

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Всеукраїнська
програма ментального
здоров'я «Ти як?»



HOWAREU.COM

Маршрути послуг з
ментального здоров'я в
Південнівській міській
територіальній громаді



Де та як знайти корисні сервіси,
що можуть бути потрібні кожному

«Маршрути послуг з ментального здоров'я в Південнівській міській територіальній громаді Одеського району Одеської області» - це універсальний посібник для кожного мешканця громади. В одному виданні зібрана інформація про всі послуги з ментального здоров'я на території.

За потреби, кожен зможе знайти саме те, що йому потрібно,
зв'язатись з надавачем послуг та її отримати.

Створенню цього довідника передували аудит та картування послуг з ментального здоров'я в громаді. Тому вся інформація, що тут представлена, є актуальною та пройшла відповідну верифікацію.

Впевнені, що цей посібник стане корисним для кожного.
Звісно, необов'язково, що всім знадобляться ці послуги,
але знати, де та як їх знайти має право кожен.

Адже повномасштабна війна і те, що через неї переживає кожен українець та українка, є потенційно травматичним досвідом. Те, що ми проходимо зараз як суспільство, фахівці називають колективною травмою. Тому саме зараз ми теж потребуємо стійкості, щоби вистояти і зберегти себе. Зберегти власне ментальне здоров'я. Це те, що має свої фокусом Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

«Маршрути послуг з ментального здоров'я в Південнівській міській територіальній громаді Одеського району Одеської області» - це саме дороговказ стійкості, який завжди під рукою.

В питань використання довідника можна звертатися до регіонального координатора/координаторки Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в Південнівській міській територіальній громаді Одеського району Одеської області за електронною поштою: cpr.yuzhny@gmail.com

Сторінка для нотаток

Охорона здоров'я

Заклад/установа, що надає
послуги

Види послуг/сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефон

КНП “Центр первинної
медико-саніторної
допомоги” ПМР

ведення поширених психічних розладів на
первинному рівні медичної допомоги з
використанням керівництва mhGAP

вул. Будівельників, 19,
м.Південне

(04842)3-50-69
(093)-768-25-03

Соціальний захист

Заклад/установа, що надає послуги	Види послуг/сервісів	Адреса/ ел.пошта	Телефон
КЗ «Центр надання соціальних послуг Південнівської міської ради Одеського району Одеської області»:	1.Відділення соціальної роботи в громаді - соціальна послуга консультування; 2.Відділення соціальних послуг за місцем проживання - соціальна послуга догляду вдома; 3.Відділення «Ветеранський простір» - послуги фахівця із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб	вул. Новобілярська, 24/3, м.Південне, kz_cnsp_yumr2021@ukr.net	1.Болдирєва Любов Станіславівна (04842) 2-50-70 2.Літвенюк Світлана Володимирівна (04842) 2-50-70 3.Лужкова Інна Вікторівна (04842)2-43-98

Освіта

Заклад/установа, що надає послуги	Види послуг/сервісів	Адреса/ ел.пошта	Телефон
Управління освіти ПМР	координація роботи закладів та установ освіти щодо створення єдиного безпечного простору	вул.Приморська, 5, м.Південне, yuzhny_osvita@ukr.net	(048)7-37-87-08
Ліцей №1	уроки психологічного розвантаження, батьківські всеобучі та лекторії	пр-т Миру, 19-А, м.Південне, yuzhnyschool1@gmail.com	(04842)2-19-74
Опорний заклад “Ліцей №2”	групові тренінги та воркшопи, заняття з розвитку емоційного інтелекту, навичок подолання стресу та вирішення конфліктів	пр-т Миру, 18, м.Південне, uvksh2@ukr.net	(04842)2-30-64, (04842)2-21-37
Авторська школа М.П.Гузка	індивідуальні зустрічі зі шкільним психологом для отримання первинної психологічної допомоги	вул. Хіміків, 10-А, м.Південне, guzik_school@ukr.net	(04842)2-19-75
Ліцей ім. В.Чорновола	фасилітовані зустрічі для обміну досвідом та отримання емоційної допомоги у колі однодумців	пр-т Григорівського десанту, 24-А, м.Південне, nwo4@ukr.net	(04842)3-01-14
Сичавська гімназія	просвітницькі зустрічі для батьків, короткі щоденні практики	вул.Сузанського Сергія, 1Д, с.Сичавка, sichavkazosh@ukr.net	(097)-039-76-02
Новобілярська гімназія зі структурним підрозділом- ЗДО “Перлинка”	загальношкільні заходи, групова та тренінгова робота, практичні заняття	вул.Шкільна, 9, смт.Нові Біляри, novobiliarska@ukr.net	(048) 759-52-73

Заклад/установа, що надає послуги

Види послуг/сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефон

ЗДО №1

ігрова та терапевтична робота із вихованцями, консультативна взаємодія із батьками

вул. Будівельників, 5, м. Південне, yuzhny.zolotayarybka1@ukr.net

(04842)2-30-66

ЗДО №2

кольоротерапія, пісочна анімація, казкотерапія, спільні заняття з батьками

пр-т. Григорівського десанту, 8, м. Південне, lelechenja_2@ukr.net

(04842)2-45-74

ЗДО №3

ігрові вправи, дихальні техніки, поради батькам щодо підтримки ментального здоров'я малюків

вул. Будівельників, 15, м. Південне, duuraduga3@ukr.net

(04842)2-19-78

ЗДО №4

облаштування «куточків усамітнення», створення «ресурсних скринь» у сховищі

вул. Будівельників, 17, м. Південне, dnz4kazka@ukr.net

(04842)2-19-80

ЗДО №5

спільні заняття з батьками, освітньо- профілактичні заходи, консультаційні та інформаційні зустрічі

вул. Т.Г.Шевченка, 3, м. Південне, dnz.5.yuzhny@ukr.net

(04842)2-19-79

ЗДО “Барвінок”

«Ранкові кола радості», психогімнастика, індивідуальні скринінги та консультації для батьків

вул. Шевченка, 1А, с. Сичавка, dnz_sichavka@ukr.net

(093)6273341

ЦІРПІП ПМР

консультативна підтримка, заходи, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та профілактику професійного вигорання

вул.Приморська, 5, м.Південне, cpr.yuzhny@gmail.com

(04842)2-52-47

ІРЦ

корекційно-розвиткові заняття та просвітницькі заходи

вул. Григорівського десанту, 26-А, м.Південне, irc.umn@ukr.net

(04842)2-38-88

Ветеранська політика

Заклад/установа, що надає
послуги

Види послуг/сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефон

Управління соціальної
політики Південнівської
міської ради Одеського району
Одеської області
Відділ з питань ветеранської
політики та статусних
категорій громадян

Надання консультацій з
питань ветеранської політики

вул.Т.Г.Шевченка, 7/1,
м.Південне,
usp_5139@ukr.net

Монастирська Наталя
Володимирівна
Мартиненко Олена
Володимирівна

(04842)2-48-50

Культура, мистецтво, релігія

Заклад/установа, що надає послуги

Види послуг/сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефон

Комунальний заклад
Південнівської міської ради
“Міський палац культури
“Дружба”

Культурно-просвітницькі послуги,
культурно-розважальні послуги,
патріотичне виховання,
послуги з реалізації творчих здібностей,
діяльність об’єктів дозволяя:
-зона емоційного розвантаження для дітей,
-кімната творчого простору,
-палацовий сквер,
-виставкова зала “Привід творчості” та інші.

Площа Перемоги 1,
м. Південне
dkdrugba_opz@ukr.net

0994603578

Сичавський
будинок культури
Південнівської міської ради

Культурно-просвітницькі послуги,
культурно-розважальні послуги,
патріотичне виховання,
послуги з реалізації творчих здібностей,
діяльність об’єктів дозволяя:
-любительське об’єднання “Клуб сімейного
дозволяя”, дитячий розважальний майданчик

с.Сичавка, вул. Сузанського
Сергія, 2А
sichavskibk@gmail.com

0672910155

Культура, мистецтво, релігія

Заклад/установа, що надає послуги

Види послуг/сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефон

Новобілярський селищний клуб Південнівської міської ради

Культурно-просвітницькі послуги, культурно-розважальні послуги, патріотичне виховання, послуги з реалізації творчих здібностей, діяльність об'єктів дозволяє:

- клуб за інтересами (спортивний) “Пітбуль”,
- кімната емоційного розвантаження для дітей,
- кімната творчого простору,
- тренажерна зала,
- літній танцювальний майданчик з вуличною сценою

вул. Театральна, 4,
с. Нові Білярі,
novobilarskijklub@gmail.com

0983637183

Комунальний заклад “Південнівська публічна бібліотека” Південнівської міської ради з філіями в селі Сичавка та Нові Білярі

Бібліотечні послуги: обслуговування читачів, проведення розважальних та просвітницьких заходів, інформаційна діяльність, діяльність клубів за інтересами

вул. Шевченка, 1/1,
м. Південне,
ucgb93@gmail.com

0933226738

Культура, мистецтво, релігія

Заклад/установа, що надає послуги	Види послуг/сервісів	Адреса/ ел.пошта	Телефон
Музей м. Південного	Експозиційна діяльність: постійні та тимчасові виставки, що демонструють артефакти, мистецтво, історичні документи та природничі об'єкти. Культурно-освітні послуги: організація та проведення екскурсій (пішохідних, тематичних), лекцій, семінарів, кінопоказів, інтерактивних програм. Проведення майстер-класів, просвітницьких заходів для різних вікових груп. Дослідницька робота: збір, вивчення, документування та дослідження музейних предметів. Збереження спадщини: комплектування та зберігання фондів (рукописів, археологічних знахідок, творів мистецтва). Інформаційні послуги: надання інформації про експонати та історію через екскурсійні гідів, інформаційні стенди, сайти, каталоги.	Площа Перемоги 1, м.Південне, tver@ukr.net.	0933132703
Релігійна організація «Парафія Святих Апостолів Петра і Павла УГКЦ»	Послуги з Організації Міських гаївок. Благодійних вечорів, Літніх таборів для дітей місцевої громади, благодійних ярмарок.	м. Південне, вул. Будівельників,10 stavko@ukr.net pmakovetskyii@gmail.com	0984321958

Культура, мистецтво, релігія

Заклад/установа, що надає
послуги

Види послуг/сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефон

Комунальний заклад “Художня
галерея міста Південного”
Південнівської міської ради

Експозиційна діяльність: постійні та
тимчасові виставки, що демонструють
мистецтво різних жанрів та напрямлень,
Культурно-освітні послуги: організація та
проведення екскурсій, лекцій, семінарів,
конкурсів дитячого малюнку, зустрічей з
митцями та художниками, інтерактивних
програм, проведення майстер-класів,
просвітницьких заходів для різних вікових
груп.

вул Шевченка 9, м.Південне,
yuartgallery@ukr.net

0508553807

Південнівська школа мистецтв

Освітні послуги в галузі культури та
мистецтва (музика, хореографія,
образотворче мистецтво), організація
культурних заходів (концерти, вистави,
фестивалі), розвиток творчих об'єднань
(студії, колективи).
Основна мета — розвиток естетичного
смаку, креативності та отримання
практичних навичок у сфері мистецтва.

пр. Миру, 18, м.Південне,
artschooly@gmail.com

0935503714

Молодь та спорт

Заклад/установа, що надає послуги	Види послуг/сервісів	Адреса/ ел.пошта	Телефон
Молодіжна рада Південнівської міської ради	Реалізація постійнодіючих проєктів 1. «Арт-терапія як шлях до емоційного балансу» 2. Йога на свіжому повітрі 3. Онлайн-тренінг-челендж «Перезавантаження: 30 днів до гармонії» 4. Різноманітні опитування молоді громади 5. Тренування з використанням TRX-петлі 6. Самооборона для дівчат 7. Проведення різноманітних тренінгів, навчань 8. Інтелектуальні та настільні ігри	пр-т. Григорівського десанту, 18, м.Південне, mol.rada2025@gmail.com	0663648909
Молодіжний простір – “Youth Space” – проєкт громадської організації «Агенція розвитку міста Южного»	1.Семінари, тренінги з неформальної освіти. 2.Розважальні заходи. 3.Презентації платформ і організацій. 4.Вуличний кінопокази, 5. Книжковий клуб 6..Благодійні квартирники та інше.	пр-т. Григорівського десанту, 16, м.Південне	0938106723
Благодійна організація Одеський благодійний фонд “Острів Надії”, молодіжний центр “Острів”	Надання послуг за спортивним, мистецьким та духовним напрямками. Основні напрямки роботи: -Денний дитячий центр "Острів надії" для дітей СЖО, ВПО з 11 до 18 років; -Молодіжний центр "Острів" для молоді - Допомога людям з інвалідністю, клуб для людей з інвалідністю "Перлинка"	вул. Будівельників, 23, м.Південне, koysa1969@gmail.com	0639385262

Молодь та спорт

Заклад/установа, що надає послуги	Види послуг/сервісів	Адреса/ ел.пошта	Телефон
Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа м. Південного	Відділення: футболу, гандболу, баскетболу, вільної боротьби, веслування на байдарках і каное, кікбоксинг WAKO та плавання	Площа Перемоги, 2, м.Південне, socosvita_@ukr.net	0934150170
Міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» м. Південного	Відділення: волейбол, вільна боротьба, бокс, ушу, пауерліфтинг, шахи. Організація та проведення спортивних заходів	Площа Перемоги, 1, м.Південне, sport-center@ukr.net	0638411939
Спортивно-оздоровчий комплекс «Олімп»	Тренажерний зал, аеробіка, фітнес, ігровий зал, тенісний корт, сауна, кінезотерапія, реабілітація військових	Площа Перемоги, 1, м.Південне, knpsportolimp@gmail.com	0631166914 0487531210
Фізкультурно-спортивний клуб «Хімік»	Відділення: веслування на байдарках і каное, вільна боротьба, шахи	Площа Перемоги, 1, м.Південне, canoe19@ukr.net	0503900425

Інші послуги з ментального здоров'я

Заклад/установа, що надає
послуги

Види послуг/сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефон

Простір психологічної
підтримки освітян

Ресурсний простір для зняття напруги,
практикування технік саморегуляції

вул.Приморська, 5,
м.Південне

(04842)2-52-47

Цифрові інструменти

Заклад/установа, що надає
послуги

Види послуг/сервісів

Адреса/ ел.пошта

Телефон

Громадська організація
«Громадський рух «Жіноча Сила
України»

Служба психосоціальної підтримки сімей
військовослужбовців

<https://pidtrymka.in.ua/>

0 800 332 720
067 130 32 73

БФ «Центр здоров'я та розвитку
“Коло сім'ї”»

Допомога психічному здоров'ю дітей, молоді,
дорослих та людей літнього віку.

<https://k-s.org.ua/>

098 559 6521

«Поруч»

Проект Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) із
психологічної підтримки для підлітків, вчителів
та батьків

[https://poruch.me/
poruch.team@gmail.com](https://poruch.me/poruch.team@gmail.com)

[https://docs.google.com
/forms/](https://docs.google.com/forms/)

ГО «Дівчата»

Психологічна та психотерапевтична допомога
постраждалим від насильства дітям, підліткам,
жінкам, чоловікам та їхнім родинам.

<https://divchata.org>
go@divchata.org

068 043 5576

База

Мобільний застосунок психологічної підтримки
для ветеранів та ветеранок.

Завантажуй за посиланням:
Google Play, App Store

t.me/baza_ukraine_app

Освітня фундація GoGlobal

Допомогають молоді знайти себе в Україні.
Підтримують, навчають, розвивають.

<https://goglobal.com.ua/>

+38 067 814-64-17