масажних сесій | Записи в журналах надання послуг. | 40 сеансів | 10 чоловіків / 10 жінок. | 1.5 | Кількість соціальних консультацій за принципом «рівний-рівному» | Записи в журналах надання послуг. | 16 групових занять | 2 заняття на тиждень протягом 2 міс | 1.6 | Кількість інформаційних матеріалів / публікацій | Пости в соцмережах, інформаційні статті, буклети. | Не менше 6 публікацій за 2 місяці | Facebook, Instagram, сайт ГО. | 1.7 | Кількість | Підписані | 5 організацій | КНП |
| №                              | Показник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Опис / Метод вимірювання                                                                                                         | Очікуване значення                | Розбивка / Частота збору            |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
| 1.1                            | Кількість осіб, які отримали послуги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кількість клієнтів, які отримають щонайменше 1 послугу або візьмуть участь у групах підтримки. Записи в журналах надання послуг. | 80 осіб                           | 50 чоловіків / 30 жінок             |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
| 1.2                            | Кількість групових занять з тілесної терапії                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Записи в журналах надання послуг.                                                                                                | 16 групових занять                | 2 заняття на тиждень протягом 2 міс |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
| 1.3                            | Кількість групових занять з йоги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Записи в журналах надання послуг.                                                                                                | 12 групових занять                | В середньому 6 занять на місяць     |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
| 1.4                            | Кількість масажних сесій                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Записи в журналах надання послуг.                                                                                                | 40 сеансів                        | 10 чоловіків / 10 жінок.            |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
| 1.5                            | Кількість соціальних консультацій за принципом «рівний-рівному»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Записи в журналах надання послуг.                                                                                                | 16 групових занять                | 2 заняття на тиждень протягом 2 міс |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
| 1.6                            | Кількість інформаційних матеріалів / публікацій                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Пости в соцмережах, інформаційні статті, буклети.                                                                                | Не менше 6 публікацій за 2 місяці | Facebook, Instagram, сайт ГО.       |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |
| 1.7                            | Кількість                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Підписані                                                                                                                        | 5 організацій                     | КНП                                 |                    |                          |     |                                      |                                                                                                                                  |         |                         |     |                                              |                                   |                    |                                     |     |                                  |                                   |                    |                                 |     |                          |                                   |            |                          |     |                                                                 |                                   |                    |                                     |     |                                                 |                                                   |                                   |                               |     |           |           |               |     |

|                             |                                                             |                                                                                       |                                                                      |                                                                                                   |                                          |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                             | партнерських установ, залучених до перенаправлення клієнтів | меморандуми або зафіксовані випадки переадресацій за результатами реалізації проєкту. |                                                                      | «Психіатрія», «Соціотерапія», шпиталі ветеранів, ЦСС.                                             |                                          |
| Якісні показники досягнення | №                                                           | Показник                                                                              | Метод збору / Джерело                                                | Очікуване значення                                                                                | Період оцінки                            |
|                             | 2.1                                                         | Поліпшення рухливості та балансу                                                      | Онлайн- або письмове опитування клієнтів (анонімно).                 | Не менше 70% учасників демонструють покращення фізичної спроможності та психологічного стану.     | До та після участі в проєкті.            |
|                             | 2.2                                                         | Зниження інтенсивності болю                                                           | Онлайн- або письмове опитування клієнтів (анонімно).                 | 65% учасників відзначають зменшення рівня болю та дискомфорту внаслідок проходження реабілітації. | Після завершення проєкту.                |
|                             | 2.3                                                         | Покращення якості сну та самопочуття                                                  | Онлайн- або письмове опитування клієнтів (анонімно).                 | 60% учасників демонструють підвищення якості сну та стресостійкості.                              | Після завершення проєкту.                |
|                             | 2.4                                                         | Підвищення соціальної активності                                                      | Онлайн- або письмове опитування клієнтів (анонімно).                 | 50% учасників відзначають зменшення соціальної ізоляції у зв'язку з інвалідністю.                 | Після завершення проєкту.                |
|                             | 2.5                                                         | Рівень задоволеності і послугами                                                      | Онлайн- або письмове опитування клієнтів (анонімно).                 | 90% учасників задоволені якістю допомоги.                                                         | Після завершення проєкту.                |
|                             | 2.6                                                         | Зміцнення мережі взаємопідтримки                                                      | Моніторинг продовження зустрічей груп після завершення фінансування. | Щонайменше 2 групи продовжують користуватися послугами психосоціальної підтримки організації      | Через 1 місяць після завершення проєкту. |

(зазначити очікувані результати (короткострокові/довгострокові), соціальний ефект (зміни) та користь від виконання (реалізації) проєкту; кількісні та якісні показники, які будуть свідчити про успішність проєкту, у тому числі зазначається вплив проєкту на жінок і чоловіків)

5. Учасники виконання (реалізації) проекту

| Порядк<br>овий<br>номер | Найменування заходу                                                      | Кількість учасників, залучених до заходу |                                                                 |                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                          | планові показники                        |                                                                 |                                                                     |
|                         |                                                                          | усього<br>учасників, з<br>них жінок      | усього<br>учасників —<br>осіб з<br>інвалідністю, з<br>них жінок | усього учасників —<br>тимчасово<br>переміщених осіб, з<br>них жінок |
| 1                       | Групові заняття з<br>тілесної терапії (8–12<br>учасників × 2 цикли)      | 80 (30)                                  | 80 (30)                                                         | 20 (5)                                                              |
| 2                       | Заняття з йоги (8-12<br>учасників x 3 групи)                             | 36 (12)                                  | 36 (12)                                                         | 8 (3)                                                               |
| 3                       | Індивідуальні масажні<br>сесії (по 1–2 на особу)                         | 30 (10)                                  | 40 (20)                                                         | 10 (5)                                                              |
| 4                       | Групи взаємопідтримки<br>«Рівний-рівному» (8–<br>12 учасників × 2 цикли) | 40 (10)                                  | 40 (10)                                                         | 10 (2)                                                              |

6. Кількість осіб, яких планується охопити виконанням (реалізацією проекту)

Загальна кількість унікальних учасників — 80 осіб, у тому числі:

- щонайменше 30 жінок, з яких основна частина — ветеранки та військовослужбовиці, а також соціальні працівники\ці і волонтери/ки з інвалідністю, які супроводжують ветеранів/ок;
- 100% учасників/иць з інвалідністю та/або бойовими травмами;
- орієнтовно 20 учасників — внутрішньо переміщені особи, з них більшість чоловіки, які тимчасово проживають у м. Київ на час або після проходження реабілітації у військових шпиталях та реабілітаційних центрах.

Всі заходи будуть проведені в офлайн-форматі на базі Кабінету довіри (м. Київ).



7. План виконання (реалізації) проекту

| Етапи реалізації                                                     | Завдання                    | Опис заходів для здійснення етапу                                                                                                                                                                                                                 | Строк реалізації етапу | Відповідальний виконавець (прізвище, ім'я та посада)                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Етап 1:<br>Організаційний                                            | Підготовка до реалізації    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Укладання договорів</li> <li>Підготовка приміщення кабінету довіри</li> <li>Розробка розкладу груп</li> </ul>                                                                                              | Жовтень 2025           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Губашова Анна, координаторка проєкту</li> <li>Прищепа Юлія, фінансова менеджерка</li> </ul>                               |
| Етап 2:<br>Інформування учасників та формування груп                 | Залучення учасників проєкту | <ul style="list-style-type: none"> <li>Інформаційна кампанія через соцмережі, партнерські шпиталі, ветеранські організації</li> <li>Формування груп</li> <li>Збір потреби в індивідуальних масажних сесіях</li> </ul>                             | Жовтень-листопад 2025  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Губашова Анна, координаторка проєкту</li> <li>Ремєнева Тата, комунікаційна менеджерка</li> </ul>                          |
| Етап 3:<br>Проведення групових занять та індивідуальних сесій масажу | Безпосереднє надання послуг | <ul style="list-style-type: none"> <li>Проведення групових занять з тілесної терапії</li> <li>Проведення групових занять з йоги</li> <li>Проведення індивідуальних сесій масажу</li> <li>Проведення груп за принципом «рівний-рівному»</li> </ul> | Листопад-грудень 2025  | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 тілесні терапевти/ки</li> <li>1 майстер/иня з йоги</li> <li>1 масажист/ка</li> <li>1 соціальний працівник/ця</li> </ul> |
| Етап 4:<br>Моніторинг та оцінка                                      | Аналіз ефективності         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Підсумкове анонімне опитування учасників проєкту</li> <li>Підготовка фінального звіту за результатами проєкту</li> </ul>                                                                                   | Грудень 2025           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Губашова Анна, координаторка</li> <li>Терих Катерина, фахівчиня з MiO</li> </ul>                                          |

8. Способи інформування громадськості про хід та результати виконання (реалізації) проєкту (зазначаються найменування засобів масової інформації, веб-сайт, сторінки соціальних мереж, строки та методи інформування громадськості)

- Публікації у Facebook та Instagram сторінках ГО «Повернись до мирного життя» (2-3 публікації на місяць):

- <https://www.facebook.com/mirne.zhittyia>
- [https://www.instagram.com/povernis\\_do\\_mirnogo\\_zhittyia/](https://www.instagram.com/povernis_do_mirnogo_zhittyia/)
- Інформаційні повідомлення в каналах комунікації партнерських організацій (КНП «Психіатрія», «Соціотерапія», військові госпіталі).
- Відеоісторії учасників — серія коротких роликів на веб-сайті організації <https://pdmg.org.ua/> та в соціальних мережах (зазначені вище).
- Підсумковий прес-реліз і фото-звіт у січні 2026 року на веб-сайті та в соціальних мережах організації.

9. Юридичні особи, яких планується залучити до участі у виконання (реалізації) проекту (адреса, номер телефону, контактна особа із зазначенням посади, спосіб участі, які заходи в рамках проекту виконує, які ресурси надає для реалізації проекту)

| № | Найменування юридичної особи                                | Адреса, контактна інформація                                 | Контактна особа / посада                                                   | Спосіб участі                                                  | Заходи, що виконуються в межах проекту                                                                              | Ресурси, що надаються                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | КНП «Київський міський клінічний госпіталь ветеранів війни» | 03115, м. Київ, вул. Пуша-Водиця, 20; тел.: (044) 431-04-10  | Олександр Іванович Кравченко, заступник директора з медичної частини       | Партнерська участь у скеруванні клієнтів                       | Інформування ветеранів про послуги проекту, направлення клієнтів з інвалідністю та травмами                         | Приміщення для інформаційних зустрічей, сприяння у роботі з ветеранами, що перебувають на лікуванні |
| 2 | КНП «Психіатрія» м. Києва                                   | 04080, м. Київ, вул. Кирилівська, 103; тел.: (044) 468-48-75 | д-р мед. наук Олена Сергіївна Бондар, завідувач відділення кризових станів | Партнерство у консультуванні клієнтів з тяжкими станами        | Надання консультативної допомоги у складних клінічних випадках, можливість госпіталізації при необхідності          | Медичний персонал для супроводу, методична підтримка психіатра проекту                              |
| 3 | КМНКЛ «Соціотерапія» (Київська міська наркологічна лікарня) | 03045, м. Київ, вул. Кирилівська, 123; тел.: (044) 468-42-18 | Тетяна Михайлівна Яремчук, завідувач консультативного відділення           | Співпраця у напрямку роботи з ветеранами, які мають залежності | Прийом клієнтів, які потребують детоксикації або наркологічного лікування, подальше скерування до «Кабінету довіри» | Консультативна допомога, доступ до лікувальної інфраструктури                                       |
| 4 | Центр психічного здоров'я та реабілітації                   | 04075, Пуша-Водиця, 7-ма лінія м, Київ, (044) 401 8126       | Ірина Володимирівна Козир, координатор                                     | Методична співпраця, навчання персоналу                        | Проведення майстер-класів та супервізій для психологів і                                                            | Навчальні матеріали, тренінгові програми,                                                           |



Додаток

|   |                                                              |                                                                          |                                                                  |                                                               |                                                                                                                         |                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | «Лісова поляна»<br>МОЗ України                               |                                                                          | програма<br>реабілітації                                         |                                                               | соціальних<br>працівників<br>проекту                                                                                    | участь фахівців<br>як тренерів                                                               |
| 5 | Київський<br>міський центр<br>соціальних<br>служб (КМЦСС)    | 01001, м. Київ,<br>вул. Хрещатик,<br>44-Б; тел.: (044)<br>278-62-50      | Світлана<br>Вікторівна<br>Гончаренко,<br>заступниця<br>директора | Координація<br>соціального<br>супроводу<br>родин<br>ветеранів | Спільна робота у<br>випадках, що<br>потребують<br>соціальної<br>допомоги,<br>залучення родин<br>до програм<br>підтримки | Соціальні<br>працівники для<br>спільних кейсів,<br>інформаційна<br>підтримка                 |
| 6 | ГО<br>«Український<br>інститут<br>практичної<br>адиктології» | 04071, м. Київ,<br>вул. Нижній<br>Вал, 15; тел.:<br>+38 067 341 55<br>80 | Павло<br>Сергійович<br>Кравцов,<br>директор                      | Освітнє<br>партнерство                                        | Супервізія<br>терапевтів і<br>фасилітаторів<br>груп «рівний-<br>рівному»                                                | Методичні<br>матеріали,<br>доступ до<br>тренінгових<br>програм та<br>експертної<br>підтримки |

Всі зазначені організації мають офіційні домовленості або попередні партнерські відносини з ГО «Повернись до мирного життя». Їхня участь забезпечує мультидисциплінарний підхід: медичний, психологічний, соціальний і освітній компоненти. Участь партнерів не потребує додаткового фінансування з бюджету проекту, однак значно підсилює ефективність і сталість результатів.

10. Обґрунтування кількості послуг і товарів (у тому числі тих, що залучатимуться за рахунок власного внеску громадського об'єднання) з урахуванням діючих цін і тарифів на товари та послуги, особливостей проекту та принципу економного витрачання бюджетних коштів і максимальної ефективності їх використання)

Фінансування проекту за кошти місцевого бюджету:

| № | Стаття витрат                                   | Одиниця виміру | Розрахункова<br>вартість за<br>одиницю, грн. | Загальна сума<br>фінансування, грн. |
|---|-------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Послуги координатора/ки проекту                 | місяць         | 30 000,00                                    | 90 000,00                           |
| 2 | Послуги фахівця/чині з моніторингу<br>та оцінки | місяць         | 30 000,00                                    | 90 000,00                           |
| 3 | Послуги фінансового менеджера/ки<br>проекту     | місяць         | 25 000,00                                    | 75 000,00                           |
| 4 | Послуги комунікаційного/ї<br>менеджера/ки       | місяць         | 15 000,00                                    | 45 000,00                           |



## Додаток

|   |                                                                 |        |                   |                   |
|---|-----------------------------------------------------------------|--------|-------------------|-------------------|
| 5 | Послуги тілесних терапевтів/ок (2 особи)                        | місяць | 32 000,00         | 64 000,00         |
| 6 | Послуги майстра/ині з йоги                                      | місяць | 12 000,00         | 24 000,00         |
| 7 | Послуги майстра/ині з масажу                                    | місяць | 20 000,00         | 40 000,00         |
| 8 | Послуги соціального працівника/ці за принципом «рівний-рівному» | місяць | 25 000,00         | 50 000,00         |
|   | <b>Разом</b>                                                    | -      | <b>189 000,00</b> | <b>478 000,00</b> |

Послуги персоналу проєкту становлять 72% від загального бюджету проєкту. Вартість послуг залучених фахівців визначена на основі планового залучення кожного фахівця в межах проєкту:

- адміністративний персонал — 3 місяці (Етапи 1-4 Плану виконання проєкту);
- тілесні терапевти, майстри з масажу та йоги, соціальний працівник/ця — 2 місяці залученості (Етап 3 Плану виконання проєкту).

Фінансування проєкту за рахунок власного внеску:

| № | Стаття витрат                                                                       | Одиниця виміру | Розрахункова вартість за одиницю, грн. | Загальна сума фінансування, грн. |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | Оренда офісу для персоналу проєкту та проведення заходів                            | місяць         | 43 000,00                              | 129 000,00                       |
| 2 | Обладнання для групових занять на 12 учасників (каремати, м'ячі, еластичні стрічки) | одиниць        | 5 000,00                               | 60 000,00                        |
|   | <b>Разом</b>                                                                        | -              | <b>48 000,00</b>                       | <b>189 000,00</b>                |

Всі витрати відповідають середньоринковим тарифам м. Києва та принципу економного використання коштів.

11. Інформація про рівень кадрового (працівники, волонтери тощо), матеріально-технічного та методичного забезпечення, необхідного для виконання (реалізації) проєкту (зазначити, які заходи здійснюватимуться громадським об'єднанням)

Колектив організації складається з фахівців з ментального здоров'я, психологічної та фізичної реабілітації, соціальної роботи, а також з ветеранів російсько-української війни, які на своєму досвіді розуміють потреби та проблеми, з якими стикаються

українці.

Постійна команда організації включає наступних фахівців:

- Складенко Є.М. — Голова організації. Освіта: психологія. Досвід роботи в сфері надання психологічних та соціальних послуг більше 15 років. Досвід на керівних посадах більше 10 років. Ветеран, учасник бойових дій. Здійснює загальне керівництво організацією, координацію співпраці з донорськими та партнерськими організаціями, представництво організації на робочих зустрічах, круглих столах, конференціях тощо.
- Терих К.М. — Фахівчиня з моніторингу та оцінки. Освіта: соціальна робота. Досвід роботи у сфері громадського здоров'я понад 9 років. Досвід роботи МіО понад 5 років. Здійснює ведення проєктної документації, моніторинг кількісних та якісних показників за проєктами, формування та надання звітності.
- Губашова В.В. — Координаторка проєктів. Освіта: соціальна педагогіка, соціальна робота. Більше 10 років досвіду роботи в неурядовому секторі та державних установах. Здійснює загальне керівництво проєктами, забезпечує координацію надання послуг клієнтам, контроль та моніторинг виконання робочого плану, індикаторів, використання бюджету проєктів.
- Семенов А.В. — Координатор проєктів. Освіта менеджмент, психологія. Досвід роботи координатором (сфера надання соціальних, психологічних, медичних послуг уразливим групам) понад 15 років. Здійснює загальне керівництво проєктами, забезпечує координацію надання послуг клієнтам, контроль та моніторинг виконання робочого плану, індикаторів, використання бюджету.
- Прищепа Ю.А. — Фінансова менеджерка. Освіта: фінанси. Досвід роботи бухгалтеркою/фінансисткою понад 15 років. Здійснює ведення бухгалтерської діяльності за проєктами, нарахування гонорарів та відповідних виплат, організацію тендерів та проведення закупівель, аналіз стану, руху і цільового використання фінансових коштів за проєктами, підготовку та подання фінансової звітності в межах проєктів.
- Дук А.В. — Лікарка-психіатриня. Досвід роботи понад 5 років. В тому числі з ПТСР, залежностями, суїцидальними розладами. Здійснює збір анамнезу, діагностику, консультування, призначення та корекцію препаратів клієнтам організації, ведення проєктної документації.
- Проценко Б.О. — Психолог. Спеціалізація: КППТ. Досвід роботи понад 10 років. В тому числі з хімічнозалежними, військовослужбовцями, ветеранами з ПТСР/іншими психічними розладами. Ветеран, учасник бойових дій, нагороджений медаллю «Честь. Слава. Держава.», відзначено нагрудним знаком «За сприяння обороні Києва». Здійснює проведення психодіагностики, індивідуальне консультування, групову психотерапію, ведення проєктної документації.
- Олійник С. — Психологиня. Спеціалізація КППТ, логотерапія. Досвід роботи: з пораненими бійцями, з родинами, що втратили близьких на війні, ПТСР, розлади адаптації, тривога та панічні атаки, горе втрати, горювання під час невизначеної втрати, втрата сенсу життя, кризи і травми. Розробила програму психологічного



супроводу ветеранів на їх шляху реінтеграції до цивільного життя під назвою «Прив'яжи свій віз до зірки», що побудована за логотерапевтичною концепцією. Здійснює проведення психодіагностики, індивідуальне консультування, групову психотерапію, ведення проєктної документації.

- Третяк Ю. — Психологиня. Досвід роботи: понад 10 років. Дійсна членкиня УСП, НПА, Дивізіону «Адиктологія». Досвід роботи з адикціями, ПТСР, тривожними, депресивними розладами. В тому числі з військовослужбовцями, ветеранами. Здійснює проведення психодіагностики, індивідуальне консультування, групову психотерапію, ведення проєктної документації.
- Поліщук М. — Психологиня. Спеціалізація: КППТ. Досвід роботи: понад 7 років. Дійсна членкиня УСП. Досвід роботи з адикціями, ПТСР, тривожними, депресивними розладами. В тому числі з військовослужбовцями, ветеранами. Здійснює проведення психодіагностики, індивідуальне консультування, групову психотерапію, ведення проєктної документації.
- Лобода В. — Соціальний працівник. Ветеран, учасник бойових дій. Курс «Школа кризового консультування та травмафокусованої терапії» ГО «Український інститут практичної адиктології», модуль навчання «Застосування протоколів роботи з кризовими станами» на базі ДЗ «Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова Поляна» МОЗ України», навчання консультування за принципом «рівний-рівному». Здійснює візити у локації концентрації цільової групи для надання інформації щодо послуг проєктів, інформаційне консультування, консультування за принципом «рівний - рівному», організацію груп самопомоги, супровід ветеранів до інших профільних державних та неурядових організацій відповідно до потреб клієнтів.
- Тищенко Є. — Соціальний працівник. Ветеран. Досвід роботи аутріч працівником, кейс-менеджером у сфері громадського здоров'я понад 5 років. Навчання консультуванню за принципом «рівний-рівному». Здійснює візити у локації концентрації цільової групи для надання інформації щодо послуг проєктів, інформаційне консультування, консультування за принципом «рівний рівному», організацію груп самопомоги, супровід ветеранів до інших профільних державних та неурядових організацій відповідно до потреб клієнтів.
- Петренко В. — Соціальний працівник. Ветеран з пораненням. Досвід роботи аутріч працівником, кейс-менеджером у сфері громадського здоров'я понад 5 років. Навчання консультуванню за принципом «рівний-рівному». Здійснює візити у локації концентрації цільової групи для надання інформації щодо послуг проєктів, інформаційне консультування, консультування за принципом «рівний рівному», організацію груп самопомоги, супровід ветеранів до інших профільних державних та неурядових організацій відповідно до потреб клієнтів.

ГО «Повернись до мирного життя» має сталу кадрову, технічну та методичну базу для реалізації проєкту «Стійкість у русі» на базі діючого кабінету довіри в м. Києві (ст.м. Палац Спорту), а також готова масштабувати діяльність в інших районах міста за наявності відповідних приміщень.



12. Перспективи подальшого використання результатів виконання (реалізації) проекту, після завершення періоду фінансової підтримки за рахунок бюджетних коштів, можливі джерела фінансування та/або план використання організацією результатів реалізації проекту.

Після завершення фінансування організація продовжить роботу груп частково за кошти інших проектів та на волонтерських засадах (щонайменше 2 групи на місяць).

Наявний потенціал розширення програми на інші громади Київщини та всієї України (співпраця з ветеранськими центрами, шпиталями), в т.ч. використання розробленої методики тілесної реабілітації у наступних проектах підтримки ветеранів (IREX, GIZ).

Розуміючи, що зміни, які розпочинаються під час проекту, потребують підтримки у повсякденному житті, організація забезпечує наступні формати додаткового післяпроектного супроводу:

- Групи психологічної підтримки онлайн: регулярні зустрічі для обговорення стану, викликів і закріплення навичок;
- Індивідуальні консультації з психологами організації (за потреби) – 4 консультації онлайн або офлайн протягом місяця після завершення проекту;
- Доступ до матеріалів групових занять (презентації, нагадування про техніки саморегуляції, арт-завдання тощо);
- Рекомендації для подальшої реабілітації — включно з контактами профільних фахівців, кризових центрів або груп для ветеранів у регіонах проживання;
- Можливість повторної участі в наступних модулях або поглиблених програмах (наприклад, сімейна реабілітація, тематичні вишколи зі стрес-менеджменту).

13. Додаткові матеріали, які засвідчують спроможність громадського об'єднання виконати (реалізувати) проект.

Громадська організація «Повернись до мирного життя» було створена ветеранами та ініціативною групою фахівців з ментального здоров'я з метою допомоги людям постраждалим від російської військової агресії. За період роботи з 2023 року дотепер надано послуги з ментального здоров'я та соціального супроводу більше ніж 3000 ветеранам\кам та їх близьким.

Досвід організації в реалізації проектів для ветеранів/ок та членів їх сімей:

- Жовтень 2023 — листопад 2024 був реалізований проєкт «Розширення доступу до комплексної психосоціальної реабілітації для осіб з ментальними травмами, пов'язаними з війною в Україні» за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який впроваджує РАСТ. Завдяки проєкту 378 ветеранів та цивільних осіб, які зазнали ментальних травм внаслідок війни, пройшли курс психотерапевтичної реабілітації. 82% клієнтів повідомили про покращення якості життя та психоемоційного стану.
- З 2024 по 2026 у співпраці з ГО «Вільна Зона» за підтримки МБФ «Відродження»



реалізується проєкт «Наші люди всюди: розбудова системи підтримки ветеранів та колишніх військовослужбовців в установах покарань ДКВС України». В рамках проєкту надано понад 2000 психотерапевтичних консультацій ув'язненим ветеранам, створено навчальні модулі для підготовки консультантів за принципом «рівний – рівному», проводиться навчання майбутніх консультантів.

- З грудня 2024 розпочався проєкт «Розширення доступу до послуг ПЗПСП для осіб з психічними травмами, пов'язаними з війною в Україні» за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який впроваджує Пакт. Мета якого є забезпечення психосоціальної та психотерапевтичної допомоги для 900 ветеранів/родичів військових, які пережили кризові події внаслідок війни. Внаслідок зупинки фінансування USAID, з квітня по червень 2025 проєкт реалізується в обмеженому форматі за підтримки БФ «Нова Юкрейн».
- З 15 вересня 2025 року стартував проєкт «Надання психосоціальної підтримки ветеранам та членам їх родин» за підтримки проєкту GIZ Ukraine «Гендерно-чутливі підходи до ментального здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні», який фінансується урядом Німеччини. В рамках реалізації проєкту протягом жовтня-листопада планується надання послуг психосоціальної реабілітації для ветеранів, які мають гостро виражений ПТСР та інші ментальні розлади, зокрема, хімічну залежність, та їх близьких шляхом організації психологічних ретритів в Карпатському регіоні.

В ГО «Повернись до мирного життя» відпрацьована схема аутріч роботи в рамках якої соціальні працівники ветерани проводять інформаційні заходи для людей, які потребують допомоги щодо адаптації в цивільному житті і скеровують їх до послуг проєктів. Згідно з досвідом роботи такі заходи є найбільш ефективними, адже ветерани в загострених психоемоційних станах мають високий рівень довіри та сприйняття інформації від людини з аналогічним досвідом.

Голова організації ГО  
«Повернись до мирного  
життя»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.



Євген Складенко

**КОШТОРИС ВИТРАТ,  
необхідних для виконання (реалізації) проекту, розробленого громадським  
об'єднанням**

Реєстраційний номер *16*

| Порядковий номер                  | Стаття витрат                                                                      | Розрахунок витрат |                   |                                           | Сума коштів місцевого бюджету, гривень | Власний внесок громадського об'єднання, гривень | Загальна сума коштів, гривень |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|
| Усього витрат за кошторисом       |                                                                                    |                   |                   |                                           | 478 000,00                             | 189 000,00                                      | 667 000,00                    |
|                                   |                                                                                    | Одиниця виміру    | Кількість одиниць | Розрахункова вартість за одиницю, гривень |                                        |                                                 |                               |
| Матеріально-технічне забезпечення |                                                                                    |                   |                   |                                           |                                        |                                                 |                               |
| 1.                                | Оренда офісу для персоналу проекту та проведення заходів                           | місяць            | 3                 | 43 000,00                                 |                                        | 129 000,00                                      | 129 000,00                    |
|                                   | Обладнання для групових занять на 12 учасників (кармати, м'ячі, еластичні стрічки) | одиниця           | 12                | 5 000,00                                  |                                        | 60 000,00                                       | 60 000,00                     |
|                                   | Усього за статтею                                                                  |                   |                   |                                           | 0,00                                   | 189 000,00                                      | 189 000,00                    |
| Винагороди персоналу проекту      |                                                                                    |                   |                   |                                           |                                        |                                                 |                               |
| 2.                                | Послуги координатора/ки проекту                                                    | місяць            | 3                 | 30 000,00                                 | 90 000,00                              |                                                 | 90 000,00                     |
|                                   | Послуги фахівця/чині з моніторингу та                                              | місяць            | 3                 | 30 000,00                                 | 90 000,00                              |                                                 | 90 000,00                     |



| оцінки                                                          |        |   |           |            |  |            |
|-----------------------------------------------------------------|--------|---|-----------|------------|--|------------|
| Послуги фінансового менеджера/ки проєкту                        | місяць | 3 | 25 000,00 | 75 000,00  |  | 75 000,00  |
| Послуги комунікаційного/ї менеджера/ки                          | місяць | 3 | 15 000,00 | 45 000,00  |  | 45 000,00  |
| Послуги тілесних терапевтів/ок (2 особи)                        | місяць | 2 | 32 000,00 | 64 000,00  |  | 64 000,00  |
| Послуги майстра/ині з йоги                                      | місяць | 2 | 12 000,00 | 24 000,00  |  | 24 000,00  |
| Послуги майстра/ині з масажу                                    | місяць | 2 | 20 000,00 | 40 000,00  |  | 40 000,00  |
| Послуги соціального працівника/ці за принципом «рівний-рівному» | місяць | 2 | 25 000,00 | 50 000,00  |  | 50 000,00  |
| Усього за статтею                                               |        |   |           | 478 000,00 |  | 478 000,00 |

Голова організації  
ГО «Повернись до мирного життя»

Фінансова менеджерка  
ГО «Повернись до мирного життя»



Євген Склярєнко

Юлія Прищєпа