



**DVV International**

Education for Everyone. Worldwide.  
Lifelong.

# Свобода, впевненість, МОЖЛИВОСТІ.

**15 історій про те, як навчання в дорослому віці  
змінює життя на краще**

**Збірник до 15-річчя  
роботи Представництва  
DVV International в Україні**

За сприяння



Federal Ministry  
for Economic Cooperation  
and Development

# 15 років розвитку освіти дорослих з Представництвом DVV International в Україні

*Представництво Інституту міжнародного співробітництва Німецької асоціації народних університетів (DVV International) розпочало свою діяльність в Україні у 2010-му і вже впродовж 15 років сприяє становленню освіти дорослих через підтримку центрів навчання та освіти дорослих й іншу проектну діяльність. У такий спосіб команда DVV International втілює глобальну місію організації — **Education for Everyone. Worldwide. Lifelong.** (Освіта для кожного. В усьому світі. Протягом усього життя.)*

Інститут міжнародного співробітництва Німецької асоціації народних університетів (DVV, або Deutscher Volkshochschulverband e.V.) представляє інтереси 900 народних університетів Німеччини (Volkshochschule) та їхніх регіональних асоціацій як найбільших постачальників додаткової освіти в Німеччині. Це одна з провідних професійних організацій у галузі освіти дорослих із професійним досвідом у понад 50 років. DVV International співпрацює з більш ніж 200 партнерами в більш як 30 країнах Азії, Африки, Латинської Америки та Європи. Регіональні та національні офіси DVV International налагоджують співпрацю на місцевому та регіональному рівнях, забезпечують якісну й ефективну діяльність у створенні та розвитку стійких структур в освіті дорослих і молоді. Адже освіта дорослих створює можливості для реалізації та покращення добробуту людей, допомагає протистояти викликам, творити ефективні спільноти та підтримувати ментальне здоров'я в складні часи. Разом із національними, регіональними та глобальними асоціаціями освіти дорослих DVV International любіє і просуває право людини на освіту й навчання впродовж усього життя. DVV International орієнтується на Цілі сталого розвитку тисячоліття ООН ([SDG](#)), програму глобальної освіти для всіх ([Освіта 2030](#)) і Міжнародну конференцію ЮНЕСКО з освіти дорослих ([CONFINTEA](#)). За 15 років діяльності організації в Україні понад 64 000 людей взяли участь в активностях DVV International та її партнерських організацій.

# Професіоналізація Центрів навчання і освіти дорослих у Європі

DVV International активно сприяє розвитку центрів освіти дорослих в Україні. Основна їх мета — створювати освітні програми, які відповідають потребам громад, підвищують економічну та соціальну відповідальність, а також сприяють поліпшенню життєвих навичок людей, знижують рівень безробіття, бідності та покращують якість життя. Організація впроваджує цю мету шляхом активностей у кількох основних напрямках.

**Політичний діалог і адвокація.** Представництво DVV International в Україні сприяє зміцненню політичної підтримки освіти дорослих, ініціюючи обговорення на місцевому, національному та міжнародному рівнях. Зокрема, організація підтримала розробку [закону «Про освіту дорослих»](#) та стимулює місцеві органи самоврядування включати освіту дорослих у стратегії розвитку територіальних громад. Через просвітницькі кампанії організація позиціонує навчання впродовж життя як важливий ресурс для місцевого розвитку.

**Розвиток партнерських мереж.** DVV International сприяє створенню сильних місцевих структур для надання освітніх послуг, що відповідають потребам різних груп населення, зокрема вразливих категорій. Партнери отримують підтримку в розвитку управлінських навичок, здатності аналізувати потреби ринку та залучати кваліфікованих викладачів.

## Тренери з освіти дорослих навчаються та навчають.

У межах програми Curriculum globALE ми разом із Німецьким інститутом освіти дорослих – Центром освіти протягом життя ім. Лейбніца (DIE) організуємо курси для підготовки тренерів у галузі освіти дорослих. Це міжнародний стандарт, який забезпечує базову кваліфікацію викладачів та сприяє підвищенню якості надання освітніх послуг дорослому населенню.

## Розширення доступу до освіти для вразливих груп.

DVV International активно працює над підвищенням якості та розмаїття освітніх програм для соціально незахищених груп населення: безробітних, внутрішньо переміщених осіб, молоді, жінок у сільській місцевості та осіб, що відбули покарання. Освітні програми спрямовані на розвиток функціональної грамотності, зменшення безробіття та покращення соціального статусу учасників. Ця діяльність реалізується у партнерстві з організаціями в семи регіонах України, де діють центри навчання та освіти дорослих, зокрема у [Львові](#), [Вінниці](#), [Сумах](#), [Нікополі](#), [Запоріжжі](#), на [Миколаївщині](#) та [Полтавщині](#). А також у партнерській організації [Free Zone](#), яка займається соціальною адаптацією та ресоціалізацією осіб, що відбувають покарання. Ця робота допомагає підвищувати доступність та якість освіти дорослих.

Уже 10 років за підтримки DVV International існує [Українська асоціація освіти дорослих](#) (УАОД). Це парасолькова організація, спрямована на згуртування провайдерів освіти дорослих, а також становлення та розвиток системи освіти дорослих в Україні, формування суспільства, що навчається протягом усього життя. Її дійсними членами є понад 120 провайдерів, серед яких як організації, так і фізичні особи-підприємці. УАОД щорічно проводить конкурс найкращих проєктів у сфері освіти дорослих, а з 2023 року — також конкурс на столицю навчання та освіти дорослих. Також Асоціація організує тренінги на актуальні теми для своїх членів, медійників, що висвітлюють питання освіти дорослих, підтримує створення наукових та аналітичних публікацій.

Упродовж 15 років партнерські організації провели сотні курсів для дорослих, які відповідали актуальним запитам часу та аудиторії. Так, жінки у декретній відпустці, безробітні, вимушені переселенці, сім'ї ветеранів, самі ветерани та інші категорії населення змогли здобути нову професію, посилити свою конкурентність на ринку праці та знайти джерело додаткового заробітку. Тематика курсів охоплювала широкий спектр спеціалізацій, починаючи з маркетингу та SMM, проєктного менеджменту й до навчання з психології, масажної чи пекарської справи. Станом на початок 2025 року, освітні курси та заходи на базі партнерських організацій прослухали понад 50000 людей.



*Проєкт реалізується у партнерстві з Федеральним міністерством економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ).*



# Urban X-Change Network

Глобальні виклики не знають кордонів і вимагають міжнародної співпраці. Тож DVV International ініціювала створення мережі [Urban X-Change](#). У вересні 2021 року стартувала перша фаза проєкту. Urban X-Change Network об'єднав дев'ять німецьких центрів освіти дорослих (Volkshochschule) з партнерами у Великій Британії, Україні та США для реалізації спільних культурних та освітніх ініціатив. Проєкт охоплював важливі теми, визначені в Порядку денному до 2030 року, та сприяв налагодженню діалогу між відповідними міськими адміністраціями та громадянським суспільством.

Мережа Urban X-Change мала на меті:

- розширювати співпрацю між містами через участь освітніх закладів та громадських організацій;
- об'єднувати людей із різних країн для спільного навчання та культурного обміну;
- залучати стейкхолдерів до міжнародних дискусій;
- сприяти обміну досвідом щодо актуальних викликів Порядку денного до 2030 року;
- підтримувати мережі закладів освіти дорослих у Великій Британії, Україні та США.

Керівна роль у реалізації проєкту належала DVV International. Вона полягала у підтриманні партнерств між містами та освітніми установами. З 2022 до 2023 року українські та німецькі міста-побратими імплементували спільні проєкти, в яких взяли участь понад 8000 осіб.

## Лейпциг (Німеччина) – Київ (серпень 2022 – березень 2023):

У межах цієї співпраці міста-побратими започаткували Український освітній хаб у Лейпцигу задля сприяння інтеграції українців у німецькому середовищі. Крім того, результатом цієї співпраці стало і створення вебсайту [Хабу](#) — онлайн-платформи для навчання.

У межах проєкту Український освітній хаб організував понад 80 заходів із надання психосоціальної підтримки, адаптації українців у Німеччині, кар'єрного консультування, художніх майстер-класів тощо. У різних форматах заходів Хабу взяли участь понад 3000 осіб, що становило третину від загальної кількості українських біженців серед дорослих у Лейпцигу.

У межах партнерства міст і за підтримки Театру юного глядача в Лейпцигу було також реалізовано театральний проєкт «Клуб Поліс» для підлітків. Він об'єднав молодих людей з різних культурних і соціальних середовищ, сприяв їхній соціалізації та творчому обміну. Після понад 20 репетицій, 4 майстер-класів підлітки змогли зіграти для глядачів сценічну п'єсу.

*Проєкт Urban X-Change Network реалізувався у співпраці з Федеральним міністерством закордонних справ Німеччини.*

## Целле (Німеччина) – Суми (травень 2022 – лютий 2023):

У межах проєкту Urban X-Change партнери створили Спільні Центри Миру (Joint Peace Centers) в обох містах. Їхня місія полягала у наданні допомоги під час війни, що включала допомогу біженцям із Сум у Целле, а також сприяння відновленню України після війни. У Сумах такий центр обладнали в укритті, де тепер можуть проводитися освітні заходи навіть під час повітряних тривог.

Учасники проєкту також організували міські освітні фестивалі: «Мистецтво вчитися та жити разом: освіта для демократії, прав людини та сталого розвитку» (у Целле влітку 2022 року та в Сумах восени 2022 року). Вдалося також розробити спільний освітній курс «Баланс між роботою та життям — (публічне) здоров'я» для мешканців обох міст.

Активною була і взаємодія з органами місцевого самоврядування, навчальними закладами, публічними бібліотеками та громадськими організаціями задля посилення освіти дорослих: розробили та погодили стратегію довгострокової співпраці у цьому напрямі між Народним університетом м. Целле та ГО «Центр освіти впродовж життя» у Сумах.

## Фрайбург (Німеччина) – Львів (грудень 2022 – вересень 2023 року):

Головна ідея партнерства — підтримка людей в Україні під час війни. Зокрема серед заходів, що цьому сприяли, можна виокремити воркшоп на тему «Якою є моя Батьківщина?». У межах співпраці важливу роль відіграли й публічні бібліотеки Львова і Фрайбурга, де відбувалися читання, дискусії та інші заходи, на яких обговорювалися актуальні питання щодо повсякдення під час війни. Крім того, українські біженці змогли отримати й психологічну підтримку.

Важливо згадати про ще одну цікаву активність, яка відбулася у межах проєкту. Йдеться про проєкт «Get in Touch», у межах якого професійна художниця Олеся Секереш проводила майстер-класи з графічного сторітелінгу у центрах освіти дорослих обох міст. Учасники заходу мали змогу створити власний комікс та втілити у ньому спогади з дитинства.



## Urban X-Change Network II

У листопаді 2024 року стартувала друга фаза проєкту — Urban X-Change Network II. Другий етап проєкту розширює міжкультурний обмін, сприяючи взаєморозумінню та співпраці між містами країн Німеччини, України та Польщі. Як і у першій фазі проєкту Urban X-Change Network (2021–2023), передбачається підтримка співпраці центрів освіти дорослих у рамках міжмуніципальних партнерств, які спільно працюють над локальними рішеннями та внеском у подолання глобальних викликів. У рамках проєкту Urban X-Change Network II буде розроблена унікальна навчальна програма з народної дипломатії, що дозволить центрам освіти дорослих активніше залучати мешканців міст до прийняття спільних рішень, зокрема використовувати потенціал побратимських зв'язків та активного залучення громадян партнерських міст до реалізації міжнародних ініціатив та спільних проєктів. У цьому процесі ключову роль відіграватимуть міста-побратими та центри освіти дорослих через створення можливостей для діалогу та забезпечення якісної організаційної бази для обміну між мешканцями міст.

*Проєкт Urban X-Change Network II реалізується у співпраці з Федеральним міністерством економічного співробітництва та розвитку Німеччини (BMZ).*

### Лeverкузен (Німеччина) – Нікополь (листопад 2024 – липень 2025)

Проєкт «City Images» має на меті показати, як міста та їхні мешканці використовують мистецтво як інструмент міжнародної співпраці. Учасники досліджуватимуть і ділитимуться своєю культурною спадщиною, демонструючи унікальну архітектуру, ландшафти та повсякденне життя Нікополя та Лeverкузена. Проєкт підкреслює як спільні риси, так і відмінності, заохочує учасників цінувати свою спільну європейську ідентичність і культурне розмаїття, чим сприяє міжкультурному порозумінню та зміцнює зв'язки між мешканцями обох міст через мистецтво та історію.

### Ляйнфельден-Ехтердінген, Фільдерштадт, Остфільдерн (Німеччина) – Полтава (листопад 2024 – липень 2025)

Проєкт «BRIDGES» покликаний сприяти міжнародній співпраці та культурному взаєморозумінню. Він зосереджується на народній дипломатії через STREAM – серію спільних освітніх заходів з різних тем: науки, технологій, читання і письма, інженерії, мистецтва, математики. Ініціатива передбачає проведення низки спільних семінарів у гібридному форматі — одночасно в Німеччині та Україні — для об'єднання громадян і представників громадянського суспільства. Кожен воркшоп включатиме теоретичні матеріали українською та німецькою мовами, а також практичну частину для мешканців партнерських міст. Такий підхід сприяє обміну знаннями, досвідом і формуванню народної дипломатії на основі спільних цінностей.



# Міжнародний конкурс молодіжних історичних проєктів

Агресивна історична політика (Geschichtspolitik) і домінування патріотичних наративів національних історій у школах гальмують розвиток критичного мислення серед молоді та сприяють формуванню шкідливих стереотипів і упереджень. Тож важливо, щоб молоді люди мали можливість безпосередньо працювати з історичними джерелами під наставництвом кваліфікованих істориків.

З цією метою у 2017-18 роках DVV International провела перший міжнародний конкурс з історії у Білорусі, Грузії, Молдові та Україні. Цей захід створив можливості для молоді провести незалежні дослідження і взяти участь у формуванні такої культури пам'яті, що запобігає розвитку шкідливих стереотипів.

У 2019-2020 роках DVV International розширила проєкт й реалізовувала його у трьох напрямках: проведення молодими людьми незалежного дослідження під керівництвом наставників, підвищення професійного рівня вчителів історії/суспільних дисциплін та сприяння формуванню інклюзивної культури пам'яті.

З 2019 спільно зі Всеукраїнською асоціацією «Нова доба» було проведено три раунди конкурсу історичних проєктів *«Радянське минуле: (пере)осмислення історії»*. Школярі віком від 15 до 18 років отримали можливість дослідити не лише радянську політичну історію, а й тогочасне повсякдення: як жили люди, що їх цікавило, що вони читали, як працювали та проводили свій вільний час тощо. Це дозволило краще зрозуміти характер радянського часу та переосмислити його спадок. Чому це важливо? Радянська спадщина ще досить сильно тримає зв'язок із нашим життям і впливає на його розвиток. Історики називають це явищем «минуле, що переслідує». Минуле, яке українці не осмислили, про яке не домовилися до кінця, повертається і знову нагадує про себе у різний спосіб.

Аби зупинити це переслідування, його потрібно переосмислити. До журі конкурсу ввійшла низка відомих істориків: Оксана Кісь, Ярослав Грицак, Наталя Шліхта, Антон Лягуша, Георгій Касьянов, Елла Ситник та Людмила Махун. Конкурс охопив понад 3500 конкурсантів.

Окрім конкурсу історичних досліджень, Представництво DVV International в Україні та «Нова Доба» працювали над підвищенням якості викладання історії у середніх школах. Зокрема, провели онлайн-курс, присвячений викликам щодо використання історії у політичній пропаганді. Упродовж кількох місяців занять учасники знайомилися із різноманітними вимірами пропаганди та дискутували про інструменти, що дозволяють із нею боротися. Також команда проєкту створила низку посібників для вчителів: *«Як працювати з радянським минулим на уроках історії?»* (2020), *«Тоталітарна пропаганда. Уроки української історії XX-XXI століть»* (2024), та *«Історія як пропаганда»* (2024), що призначений передусім для шкільних вчителів історії та суспільних дисциплін і дає змогу планувати та проводити уроки з учнівством на тему пропаганди у межах окремого спеціального курсу, а також доповнювати вже наявні курси про українську історію XX–XXI століть.

*В Україні конкурс проводиться Представництвом DVV International у партнерстві з Всеукраїнською асоціацією вчителів історії та громадянознавства «Нова Доба» за підтримки Федерального міністерства закордонних справ Німеччини.*



# Реінтеграція ветеранів та ветеранок війни через створення освітніх можливостей

У відповідь на актуальні виклики та запити суспільства у 2024 році DVV International запустила в Україні проєкт щодо реінтеграції ветеранів та ветеранок війни через створення для них освітніх можливостей. Його мета — сприяти успішній адаптації та інтеграції ветеранів/ветеранок та їхніх родин у цивільне життя через підвищення професійних знань і соціальних навичок, посилення конкурентоспроможності на ринку праці тощо.

Проєкт *«Реінтеграція ветеранів та ветеранок війни через створення освітніх можливостей»* реалізується у спільних зусиллях із партнерськими організаціями, Центрами навчання та освіти дорослих (ЦНОД), у 7 регіонах України, а саме:

- ГО «Центр Поділля-Соціум», м. Вінниця
- ГО «Мережа Центрів Едукації», м. Львів
- Соціальне підприємство «Центр освіти дорослих «Перший», м. Мелітополь/Запоріжжя
- ГО «Центр навчання і освіти дорослих «Південь», м. Миколаїв
- ГО «Козацький набат», м. Нікополь
- ГО «Центр освіти дорослих Полтавщини», м. Полтава
- ГО «Центр освіти впродовж життя», м. Суми

Цільовою аудиторією проєкту є ветерани/ветеранки та члени їхніх сімей. У фокусі особливої уваги — створення можливостей для самореалізації жінок-ветеранок, які становлять 60% учасників. За час імплементації проєкту вдалося досягти суттєвих результатів. Так, понад 3200 ветеранів та членів їхніх сімей отримали експертні консультації. Загалом у межах проєкту учасники прослухали 10 тисяч годин консультацій юридичного, психологічного та бізнес-спрямування.

Крім того, понад 1600 ветеранів та членів їхніх сімей пройшли навчання на освітніх програмах, серед яких — курси з ІТ, графічного дизайну, управління та експлуатації дронів, кондитерської справи та багато інших. А 800 ветеранів здобули нові професійні навички. Курси з психологічної підтримки завершили понад 700 ветеранів та їхніх сімей. Інтеграція ветеранів у громади відбувалася у змішаних групах, що сприяло діалогу та руйнуванню стереотипів.



У межах проєкту Представництво DVV International в Україні також провело 2 конкурси бізнес-грантів та отримало заявки від 456 ветеранів/ветеранок та членів їхніх сімей. З-поміж них журі визначило 36 проєктів-переможців, кожен з яких отримав до 10 тисяч євро. Оскільки для багатьох учасників ведення бізнесу є новою сферою діяльності, організація бачила запит на освітній супровід. Саме тому 300 ветеранів прослухали бізнес-курси та мали підтримку у створенні бізнес-планів.

Аби посилити інфраструктуру можливостей для цільової аудиторії, у межах проєкту вдалося покращити технічну базу 7 центрів, а 20 фахівців із цих центрів пройшли навчання щодо роботи з ветеранами. Однією з важливих цілей проєкту було долучитися до створення всеохопної екосистеми для ветеранів та взяти участь у розробці та покращенні ветеранської політики. Відтак, у межах проєкту Представництво об'єднало понад 500 стейкхолдерів на галузевих заходах, а також підписало 36 меморандумів із державними адміністраціями, бізнесом та організаціями. Всі ці зусилля сприятимуть реінтеграції ветеранів у суспільство, поліпшуючи їхній добробут і відкриваючи нові можливості.

*Проєкт був реалізований за фінансової підтримки  
Федерального міністерства закордонних справ Німеччини.*

# Загальне охоплення учасників курсів та заходів у 2010-2024 роках. Розподіл за проєктами

**Понад 50 000**

Освітні курси та заходи на базі партнерських організацій

**Понад 3 500**

Конкурс історичних проєктів

**Понад 8 000**

Urban X-Change Network

**Близько 2 700**

Реінтеграція ветеранів та ветеранок війни через створення освітніх можливостей



# Географія розміщення центрів навчання і освіти дорослих



## Детальні дані щодо реалізації проєкту з реінтеграції ветеранів і ветеранок війни та членів їхніх сімей

Кількість ветеранів і членів їхніх сімей

1732

Кількість місцевих жителів

966

Кількість освітніх курсів

126

Кількість учасників експертних консультацій (лише ветерани та члени їхніх сімей)

3983

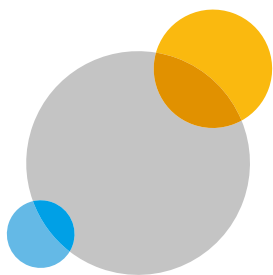
Кількість годин експертних консультацій

9331,5

Реабілітаційні послуги

836

Метою цієї публікації є не тільки надати актуальні дані щодо результатів роботи DVV International та її партнерських організацій, але й познайомити з історіями людей, для котрих ця діяльність мала суттєвий вплив. Команда проекту провела глибинні інтерв'ю зі слухачами курсів у центрах освіти дорослих, випускниками курсів Free Zone, а також з учасниками конкурсу бізнес-грантів від DVV International. Нам вдалося зібрати чимало натхненних прикладів того, як можна кардинально покращити життя, здобувши необхідні для цього інструменти. До 15-річчя роботи Представництва в Україні ми обрали 15 таких розповідей. Це реальні історії людей про те, як знайти психологічне розвантаження під час війни, змінити професію, посилити економічну спроможність та стабільність сім'ї, коли чоловік захищає Україну на передовій. А також про мрії, які можна і варто здійснювати у будь-якому віці та за будь-яких обставин.





## Дмитро Куценко

переможець конкурсу бізнес-грантів  
для ветеранів від DVV International в Україні

Я почав займатися садівництвом у 2015 році. Спочатку ми з сім'єю пробували вирощувати картоплю, але в нашому регіоні вона погано росте. Тож потім перейшли на черешню — справа ніби пішла, але в процесі робили багато помилок.

Я не хотів легалізуватись ще 2-3 роки, бо це податки, обов'язки, звітність. Та і, чесно кажучи, я не дуже вірив у ці всі конкурси, а просити я не люблю. **Іноді здається, що гранти — лотерея, але я наважився взяти участь у конкурсі і це спрацювало.** Хлопці мене підтримали, сказали: «Давай, пробуй». Я думав: може, є люди, яким це більше потрібно, бо я ж не те, що сидів без роботи. Але, треба чесно сказати, ентузіазм у нас, розумієте, державою зароджується.

Я б і не масштабувався, якби мене забезпечували нормальним соціальним пакетом і виплатами. Без питань, сидів би вдома, їздив би на моря, в санаторії, відпочивав і не хвилювався б про завтрашній день. Але держава сьогодні платить, завтра — ні, а післязавтра не буде за що людям пенсії платити. Тому доводиться розраховувати лише на себе. Хай би що, я намагаюся реалізувати якусь продукцію, щоб щось заробити і не бути тягарем для сім'ї.



*Дмитро Куценко — військовий, молодший сержант, Герой України. Він відзначився своєю мужністю в складі 93-ї окремої механізованої бригади «Холодний Яр».*

*У березні 2023 року під час запеклих боїв за місто Бахмут Донецької області Дмитро потрапив під авіаудар, який завалив багатопверхівку, де він перебував разом із побратимами. Після 33 годин під завалами, де 10 його товаришів загинули, Дмитра вдалося врятувати, проте він втратив обидві ноги внаслідок отриманих травм.*

*Після звільнення з лав Збройних Сил України Дмитро не здався. Повернувся до мирного життя та відновив родинну справу — садівництво, яким займався разом із сім'єю з 2015 року. Офіційно зареєструвати бізнес та наважитися на масштабування саду його спонукала перемога в конкурсі бізнес-грантів для ветеранів від DVV International в Україні.*

Грант дозволив закупити техніку, яка зараз дуже допомагає. Наприклад, трактор, який суттєво полегшує обробку садів. Я вже давно планував його придбати, але завжди бракувало коштів. Нині також думаю над масштабуванням: наступного року хочу збирати приблизно 4 тонни черешні. Це вже серйозний об'єм, який можна продавати оптовикам або й самим вивозити на ринок.

Пам'ятаю свої юні роки, коли підіймався кар'єрними сходинками. Тоді думав, що все складно і нереально, але потім розумієш, що нічого складного немає. Якщо хочеш чогось навчитися — просто цікався та вчись. Головне — мати бажання. Не можна просто говорити: «Якби я хотів, я був би космонавтом». Є реалії: бери й роби. **Якщо хочеш змінювати Україну, починай із себе.** Ніхто за тебе не прийде й не змінить нічого.

Багато людей бояться брати відповідальність на себе. І це не тільки про ветеранів. Люди думають: «Якісь кредити, зобов'язання, якимось ніяково». Але насправді все не так страшно. Звісно, є обов'язки, але не критичні. У нас у країні не так багато можливостей для розвитку малого бізнесу, тому якщо є шанс — треба пробувати. Усе можна подолати, головне — бажання і віра у свої сили. **Боротьба — це не просто можливість змін, це наш обов'язок. Ми не для того воювали, щоб усе залишилося, як було раніше. Маємо діяти, а не просто спостерігати.**



## Ірина Склярова

слухачка курсів Центру навчання і освіти дорослих «Південь» у Миколаєві

Я народилася і живу в Миколаєві. Понад 30 років пропрацювала в морському бізнесі, ще 12 років — у рослинному. Наразі я пенсіонерка. Вже 17 років як вдова, але рік тому зустріла чоловіка-військового, який став моїм партнером по життю. Вже з перших днів війни я почала волонтерити — у нас у місті є хаб, куди приходять люди, хто коли може, і разом ми шиємо маскувальні костюми, плетемо сітки та допомагаємо, чим можемо.

Мене дуже тішить, що в Миколаєві з'являються проєкти, які допомагають людям у дорослому віці розкривати свій потенціал і здійснювати мрії. Попри те, що більшість часу працювала в технічних сферах, ще з юності займалася творчістю. Я проводила майстер-класи, брала участь у благодійних ярмарках. І зараз завдяки Центру навчання і освіти дорослих «Південь» знову можу займатися улюбленою справою, бути корисною і передавати свої знання іншим.

Зокрема, я пройшла курси з таврійського розпису у межах Центру. І хоч закохалася в цей вид мистецтва ще до війни, саме зараз, у часи випробувань, цей розпис набув для мене особливого значення. Таврійський розпис — це справжня перлина півдня України, наш культурний спадок. Він мені дуже відгукнувся — ніби через нього зі мною заговорив мій рід. Зараз я передаю це знання іншим через майстер-класи. **Важливо, щоб люди не тільки творили, а й відчували себе частиною нашої культурної спадщини. Особливо зараз, коли ми всі переживаємо важкі часи.** Як сказала одна жінка після майстер-класу: «У мене крила стали рости». Це особливо цінно.

Крім того, я працюю з родинами загиблих військових, проводячи арттерапевтичні майстер-класи, на яких люди можуть не лише відволіктися від болісних думок, а й зануритися у творчість. Через таку діяльність ми говоримо про самоідентифікацію, етнос півдня України та відновлення зв'язку з рідною землею.

У межах Центру навчання і освіти дорослих «Південь» я також пройшла курси з виготовлення брошок та пошиття спортивних костюмів. Це не тільки цікаво, але й дуже корисно: тепер я можу створювати прикраси для себе, а також шити костюми та футболки для чоловіка.

Занурення у творчість п'ятнадцять років тому надихнуло мене на те, аби вигадати новий напрямок — Trash Work, що має на меті надати нове життя старим речам. Так, наприклад, із пластикових пляшок можна зробити оригінальні прикраси, з гілок дерев — чудові декори, а зі старої праски — шкатулку.

Війна, робота, волонтерство — усе це дуже виснажує, але курси від ЦНОД «Південь» дають можливість відновити сили, відпочити та знову знайти себе через творчість. **Це справжня підтримка для дорослих, які потребують перезавантаження.** Завдяки таким курсам можна не лише відволіктися від труднощів, а й знайти нові захоплення та людей, які підтримують і надихають. Ми постійно відвідуємо майстер-класи один одного, спілкуємося і підтримуємо. Навіть у такі непрості часи можна знайти нових друзів і бути разом, на одній хвилині.

Досвід у ЦНОД «Південь» надихнув мене на ще більш активний пошук можливостей для навчання, а також на заснування власної справи. Так, у грудні я відкрила арт-майстерню «Творіння Мрій» — про неї я мріяла 15 років! Нині проводжу майстер-класи у своєму просторі — хочу надихати людей на творчість та емоційне наповнення, що особливо важливо в нинішні часи. І чекаю на нових відвідувачів, яких таврійський розпис точно не залишить байдужими.





## Анастасія Білоусова

слухачка, викладачка курсів та менеджерка у Центрі навчання і освіти дорослих «Південь»

Мене звали Анастасія Білоусова, я з Галицинівської територіальної громади Миколаївської області. За першою освітою я менеджерка зовнішньоекономічної діяльності — здобувала фах у Миколаївському національному аграрному університеті. Потім працювала перукаркою, а нині — мама двох дітей і менеджерка в ГО «Центр навчання і освіти дорослих «Південь»». Крім того, я є асистенткою ветерана в проєкті «Реінтеграція ветеранів та ветеранок війни через створення освітніх можливостей» і підпрацьовую різнофаховою майстринею.

Якось у громаді, де я проживаю, відбувалися різного роду навчання від Центру навчання і освіти дорослих «Південь», що спонукало мене піти на майстер-клас із живопису для початківців. Мені це гарно вдавалося. Коли була у декретній відпустці, почала розмальовувати одяг — займатися кастомізацією.

У межах центру «Південь» я прослухала кілька курсів: «Живопис для початківців», «Таврійський розпис», «Проектний менеджмент» — мені сподобалося отримувати нові навички, розвиватися і ставати впевненішою. Крім того, **навчання дозволило знайти нові знайомства та розширити свої кар'єрні перспективи**. Так, у ЦНОді «Південь» помітили мої навички у роботі з епоксидною смолою і запропонували стати тренеркою у межах цього курсу. А завдяки гарним організаторським рисам і креативності я почала працювати у центрі ще і як менеджерка.

Загалом я вважаю, що **ідея освіти дорослих важлива для розвитку та реалізації знань в прибуток, що дуже важливо в наш час**. Ця освіта відрізняється від навчання в університеті чи коледжі, адже у центрі ми акцентуємо на практиці, а не на теорії. Слухачі курсів мають змогу відкрити не тільки таланти, але й власний бізнес. Це крута можливість перетворити хобі на додатковий заробіток.

Навчання у дорослому віці — це і про закриття гештальтів: коли у дитинстві хочеш відвідати певні курси, але не маєш змоги, пізніше можна здійснити свою маленьку мрію. Я б радила усім спробувати продовжувати вчитися протягом життя. Особливо тим, хто досі себе шукає. **Навіть якщо якийсь курс виявиться «не вашим» — це все одно про закриття одних дверей і відкриття інших, за якими, з більшою ймовірністю, знайдеться справа до душі**.





## Марина Пушинська

слухачка курсів Центру освіти дорослих міста Нікополь

Мене звати Марина Пушинська, я з міста Нікополь і все своє життя прожила тут. На деякий час, під час інтенсивних обстрілів, виїжджала з дітьми. Але зараз ми повернулися, бо, як кажуть, вдома й зручніше, і тепліше. За професією я інженер-будівельник, але вже довгий час працюю головою ОСББ і управляю кількома будинками.

Мені завжди було цікаво здобувати нові знання, особливо ті, що відрізняються від базової освіти. Навчання в дорослому віці – це не лише здобуття нових навичок, але й можливість спілкуватися з людьми різного віку та професій. Іноді хтось поділиться своїм досвідом, і це допоможе вирішити ту чи іншу ситуацію. Крім того, **навчання в дорослому віці дає можливість рухатися в ногу з часом, адаптуватися до сучасних умов і реалізовувати себе у цьому світі.**

Я розпочала навчання в Центрі освіти дорослих міста Нікополь дуже давно — приблизно в 2016-2017 роках. На перших курсах ми робили різні прикраси, серветки, декорували баночки для спецій. Я навіть залучала до цих активностей свою дитину. Це був чудовий час для якісного спілкування з нею. Під час пандемії я прослухала кілька психологічних тренінгів, і продовжила навчання вже під час війни.

Взагалі курси тут розроблені настільки якісно, з душею, що хочеться приходити знову і знову. Перші асоціації, які виникають при згадці про навчання — захоплення, адже це не просто сухі лекції, а справжня атмосфера для пізнання нового.

Особливо хочеться відзначити підхід тренерів. Нашим невинним генератором ідей була Ольга Іванівна Пастушок, а також асистенти Анна Клим та Ольга Лобода. Ця шалена команда не здається перед жодними викликами і заряджає енергією всіх навколо. Оскільки я сама багато спілкуюсь з людьми, розумію, як важко не лише передати інформацію, а й донести її так, щоб інша людина змогла її сприйняти. Тренери з цим справляються дуже професійно, з терпінням і щирою зацікавленістю — вони дійсно хочуть навчити.

**Навчання стало для мене чудовою практикою для соціалізації та психологічного розвантаження.** Так, з одногрупниками з курсу пекарської справи ми й досі спілкуємося в чаті, ділимося рецептами, обмінюємося досвідом, підтримуємо одне одного. Зараз у Центрі канікули, але я з нетерпінням чекаю на відкриття нового сезону навчання — вже скучила за спілкуванням, зокрема.

Я переконана, що не потрібно боятися змін. Я знаю людей, яким за 70, і вони із задоволенням навчаються. **Кожен може знайти своє місце для навчання, де йому буде комфортно, цікаво і душевно.** Людина, яка хоче вчитися, шукає можливості. А хто не хоче — шукає відмовки.



## Ірина Бондаревська

слухачка курсів Центру освіти дорослих міста  
Нікополь

Мене звати Ірина Бондаревська, я мешканка Нікополя. За освітою я є інженером-конструктором і нині працюю за професією на підприємстві міста. Одразу після закінчення навчання роботи за моєю спеціальністю не було, тому деякий час працювала у сфері будівництва доріг. Але як тільки з'явилася можливість здобувати хліб професією, зробила це і вже довго залишаюся у цій справі.

**Моя робота вимагає постійного набуття нових знань**, тому навчання у дорослому віці не є для мене чимось новим. Воно є особливо актуальним зараз у ці складні часи. У разі чого, найбільше, що ти можеш із собою взяти — знання, їх ніхто не відбере.

Про курси Центру освіти дорослих міста Нікополя я дізналася через Центр підтримки родин військових. Спочатку навчання відбувалося у межах психологічної підтримки сімей військових. Так я прослухала курси з масажу, пекарської справи, а також крою та шиття. Обирала собі таке навчання, де б могла дізнатися для себе щось нове й що було б прикладним у житті.

Окрім застосування у побуті, навчання було дуже корисним у контексті психологічного розвантаження, адже місто перебуває під щоденними обстрілами й це, очевидно, впливає на самопочуття. **Курси були дуже підтримувальними і в плані соціалізації — я познайомилася з багатьма людьми, з однодумцями, з якими можна перебувати на одній хвилині.** На мій погляд, потрібно виходити в соціум, спілкуватися з людьми навіть і особливо в такі важкі часи.

Навчання на курсах було дуже комфортним не тільки щодо їх змісту, але й формату. Так, на курсах масажу лекції можна було слухати онлайн вдома чи іншому безпечному місці. А практичні заняття відбувалися очно. На курсі з пекарської справи у нас було дуже багато практики. Власне, саме практика — це те, що відрізняє моє нинішнє навчання від того, яке мала колись. Хоч я і не планую змінювати рід діяльності, проте відпрацьовую отримані навички у своєму побуті.

Загалом я переконана, що навчання людині потрібне завжди. **Як тільки ми перестанемо пізнавати щось нове, рухатися, ми застрягаємо у трясовині.** Вік не має ставати перешкодою: ніколи не пізно починати навчатися чомусь новому.



## Інна Кузьменко

слухачка курсів Центру освіти дорослих міста Нікополь

Мене звати Інна Кузьменко, мені 51 рік. Я живу в Нікополі та все життя працюю економісткою на металургійному заводі. Завжди жила за принципом, що вчитися ніколи не пізно. Крім того, вирости діти, а відтак вивільнився ресурс для навчання. **Не менше спонукав до цього і страх залишитися без роботи. Ми живемо у зоні підвищеного ризику, під обстрілами, і я шукаю способи альтернативного заробітку, у разі чого.**

Моя колега підказала, що можна пройти курси у Центрі освіти дорослих міста Нікополь. І так я прослухала навчання з ландшафтного дизайну, пекарської справи, пройшла курси з масажу. Мені також надзвичайно сподобалися психологічні тренінги — дуже розвантажують, що важливо в тих умовах, в яких ми живемо.

На роботі мене все влаштовує, але невизначеність, спричинена війною, спонукає розглядати різні варіанти, шукати можливості працювати як самозайнята особа. Роботу нині знайти складно. Я ще перебуваю у пошуці професії, в якій хотіла б розвиватися. Пекарська справа відчувається як щось моє — вдома намагаюся застосовувати здобуті знання.

Особливо подобається випікати хліб у різних варіаціях. Але й курси з масажу мені теж припали до душі. Я сама маю проблеми із хребтом, тому мене дуже мотивувало вивчати, як полегшити життя собі та допомогти близьким.

Взагалі цікаво порівняти досвід навчання раніше і нині. Все-таки життєвий досвід дає своє. На багато речей вже дивишся більш виважено, ставиш конкретні запитання, бо розумієш, що знання знадобляться для роботи. **У дорослому віці не поспішаєш якомога швидше все вивчити, а навпаки — робиш це усвідомлено, розтягуєш задоволення.**

**Навчання дає мені сили триматися.** В мене троє дітей, чоловік і старший син воюють. Я хочу, щоб вони знали, що я не складаю руки, що їм є куди повертатися — мене це дуже стимулює. Кажуть, що невдовзі запрацюють наступні курси — чекаю на них, на наше спілкування з однодумцями і розвиток під керівництвом гарних фахівців.

Загалом я б хотіла порадити людям не боятися нічого, пробувати щось нове і випробувати себе. Вік для цього не є перешкодою!



## Галина Білоус

слухачка курсів Мережі Центрів Едукації «ЦЕ»

Мене звати Галина Білоус. За першою освітою я філолог, а за другою — спеціалістка в туристичній сфері. Зараз живу та працюю одночасно у двох локаціях: у селищі Маневичі, що на Волині, та у Львові. Раніше працювала в туристичному та страховому бізнесах, а нині є власницею та керівницею стоматологічної клініки.

Бажання вчитися супроводжувало мене все життя. Коли я працювала в страховій компанії, до нас часто приїжджали лектори та проводили тренінги. Тоді як більшість колег прагнули швидше повернутися додому, я залишалася до самого кінця, адже кожне слово для мене було важливим. Навіть коли на вулиці була зима і вже сутеніло, я не поспішала йти додому — прагнула дізнатися більше. **Жага до знань стала основою для мого подальшого розвитку як у професійному, так і в особистісному плані.**

Я стикнулася із серйозними життєвими викликами, що змусило мене шукати допомогу у психології та психотерапії. Одного разу я побачила оголошення про курси практичної психології в «ЦЕ» — Центрах Едукації, і це стало моїм першим кроком до змін. Тренінг з Ольгою Кітурою, присвячений психотерапії, був важливим етапом у цьому процесі. Пізніше я брала участь у кількох дводенних та триденних тренінгах і приєдналась до групи з психології та психотерапії, де ми вивчали різні теми, ділилися переживаннями та отримували поради. Особливо підтримуючим цей досвід став під час війни, коли тренерка зібрала нас знову і допомогла підтримувати себе в новій реальності.

**Ці курси відкрили для мене новий світ. Вони допомогли краще зрозуміти себе, розібратися у своїх почуттях і переживаннях.** Хоча шлях був нелегким, я зрозуміла, що всі зміни починаються із себе. Ми часто хочемо змінити оточення — чоловіка, дітей, роботу, навколишній світ. Але працюючи над собою, ти змінюєш і своє оточення. Це усвідомлення допомогло мені пройти цей складний шлях.

Я зрозуміла і прийняла, що **страх, який супроводжує будь-який новий почин, є нормальним.** Це сигнал, що ти рухаєшся вперед, розвиваєшся. І тепер я розумію: коли відчуваю страх, це не привід зупинитися, а навпаки — час діяти. Це допомогло мені не лише в особистому житті, але й у бізнесі. Я навчилася не боятися складних ситуацій, спілкуватися з клієнтами на рівних і бути впевненою у веденні своєї справи.

Ще одним важливим уроком став творчий підхід до всього, що я роблю. На курсах ми багато малювали та писали казки. Спочатку вони були сумними й важкими, але я переписувала їх знову і знову, поки вони не стали легкими та природними. І я зрозуміла, що **всі труднощі в житті можна подолати, якщо змінити підхід та своє мислення.**

З віком люди часто потрапляють у пастку рутини, втрачають інтерес до життя. Це великий виклик. Якщо не працювати над собою, не розвиватися, можна втратити цікавість до всього. Тому важливо зберігати зацікавленість до нових можливостей, адже це дає енергію, адреналін і продовжує молодість. Я на власному прикладі знаю, як важливо не зупинятися, навіть коли здається, що немає сил.



## Юрій

засуджений, котрий здобув професію у колонії у межах проєкту FREE ZONE

Мені 40 років, 21 з яких я відбуваю покарання. Це вже моя друга судимість. У Городищенській колонії я працюю завгоспом відділення: слідкую за порядком, виконую ремонтні роботи, збираю засуджених на різні заходи, зустрічі. Я вмію працювати з металом та деревом, а тепер ще й маю сертифікат державного зразка про здобуття кваліфікації кухаря та електрозварника. Щоб здобути усі ці навички, впродовж останнього року я проходив курси від FREE ZONE, які були організовані у співпраці з фахівцями Рівненського центру професійно-технічної освіти Державної служби зайнятості.

Через пів року я звільняюся і не хотів би повернутися в це місце втретє. Що більше я навчаюсь, то більше у мене шансів знайти своє місце у суспільстві після звільнення. Адже коли людина вміє заробляти гроші чесно, вона не повернеться на злочинний шлях. І навпаки — якщо не має навичок, не вміє заробляти своїми руками, то опинившись в ситуації, коли немає за що жити і що їсти, більш ймовірно, порушуватиме закон. Крім того, у країні війна, і я не знаю, де зможу бути корисним. Якщо мені, попри схильності до технічних професій, випала нагода вивчитись на кухаря, я вирішив це зробити.

У тих умовах, де я перебуваю, **люди, які не навчаються новому, одразу деградують**. На свободі таке навчання потребує часу і грошей. Більшість людей з мого оточення також беруть участь у навчанні. Однак є й ті, які вважають, що вміють в житті вже багато, щоб ще й вчитися. Попри це я вважаю, що потрібно давати людям шанс опанувати нові професії. Так вони зможуть заробляти на хліб і не дивитимуться в бік криміналу.





## Олена Смерека

слухачка курсів Центру освіти дорослих  
«Перший»

Мене звати Олена Олексіївна Смерека. Я народилася в місті Горлівка Донецької області, але вже 23 роки живу в Києві, який став для мене справжнім домом. За освітою я психолог, арттерапевт: проводжу тренінги, майстер-класи та консультації, допомагаючи людям через арттерапію, казко- та фототерапію. Моя робота — не просто професія, це покликання, яке надихає і наповнює як мене, так і моїх клієнтів.

У 40 років я була змушена обрати: жити з хворобами та померти молодою або змінюватися, розвиватися та навчатися. І обрала другий шлях — до внутрішнього зростання. Так, у 2018 році я закінчила магістратуру і здобула нову професію — психолога, хоча на той момент мені було вже 47 років. Це рішення стало переломним: моє життя набуло нового сенсу, відкрилися можливості, про які я раніше навіть не мріяла.

**З того часу навчання — це постійний процес у моєму житті. Світ змінюється, і для мене важливо розвиватися разом із ним, щоб залишатися ефективною у своїй справі, розуміти себе, підтримувати інших і бути корисною для своїх клієнтів.** Моє знайомство із Центром освіти дорослих почалося зі знайомства з Оленою Даниліною. Я дізналася, що вона викладає в центрі, і це привернуло мою увагу. Потім я приєдналася до сторінки закладу у Facebook і поступово відкрила для себе світ якісного навчання для дорослих.

Обрала і пройшла навчання на курсах, які доповнюють мою професійну діяльність та допомагають у саморозвитку: для ефективного просування в соцмережах прослухала курс «SMM: Телеграм, Інстаграм, ТікТок»; аби опанувати мистецтво письма, навчалася на курсі «Писати легко»; відкрити глибину терапевтичного потенціалу казок змогла на «Казкотерапії 1, 2». Так як мрію заснувати громадську організацію, вирішила прослухати курс «Бухгалтерія неприбуткових організацій», а для душі та радості навчалася «Секретам домашньої випічки».

Кожен із цих курсів відкрив для мене щось нове, надав інструменти та надихнув на подальший розвиток. Навчання було інтенсивним, цікавим, часом складним, але завжди натхненним. Курси дали не лише знання, а й практичний досвід, багато спілкування з викладачами та однодумцями. Щоразу відчувала, як змінююся внутрішньо, відкриваючи для себе нові можливості. **Я глибше зрозуміла себе — свої потреби, сильні та слабкі сторони; навчилася краще розуміти людей та працювати з ними. Крім того, я відчула впевненість у своїх силах. Навіть якщо щось дається нелегко, все можна освоїти.**

Навчання стало для мене частиною життя. Це не просто отримання знань — це розвиток, рух уперед, і щоразу я відкриваю для себе нові можливості. Крім того, здобуті навички дуже корисні на практиці. Так, тепер я послідовно веду свої сторінки у соцмережах — створюю корисний для людей контент. Використовую знання і у межах власних майстер-класів і тренінгів — допомагаю учасникам розкривати внутрішній потенціал, а також вибудовую ефективну взаємодію з клієнтами.

Маю ще багато планів, для реалізації яких планую продовжити навчання. Зокрема, хочу заснувати громадську організацію в напрямку психологічної підтримки через арт-, лялько-, фототерапію та інші ресурсні практики. Буду продовжувати розвиватися, набиратися досвіду та шукати людей, які розділять мої ідеї.

Власний досвід показує, **що навчання — це не просто нові знання, а нові можливості, знайомства, нове бачення себе та світу. Це не про вік, а про цікавість до життя. Навіть маленький крок назустріч новому може змінити все.**





## Ксенія Єремєєва

викладачка курсів у Центрі освіти дорослих «Перший»

Мене звать Ксенія Єремєєва, мені 28 років. Я народилася в Мелітопольському районі й все життя прожила там, а через російсько-українську війну переїхала до Запоріжжя. За професією я швачка і працюю за цією спеціальністю: маю досвід роботи на виробництві, викладання в училищі та самозайнятості.

У своїй сфері я постійно підвищую кваліфікацію. З останнього — прослухала курс із конструювання, що тривав пів року. Крім того, я не фокусуюся тільки на основному профілі, але й навчаюся у суміжних напрямках. Впевнена, що знання зайвими не бувають, а можуть ще й сприяти основній діяльності. Так я прослухала, до прикладу, курси з відеомонтажу.

Одна із моїх клієток — добра знайома ще з Мелітополя — є спікеркою курсу з SMM у Центрі освіти дорослих «Перший». Від неї я дізналася про центр, зацікавилася і прийшла на навчання. Але це історія швидше про працевлаштування, адже мої навички помітили і запропонували стати тренеркою у межах одного з курсів.

Так як раніше я працювала в училищі майстром, досвід викладання маю. У центрі освіти дорослих є базовий курс, на якому ми навчаємо основ: які види швів бувають, яке є обладнання тощо. Ми відшиваємо макети невеличких кишень, комірв. Доступним є також курс із конструювання, на якому навчаємо слухачок самостійно конструювати та шити спідницю і штани. Крім того, нині плануємо запускати курс із трикотажу, на якому відшиватимемо спортивні костюми та футболки.

Здебільшого на курси приходять жінки — вимушені переселенки та дружини військових. Мотивація, якою вони керуються — базово навчитися шити для себе. Навчання на курсі стає ще й гарною можливістю спілкуватися і налагоджувати контакти. Часто отримувала зворотній зв'язок від дружин військових про те, що **на курсі вони мають змогу поговорити на спільні теми, перезавантажитися і вчитися чомусь новому комфортно**. Оскільки я й сама дружина військового, намагаюся створювати сприятливу атмосферу для того, щоб ці жінки розкривали свій потенціал.

**Викладання мене дуже заряджає — маю багато знань і мені хочеться передавати учням тонкощі цієї справи.** З мого досвіду, викладання в училищі та для дорослих вимагає абсолютно різних підходів. Дорослі часто є більш цілеспрямованими, відповідальними. Вони приходять за знаннями та беруть від навчання максимум. Для тих, хто ще вагається, я б порадила одне: просто спробувати прийти хоча б на одне заняття — це додасть розуміння, як **навчання у дорослому віці може допомогти відкрити нові грані особистості**.





## Анна Власенко

слухачка курсів Центру освіти впродовж життя міста Суми

Мене звати Власенко Анна Іванівна. Я народилася і нині живу на Полтавщині, у старовинному місті Лубни. Маю медичну освіту і працюю медичною сестрою в лікарні.

У складні часи читання завжди мене заспокоювало: є певні твори, автори, яких я читала і перечитувала по сто разів — їх творчість дуже допомагає у скруті. Читати та навчатися — це моя, свого роду, прошиита стратегія виживання. А взагалі робота з людьми вимагає багато ресурсу. Так було завжди, а в часи пандемії, постковіду, повномасштабного вторгнення перезавантаження є для мене просто незамінним.

З початком війни дуже рятували соцмережі. Саме з Facebook я дізналася про можливість навчання у Центрі освіти впродовж життя. Там я занурилася у вивчення психології, літератури, урбаністики. **Навчання стало тією рутинною, до якої поспішаєш з передчуттям радості, очікуванням чогось нового.** Пізнавати світ стало цікавою пригодою, подорожжю, вітамінним коктейлем для душі.

Крім того, навчання сприяло психологічному розвантаженню, такому необхідному в моїй роботі. Адже психологія і медицина міцно взаємопов'язані: спокій породжує спокій, як каже очільниця американського Міжнародного центру психічного здоров'я та прав людини Гея Логан. І що більше я знаю, тим спокійнішою і врівноваженішою почуваюся.

Я планую і надалі підтримувати в собі цю іскру до навчання, адже отримую від цього величезне задоволення і сили жити з відчуттям радості попри все. Усі, хто хочуть плекати в собі цю гармонію, мають спробувати повернути собі цікавість до життя й продовжувати вчитися.



## Олена Сотник

слухачка курсів Центру освіти впродовж життя міста Суми

Мене звати Олена, я народилася в місті Суми, а зараз мешкаю в селі Косівщина. За фахом я юристка: працювала у цій сфері, а потім вела власний бізнес із чоловіком. Після цього пішла у декретну відпустку.

Моя дитина перенесла важку травму і як наслідок отримала часткове ураження мозку. Відтак, ми були змушені серйозно займатися лікуванням, реабілітацією та потребували багато нових знань з психології та нейропсихології. Ці обставини, а пізніше — і війна, зумовили багато переживань. Я шукала підтримку та людей, які мають досвід та компетентності у вихованні дитини з особливими освітніми потребами та знайшла їх. Найкращим моїм рішенням було вступити у два університети (український і міжнародний) на факультет психології, де я нині навчаюся на третьому курсі. Паралельно вивчаю все, що стосується моєї нової професійної сфери та потрапляє у поле зору, особливо офлайн.

Прагнення до саморозвитку привело мене до «Центру освіти впродовж життя». З 2023 року я прослухала там майже всі курси, дотичні до психології: із самопомоги, щодо переживання втрати, соціального підприємництва, психосоматики. **На відміну від університетської освіти, у центрі працюють не просто теоретики, а й практики — це дуже цінно.**

Особливо запам'ятався курс про те, як розмовляти з ветеранами — він був дуже корисним, адже з початком війни я почала волонтерити та стала дотичною до людей із цієї категорії. Викладачі у межах 6 циклів лекцій були максимально включені у процес: вони або служили, або працювали та мали досвід роботи з ветеранами, і це було особливо цінним. Здобута інформація стала основою у моїй волонтерській діяльності у просторі для жінок та дівчат «Вільна». Спочатку я там вела ресурсні групи, а потім отримала пропозицію долучитися до команди як соціальна фахівчиня. У парі з психологінею ми працювали саме з ветеранками та їх родинами.

Через несумісність графіків я була змушена звільнитися і нині працюю онлайн: веду консультації, працюю з мамами дітей з особливими освітніми потреби, адже для мене ця тема дуже близька. Я підтримую жінок, організовую очні зустрічі «Про ресурси», беру участь як спікерка в онлайн-марафонах для жінок та молодих матерів, проводжу трансформаційні ігри, арт-терапію тощо. Крім того, **проходження курсів та волонтерство мотивували мене відкрити ФОП, і тепер я можу вільно працювати на себе. Це створило підґрунтя для впевненості в собі**, а навички, які отримала на курсах, дозволили вирішувати багато завдань, як-от заповнення декларації тощо. Зараз я продовжую навчатися, здобувати нові практичні навички на курсі «Цифрова грамотність». А у майбутньому планую відкрити простір для успішних жінок, де б вони змогли обмінюватися досвідом, навчатися, розвиватися, підтримувати одна одну на шляху до самореалізації, мотивувати та демонструвати приклад побудови успішної кар'єри під час війни.

**Тільки знання дають нам можливості щось змінити.**

Я б порадила тим, хто зволікає із пізнанням нового, шукати людей, які вже зробили те, чого хочете ви. Почати — ніколи не пізно. Ось вам мій приклад: мені 43 роки, я сама підготувалася до НМТ, склала іспити і вступила у два навчальні заклади. Це кардинально змінило моє життя. Вірю, що знання відкривають нам нові можливості, а люди, які нас оточують, є найціннішим ресурсом.



## Наталія Мальцева

Слухачка курсів Центру освіти дорослих  
Полтавщини

Мене звали Наталя Мальцева. У березні 2022 року приїхала до Полтави разом із сином, рятуючись від війни. До цього я щасливо жила в Харкові, працювала дієтологом-нутриціологом і консультувала людей щодо здорового харчування.

Коли ми переїхали до Полтави, я стикнулася з великою кількістю питань: де і як жити, що буде далі, як почати все з нуля? Тоді я створила в Telegram групу для переселенців @POLTAVA\_dopomoga і вже три роки її адмініструю, аби допомагати людям, які опинилися в подібній ситуації. Спочатку навіть не думала, що буду починати власний бізнес. Мрії про «завтра», про те, що я повернуся у рідний Харків і все буде як раніше, не давали впевненості та бажання діяти. Але з часом я зрозуміла, що варто почати щось змінювати і жити по-новому вже сьогодні та йти назустріч новим можливостям.

У групі я постійно поширювала інформацію про Центр освіти дорослих Полтавщини. Люди писали про нього чудові відгуки і я вирішила, що настав час змін і для мене. Так розпочала навчання на курсі «Людина та війна», який допоміг відновити психоемоційний стан. Далі я прослухала курс із «Векторної психології», котрий відкрив розуміння моїх сильних сторін і додав впевненості у власних силах.



**Навчання не тільки надихнуло, але й дало практичні знання, які стали в нагоді для розвитку моєї справи.** Завдяки міжнародним донорам і грантовим програмам я отримала обладнання для власного бізнесу — відкрила ФОП і започаткувала майстерню корисних ласощів «ZdoroVita». Вона спеціалізується на виготовленні корисних продуктів для різних груп населення, зокрема для дітей та дорослих, для людей, які дотримуються здорового та дієтичного харчування. Асортимент майстерні постійно розширюється, і я прагну зробити його доступним для кожного.

У нас можна знайти фруктово-овочеву пастилу, фріпси, ферментовані чаї з листя плодово-ягідних дерев, швидкі та корисні сніданки, здорові перекуси. Моя мета — створити асортимент, який дозволить кожному знайти продукти для підтримання здорового способу життя, як у супермаркеті здоров'я. У майбутньому планую також додати кілька лінійок продуктів, щоб задовольняти ще більше потреб своїх клієнтів.

Розвиток власної справи вимагав нових знань, тому у Центрі освіти дорослих Полтавщини я пройшла курси зі «Створення інтернет-магазину» та «Електронної торгівлі». Це навчання допомогло створити онлайн-магазин і вийти на нові рівні збуту продукції.

Створювати можливості для навчання дорослих — дуже крута ідея. **Мені 51 рік і я свідомо обираю саморозвиток: розумію, якого навчання потребую, аби одразу втілювати знання на практиці.** Це дає можливість зростати у професії та впевненість, що мій бізнес буде процвітати.





*Юланта Дюльгер разом із чоловіком Максимом та 8-річною донечкою Євою мешкає у Полтаві. Максим проходив службу у Збройних Силах України з 2003 по 2020 рік та не мав часу займатися власною справою. Однак після довгої реабілітації почав задумуватися над тим, чим далі зайнятися у житті. Так у нього виникла ідея відкрити бізнес — кав'ярню Starkava. Втілити її подружжю допомогла перемога у конкурсі бізнес-грантів від DVV International.*

## Юланта Дюльгер

переможниця конкурсу бізнес-грантів для ветеранів від DVV International в Україні

Раніше ми вже мали досвід ведення власного бізнесу — відкрили невеличку пекарню з випічкою «на виніс». Але завжди хотілося додати до неї смачну каву, посадкові місця, щоб до нас приходили сім'ї та проводили час. Для розширення власної справи ми вирішили податися на конкурс бізнес-грантів від DVV International. Це відкрило для нас не тільки джерело фінансової допомоги, але й дозволило потрапити у середовище однодумців, котрі горять своєю справою. Грант сприяв здійсненню мрії, яка раніше здавалася недосяжною.

У веденні бізнесу ми з чоловіком час від часу міняємося обов'язками: то я, то Максим беремо на себе фінансову звітність, налагоджуємо постачання, займаємося вибором нової продукції та працюємо над маркетинговим просуванням. Ми — партнери і всі рішення ухвалюємо в діалозі.

На фоні війни та всіх викликів, які з нею пов'язані, справи у бізнесі то кращі, то гірші — як, власне, у всіх. Найважче — приймати зростання цін на сировину та орендну плату. Через війну є труднощі й із підбором персоналу. Всі ці виклики вимагають гнучкості та креативності в ухваленні рішень в тих умовах, які наразі є. Але коли дружина військовослужбовця заходить до нашої кав'ярні й бере чашечку свіжозвареної кави, сідає в затишне крісло та хоча б на 30 хвилин може забути про проблеми, ми розуміємо, що це все не дарма.



Попри те, що стан в країні нестабільний, ми все одно плануємо масштабуватися — коли, як не зараз? Бачимо на це і запит від клієнтів, багато з яких їдуть до нас з іншого кінця міста. Їхні відгуки про наші крафтові круасани та ароматну каву надихають на відкриття нових локацій.

Ми радимо тим, хто довго мріє відкрити власну справу, не зволікати. Адже отримання гранту — це неймовірна можливість втілити свою мрію у життя. Час для змін — не завтра, він настав уже сьогодні!



## Катерина Пісна

переможниця конкурсу бізнес-грантів для ветеранів від DVV International в Україні

СТО — це мрія мого чоловіка: він з дитинства допомагав у цій справі батьку. Потім вступив в училище на механіка, а після цього — у військову академію, де навчався ремонту військової техніки. Це, можна сказати, справа всього його життя.

Коли ми розмовляли з чоловіком, чим він буде займатися після війни, сказав, що, можливо, СТО — єдине, в чому він бачить повернення до цивільного життя. Так з'явилася ідея відкрити власну справу. Ми почали рахувати свій бюджет, планувати, що можемо собі дозволити. А потім за розмовою знайома підказала, що є конкурс бізнес-грантів від DVV International, і ми вирішили взяти в ньому участь, адже власних коштів на відкриття СТО не вистачало. **До цього ми взагалі не знали, що є можливість отримати грант на власну справу.**

Попит на послуги СТО у Миколаєві є. Ми спочатку ремонтували машини знайомих і друзів, потім приєдналися клієнти, котрі живуть неподалік. Тож зараз напрацьовуємо клієнтську базу — потрохи розвиваємося. Найскладнішим виявилось знайти майстра-автомеханіка, адже перший кандидат, якого розглядали, мобілізувався. І ось — майже до січня шукали дійсно гарного спеціаліста.

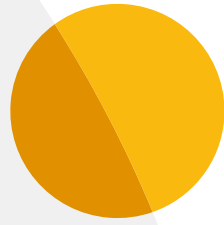


*Катерина Пісна з чоловіком-військовослужбовцем живе у Миколаєві. За професією вона ветеринарна лікарка, але з 2022 року перебуває у декретній відпустці. У січні подружжя відкрило бізнес у Миколаєві — станцію технічного обслуговування: Катерина відповідає за бухгалтерію, юридичні справи, рекламу, а чоловік, коли перебуває у відпустці, займається ремонтом та іншими побутовими справами. Відкрити власну справу Пісним вдалося завдяки гранту від DVV International.*

За моїми відчуттями, власна справа — це складно, тому що результат залежить тільки від тебе. Важко і вести справу, коли чоловіка немає поряд. Але **я не примушую себе давати якийсь швидкий результат, успішний успіх: роблю те, що можу**, і ще займаюся вихованням дитини. **Ми поставили собі ціль і покроково до неї прямуємо.** Оскільки це мій перший досвід ведення бізнесу, відчуваю ще і брак знань. Інколи бракує бухгалтерських чи юридичних консультацій. Тож я вивчаю всі нюанси з відкритих джерел, з роз'яснень на YouTube.

Ми плануємо за рік трішки розширити перелік послуг. СТО — це такий бізнес, в якому можна розвиватися довго і широко. Відтак, ми хочемо на цьому етапі додати до послуг шиномонтаж. Крім того, у нас у межах бізнесу є соціальна місія — переобладнання авто на ручне керування для людей з інвалідністю. Ми виграли грант від іншого проекту на таке обладнання — будемо встановлювати його безоплатно. У країні у війні на це, безумовно, є запит, тож я планую й надалі розвивати цей проект.

Загалом приємно спостерігати, як малий та середній бізнес потрохи відновлюється в Миколаєві. Надання грантової підтримки для відкриття чи масштабування власної справи є дуже крутим стимулом, аби втілити мрію у життя і ще й бути корисними для інших.

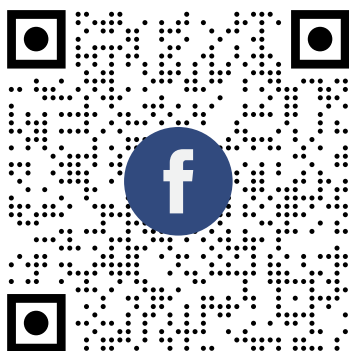
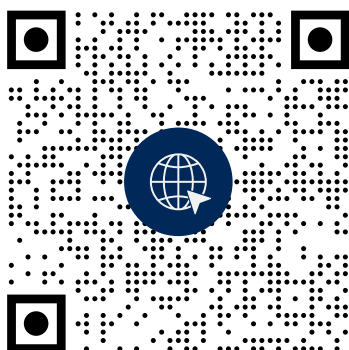




DVV International

Education for Everyone. Worldwide.  
Lifelong.

Більше про нашу діяльність:



За сприяння



Federal Ministry  
for Economic Cooperation  
and Development