

УДК 364.4-053.9(03)

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.6>

Оксана КРАВЧЕНКО

доктор педагогічних наук, професор, декан факультету соціальної та психологічної освіти, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 28, м. Умань, Черкаська область, Україна, 20300

ORCID: 0000-0002-9732-6546

Галина КУЧЕР

кандидат педагогічних наук, начальник Управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради, площа Соборності, 1, м. Умань, Черкаська область, Україна, 20300

ORCID: 0000-0002-5807-7276

Бібліографічний опис статті: Кравченко, О., Кучер, Г. (2023). Університет третього віку «Дивосвіт»: з досвіду уманської територіальної громади. *Ввічливість. Humanitas*, 1, 43–48, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.6>

УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ «ДИВОСВІТ»: З ДОСВІДУ УМАНСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

Університет третього віку «Дивосвіт» – спільний проєкт Управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради спільно з Уманським державним педагогічним університетом імені Павла Тичини. Основною метою є реалізація принципу навчання людей старшого віку впродовж усього життя та підтримка фізичних, психологічних та соціальних здібностей. Його завданням є надання освітніх послуг, залучення осіб літнього віку до активного суспільного життя, збереження їхнього фізичного, психічного та духовного здоров'я, вивчення історії рідного краю, інформаційних технологій тощо. При університеті діють: факультет «Історико-краєзнавчої освіти та організації відпочинку і туризму»; факультет «Гуманітарно-правової освіти»; факультет «Декоративно-прикладного мистецтва»; факультет «Народного співу»; факультет комп'ютерної грамотності.

Надання такої освітньої послуги на рівні громади забезпечує: створення умов та сприяння всебічному розвитку людей похилого віку; реінтеграцію людей похилого віку в активне життя суспільства; надання допомоги людям похилого віку в адаптації до сучасних умов життя шляхом оволодіння новими знаннями, зокрема щодо процесу старіння та його особливостей; сучасних методів збереження здоров'я; набуття навичок самопомоги; формування принципів здорового способу життя; основ законодавства стосовно людей похилого віку та його застосування на практиці; формування та розвиток навичок використання новітніх технологій, насамперед інформаційних та комунікаційних; потенціалу та можливостей волонтерської роботи; підвищення якості життя людей похилого віку завдяки забезпеченню доступу до сучасних технологій та адаптації до технологічних перетворень; формування практичних умінь і навичок; можливість для розширення кола спілкування та обміну досвідом.

Ключові слова: соціальна послуга, люди похилого віку, навчання впродовж життя, університет третього віку.

Oksana KRAVCHENKO

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Social and Psychological Education, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, 28 Sadova str., Uman, Cherkasy region, Ukraine, 20300

ORCID: 0000-0002-9732-6546

Halyna KUCHER

Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Labour and Social Protection of the Population of Uman City Council, 1 Sobornosti Sq., Uman, Cherkasy region, Ukraine, 20300

ORCID: 0000-0002-5807-7276

To cite this article: Kravchenko, O., Kucher, H. (2023). University of the third age «Dyvosvit»: z dosvidu umanskoj terytorialnoi hromady [Dyvosvit university of the third age: from the experience of Uman territorial community]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 1, 43–48, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.6>

DYVOSVIT UNIVERSITY OF THE THIRD AGE: FROM THE EXPERIENCE OF UMAN TERRITORIAL COMMUNITY

Dyvosvit University of the Third Age is a joint project of the Department of Labour and Social Protection of the Population of Uman City Council and Pavlo Tychyna Uman Pedagogical University. The main goal is to implement the principle of lifelong learning of elderly people and support physical, psychological, and social abilities. Its task is to provide educational services, attract the elderly to an active social life, preserve their physical, mental, and spiritual health, learn the history of their native land, information technology, etc. The University hosts: the Faculty of Local History Education and Organization of Recreation and Tourism; the Faculty of Humanities and Law Education; the Faculty of Applied and Decorative Arts; the Faculty of Folk Singing; the Faculty of Computer Competence.

The provision of such an educational service should ensure: arrangement of conditions for and promotion of holistic development of elderly people; reintegration of elderly people into the active life of society; assistance to elderly people in adapting to modern living conditions by mastering new knowledge, in particular on the ageing process and its features; modern methods of preserving health; acquisition of self-help skills; shaping of the principles of a healthy lifestyle; the framework legislation regarding elderly people and its application in practice; shaping and development of skills for using the latest technologies, primarily information and communication technologies; potential and opportunities for volunteer work; improving the quality of life of elderly people by providing them with access to state-of-the-art technologies and adapting them to technological transformations; development of practical skills; opportunity to expand communication and exchange experience.

Key words: social service, elderly people, lifelong learning, university of the third age.

Актуальність проблеми. Для забезпечення створення сприятливих умов для здорового старіння й активного довголіття, адаптації суспільних інститутів до подальшого демографічного старіння та розбудови суспільства рівних можливостей для людей будь-якого віку, у 2018 р. Кабінет Міністрів України схвалив Стратегію державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року. З метою раціонального використання ресурсів передбачено концентрацію зусиль на таких пріоритетах щодо громадян похилого віку: поліпшення умов для самореалізації та участі в процесах розвитку суспільства; забезпечення здоров'я та благополуччя; створення середовища, сприятливого для активного життя; створення системи захисту їхніх прав (Про схвалення стратегії..., 2018).

Стратегія спрямована на виконання Мадридського міжнародного плану дій із проблем старіння населення, з метою запровадження європейських стандартів соціальної підтримки людей поважного віку.

У цьому напрямі актуалізується доцільність розробки проекту Закону України «Про освіту дорослих» робочою групою при Міністерстві освіти і науки України. Цей документ є очікуваним у суспільстві і враховує досвід та основні рекомендації Європейського Союзу з питань розвитку освіти впродовж життя та освіти дорослих, а також вітчизняні напрацювання з цього питання. Водночас цей проект закладає законодавчу основу функціонування центрів

освіти дорослих, передусім як комунальних осередків освітньої діяльності серед дорослого населення, що відповідає політиці децентралізації, зокрема розширення повноважень місцевих органів влади, формування і реалізації регіональної освітньої політики відповідно до потреб громад (Міністерство освіти і науки..., 2022).

В українській практиці соціальної роботи заслуговує на увагу діяльність Університетів третього віку, якими напрацьовано регіональний досвід освітньо-просвітницького та соціального спрямування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед сучасних дослідників тематика соціальної роботи з людьми похилого віку шляхом надання соціальної послуги навчання в Університеті третього віку є запитуваною і розробленою: Т. Семигіна та А. Каркач визначили особливості впливу механізмів цифрової ресоціалізації на особистість у літньому віці в освітньому середовищі Університету третього віку (Каркач А., 2020); О. Баніт та В. Гришко схарактеризовано діяльність університетів третього віку в Україні протягом останніх 10 років. Виявлено 3 типи таких закладів: 1) діючі, що працюють активно й постійно; 2) діючі, але робота ведеться періодично; 3) недіючі, але числяться. Доведено, що українські університети третього віку стають освітніми центрами для подальшого особистісного розвитку людей похилого віку, їхньої суспільної інтеграції, соціалізації та адаптації в умовах глобалізаційних процесів

(Баніт О., 2021); у працях В. Гришко висвітлено діяльність університетів третього віку в Республіці Польщі, які сприяють розвитку на інтелектуальному та соціальному рівні, фізичній активності людей похилого віку, поглибленню знань та вмінь літніх людей, підтримують контакти з такими установами, як медичні служби, культурні центри, реабілітаційні центри, залучаючи слухачів до спортивних і туристичних заходів, екологічній діяльності на благо навколишнього середовища (Гришко В., 2019).

Водночас потребують подальшого вивчення кращі практики соціальної роботи з людьми похилого віку, зокрема діяльність Університетів третього віку в громаді: організаційні аспекти створення і функціонування, зміст і поставлені завдання, форми і напрями роботи, нормативно-правове забезпечення, соціальний ефект в громаді.

Мета статті – узагальнити досвід Уманської територіальної громади щодо соціальної роботи з людьми похилого віку, висвітлити зміст і спрямованість діяльності Університету третього віку «Дивосвіт».

Виклад основного матеріалу дослідження. Управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради спільно з Уманським педагогічним університетом імені Павла Тичини укладено угоду про співпрацю та створення Університету третього віку «Дивосвіт». Його завданням є надання освітніх послуг, залучення осіб літнього віку до активного суспільного життя, збереження їхнього фізичного, психічного та духовного здоров'я, вивчення історії рідного краю, інформаційних технологій тощо.

Керівниками (координаторами) проєкту є Галина Кучер та Олександр Безлюдний. В Університеті третього віку «Дивосвіт» протягом останніх п'яти років навчалися понад 1500 літніх уманчан. На громадських засадах проводяться теоретичні та практичні навчання з різних навчальних дисциплін.

При Університеті працюють співочі колективи «Надвечір'я», «Берегиня», «Калинонька», «Катюша», «Гармонія», «Біла черешня», «Оптиміст» та «Співаниця».

Основною метою соціального проєкту «Університет третього віку «Дивосвіт» – реалізація принципу навчання людей старшого віку впродовж усього життя та підтримка фізичних, психологічних та соціальних здібностей.

Слухачі 55+ отримують необхідні для повноцінного існування в сучасному світі знання, відчують себе потрібними, усвідомлять, що життя продовжується і межі пізнання не існують.

Університет третього віку дозволяє пенсіонерам розкрити у собі ті таланти, які були пригнічені сірими буднями, роботою, клопотами і родинними проблемами.

Відповідно до проведеного попереднього опитування найбільше охочих навчатися комп'ютерним технологіям, здоровому способу життя та трудовій адаптації. Однак, слід зазначити, що значну зацікавленість студенти 55+ виявляють й до краєзнавства, туризму.

Навчання для слухачів є абсолютно безкоштовним, оскільки – це соціальний проєкт, що колектив втілює у життя.

В рамках проєкту слухачам запропоновано широку та різноманітну програму навчання та багато цікавих заходів.

Надання такої освітньої послуги має забезпечити:

- створення умов та сприяння всебічному розвитку людей похилого віку;
- реінтеграцію людей похилого віку в активне життя суспільства;
- надання допомоги людям похилого віку в адаптації до сучасних умов життя шляхом оволодіння новими знаннями, зокрема щодо процесу старіння та його особливостей; сучасних методів збереження здоров'я; набуття навичок самопомоги; формування принципів здорового способу життя; основ законодавства стосовно людей похилого віку та його застосування на практиці; формування та розвиток навичок використання новітніх технологій, насамперед інформаційних та комунікаційних; потенціалу та можливостей волонтерської роботи;
- підвищення якості життя людей похилого віку завдяки забезпеченню доступу до сучасних технологій та адаптації до технологічних перетворень;
- формування практичних умінь і навичок;
- можливість для розширення кола спілкування та обміну досвідом.

До організації навчання слухачів на волонтерських засадах залучаються викладачі закладів вищої освіти та загальноосвітніх шкіл регіону, фахівці управління праці та соціального захисту населення, охорони здоров'я тощо.

Навчання людей похилого віку відбувається без застосування формальної перевірки отриманих знань та вмінь.

Навчальний рік складається з двох семестрів. Перший семестр – жовтень-грудень; другий семестр – лютий-травень.

Студентам Університету третього віку для опрацювання запропоновано широкий спектр цікавих корисних і практичних тем: «Історичне краєзнавство», «Як не піддатися впливу реклами на свідомість споживачів», «Управління конфліктами», «Управління стресом», «Спілкування», «Гігієна харчування», «Складання ощадливого бюджету сім'ї», «Планування інвестиційного життя з урахуванням наявних можливостей», «Управління часом, або як встигнути», «Гостинність у домі. Сервірування столу», «ОСББ від створення до організації роботи», «Навчись заробляти гроші на свої мрії», «Новий погляд на твори сучасних митців», «Актуальність та соціальна мудрість для сучасних українців», «Вчимося жити якісно».

При університеті діють:

- факультет «Історико-краєзнавчої освіти та організації відпочинку і туризму»;
- факультет «Гуманітарно-правової освіти»;
- факультет «Декоративно-прикладного мистецтва»;
- факультет «Народного співу»;
- факультет комп'ютерної грамотності.

Особливо актуально постало питання володіння персональним комп'ютером та смартфоном. Реалії сьогодення такі, що не маючи елементарних знань, ти залишаєшся сам на сам з собою та своїми проблемами. Постає питання для чого пенсіонерів потрібен комп'ютер чи смартфон, коли можна здавалося обійтися і без них? Насправді, дуже багато людей у віці працюють після виходу на пенсію і їм, як мінімум, слід знати, як надрукувати текст, відправити листа електронною поштою, оплатити комунальні платежі. Хтось цікавиться як користуватися Skype, Viber аби спілкуватися з родичами та знайомими, котрі мешкають за кордоном та в Україні в іншому регіоні. Завдяки Інтернету перед людиною відкривається цікавий світ, багато можливостей та корисної інформації, котра стає доступною для тих, хто вміє користуватися персональним комп'ютером та смартфоном.

Особливим інтересом серед слухачів Університету користується факультет комп'ютерної грамотності.

В даний час іде мова про відмову від паперового документообігу, але ми розуміємо, що люди старшого віку залишаються за межею, вони не зможуть користуватися повною мірою послугами, саме тому вирішено створити факультет комп'ютерної грамотності в «Дивосвіті».

Головне завдання – створити нові можливості для пенсіонерів. Оволодівши вміннями та навичками роботи з комп'ютером та смартфоном, вони зможуть вільно спілкуватися, як через соціальні мережі, так і через електронну пошту. В своїй роботі використовуємо змішане навчання – поєднання очних занять з дистанційною формою.

Особливістю курсів у спеціально розробленій програмі викладання та індивідуальному підході до кожного слухача з урахуванням особливостей сприйняття людей даної вікової категорії. Використовуються відеоуроки, презентації та тренажери. Для кращого засвоєння матеріалу пройдений матеріал перевіряється у вигляді інтерактивних вправ та тестових завдань.

Головна перевага цифрової освіти в доступності матеріалів в режимі реального часу, що спрощує процес отримання нових знань при роботі з операційною системою Windows, продуктами Microsoft Word, Microsoft Excel, PowerPoint, пошти Ukr.net та Gmail, програм браузерів Google Chrom та Opera.

За час функціонування факультету «Інформатики та обчислювальної техніки» закінчили навчання 212 осіб. Випускники не відчувають себе обмеженими, вони з легкістю встановлюють програми на смартфони, відшуковують інформацію в Інтернеті, оплачують комунальні послуги, перевіряють мапу повітряних тривог, час та адресу відключення електромереж, що на даний час є дуже важливо.

Особливу зацікавленість на запит наших слухачів викликав нововведений курс «Українська мова». Високопрофесійні викладачі, які долучаються до освітнього процесу, «зачарували» слухачів не тільки милозвучністю солов'їної мови, але й новими змінами в українському правописі.

Кожна людина – це цілий світ. Допитливим жити не просто, але цікаво. Відкривати себе

в собі у золотому віці – знову народжуватись, навчатися впродовж життя.

Щосуботи та щонеділі екскурсивод Ліана Роднікова проводить різноманітні екскурсії та лекції про наше чудове місто, його вулиці, знаменні дати та місця, музеї, а також запрошує відвідати гарні місця Черкащини.

З метою вивчення думки слухачів Університету третього віку щодо доцільності його діяльності, виявлення перспективних напрямів його діяльності, проведено опитування. Задля цього розроблена авторська анкета, яка містить питання відкритого і закритого характеру. Опитування проводили фахівці Управління праці і соціального захисту населення Уманської міської ради, де вони і зберігаються.

Участь в анкетуванні взяло 20 слухачів Університету третього віку. Вік опитуваних – від 60 до 80 років. За гендерною ознакою респонденти розділилися: 14 жінок, 6 чоловіків. Загалом частка жінок є більшою у діяльності Університету та проведенні різноманітних активностей, що обумовлено ймовірно демографічною ознакою та особистісними рисами. Сфера попередньої професійної діяльності – широка: від робітничих професій, сфери обслуговування до сфери освіти і державних службовців. Це свідчить, що діяльність Університету третього віку об'єднує людей різного соціального прошарку і з різними уподобаннями.

Результати опитування засвідчують, що їх об'єднують такі чинники, що зумовлюють активну участь у такому об'єднанні: прагнення не відчувати себе самотньою(ким), отримання цікавої інформації, бажання спілкуватися з однодумцями, бажання бути в колективі, навчитися чогось нового, поділитися своїм досвідом і знаннями, прагнення заняттям спорту, прагнення вдосконалити знання по роботі з комп'ютером, необхідність творчої реалізації, отримання хорошого настрою, брати участь у подіях міста і країни тощо.

Внаслідок відвідування занять та інших заходів Університету третього віку слухачі помічають такі позитивні зміни: позитивні емоції, приємні враження від спілкування, заряд позитивною енергією, спілкування з новими друзями сприяє позитивному настрою, отримання нових знань, моральне задоволення, з'являється бажання зробити щось добре і корисне для людей, «молодіє душа», відчуваєш себе спо-

кійнішим і життєрадісним, розширилося коло друзів у соціальних мережах завдяки навчанню комп'ютерним технологіям, позитивні зрушення в емоційній сферах, задоволення від навчальних занять.

100 % опитаних погодилися із твердженням, що активна діяльність – шлях до довголіття.

Серед порад, які було запропоновано надати з власного досвіду щодо успішної адаптації переходу до поважного віку, представлено такі: з радістю зустрічати новий день, постійно самовдосконалюватися, бути оптимістом і на всі проблеми дивитися позитивно, знайти заняття до душі, посміхатися, зустрічатися з однодумцями і постійно спілкуватися, не обмежувати себе «стінами дому», займатися посилюючою працею, заняття спортом, розуміти неповторність життя і кожного дня, постійно вчитися чомусь новому, активний відпочинок, волонтерська діяльність, постійна робота над собою

Сталість проекту Університету третього віку підтверджує його безперервна діяльність. Навіть з початком війни комунікації з людьми продовжуються. Розуміючи потребу в актуальній інформації, психологічній підтримці, надаються можливості не втрачати зв'язок один з одним, долучаються до волонтерських ініціатив на підтримку ЗСУ (передавали шкарпетки, зносили одяг, постіль, плетіння сіток, долучилися до виготовлення свічок).

Університет третього віку – це місце, де викладачі молодші за студентів, а навчальна програма формується під слухачів, а не навпаки, це ще й можливість відійти від буднів, знайти нових друзів, розкрити свій потенціал. І головне – отримати відчуття повноти і задоволення від життя в літньому віці.

Висновок і перспективи подальших досліджень. Університет третього віку «Дивосвіт» – спільний проект Управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради спільно з Уманським педагогічним університетом імені Павла Тичини Його завданням є надання освітніх послуг, залучення осіб літнього віку до активного суспільного життя, збереження їхнього фізичного, психічного та духовного здоров'я, вивчення історії рідного краю, інформаційних технологій тощо. При університеті діють: факультет «Історико-краєзнавчої освіти та організації відпочинку і туризму»; факультет «Гуманітарно-правової освіти»;

факультет «Декоративно-прикладного мистецтва»; факультет «Народного співу»; факультет комп'ютерної грамотності.

Слухачі Університету за підсумками проведеного опитування засвідчили потребу такої соціальної послуги в громаді, яка сприяє соціальній інтеграції, задовольняє основні соціальні потреби, дозволяє реалізовувати принцип

навчання впродовж життя, забезпечити реалізацію місцевих програм активного довголіття.

Перспективами подальших досліджень є діяльність Університетів третього віку у воєнний та пост воєнний періоди, здійснення волонтерської діяльності, забезпечення інтеграції людей похилого віку з числа внутрішньо переміщених осіб тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. The system of social services of Ukraine amidst transformation: modern trends and challenges : Scientific monograph. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2022. 218 p. <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/227>
2. Баніт, О., & Гришко, В. В. (2021). Сучасний стан розвитку університетів третього віку в Україні . *Імідж сучасного педагога*, (2(197)), 18–22. вилучено із <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/227797>
3. Гришко, В. (2019). Діяльність університетів третього віку в республіці польща. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*, 1(15), 146-155. [https://doi.org/10.35387/od.1\(15\).2019.146-155](https://doi.org/10.35387/od.1(15).2019.146-155)
4. Каркач А.В. Цифрова ресоціалізація літніх людей в умовах територіального центру соціального обслуговування. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2020. Вип. 3. С. 173-179.
5. Каркач Андрій, Кравченко Оксана, Семигіна Тетяна. Сучасні підходи до розуміння літніх людей як особливої соціальної групи. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2022. Вип. 2 (9). С. 77-90.
6. Кравченко О.О., Кучер Г.М. До питання задоволення потреб населення у соціальних послугах (з досвіду міста Умань). *East European Scientific Journal* (Warsaw, Poland). 2019, part 5. S. 40–45. URL: <https://eujournal.org/index.php/esj/issue/archive/6>
7. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua> (дата звернення: 31.01.2023)
8. Офіційний сайт Міністерства соціальної політики України. URL: <https://www.msp.gov.ua/> (дата звернення: 31.01.2023)
9. Офіційний сайт Управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради. URL: <https://umanupzsn.gov.ua/> (дата звернення: 31.01.2023)
10. Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text> (дата звернення: 31.01.2023)

REFERENCES:

1. The system of social services of Ukraine amidst transformation: modern trends and challenges : Scientific monograph. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2022. 218 p. <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/227>
2. Banit, O., & Hryshko, V. V. (2021). Suchasnyi stan rozvytku universytetiv tretoho viku v Ukraini . *Imidzh suchasnoho pedahoha*, (2(197)), 18–22. vylucheno iz <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/227797>
3. Hryshko, V. (2019). Diialnist universytetiv tretoho viku v respublitsi polshcha. *Osvita doroslykh: teoriia, dosvid, perspektvy*, 1(15), 146-155. [https://doi.org/10.35387/od.1\(15\).2019.146-155](https://doi.org/10.35387/od.1(15).2019.146-155)
4. Karkach A.V. Tsyfrova resotsializatsiia litnikh liudei v umovakh terytorialnoho tsentru sotsialnoho obsluhovuvannia. *Naukovyi visnyk Pivdenoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Ushynskoho*. 2020. Vyp. 3. S. 173-179.
5. Karkach Andrii, Kravchenko Oksana, Semyhina Tetiana. Suchasni pidkhody do rozuminnia litnikh liudei yak osoblyvoi sotsialnoi hrupy. *Sotsialna robota ta sotsialna osvita*. 2022. Vyp. 2 (9). S. 77-90.
6. Kravchenko O.O., Kucher H.M. Do pytannia zadovolennia potreb naseleння u sotsialnykh posluhakh (z dosvidu mista Uman). *East European Scientific Journal* (Warsaw, Poland). 2019, part 5. S. 40–45. URL: <https://eujournal.org/index.php/esj/issue/archive/6>
7. Ofitsiynyi sait Ministerstva osvity i nauky Ukrainy. URL: <https://mon.gov.ua/ua> (data zvernennia: 31.01.2023)
8. Ofitsiynyi sait Ministerstva sotsialnoi polityky Ukrainy. URL: <https://www.msp.gov.ua/> (data zvernennia: 31.01.2023)
9. Ofitsiynyi sait Upravlinnia pratsi ta sotsialnoho zakhystu naseleння Umanskoї miskoi rady. URL: <https://umanupzsn.gov.ua/> (data zvernennia: 31.01.2023)
10. Pro skhvalennia Stratehii derzhavnoi polityky z pytan zdorovoho ta aktyvnoho dovhollittia naseleння na period do 2022 roku. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text> (data zvernennia: 31.01.2023)