



# Розклад лекцій

14–17 листопада

Active  
Creative  
Jewish  
Native

- 14.11.** Четвер — 1–4 ст.
- 15.11.** П'ятниця — 5–22 ст.
- 16.11.** Субота — 23–38 ст.
- 17.11.** Неділя — 39–43 ст.

14.11.  
17:30–18:30

Четвер



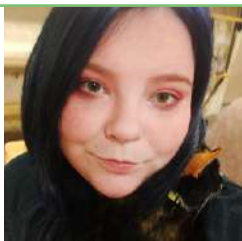
**Карина Мухіна**  
Karyna Mukhina

Як психолог, психотерапевт, лектор та спеціаліст з системного підходу, я допомагаю клієнтам розглядати себе в контексті їхнього оточення. Моя робота спрямована на виявлення внутрішніх ресурсів, які допоможуть клієнтам здійснити необхідні зміни у своєму житті.

## Як емоції породжують події?

Лекція

Ми сприймаємо світ через події, які викликають у нас різні емоції. Але що є первинним: наші переживання чи зовнішні обставини? На цьому занятті ми розберемося, як емоції впливають на наші рішення та дії, і як навчитися ними керувати для більш гармонійного життя.



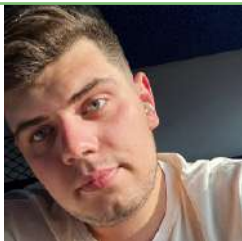
**Дарина Каріна**  
Daryna Karina

Студентка 6 курсу ХНМУ, фахівець зі стрес-менеджменту та першої психологічної допомоги. Сертифікована International Medical Corps, МН4U, Medair, UK-MED. Фасилітатор курсу «Самодопомога Плюс», спеціаліст з контролю психологічної шкоди, учасниця тренінгів центру Mehad.

## Стрес-менеджмент

Тренінг

Хочете навчитися керувати стресом і покращити свою якість життя? Наш тренінг – це практичний інструментарій для боротьби зі стресом. Ви отримаєте прості та ефективні техніки, які можна використовувати щодня. За допомогою вправ на усвідомленість, релаксації та візуалізації ви навчитесь відновлювати внутрішню рівновагу і зменшувати рівень стресу.



**Максим Рощупкін**  
Maksim Roshchupkin

Я - масажист з 10-річним досвідом роботи. За цей час я опанував безліч технік масажу та допоміг багатьом людям впоратися з болем, стресом і покращити загальне самопочуття. Зараз я хочу поділитися своїми знаннями та навичками. Як волонтер, я прагну подарувати людям моменти розслаблення та турботи, допомагаючи їм відновити сили та підвищити якість життя.

## Відчуй своє тіло на повну

Тренінг

Заняття для тих, хто прагне навчитися розслаблятися та знімати напруження в тілі. Ми розпочнемо з вивчення того, як наше тіло сприймає світ, а потім перейдемо до практичних вправ, які допоможуть вам розслабити м'язи та зняти внутрішні затиски.



## Юлія Ковальська

Juliia Kovalska

Письменниця, автор 8 книг, 3 колод метафоричних карт та психологічних ігор. Переможниця міжнародного письменницького конкурсу Крилатий Лев.

Творчий МК

## Де брати ідеї для постів

Застрагли в творчій кризі і не знаєте, про що писати? Метафоричні карти - це ключ до розкриття вашого внутрішнього світу та джерела натхнення. На цьому занятті ми зануримося у дивовижний світ символів та образів, щоб знайти унікальні ідеї для ваших постів. Ви навчитеся використовувати метафори для створення яскравих та незабутніх історій, які будуть резонувати з вашою аудиторією.



## Ірина Кузьменко

Iryna Kuzmenko

Дизайнер- декоратор евент заходів. Майстриня хендмейд прикрас. Найкраща жінка у професії 2020 року в категорії "декор"

Творчий МК

## Апсайклінг – друге життя речей

Перетворимо старі галстуки на стильні аксесуари! На занятті ми навчимося створювати оригінальні прикраси з цього несподіваного матеріалу. Це чудова можливість проявити свою креативність та додати родзинку до свого образу.



## Юлія Табакіна

Yuliia Tabakina

Юлія Табакіна, практикуючий психолог, спеціаліст по роботі з МАК та пісочної терапії, сертифікований консультант з військової психології, співкоординатор книжкового клубу.

Тренінг

## Антистресова нейрофізіологія та читання

На інтерактивній лекції "Антистресова нейрофізіологія та читання" ми будемо досліджувати, як читання впливає на наш мозок і знижує рівень стресу. Учасники дізнаються про ключові нейрофізіологічні процеси, які активуються під час читання, а також про практичні методи використання книг для емоційного відновлення. Лекція містить цікаві наукові факти, вправи для релаксації та обговорення, що допоможе краще розуміти вплив читання на наше психічне здоров'я. нувати з вашою аудиторією.



## Шимон Кардаш

Kardash Shimon

Я – шеф-кухар та волонтер. З великим задоволенням ділюся своїми кулінарними навичками з іншими. Проводжу майстер-класи для людей різного віку, допомагаючи їм освоїти нові рецепти та кулінарні техніки. Моя мета – не лише навчити готувати, а й надихнути людей на експерименти зі смаками та створення власних кулінарних шедеврів

Кулінарний МК

## Хумус – їжа фараонів та бідняків

Відкрийте для себе секрети приготування хумусу – страви, якою ласували як фараони, так і прості люди. На майстер-класі ми приготуємо класичний хумус, навчимося готувати свіжий хліб хал і, звісно, все це скуштуємо. Це буде смачно і пізнавально!



## Еліна Заславська

Elina Zaslavky

Взагалі я професійний HR і вже кілька років працюю директором з персоналу в Єрусалимському офісі "Джойнт". Але танці – моя пристрасть з дитинства. У 3 роки я почала танцювати і досі не можу зупинитись!)

Танцювальний МК

## Єврейські танці

Єврейські та ізраїльські танці – невід'ємна частина єврейської культури та традиції, нашої національної ідентичності і, до того ж, – джерело радості. Буду рада поділитися з вами та навчити традиційним та сучасним єврейським танцям. Обіцяю – це не складно та дуже весело!



## Наталія Кот

Nataliia Kot

Маючи за плечима дипломи кравця та закрійника з відзнакою, а також вищу освіту у сфері фінансів, я здобула багатогранний досвід. 25 років роботи бухгалтером у різних галузях, від державних установ до приватного бізнесу, дали мені глибоке розуміння фінансових процесів. Однак справжнє задоволення я знайшла, працюючи бухгалтером у салоні штор. Це поєднання моєї професійної компетентності з любов'ю до краси та творчості. Рукоділля – невід'ємна частина мого життя з дитинства. Воно є моїм джерелом натхнення та сили.

Творчий МК

## МК "Гарячі серця"

Приєднуйтеся до майстер-класу "Гарячі серця" і навчіться в'язати гачком милі брелоки у формі сердечок! Заняття підійде як для початківців, так і для досвідчених майстринь. Разом ми створимо теплі та оригінальні подарунки для себе та близьких.



### Людмила Островська

Ostrovskaa Ludmila

Я – волонтер від душі, для якого творчість – це спосіб подарувати радість іншим. Працюючи з людьми похилого віку та дітьми, я бачу, як через творчість вони перетворюються, стають більш щасливими та впевненими у своїх силах. Найбільша нагорода для мене – це бачити їхні сяючі очі, коли вони створюють щось своїми руками.

### Ханукальні символи – панно зі спецій

Майстер-клас "Ханукальне панно з природних матеріалів". Створимо неповторну прикрасу на свято Хануки, використовуючи палички від морозива, каву, квасоллю, перець горошком та насіння гарбуза. Навчимося створювати композиції з природних матеріалів та прикрашати дім до свята.

Творчий МК



### Олена Белоусова

Alena (Olena) Belousova

Я – мелітопольчанка, вимушена переселенка, нині живу в Києві. Маю багатогранний досвід: від банківської справи до творчості. Активно волонтеру, займаюся танцями (ірландськими та єврейськими), викладаю, організовую заходи. Захоплююся різними видами мистецтва та спорту. Вірю в силу єдності та позитиву.

### Рікудім Ізраелім

Разом будемо поринати у єврейську атмосферу танцю у стилі Ізра-ритму, дізнаємося про єврейські па та відчуємо ізраїльський драйв, хасидський фьюжен. Ознайомлення з основними рухами та стилями єврейського танцю, вивчення простих Shabbat Dance, що виконуються в колі, зі спокійними та плавними рухами. Танець у колі, символ єдності народу. Легка розминка, єврейські кроки та ялинка майєм, сучасні лінійні ізраїльські танці, традиційні кругові та шабатні єврейські танці (дебка, хора, парні танці та інші).

Танцювальний МК

### Піжамна бібліотечка 20:00–20:30

PJ Library

"Піжамна бібліотечка" (PJ Library) - міжнародна книжкова програма, створена американським благодійним фондом Гарольда Грінспуна. Мета програми - підтримати традицію читання в єврейських та мультикультурних родинах, зміцнити зв'язок між поколіннями завдяки сімейному читанню. Книги PJ Library розповідають важливі історії, пов'язані з єврейськими цінностями, традиціями та культурою. Щомісяця книжки PJ Library доставляються як подарунок в єврейські та мультикультурні родини, де є діти від 2х до 9 років.

Вечірні читання

### "Казка на ніч"



Запрошуємо дітей на вечірні читання казок з Піжамної бібліотечки. Ми читатимемо добрі чарівні історії, які допоможуть дітям заснути зі спокійним серцем. Після читання ми будемо малювати ілюстрації до улюблених персонажів

**15.11.**  
**8:00–8:30**

П'ЯТНИЦЯ



**Світлана Русанова**  
Rusanova Svitlana

Я – сертифікований нутріціолог, прихильник активного способу життя. Переконана, що здоров'я – це поєднання правильного харчування та руху. На моїх заняттях ви навчитеся ефективних вправ, які додадуть вам енергії та молодісності.

Бокер Тов

**Активна гімнастика**

"Жити здорово-це жити здорово!" –це девіз життя!  
Бо особисте благополуччя, радість та щастя завжди йдуть поруч зі здоров'ям. Наш внутрішній стан завжди відображений на нашій зовнішності. Тож будемо відкривати секрети, як підтримувати тіло та душу, аби завжди бути в ресурсі та мати його в достатку і на волонтерські справи!



**Ірина Польовик**  
Polovyk Iryna

Тренер-волонтер по скандинавській ходьбі. Учасник змагань та чемпіонатів України та Європи. Має досвід роботи тренером з людьми з порушеннями зору. Організовує та проводить тренування для незрячих за адаптованою методикою. Активно долучається до волонтерських проєктів, спрямованих на популяризацію скандинавської ходьби як інклюзивної форми фізичної активності.

Бокер Тов

**Scandinavian health**

"В ході тренування обговоримо:Що таке скандинавська хода? Актуальність та популярність скандинавської ходи. Переваги скандинавської ходи. Скандинавська хода як профілактика захворювань. Переваги тренування на свіжому повітрі. Скандинавська хода та соціум: спілкування, знайомства, нові друзі, досвід...Реабілітація та відновлення"



**Ганна Мазурок**  
Mazurok Hanna

З 2014 року йога стала невід'ємною частиною мого життя. Я з радістю ділюся своїми знаннями та досвідом, проводячи заняття в Ровенському Хеседі. Разом ми поринаємо у світ йоги, розвиваємо гнучкість, силу та внутрішню гармонію.

Бокер Тов

**Гармонія душі через удосконалення тіла. Йога**

Йога має безліч напрямків та шкіл, втім, в основному більшість практик включають вивчення технік дихання, медитації та різних динамічних та статичних позицій, що дозволяють впливати на безліч м'язових груп. У той самий час така активність має багато переваг психічного здоров'я. Нескладні асани зранку подарують заряд енергії та умиротворення на весь день.





### Ольга Ципоруха

Olga Tsyporukha

Співкоординатор напрямку дитячого розвитку та координатор з логістики та операційної діяльності "Піжамної Бібліотечки"

Бокер Тов

### Цигун

На заняттях з цигун ми м'яко розбудимо тіло та розум, активізуємо життєву силу та налаштуємося на продуктивний день; збалансуємо енергетичні потоки, знімемо втому та напруження, готуючись до нових звершень. Ця древня практика допоможе вам відчувати прилив сил, поліпшить концентрацію та підвищить загальний тонус організму.



### Олена Белоусова

Alena (Olena) Belousova

Я – мелітопольчанка, вимушена переселенка, нині живу в Києві. Маю багатогранний досвід: від банківської справи до творчості. Активно волонтеру, займаюся танцями (ірландськими та єврейськими), викладаю, організуюю заходи. Захоплююся різними видами мистецтва та спорту. Вірю в силу єдності та позитиву.

Бокер Тов

### Танцювальний Шалом

Заміни нудну ранкову розминку на "Танцювальний Шалом"! Це чудова можливість підняти настрій, поліпшити фізичну форму та познайомитися з новою культурою. На заняттях ти не тільки танцюватимеш, але й отримаєш заряд позитивних емоцій на весь день.

## Тренінг з домедичної допомоги 9:00–14:00

### PolandHelps Група 1

В умовах війни питання порятунку людського життя відіграє особливу роль. Відтак нового змісту набувають навчання з першої домедичної допомоги, завдяки яким ми можемо освоїти важливі навички, що дозволяють зберегти людське життя. В умовах нестачі часу і відсутності поруч медичних працівників важливо діяти швидко й рішуче, оскільки кожна секунда має значення. За даними провідних фахівців, коли 10 % населення країни володіє навичками першої домедичної допомоги, летальність на догоспітальному етапі зменшується в середньому на 20 %.



Тренінг проводять досвідчені професійні інструктори з домедичної допомоги та тактичної медицини організації "Poland Helps" Агеева Валентина, Дудар Віталій та Крахмальов Андрій





## Алекс Шмідт

Alex Shmidt

Алекс Шмідт працює в JDC з 2019 року і зараз є директором програм в Україні. У віці 16 років він потрапив до Ізраїлю за програмою Naale. Після закінчення навчання служив у ВМС Ізраїлю. Має ступінь бакалавра політології, соціології та антропології, а також ступінь магістра ділового адміністрування в Університеті Бар-Ілан. До того, як приєднатися до Джойнта, 14 років працював у муніципалітеті Рамат-Ган, керуючи відділом імміграції та поглинання та підтримуючи молодь іммігрантів із групи ризику. Засновник одного із перших ізраїльських соціальних бізнес-інкубаторів та лектор в бізнес-школі Аріельського університету.

Тренінг

## Мозкові штурми: методологія генерації ідей?

На заняттях групи "Мозкові штурми" ти дізнаєшся про сучасні методики генерації ідей, які допоможуть тобі знаходити нестандартні рішення, розвивати творче мислення та підвищувати свою ефективність. Ми розглянемо різні техніки мозкового штурму, від класичних до інноваційних, та відпрацюємо їх на практичних завданнях.

## Олександр Кириченко

Kyrychenko Oleksandr

Олександр – Координатор з гуманітарного напрямку волонтерського штабу ГО Згряя, м. Київ. Працівник єврейської молодіжної організації Гігель, м. Київ. Програмний адміністратор регіонального сімейного та освітнього табору Superhero camp, за підтримки JDC Україна.



## Тетяна Красій

Tanya Krasii

Тетяна – JDC UKRAINE  
Program coordinator  
Community development dept

Професійний  
воркшоп

## Лідер тут і зараз: робочі кейси

Поговоримо про лідерство з прикладами діяльності волонтерського штабу ГО Згряя м. Київ. На самому занятті практично розглянемо, що таке лідерство та проведемо паралель з розумінням одне одного і як це відбувається в Ізраїлі. (Як пункт взаєморозуміння волонтерів і досягнення спільної мети). Практично спробуємо створити проєкт, який в ідеалі має запрацювати під час конференції, або на самій ярмарці в останній день. Головна мета: дати зрозуміти учасникам заняття, що кожен може бути лідером і створювати працюючий проєкт.



## Дарина Надашкевич Nadashkevich Daryna

Досвідчена фахівчиня з управління проектами.  
Маю багаторічний досвід реалізації соціальних ініціатив

Лекція

## Етапи створення общинного проекту, управління проектом та ризиками

Це заняття для тих, хто мріє змінити свою громаду. Ви навчитеся розробляти проекти, планувати їх реалізацію, керувати командою та залучати ресурси. Ми розберемося, як оцінювати ризики, комунікувати з партнерами та досягати поставлених цілей. Це практичне заняття з реальними кейсами та інтерактивними вправами.



## Олена Проскурня Olena Proskurnia

26 років роботи в соціальній сфері за направленням надання допомоги людям похилого віку, 17 з них — на посаді директора Хеседу. З 2024 року – координаторка соціальних програм та інноваційного (технологічного) проекту Jointech в Джойнт Україна"

Групове  
заняття

## Етичні та правові принципи і межі в роботі з людьми похилого віку. Правила організації

Етичні аспекти догляду за літніми людьми. Навчання для тих, хто працює з людьми похилого віку. Дізнайтеся про свої права та обов'язки, а також про те, як забезпечити якісний догляд та підтримку.



## Ілона Ільченко Ilchenko Ilona

Координатор програм Тагліт та АJTора в Гілель Київ, керівник волонтерської спільноти, мадрих і єврейський освітянин.

Лекція

## Основи юдаїзму: початок ...

На занятті ми здійснимо подорож у часі та розглянемо зародження юдаїзму. Дізнаємося про патріархів, вихід з Єгипту та формування Тори – основи єврейської релігії. Це допоможе нам краще зрозуміти сучасний юдаїзм та його вплив на світову культуру



**Інесса Носенко**  
Nosenko Inessa

Директор БО "ЗБФ "Єврейський общинний центр "Мазаль Тов", 300 "Дивосвіт"

## Партнерство та мобілізація ресурсів – крок до успіху

Лекція

На занятті ми розглянемо, як ефективно будувати партнерські відносини та мобілізувати ресурси для досягнення спільних цілей. Ви дізнаєтеся, як об'єднувати зусилля, розподіляти ролі та ефективно використовувати наявні ресурси, що є ключем до успіху будь-якої справи.



**Еліна Хатуєва**  
Khatuieva Elina

"Кризовий психолог: поведінкова терапія? АРТ- і МАК-терапія/Нейропсихологічна діагностика та корекція "

## Діти: вік, емоції та потреби

Тренінг

Говоримо з презентаціями та роздатковими матеріалами про сенситивні періоди розвитку мозку, емоційний інтелект, потреби та підхід до дітей.



**Марина Коган**  
Kogan Maryna

Арт-терапевт, дизайнер, мозаїчист, автор терапевтичних методик та техніці "кавовий дудлінг"

## Творчість: як творити, а не витворяти

Лекція

Творчість: зазирнемо за лаштунки натхнення. На нашій лекції ми зануримося у світ творчого процесу. Дізнаємося, як народжуються ідеї, як подолати творчі кризи та як розвинути власні творчі здібності. Лекція буде корисною для всіх, хто прагне краще пізнати себе та навколишній світ через призму творчості.



**Христина Асланян**  
Aslanian Khrystyna

Як бухгалтер, я звикла до точності та порядку, але в душі я творча особистість. У проекті Charity box я знайшла можливість поєднати ці дві сторони своєї особистості.

## Твоя щаслива зірка

Творчий МК

На нашому майстер-класі діти познайомляться з цікавою технікою створення картин з термомозаїки. Ми разом зробимо яскраві брелоки у формі Зірки Давида. Це не тільки захоплююче заняття, а й чудовий спосіб розвинути творчі здібності, координацію рухів та посидючість. Всі необхідні матеріали будуть надані.



## Леся Фірсанова

Firsanova Lesia

Директорка Єврейського студентського культурного центру Гілель Київ, тренер Madrichim School Hillel CASE+The JDC, практикуючий мадрих та програмний координатор лідерських семінарів та молодіжних таборів

Тренінг

## Як знаходити нові ідеї

Всі ми стикаємось з проблемою браку ідей, одноманітністю програм та форм, і коли часто здається, що креатив та творчість - не наша стихія. Завдяки формам, котрі ви зможете випробувати на собі, ви зможете переконалися в тому, що креатив підвладний кожній людині, і методи його запуску знаходяться навколо нас.



## Григорій Грішило

Hrishylo Hryhorii

Практикуючий психолог в гештальт-підході, працюю в груповому форматі з дітьми/підліткам/батьками. Працюю в індивідуальних консультаціях та терапії з цією категорією людей

Тренінг

## Психоедукація для лідерів громад

Проведення психоедукаційного тренінгу для мадрихів/освітників/ведучих громади з точки зору вікової психології та вікових криз учасників. Проведення практичного тренінгу з вправами та теоретичним матеріалом



## Світлана Москвітіна

Svitlana Moskvitina

Протягом 10 років була директором благодійного фонду "Хесед Нефеш", координатор соціального відділу Джойнт Україна

Групове заняття

## Проектний менеджмент. Постановка цілей та розробка стратегії

На цьому занятті ви отримаєте практичні знання та навички, необхідні для успішного управління проектами. Ми розберемо реальні кейси і відпрацюємо навички постановки цілей, розробки стратегій та управління ризиками. Після заняття ви зможете впевнено братися за реалізацію власних проектів.



**Анна Альтшулер**  
Altshuler Anna

Як координаторка інноваційних проєктів JDC Ukraine, я відповідаю за успішну реалізацію нових ініціатив, спрямованих на розвиток єврейської громади та суспільства загалом. Моя робота полягає в плануванні, організації та моніторингу проєктів, забезпечуючи їх ефективність та досягнення поставлених цілей.

## Волонтерства з літніми. "Давай підключимося" та його можливості

Презентація можливостей волонтерства у сфері діджиталізації та онлайн з старшим поколінням: користь, переваги та унікальність реалізації у єврейській громаді. Поговоримо про існуючий проєкт "Давай підключимося" та шляхи долучення до нього.

Лекція



**Іван Кравченко**  
Kravchenko Ivan (Izya)

Працював у якості керівника підліткового клубу в Хесед Хана (Кривий Ріг, 2020-2022), керівник проєкту AJT Junior Ukraine (2022-2023), працював в КП «Інститут розвитку міста Кривий Ріг» КМР (фахівець з адміністрування проєктів, 2022-2023), Виконавчий директор в ГО МО «НЕВІІМ», активний член релігійної громади консервативного юдаїзму «МАСОРЕТ (м. Київ), фахівець з неформальної єврейської освіти, випускник багатьох курсів для мадріхів та освітян від JDC, AJT JDC, випускник проєкту LEAD від Бар-Іланського Університету.

## Добрі справи: милосердя чи справедливість?

Під час заняття ми зануримося у глибини текстів ТаНаху, досліджуючи поняття милосердя та справедливості. Разом розберемо ключові вірші та історії, аналізуючи, як ці поняття взаємодіють та проявляються в різних контекстах. Інтерактивна дискусія з ведучим дозволить нам обмінятися думками та поглядами, а робота в групах допоможе глибше зрозуміти матеріал та знайти власні інтерпретації.

Інтерактивне  
заняття

**Іванна Єдгарова**  
Yedharova Ivanna

Лауреат VI Національної премії "Найкраща українка в професії" (номінація - Соціальний маркетинг), магістр публічного адміністрування, аспірантка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (спеціальність "Соціальна робота")

## Соціальний капітал та розвиток громади

Соціальний капітал – це сукупність ресурсів, заснованих на соціальних зв'язках, довірі та спільних цінностях у громаді. Він є ключовим фактором розвитку будь-якої спільноти, оскільки сприяє співпраці, вирішенню спільних проблем та підвищенню якості життя. Високий рівень соціального капіталу в громаді свідчить про її згуртованість, а отже, і про більшу здатність до самоорганізації та впливу на процеси прийняття рішень.

Професійний  
воркшоп





## Ірина Орленко

Orlenko Iryna

Дитячий психолог, магістр психології, доктор філософії, регіональний тренер з психодіагностики дітей з особливими потребами, авторка соціальної гри "Пундики", МАК "Мої парасольки", діагностичної методики "Чарівні яблука" (виявлення взаємовідносин дитини з оточенням) та програм з розвитку комунікативних навичок у дітей, арт-терапевт, пісковий терапевт (аналітична пісочна терапія та педагогічна), докторант Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка.

Тренінг

## Чути і бути почутим

Особливості взаємодії та роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Розглянути певні категорії дітей та особливості спілкування з ними, створення розвиваючого(корекційного) простору для дитини з ООП. Інтерактивна вправа. Діти і травма. Особливості спілкування з травмованою дитиною: маркери травми.



## Людмила Рівчина

Ludmila Rivchina

Я не професіонал, але багато років займаюсь кондитерським мистецтвом, дуже люблю! Завжди маю натхнення, проходжу курси найсучасніших професіоналів кондитерів. Із задоволенням дарую свої вироби рідним та друзям.

Кулінарний МК

## Розпис пончиків – смачно та красиво

Розпис пряників – це справжнє мистецтво перетворення простих печива на маленькі шедеври. За допомогою яскравих кольорів та різноманітних візерунків можна створити справжні шедеври, які не лише смачні, а й прикрасять будь-яке свято.



## Ірина Олексенко

Iryna Oleksenko

Маючи дві педагогічні освіти і знання психології, я вірю в силу навчання через досвід і взаємодію. Мій особистий шлях трансформації дозволив мені краще зрозуміти, як підтримувати та розвивати потенціал кожної особистості. Працюючи з дітьми та літніми людьми, я бачу, як важливо поєднувати єврейські традиції, творчість і психологію, щоб створювати середовище для розвитку й емоційної підтримки.

Творчий МК

## "In vino veritas": творчість через смак та колір

Відкрийте для себе світ живопису під впливом вина! На майстер-класі "In vino veritas" ви не лише опануєте мистецтво створення неповторних картин, а й поринете у витончений світ дегустації різних сортів вин. Дозвольте собі розслабитися, надихнутися та створити свій неповторний шедевр.





## Іван та Юлія Костенко

Kostenko Ivan, Kostenko Julia

Іван - Вчитель фізичної культури, викладаю фізичну культуру у школах більше 10 років.

Закінчив ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського.

Викладач 1 категорії.

Юлія - Вчитель фізичної культури, педагогічний стаж 10 років. КМС з гандболу



## Спортивні естафети

Сьогодні нас чекає справжнє спортивне свято! Ми проведемо веселу розминку, щоб розігрітися перед активними іграми. Потім візьмемо участь у захопливих естафетах, де кожен зможе проявити свою швидкість і спритність. А на завершення пограємо в рухливі ігри, які подарують нам море позитивних емоцій та гарний настрій!

Заняття  
для дітей

16:26

Запалювання Шабатних свічок . Ілона Ільченко, Валерія Самошина

16:15–17:15



## Міхаель Сафран

Michael Safran

Директор з інновацій та проектного менеджменту JDC (Єрусалим). Закінчив бакалаврат з економіки Єврейського університету в Єрусалимі та ступінь MBA Тель-Авівського Університету (спеціалізація: маркетинг та інформаційні системи). Одружений, батько трьох дітей. Офіцер ЦАХАЛ у резерві.

Займав у минулому низку керівних позицій у міжнародних корпораціях: був віце-президентом з маркетингу та клієнтського сервісу у найбільшій європейській страховій компанії Allianz, був членом правління та членом ради директорів багатьох компаній у фінансово-страховому секторі. З 2014 року Михайло є міжнародним консультантом з маркетингу та клієнтського сервісу, мотиваційним спікером, засновником низки компаній (Botiqo Solutions, Questomania, Orange Concierge)."

## Додаткові цінності: підхід у відносинах із клієнтами, співробітниками та партнерами

Що таке "додаткова цінність" і чому вона лежить в основному діалогу з будь-якою людиною? У чому виражається додаткова цінність для кожної їх аудиторій? Піраміда "зустрічних" потреб (клієнти, співробітники, партнери)? Шлях клієнта у тих єврейської громади (літні люди, сім'ї, діти). Контактні точки між клієнтами та громадою. Безперервність діалогу з клієнтами та співробітниками, заснована на засадах накопичувальної цінності. Як застосовувати модель додаткової цінності у громаді? І ще багато цікавого!

Лекція



## Ілона Наникіна Ilona Nanykina

Тренер з Риторики, акторської майстерності, стаж 12 років

### Акторська майстерність

На занятті ви опануєте базові навички акторської майстерності, такі як: робота над роллю, імпрровізація, робота з голосом і тілом. Ви навчитеся перевтілюватися в різних персонажів, висловлювати свої емоції та взаємодіяти з партнерами. Ці навички будуть корисними не тільки для акторів, але й для всіх, хто хоче покращити свої комунікативні навички та стати більш харизматичним.

Інтерактивне  
заняття



## Раїса Краєва Kraieva Raisa

Плейбеком я займаюсь більше 5 років. Пройшла початковий та просунутий курси від Української школи плей-бек театру, а також серію спеціалізацій, в тому числі про роботу з травмою та певними соціальними групами. Учасниця кількох міжнародних фестивалів, в тому числі в Ганновері, Німеччина, 2022 рік та в Польщі в вересні, 2024 року. В період з вересня по грудень 2022 року вела поейбек студію для українських підлітків, що виїхали за кордон, в місті Краків, Польща. А взагалі я педагогі, скаут-лідерка, що практично все життя працює з дітьми. Бачу великий педагогічний та розвиваючий потенціал в театральних техніках в цілому і в плейбек театрі зокрема.

### Життя в стилі плейбек

Плейбек-театр – це унікальна форма мистецтва, де кожна вистава є неповторною. Актори імпровізують історії, які розповідають глядачі прямо під час вистави, створюючи живий діалог між сценою і залом. Цей вид театру, що зародився в 70-х роках, сьогодні широко використовується для соціальних проектів, допомагаючи людям виражати свої емоції та відчувати себе почутими.

Тренінг



## Ілона Левіт, Дарина Ломачевська Levit Ilona, Daryna Lomachevska

Левіт Ілона – координатор проекту AytJunior у м. Черкаси, мадриха дитячих та підліткових груп, волонтер Cherkasy Volunteer Community

Ломачевська Дарина – керівник проекту Insidcreative у місті Кривий Ріг, у свої 14 виграла 2 гранти, хелпер у сімейних таборих, волонтер Kryvyi Rih Volunteer Community



### Ароматний шарф: подарунок зі смаком какао

Запрошуємо вас на найзатишніший майстер-клас. Пориньте у світ творчості, релаксу та дайте в'язанню другий шанс, бо за лише годину ви зможете створити м'якенький шарф. На вас чекає атмосфера тепла і спокою, ароматне какао та приємна компанія. Це чудова нагода створити щось особливе для себе або близьких у колі однодумців!

Творчий МК



## Шимон Кардаш, Олена Вальба

Kardash Shimon, Valba Olena

Ми – шеф-кухар та професійний волонтер. З радістю ділимося своїми кулінарними навичками з іншими. Проводимо майстер-класи для людей різного віку, допомагаючи їм освоїти нові рецепти та кулінарні техніки. Наша мета – не лише навчити готувати, а й надихнути людей на експерименти зі смаками та створення власних кулінарних шедеврів.



Кулінарний МК

## Шаббатний хліб своїми руками

Невід'ємними атрибутами зустрічі Шабату є стіл, вкритий скатертиною, дві запалені свічки, дві халки (хліб у формі коси), що символізують подвійну порцію манни, яка випадала по п'ятницях у пустелі під час виходу євреїв з Єгипту, кошерне вино. Разом з учасниками майстер-класу ми створимо один з найважливіших та найсмачніших атрибутів Шабату - хали!



## Світлана Лесняк

Liesniak Svitlana

Психолог, Арт-терапевт,  
Тілесно-орієнтований терапевт.

## Тіло та емоції: розвантаження та релакс

Під час заняття ми проведемо серію вправ, спрямованих на розслаблення тіла та звільнення від негативних емоцій. Ви навчитеся слухати сигнали свого тіла, знімати м'язові затиски та розвивати усвідомленість. Заняття допоможуть вам відновити енергетичний баланс та знайти внутрішню опору.

Тренінг



## Ярік Герман

Yarik Herman

MBA student at Abertay  
University, Volunteer

## Що приховано в твоєму імені. Єврейська генеалогія

Запрошуємо всіх, хто бажає глибше дослідити історію свого роду! Ми розглянемо методику генеалогічних досліджень, проаналізуємо основні джерела інформації – від архівних документів до сучасних баз даних. Це дасть змогу відновити родинні зв'язки та, можливо, навіть знайти заможних родичів. Під час лекції ви отримаєте практичні рекомендації, які допоможуть вам у дослідженні родовету і дізнатися більше про своїх єврейських предків та їхнє життя.

Лекція



### Вікторія Венгер

Venher Viktoriia

Волонтер Зграя та Hillel Kyiv, працюю у найстарішій фармацевтичній компанії світу

### Розпис пряників "Зграя"

На моєму майстер-класі у вас буде можливість взяти участь в активності по розпису печива, який у ГО «Зграя» розпочинається в зимовий період. Я вам розкажу як я готую тісто, як роблю глазур, надам вам всі рецепти і розповім деякі секрети. Всі кому цікаво поговорити про солодке - приходьте.

**Обмеження кількості учасників – 20 осіб.**

Кулінарний МК



### Савва Шапіро

Shapiro Savva

Директор JCC Halom, м. Київ. 10 років досвіду в соціальних танцях, понад 5 років викладання напрямків Сальса, Кізомба, Бачата

### Танець Кізомба – свято

Зануртесь у світ кізомби на нашому майстер-класі! Вас чекає дружня атмосфера, приємна музика та професійні викладачі. Ми допоможемо вам розслабитися, забути про повсякденні турботи та отримати естетичну насолоду від танцю. Кізомба – це чудова можливість познайомитися з новими людьми та провести час з користю.

Танцювальний МК



### Марина Горулько

Horulko Maryna

Практикуючий психолог, сімейний психотерапевт, перинатальний психолог, автор навчальних програм по формуванню відповідальної сексуальної поведінки, авторка та ведуча телевізійного проекту "Справи сімейні", супервізор в полімодальному підході для спеціалістів соціальної сфери. Директорка БФ "Хесед Нефеш"

### "Я до свого серця стежку прокладу"

Взаєморозуміння запорука плідної праці волонтера, тож спробуємо відчутти один одного без слів та спільно створити шедевр через різноманітні техніки пізнання себе, людей навкруги та світу.

АРТ  
терапія



## Денис Гутман, Наталія Шеляг

Sheliah Natalia, Denis Gutman

Денис – со-координатор Konotop Volunteer Community, проект "Рейзеле"

Наталія – координатор волонтерських програм м.Конотоп, захоплений хендмейдер, люблю творити красу разом з чудовими людьми.



## Hanukkah Crafts

Запрошуємо вас на творчий майстер-клас "Hanukkah Crafts"! Разом ми створимо неповторні ханукальні вироби з дерева, які стануть чудовою прикрасою вашого дому та нагадають про тепло свята. Під керівництвом досвідченого майстра ви навчитеся основним технікам роботи з деревом та створите унікальні сувеніри, які збережуть тепло ваших рук та принесуть радість близьким.

Творчий МК



## Анна Лобанова

Lobanova Anna

Творчий флорист, волонтер проекту "Взаємодія". Створюю квіткові композиції, які допомагають створити атмосферу затишку та радості, підтримуючи людей у складні часи.

## Солодкі букети

Створимо солодкий шедевр! На майстер-класі ми навчимося виготовляти яскраві кошики-букетики з цукерок. Використовуючи поліпропілен та шпажки, ми створимо основу, а потім прикрасимо її стрічками, бантиками та іншими декоративними елементами. Заняття ідеально підійде для дітей, які люблять творчість та солодощі.

Творчий МК



## Бені Хадад

Beniamin Hadad

Директор Єврейської агенції Сохнут в Україні, до того директор відділу з репатріації та інтеграції Фонду Дружби. Професійний педагог з багаторічним досвідом роботи зі школярами

## Ізраїльське суспільство: вчора, сьогодні, завтра

Ізраїльське суспільство вже пережило і переживає значні зміни, трансформуючись з молоді нації іммігрантів у сучасне високотехнологічне суспільство з багатою культурною спадщиною. Сьогодні Ізраїль є центром культурного розмаїття, де співіснують різні етнічні та релігійні громади. Завтра Ізраїль зіткнеться з новими викликами, тож поговоримо про це трішки більше.

Лекція





## Міхаель Сафран

Michael Safran

Директор з інновацій та проектного менеджменту JDC (Єрусалим). Закінчив бакалаврат з економіки Єврейського університету в Єрусалимі та ступінь MBA Тель-Авівського Університету (спеціалізація: маркетинг та інформаційні системи). Одружений, батько трьох дітей. Офіцер ЦАХАЛ у резерві. Займав у минулому низку керівних позицій у міжнародних корпораціях: був віце-президентом з маркетингу та клієнтського сервісу у найбільшій європейській страховій компанії Allianz, був членом правління та членом ради директорів багатьох компаній у фінансово-страховому секторі. З 2014 року Михайло є міжнародним консультантом з маркетингу та клієнтського сервісу, мотиваційним спікером, засновником низки компаній (Botiqo Solutions, Questomania, Orange Concierge)."

Лекція

## Робота на глобальних ринках. Переваги та недоліки. З чого почати?

На занятті ми розробимо стратегію виходу на глобальні ринки. Ви навчитеся визначати цільові аудиторії, будувати ефективні канали дистрибуції та просувати свої продукти або послуги за кордоном. Ми також розглянемо різні інструменти маркетингу та факторів успіху, які допоможуть саме вам досягти успіху на міжнародному ринку. Програма Talent як трамплін виходу на глобальні ринки



## Тетяна Долгієр

Dolhiier Tetiana

20 років роботи у міжнародному та українському PR та журналістиці. Спецкор телеканалів ZIK та UATV у Дніпрі, телеведуча авторського проєкту на 34 телеканалі, Серед проєктів - Федерація плавання України, Rinsten, KeepSolid, книга Д.Дубілета "Бізнес на здоровому глузді" тощо. Останніх 5 років займаюся піаром міжнародного та українського волонтерства і проєктів JDC

Професійний  
воркшоп

## Фото як метод PR волонтерства

За допомогою фотографії можна змінити світ! На занятті ми дізнаємося, як за допомогою візуальних історій привернути увагу до важливих соціальних проблем та мотивувати людей до дії. Ви навчитеся створювати фотографії, які будуть не лише красивими, але й матимуть соціальний вплив. Експериментуємо з різними видами фото, які допомагають піарити волонтерство.



## Іван Лукацький

Lukatskyi Ivan

Адвокат. Старший партнер Адвокатського об'єднання «Legal Consult Group».

Лекція

## Юридична сторона волонтерства

Висвітлення проблемних питань правового регулювання волонтерської діяльності. Спілкування лектора з аудиторією у форматі запитання - відповіді."





## Елла Сан

Ella Sun

Я працюю в організації Joint більше 13 років і зараз є менеджером проектів в Україні. Народившись у Києві, я переїхала до Ізраїлю в 1990 році. Маю ступінь магістра з менеджменту освіти. На початку своєї кар'єри я працювала вчителем початкових класів. У вільний час я люблю вивчати різні кухні та готувати.

## Птитім і трохи Бен Гуріона

Після репатріації євреїв із країн Магриба в 1940-50-х рр. в Ізраїлі набув поширення аналог кускуса — «птитім», який відрізняється великим розміром зерен. Тож в Ізраїлі виникла необхідність виробництва універсального продукту, здатного замінити кускус і, головне, рис. На той час у країні відчувався брак цих продуктів, тому перший прем'єр-міністр поставив завдання перед фахівцями розробити їм повноцінну заміну. Вперше цей продукт був виготовлений із пшеничного борошна за технологією виробництва макаронних виробів, але у формі рису, і швидко завоював місце в кухні Ізраїлю, де його охрестили «рисом Бен-Гуріона»



## Галина Гільберг

Halyna Hilberh

Арт-терапевтка, тренерка з нейромалювання, єврейська едьюкейторка, керівник центру психологічної підтримки "Ор Шалом" м.Хмельницький, організаторка івентів

## Плануємо 2025 рік. Нейромалювання

Нейромалювання - це екологічна і приємна подорож до себе справжнього. А ще - інноваційний підхід до творчості, який поєднує нейронауку та малювання. Завдяки методу розвивається креативність, знижується стрес і покращується концентрація. За допомогою маркерів і кольорових олівців будемо складати плани на наступний рік і віднаходити власні ресурси, аби жити із задоволенням.



## Світлана Сімачева

Svitlana Simachova

Практична психологиня, сертифікована тренерка-медіаторка ГО "Ла страда-Україна".

## Стрес, ресурс та вікно толерантності. Що спільного

Розберемось, чи завжди стрес є лише негативним явищем і чи всі події, які трапляються з нами в період війни є психотравмуючими? Що таке "вікно толерантності", навіщо воно потрібно нашим дітям, і як воно допоможе їм справитися зі стресом? А також познайомимось із прийомами самопомоги під час панічних атак.

Танцювальний МК



### Тетяна Плотнікова

Plotnikova Tetiana

З 2001 року працюю і волонтерю у єврейській общині. За ці роки були створені молодіжний та дитячий танцювальні колективи «Дрейдл».

### Шаббатні танці

Шаббатні танці – це унікальна можливість пізнати єврейську культуру зсередини. Ви дізнаєтеся про історію та значення різних танців, а також про те, як вони пов'язані з релігійними святами та традиціями. Наші заняття – це поєднання фізичної активності, культурного збагачення та спілкування з новими людьми.

Творчий МК



### Анна Кохан

Anna Kokhan

Свічевар, власниця свічної майстерні KohAnna. Психолог в методі Транзакційний аналіз

### І буде світло!

Хочете навчитися робити ароматичні свічки своїми руками? На нашому майстер-класі ви освоїте всі тонкощі цього процесу: від вибору воску та фітиля до додавання ароматів і барвників. Ви дізнаєтеся про переваги соєвого воску та створите кілька авторських свічок, які стануть чудовим подарунком або прикра-

Творчий МК



### Марина Коган

Kogan Maryna

Арт-терапевт, дизайнер, мозаїчист, автор терапевтичних методик та техніці "кавовий дудлінг"

### Кавовий скетч: Шабат

Хочете навчитися малювати кавою? На майстер-класі "Кофейний скетч: Шабат" ми познайомимо вас з основами цієї цікавої техніки. Разом ми створимо вітальні листівки з тематичними малюнками, які символізують свято Шабат. Ви отримаєте не лише нові навички, але й зможете створити неповторний подарунок. прагне краще пізнати себе та навколишній світ через призму творчості.



### Ілона Левіт, Дарина Ломачевська

Levit Ilona, Daryna Lomachevska

Левіт Ілона – координатор проекту AytJunior у м. Черкаси, мадриха дитячих та підліткових груп, волонтер Cherkasy Volunteer Community

Ломачевська Дарина – керівник проекту Insidcreative у місті Кривий Ріг, у свої 14 виграла 2 гранти, хелпер у сімейних таборих, волонтер Kryvyi Rih Volunteer Community



### П'ять кроків до дива

Уявіть собі інтерактивний музей, кожен куточок якого наповнений чарівництвом Хануки. Наші заняття – це справжня подорож у світ див, де діти зможуть відчувати себе справжніми дослідниками. Кожне завдання – це підказка, що веде до розгадки таємниці і відкриття чогось нового. Граючи і творячи, діти не тільки дізнаються про свято, а й розкриють у собі нові таланти та здібності.

**19:30–20:15** Каббалат Шабат (загальний). Юрій Сергеев, Hillel, AJT

**Піжамна бібліотечка 20:00–20:30**  
PJ Library

"Піжамна бібліотечка" (PJ Library) - міжнародна книжкова програма, створена американським благодійним фондом Гарольда Грінспуна. Мета програми - підтримати традицію читання в єврейських та мультикультурних родинах, зміцнити зв'язок між поколіннями завдяки сімейному читанню. Книги PJ Library розповідають важливі історії, пов'язані з єврейськими цінностями, традиціями та культурою. Щомісяця книжки PJ Library доставляються як подарунок в єврейські та мультикультурні родини, де є діти від 2х до 9 років.

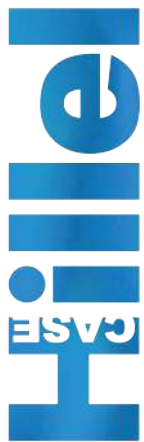
Вечірні читання

**"Казка на ніч"**



Запрошуємо дітей на вечірні читання казок з Піжамної бібліотечки. Ми читатимемо добрі чарівні історії, які допоможуть дітям заснути зі спокійним серцем. Після читання ми будемо малювати ілюстрації до улюблених персонажів

**21:45–22:30**



**Юлія Савіна**  
Savina Yuliia

Програмний координатор  
Hillel CASE

**Гра "Поле"**

Гра є сценічною інтерактивною вікториною, де гравці беруть участь командами. Кожна команда має свою «спеціальну тему знань».

«Поле» рандомно обирає тему (тим самим визначає команду, що бере участь). Команда, орієнтуючись на теми учасників, чие ігрове поле межує з полем гравця по горизонталі та вертикалі, вибирає собі одну з них на дуель.

Ця тема згодом буде виключена з гри, а переможець дуелі отримає тему, що залишилася. Переможець дуелі приєднує до свого ігрового поля територію суперника, а також може викликати на дуель когось ще або повернутися назад (у цьому випадку гравця знову вибере комп'ютер з числа тих, хто ще не грав, якщо такі є).

Завдання – захопити всю територію поля.

Вечірній захід



## Олена Старостенко Elena Starostenko

Jewish educator, співробітник "Хесед Шаарей Тіква".  
У єврейських організаціях понад 20 років.

## Цдака – партнерство з Всевишнім

Заняття "Цдака - партнерство з Всевишнім" запрошують нас глибше пізнати поняття цдаки як священного обов'язку перед ближнім і як шляху до духовного зростання. Ми обговоримо біблійні та талмудичні тексти, які розкривають суть цдаки, а також розглянемо сучасні підходи до благодійності. Це буде можливість усвідомити, як через добрі справи ми можемо наблизитися до Творця і зробити світ кращим.

Лекція



## Артем Пірог Piroh Artem

Дизайнер з червоним дипломом магістра з юриспруденції

## Психологічно-гумористична гра "Детектив"

Це псевдо детективне ігрове розслідування. Всі гравці обирають одного Детектива. Детективу кажуть, що він повинен розв'язати розслідування, а насправді Детектив повинен зрозуміти суть гри. Всі інші гравці вже знають суть гри, і можуть відповідати на питання Детектива по типу Так/Ні.

Ігрове  
заняття

## Ілля Волліс Vollis Illia

Волонтер, мадрих

## "Вечір настільних ігор"

Настільні ігри - це не тільки кумедне проведення часу, але і корисний інструмент для розвитку різних навичок і якостей. Вони дозволяють нам стати учасником захоплюючої командної гри або налаштуватися на індивідуальний результат. Також настільки роблять нас більш соціально адаптованими та впевненими у собі. А якщо грати з друзями та колегами у добрих справах, ще й у Шабат, то цей інструмент стане не тільки корисним, а й дуже веселим!

Настільні  
ігри



**Олексій Волліс**  
Vollis Oleksiy

Батько. Волонтер Львівського волонтерського центру. Директор компанії. Доктор філософії та лектор. Понад двадцять років намагаюсь бути серйозним і розважливим. Тому є, що згадати і над чим поржати

Вечірній захід

**Градус знань: коктейль-квіз**

Барменом бути не просто. Потрібно відвідувача і розважити і смак вдовольнити, а скільки при цьому потрібно пропорцій та коктейлів знати. От і ми пропонуємо Вам не тільки похизуватись знаннями, а і насолодитися різними смаковими міксами барного світу.



**Алла Кришталь**  
Kryshtal Alla

Лектор неформальної освіти, засновниця громадської організації, програмний керівник проєктів для підлітків, молоді і людей 35+, спеціаліст з написання грантів БО «ПЕФ Хесед Нефеш».

Вечірній захід

**Кіномідраш: Б-г і людина в кіно**

На занятті ми обговоримо різне висвітлення образу Всевишнього у кінематографі. Проаналізуємо сучасний образ Всевишнього з описом і бачення наших мудреців із Талмуду.

**16.11.**  
**8:00–8:30**

Субота



### **Андрій Блануца** Blanutsa Andrii

Кандидат історичних наук, кандидат у майстри спорту зі скандинавської ходьби-спортивного туризму, Президент ГО Спортивний клуб «Науковець», Автор школи фінансової грамотності для дорослих і дітей

Бокер Тов

### **Scandinavian health**

Ранкове заняття "Scandinavian health" – це чудовий спосіб розпочати день бадьоро та енергійно. Комплекс вправ, натхненний скандинавськими традиціями, поєднує в собі елементи фізичної активності та розминки, що допомагають розігріти м'язи, поліпшити кровообіг та зарядитися позитивними емоціями.



### **Тетяна Плотнікова** Plotnikova Tetiana

м. Луцьк. З 2001 року працюю і волонтерю у єврейському світі. За ці роки були створені молодіжний та дитячий танцювальні колективи «Дрейдл». Колектив бере активну участь у фестивалях, у підготовці та проведенні обцинних свят, вистав, тематичних вечірок, концертів. Люблю танцювати і насолоджуюся процесом навчання танцю. Саме процес, а не його кінцевий результат є серце і совість танцю.

Бокер Тов

### **Ранкова гімнастика по Норбекову**

Ранкова гімнастика за Норбековим – це доступний і ефективний спосіб оздоровлення в домашніх умовах. Вправи підходять для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Вони допомагають зміцнити суглоби, поліпшити поставу та зняти напругу в м'язах.



### **Олег Рафальський** Rafalskyi Oleh

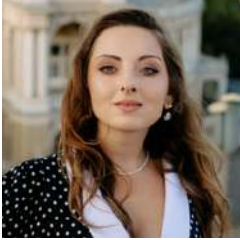
Тренер-викладач з боксу. Завідуючий кафедрою фізичного виховання ВСП Рівненського фахового коледжу НУБіП України.

Бокер Тов

### **Трохи спорту, трохи боксу**

Підготовча частина, розминка, основна частина, різноманітні вправи для розвитку формування оздоровчого потенціалу для занять фізичною культурою. Ознайомлення з технічними елементами боксу і його вплив на гармонійний розвиток.





## Неллі Кузнєцова

Kuznietsova Nelli

Програмний координатор в Hillel Odesa, координатор OVC, сертифікований коуч ICF. На конференції я поділюся конкретними прикладами того, як застосування коучингу в волонтерській діяльності може підвищити ефективність роботи та досягти кращих результатів

Бокер Тов

## Корекційна руханка на кожен день

Заняття корекційною руханкою – це чудовий спосіб почати день. Легкі та доступні вправи, які можна виконувати вдома, допоможуть розігріти м'язи, поліпшити кровообіг та зняти напругу. Регулярні тренування сприяють формуванню правильної постави та профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.



## Юрій Сергєєв

Yurii Serheiev

Керівник освітніх програм Hillel CASE, координатор всеукраїнських єврейських освітніх і лідерських проєктів

Шахаріт

## Музичний Шахаріт

Музичний Шахаріт – це особливий спосіб розпочати день, поєднавши ранкові молитви зі звуками гітари. Цей формат не лише заспокоює душу, а й надає молитвам нового, сучасного звучання. Структура Шахаріту традиційна і включає в себе хвалебні пісні, псалми та молитви, які допомагають налаштуватися на духовний лад.



## Ірина Нікішина

Nikishina Irina

Досвідчена фітнес-тренерка з 15-річним стажем роботи. За цей час допомогла багатьом людям досягти своїх фітнес-цілей. Спеціалізуюсь на розробці індивідуальних програм тренувань та харчування. Готова поділитися своїми знаннями та досвідом з учасниками конференції.

Бокер Тов

## Truble fusion

На занятті ми розігріємо суглоби, познайомимося з основними рухами Tribal Fusion та детально відпрацюємо кілька нових елементів. Потім складемо і відпрацюємо невелику танцювальну комбінацію. Завершимо заняття вільною імпровізацією під музику.

## Тренінг з домедичної допомоги 9:00–14:00 PolandHelps Група 1

В умовах війни питання порятунку людського життя відіграє особливу роль. Відтак нового змісту набувають навчання з першої домедичної допомоги, завдяки яким ми можемо освоїти важливі навички, що дозволяють зберегти людське життя. В умовах нестачі часу і відсутності поруч медичних працівників важливо діяти швидко й рішуче, оскільки кожна секунда має значення. За даними провідних фахівців, коли 10 % населення країни володіє навичками першої домедичної допомоги, летальність на догоспітальному етапі зменшується в середньому на 20 %.



Тренінг проводять досвідчені професійні інструктори з домедичної допомоги та тактичної медицини організації "Poland Helps" Агеева Валентина, Дудар Віталій та Крахмальов Андрій



### Міхаель Сафран, Ольга Статланд Michael Safran, Olga Statland

З 2014 року приєдналася до команди "Джойнта". Директор соціального відділу. Досвідчений спеціаліст у галузі соціальної роботи з великим досвідом керівництва соціальними проектами. Здобула ступінь бакалавра та магістра із соціальної роботи в Єврейському університеті. У 2011 році була обрана для участі у міжнародній магістерській програмі ЮНЕСКО (UNESCO) з кризового менеджменту та гуманітарних питань. Є автором академічних публікацій щодо роботи з підлітками групи ризику. Упродовж кар'єри займала ключові керівні позиції у соціальних організаціях Ізраїлю. Як волонтер в АСПІ допомагала громадянам отримати їхні громадянські права.

### Хакатон добрих рішень

Хакатон - це інтенсивний формат, який дозволяє командам швидко розробляти та тестувати інноваційні рішення для соціальних та технологічних потреб. Учасники зазвичай працюють в командах, занурюючись у процес розробки та створення прототипів. Хакатони сприяють не лише швидкому вирішенню конкретних проблем, але й розвитку навичок командної роботи, творчого мислення та технічної майстерності. У контексті соціальних потреб, хакатони можуть допомогти знайти нові підходи до вирішення важливих суспільних проблем, роблячи значний внесок у покращення якості життя людей.

Хакатон



## Ілона Наникіна

Nanykina Ilona

Тренер з риторики та фізіогноміки. Я є досвідченим фахівцем, який володіє глибокими знаннями в галузі психології, комунікацій та невербальної поведінки.

## Публічні виступи

Бажаєте покращити свої ораторські навички та зробити свої виступи ще більш ефективними? На заняттях ви дізнаєтеся про нові техніки переконання, управління аудиторією, підготовку презентацій та отримаєте зворотній зв'язок від досвідчених тренерів.

Тренінг

Ігрове  
заняття

## Григорій Грішило

Hrishylo Hryhorii

Практикуючий психолог в гештальт-підході, працюю в груповому форматі з дітьми/підліт-кам/батьками. Працюю в індивідуальних консультаціях та терапії з цією категорією людей

## Психологічні аспекти роботи з людьми похилого віку

Якщо ви працюєте з людьми похилого віку, це заняття стане для вас цінним інструментом для професійного розвитку. Ви розширите свої знання про психологічні особливості старіння та отримаєте практичні рекомендації, які допоможуть вам стати більш ефективним спеціалістом.

Тренінг



## Ілона Ільченко

Ilchenko Ilona

Координатор програм Тагліт та АJTора в Гітель Київ, керівник волонтерської спільноти, мадрих і єврейський освітянин.

## Цикл єврейського життя

На занятті ми здійснимо подорож у часі та розглянемо зародження юдаїзму. Дізнаємося про патріархів, вихід з Єгипту та формування Тори – основи єврейської релігії. Це допоможе нам краще зрозуміти сучасний юдаїзм та його вплив на світову культуру

Лекція



## Інесса Носенко

Nosenko Inessa

Директор БО "ЗБФ "Єврейський общинний центр "Мазаль Тов", 300 "Дивосвіт"

## In-kind ресурси: хто, що, де, як?

На занятті ми детально розберемо поняття "in-kind ресурси" та їхню роль у різних сферах діяльності. Ви дізнаєтеся, як ідентифікувати потенційні in-kind ресурси, ефективно їх залучати та використовувати для досягнення поставлених цілей. Також ми обговоримо виклики, які можуть виникнути при роботі з такими ресурсами, та способи їх подолання.

Лекція-бесіда



## Ірина Орленко Orlenko Iryna

дитячий психолог, магістр психології, доктор філософії, регіональний тренер з психодіагностики дітей з особливими потребами, авторка соціальної гри "Пундики", МАК "Мої парасольки", діагностичної методики "Чарівні яблука" (виявлення взаємовідносин дитини з оточенням) та програм з розвитку комунікативних навичок у дітей, арт-терапевт, пісковий терапевт (аналітична пісочна терапія та педагогічна), докторант Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка.

Тренінг

## Особливості роботи з дітьми кризових категорій

1. Особливості взаємодії та роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Розглянути певні категорії дітей та особливості спілкування з ними, створення розвиваючого (корекційного) простору для дитини з ООП. Інтерактивна вправа. Діти і травма. Особливості спілкування з травмованою дитиною: маркери травми. 2. Ефективні стратегії спілкування з дітьми. Тренінгові вправи на комунікацію та взаємодію, гармонізацію дитячо-батьківських відносин. Рефлексія.



## Клара Марченко Marchenko Klara

Адвокат (приватна практика, цивільне, сімейне, господарське та ін.), юристконсульт Одеського державного аграрного університету

Творчий МК

## Колаж: чого ще ми не знаємо

Під час заняття ми зануримося у світ фантазії та самопізнання через створення колажу. Це буде не просто картинка, а візуальна мапа наших мрій, невідомих територій і питань, які нас хвилюють. Кожен учасник зможе виразити свої найглибші думки та почуття, використовуючи різноманітні матеріали.



## Руслана Михайленко Mikhailenko Ruslana

Робота з дітьми та волонтерська діяльність. Виховання та підтримка емоційного, соціального та творчого потенціалу дітей. З застосуванням ігрових, навчальних та арт-терапевтичних методик для формування комунікативних навичок, креативності та впевненості в собі.

Творчий МК

## Макраме: сумка-тримач для пляшечки

На занятті з макраме учасники навчатимуться створювати стильний і практичний чохол для пляшечки з водою. Також освоють базові техніки вузликового плетіння, що підходять як для початківців, так і для тих, хто хоче вдосконалити свої навички. Наприкінці заняття у вас буде власноруч зроблений аксесуар, який не лише зручний у використанні, а й додає вашому образу еко-стилю та унікальності.



**Галина Зюзіна**  
Zyuzina Halina

Я працюю як координатор SVC, забезпечуючи безперервну комунікацію між усіма зацікавленими сторонами проекту, від клієнтів до внутрішніх команд.

### Творимо у техніці "Айріс-фолдинг"

Творчий МК

На занятті ми освоїмо захоплюючу техніку айріс-фолдинг. Разом створюватимемо яскраві та об'ємні аплікації, складаючи кольорові смужки паперу за спеціальною схемою. Це чудова можливість розвинути дрібну моторику, фантазію та відчуття кольору.



**Григорій Грішило**  
Hrishylo Hryhorii

Практикуючий психолог в гештальт-підході, працюю в груповому форматі з дітьми/підлітками/батьками. Працюю в індивідуальних консультаціях та терапії з цією категорією людей

### Поняття власного ресурсу через тілесність

Тренінг

За допомогою групових інструментів та тілесної практики говоритимемо про наші ресурси. На тренінгу дізнаємось як тіло подає сигнали та як їх можна почути. Якими способами відновлюємо себе щоб бути в ресурсі.



**Ірина Верведа**  
Verveda Iryna

Координатор волонтерів БФ"Хесед Шаарей Цион" та керівник відділу Мокед Лакашиш. Я вірю в силу спільноти та можливості кожної людини зробити світ кращим.

### Залучення літніх до волонтерської діяльності як спосіб подолання соц.ізоляці

Лекція

На занятті ми розглянемо актуальну проблему соціальної ізоляції серед літніх людей та обговоримо, як волонтерська діяльність може стати ефективним інструментом для її подолання. Поділимося досвідом успішних проектів та розробимо практичні рекомендації для залучення літніх людей до волонтерської роботи.





## Іван Кравченко

Kravchenko Ivan (Izya)

Працював у якості керівника підліткового клубу в Хесед Хана (Кривий Ріг, 2020-2022), керівник проекту AJT Junior Ukraine (2022-2023), працював в КП «Інститут розвитку міста Кривий Ріг» КМР (фахівець з адміністрування проектів, 2022-2023), Виконавчий директор в ГО МО «НЕВІІМ», активний член релігійної громади консервативного юдаїзму «МАСОРЕТ (м. Київ), фахівець з неформальної єврейської освіти, випускник багатьох курсів для мадріхів та освітян від JDC, AJT JDC, випускник проекту LEAD від Бар-Іланського Університету.

Лекція

## Єврейський календар

Єврейський календар – це не просто система відліку часу, а важлива частина єврейської культури та ідентичності. На лекції ми дослідимо, як календар впливає на повсякденне життя євреїв, які свята вони відзначають і як ці свята пов'язані з історією єврейського народу. Ви дізнаєтеся про цікаві традиції та звичаї, пов'язані з єврейським календарем.



## Олена Сербінович

Serbinovych Olena

Понад 15 років у медіа:  
Журналістика, копірайтинг, консультування  
зі стратегічних комунікацій

Тренінг

## PR та стратегія просування для проектів

Цей тренінг охоплює всі аспекти PR та просування проектів. Ви дізнаєтеся про особливості роботи зі ЗМІ, соціальними мережами, впливовими особами та іншими каналами комунікації. Ми також розглянемо питання формування позитивного іміджу проекту, управління кризами та вимірювання ефективності PR-кампаній.



## Еліна Хатуєва

Khatueva Elina

Маючи багаторічний досвід роботи з людьми в кризових ситуаціях, я володію широким спектром психотерапевтичних методів, які дозволяють ефективно працювати з різними видами психологічних травм та розладів. Я допомагаю клієнтам розібратися в своїх емоціях, думках та поведінці, а також знайти ресурси для подолання труднощів.

Тренінг

## Хто головний і де золота середина?

Інтерактивні методи розвитку дітей, основані на потребах, бажаннях та на розумінні "Що потрібно" згідно розвитку мозку. З демонстрацією методик, ігри та технік.





## Віра Чаплинська

Chaplinska Vira

Лікар медичний психолог, лікар психотерапевт, сертифікований груповий аналітичний психотерапевт, пісковий психотерапевт. Практичний стаж роботи 18 років. Керівник Центру психологічної підтримки «Ор Шалом»

## Трасфармаційна гра "Розправ крила"

Тренінг

Психологічна трансформаційна гра "Розправ крила" дарує кожному учаснику простір для глибокого осмислення і фантазування власних можливостей і напрямків розвитку. Крокуючи завданнями і етапами гри за допомогою ігрового поля та метафоричних карток учасники проходять власну трансформацію. Символічно це схоже на шлях метелика, що на своєму початку народжується з кокона, а далі перероджується через гусінь у неймовірно самобутнього метелика.



## Флорія Побірська

Pobirska Florriya

Я проводжу творчі майстер-класи в Єврейському общинному центрі Мігдаль, де ми досліджуємо та відтворюємо традиції через творчі проекти. Ці майстер-класи допомагають учасникам глибше зрозуміти культурну спадщину, відчути зв'язок із традиціями та розкрити свою креативність у рамках спільних цінностей. У професійному житті я керую інтернет-магазином, але волонтерська діяльність і можливість працювати з традиціями через творчість є для мене надзвичайно важливими, оскільки це дозволяє зміцнювати зв'язок поколінь та підтримувати культурну спадщину. Майстер-класи ми проводимо для людей різного віку — від малечі до людей похилого віку.

## Рука Міріам

Творчий МК

Запрошуємо вас на захопливий творчий майстер-клас, присвячений святу Хануки! Під час заходу ви матимете змогу створити власноруч унікальні вироби, пов'язані з традиціями цього свята. Учасники зможуть проявити свою творчість і фантазію.



## Людмила Гайбонюк

Haiboniuk Liudmyla

Волонтер у проекті «Здоров'я у фарбах», працюю з людьми похилого віку по програмі «Збереження пам'яті», за фахом : вчитель початкових класів з образотворчим мистецтвом

## Автопортрет

Творчий МК

Відкрийте для себе світ автопортрета! На занятті ми навчимося передавати на папері унікальні особливості свого обличчя: форму очей, носа, вигин губ. Це чудова можливість познайомитися з основами малювання та створити свій перший шедевр.



**Алекс Шмідт**  
Alex Shmidt

Алекс Шмідт працює в JDC з 2019 року і зараз є директором програм в Україні. У віці 16 років він потрапив до Ізраїлю за програмою Naale. Після закінчення навчання служив у ВМС Ізраїлю. Має ступінь бакалавра політології, соціології та антропології, а також ступінь магістра ділового адміністрування в Університеті Бар-Ілан. До того, як приєднатися до Джойнта, 14 років працював у муніципалітеті Рамат-Ган, керуючи відділом імміграції та поглинання та підтримуючи молодь іммігрантів із групи ризику. Засновник одного із перших ізраїльських соціальних бізнес-інкубаторів та лектор в бізнес-школі Аріельського університету.

Тренінг

## Design-thinking та волонтерство

Сесія "Design-thinking та волонтерство" спрямована на застосування принципів дизайн-мислення для вирішення волонтерських завдань. Учасники навчатимуться знаходити інноваційні рішення для соціальних проблем, використовуючи креативні методи та орієнтуючись на потреби громади. Ця сесія допоможе розвинути навички співпраці, творчого мислення та ефективного вирішення проблем. В кінцевому підсумку, це підвищить якість і вплив волонтерських проєктів.



**Світлана Москвітін**  
Svitlana Moskvitina

Протягом 10 років була директором благодійного фонду "Хесед Нефеш", координатор соціального відділу Джойнт Україна

Лекція

## Робота з партнерами та стейкхолдерами

Сесія спрямована на зміцнення взаємодії та співпраці з ключовими партнерами та зацікавленими сторонами єврейських громад. Учасники дізнаються про ефективні стратегії залучення, управління відносинами та побудови довготривалих партнерств, що сприяють сталому розвитку громади. Ця сесія допоможе розвинути навички комунікації, переговорів та координації, необхідні для успішної співпраці. У результаті громади зможуть краще реалізовувати свої проєкти та ініціативи, забезпечуючи позитивний вплив на життя їхніх членів.



**Бені Хадад**  
Beniamin Hadad

Директор Єврейської агенції Сохнут в Україні, до того директор відділу з репатріації та інтеграції Фонду Дружби. Професійний педагог з багаторічним досвідом роботи зі школярами

Лекція

## Волонтерство в Ізраїлі - як це?

Захоплюючий огляд досвіду волонтерства в цій динамічній країні через досвід та враження про різноманітні проєкти, де можна долучитися до волонтерської діяльності – від соціальних ініціатив до роботи з дітьми та літніми людьми. Учасники дізнаються про культурні особливості, виклики та радощі волонтерської роботи в Ізраїлі, отримуючи натхнення та практичні поради для власних волонтерських мандрівок.

## Кінопоказ

Jaroslaw Max Ciszek «Кінопоказ: волонтерство в Ізраїлі».



**Елла Сан**  
Ella Sun

Я працюю в організації Joint більше 13 років і зараз є менеджером проектів в Україні. Народившись у Києві, я переїхала до Ізраїлю в 1990 році. Маю ступінь магістра з менеджменту освіти. На початку своєї кар'єри я працювала вчителем початкових класів. У вільний час я люблю вивчати різні кухні та готувати.

**Кугель цінностей: лідерство, мораль та вегетаріанство в єврейському світі**

Учасники дізнаються, як традиційна єврейська страва кугель може втілювати важливі цінності: від лідерства та моралі і до чого вегетаріанства. Під час приготування кугеля ми обговоримо принципи етичного лідерства, моральні аспекти вибору продуктів та важливість вегетаріанства у сучасному світі.

Кулінарний МК



**Світлана Лєсняк**  
Liesniak Svitlana

Психолог, Арт-терапевт,  
Тілесно-орієнтований терапевт.

**Тілесна мужність: упорядковуємо внутрішній світ**

Відкрийте двері до свого тіла і зціліть свою душу. На занятті "Тілесна мудрість" ми за допомогою спеціальних технік розслабимо тіло, відпустимо емоційні блоки та знайдемо внутрішню гармонію. Це унікальна можливість пізнати себе глибше та поліпшити якість життя.

Тренінг



**Анна Аєрова**  
Ayerova Anna

Психологиня, кар'єрна коучиня. Сертифікована тренерка. Понад 20 років підсвічує сильні сторони та кар'єрний шлях професіоналам своєї справи. IT HR manager в 5Pro Software. Мадріха та волонтерка. Членкиня ради правління ВГО «Всеукраїнська жіноча єврейська організація "Проект Кешер"».

**Обережно! Кар'єра та/або волонтерство**

Чи існує кар'єра під час волонтерства та волонтерство під час кар'єри? А можливо, це окремі історії? Як їх поєднувати без стресу та нарікань? Впевнені, що ви стикалися з цими запитаннями та думками. Разом з Анною Аєровою, пропонуємо розкрити цей вузол запитань та знайти свій особистий шлях.

Тренінг



## Леся Фірсанова

Firsanova Lesia

Директорка Єврейського студентського культурного центру Гілель Київ, тренер Madrichim School Hillel CASE+The JDC, практикуючий мадрих та програмний координатор лідерських семінарів та молодіжних таборів

Тренінг

## Тренінг "У пошуках спільної мови"

Запрошуємо на тренінг з ефективної комунікації, де ви навчитеся краще розуміти співрозмовників, доносити свої ідеї та вирішувати конфлікти через конструктивний діалог. Тренінг буде корисний для всіх, хто прагне підвищити свою комунікативну ефективність.



## Галина Гільберг

Halyna Hilberh

Арт-терапевтка, тренерка з нейромалювання, єврейська едьюкейторка, керівник центру психологічної підтримки "Ор Шалом" м.Хмельницький, організаторка івентів

АРТ  
терапія

## Квітка моїх ресурсів. Нейромалювання

Нейромалювання – це екологічна і приємна подорож до себе справжнього. А ще – інноваційний підхід до творчості, який поєднує нейронауку та малювання. Завдяки методу розвивається креативність, знижується стрес і покращується концентрація. За допомогою маркерів і кольорових олівців будемо складати плани на наступний рік і віднаходити власні ресурси, аби жити із задоволенням



## Сергій Камфорович

Kamforovich Serhii

Професійний графічний дизайнер, художник, ментор, маю педагогічну освіту, розвинуті комунікативні навички.

Творчий МК

Тренінг

## Мистецтво псувати папір

Відчуйте себе справжнім художником і дозвольте своїм емоціям затанцювати на папері! На занятті "Мистецтво псувати папір" ми зануримося у світ абстрактної каліграфії, де немає правил і обмежень. Це чудова можливість розслабитися, відпустити творчість і створити унікальний шедевр.



## Маша Коган, Саша Бондаренко

Kogan Maryna Bundabanka Olexander

Відкрийте в собі талант мозаїста! На майстер-класі ми створимо сувеніри з єврейською символікою, використовуючи різноманітні матеріали та техніки. Ви отримаєте незабутній досвід і заберете з собою власноруч створений шедевр



### Єврейська мозаїка

Відкрийте в собі талант мозаїста! На майстер-класі ми створимо сувеніри з єврейською символікою, використовуючи різноманітні матеріали та техніки. Ви отримаєте незабутній досвід і заберете з собою власноруч створений шедевр.

Творчий МК



## Вероніка Білогубцева

Veronika Bilohubtseva

Мій світ – це безперервний творчий процес. Від розробки ескізів до створення готового виробу я отримую величезне задоволення. Маючи за плечима досвід кравця та закрійника, я вміло поєдную різні техніки рукоділля, створюючи справжні шедеври. Маю свої власні колекції одягу. Вмію плести, в'язати, шити, малювати і ще багато всього.

### Метелик з бісеру

Відкрийте для себе чарівний світ бісероплетіння! На занятті ми створимо ніжного метелика, який стане чудовою прикрасою або оригінальним подарунком. Це відмінний спосіб розслабитися і отримати задоволення від творчого процесу.

Творчий МК

17:28

Авдала. Юрій Сергєєв, АЖТ, Hillel

## Анна Гріголая 17:45–18:45

Anna Grigolaya

Керівник відділу розвитку общин, JDC Україна. 25 років досвіду роботи з громадами, донорами, партнерами та НКО /общинними організаціями в сфері розвитку ресурсів, лідерського та організаційного потенціалу, проф. розвитку команд, партнерських відносин тощо

### Панельна дискусія: майбутнє громад України

Ваша думка важлива! Приходьте на панельну дискусію, щоб обговорити майбутнє наших громад разом з експертами та однодумцями. Дізнайтеся, як ви можете вплинути на розвиток своєї громади та зробити її кращою.

Панельна  
дискусія





## Євгенія Таліновська

Yevgeniya Talinovska

Засновниця волонтерського штабу "Зграя": координаторка фандрейзингових проектів благодійного фонду «Кожен може» та проекту "Здорово"

## Робота волонтерського центру в умовах обмежених ресурсів

Як діяти волонтерам, якщо ресурсів немає? На чому зосереджуватись, де шукати, куди бігти? Учасники ознайомляться з ефективними методами оптимізації наявних ресурсів, стратегічного планування та мотивації добровольців на прикладі діючого центру. Важлива увага приділяється інноваційним підходам, які дозволяють підтримувати високу продуктивність та ефективність волонтерських ініціатив навіть у складних умовах, а також досвіду організаторів.

Лекція



## Карина Мухіна

Mukhina Karyna

Як волонтер-психолог, я прагну створити атмосферу довіри, щоб клієнти почувалися комфортно та відкрито ділилися своїми переживаннями. Я вірю, що кожна людина заслуговує на підтримку та розуміння.

## Волонтерство – шлях до розвитку

Наш світ – це мозаїка подій, крізь призму яких ми сприймаємо дійсність. Кожна подія забарвлена нашими емоціями, формуючи неповторний досвід. Але що рухає нами: події чи емоції? І як, враховуючи цей взаємозв'язок, найефективніше взаємодіяти зі світом, що нас оточує?

Лекція



## Єжи Юрчинський

Jerzy Jurczyński

Професійний прес-секретар, підприємець, альпініст, став основним ініціатором допомоги Україні в умовах війни, який і привів Poland Helps в Україну. Ініціативу своїми донатами підтримало понад пів мільйона мешканців Польщі.

## Робота волонтерів у прифронтових зонах

На занятті ми розглянемо важливу тему роботи волонтерів у прифронтових зонах. Обговоримо їхню роль, виклики, з якими вони стикаються, та необхідні навички. Дізнаємося про різноманітні напрямки волонтерської діяльності та про те, як кожен з нас може долучитися до допомоги тим, хто цього потребує.

Лекція





**Лідія Корсун**  
Korsun Lida

Креативна волонтерка. Вірю, що творчість здатна об'єднувати людей і робити світ кращим

## Декупаж по-Одеськи

Хочете навчитися перетворювати звичайний картон на справжній витвір мистецтва? Наш майстер-клас з декупажу – це чудова нагода освоїти цю захоплюючу техніку. Ви дізнаєтеся про всі секрети роботи з салфетками, навчитесь створювати цікаві композиції та надавати картинам вишуканий вигляд. Це заняття стане відмінним стартом для тих, хто хоче спробувати щось нове в творчості.

Творчий МК



**Вексельман Ганна,  
Новіков Володимир**  
Vekselman Hanna,  
Novikov Volodymyr

Волонтери, які поєднують педагогічний досвід з любов'ю до пісні, стають справжніми майстрами своєї справи. Вони вміють не лише заспокоїти та об'єднати людей, а й передати свої знання та вміння через пісню, роблячи складні часи трішки яскравішими.

## Україна та Ізраїль – країни героїв через пісні

Порівняємо українські та ізраїльські пісні про героїзм. Які спільні теми та образи ми знайдемо? Як музика відображає історичний досвід наших народів? Разом заспіваємо пісні про героїчні Україну та Ізраїль.

Творчий МК



**Нана Булигіна**  
Marianna (Nana) Bulyhina

Працюю проджект-менеджеркою у Fedoriv Agency, де займаюся рекламними кампаніями для бізнесу в команді найкращих креативників України. Маю понад 10 років досвіду в анімаційній галузі на позиції проєктної менеджерки у студії Moonhauzen. Супровід та колаборація з провідними рекламними агентствами України, міжнародними мережевими агентствами та клієнтами напряду привели до успішної реалізації: близько 150 анімаційних рекламних роликів для телебачення та цифрових платформ; розробки приблизно 10 персонажів-маскотів; створення VFX для 3-х повнометражних фільмів: ""Бобот"" (Україна), ""Черкаси"" (Україна), ""I am Mortal"" (США). Більшість проєктів були реалізовані для компаній: Нова пошта, Фокстрот, Ощадбанк, Uniq, Sopharma, АНЦ, ОККО, Ruta, а також для міжнародних брендів із США, Австралії, Великої Британії, Франції, Швеції."

## Таймменеджмент в креативних командах

Як поєднати творчість з дисципліною? На занятті ми розкриємо секрети тайм-менеджменту для креативних команд. Дізнаємося, як створювати ефективний розклад, не втрачаючи натхнення та не перевантажуючись.

Лекція



## Еліна Заславська

Elina Zaslavky

Взагалі я професійний HR і вже кілька років працюю директором з персоналу в Єрусалимському офісі "Джойнт". Але танці – моя пристрасть з дитинства. У 3 роки я почала танцювати і досі не можу зупинитись!)

Танцювальний МК

## Єврейські танці

Єврейські та ізраїльські танці – невід'ємна частина єврейської культури та традиції, нашої національної ідентичності і, до того ж, – джерело радості. Буду рада поділитися з вами та навчити традиційним та сучасним єврейським танцям. Обіцяю – це не складно та дуже весело!



## Тетяна Ліманова

Ірина Герасименко

Координатор проекту Brain fitness  
Начальник відділу клубних та общинних програм в БЄФ "Хасде Естер", м. Чернігів



Творчий МК

## Пірографія, 3-Д графія: мистецтво традицій

Зануримося у світ старовинного мистецтва випалювання по дереву. На занятті ми навчимося основним технікам пірографії, створимо власні унікальні роботи та дізнаємося про багатовікову історію цього виду мистецтва.



## Анна Кохан

Anna Kokhan

Свічевар, власниця свічної майстерні KohAnna. Психолог в методі Транзакційний аналіз

Творчий МК

## І буде світло!

Хочете навчитися робити ароматичні свічки своїми руками? На нашому майстер-класі ви освоїте всі тонкощі цього процесу: від вибору воску та фітиля до додавання ароматів і барвників. Ви дізнаєтеся про переваги соєвого воску та створите кілька авторських свічок, які стануть чудовим подарунком або прикра-



## Поліна Кац

Polina Kats

Як волонтер-кулінар, я прагну готувати смачну та здорову їжу для тих, хто її потребує. Для мене це не просто приготування їжі, а можливість висловити свою турботу та підтримку.

Кулінарний МК

## Солодка ханукія

Приготуємося до святкування Хануки! Зробимо святкову ханукію з печива та інших смаколиків. Це буде чудова можливість познайомитися з традиціями цього свята та провести час з користю створити кілька авторських свічок, які стануть чудовим подарунком або прикрасою вашого інтер'єру.



**Юлія Фурман**  
Furman Yuliia

Магістр натуропатії та комплементарної медицини (R&E Institute), Холістичний терапевт, Автор енергетичних картин, Хенд-мейд майстер

### Тапінг: техніки емоційної свободи

Професійний  
ворк-шоп

На мастер-класі познайомимось та попрактикуємо техніку самопомоги – тапінг (Техніки емоційної свободи (або EFT)). Техніка дозволяє дуже ефективно нейтралізувати в собі вплив негативних емоцій, станів чи стресових факторів. Вивчимо основні точки на тілі для роботи. Дізнаємося як можна поєднувати ароматерапію і тапінг.

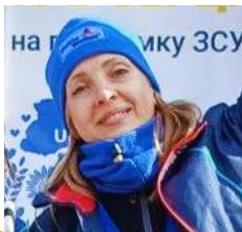
**20:45–21:45** ЯРМАРОК ВОЛОНТЕРСЬКИХ ІНІЦІАТИВ

**22:00–...** Закриття Конференції. Концерт



## Андрій Блануца, Ірина Польовик Blanutsa Andrii, Polovyk Iryna

Кандидат історичних наук, кандидат у майстри спорту зі скандинавської ходьби-спортивного туризму, Президент ГО Спортивний клуб «Науковець», Автор школи фінансової грамотності для дорослих і дітей



Ірина - Волонтер-тренер зі скандинавської ходьби. Учасник змагань України та Європи. Досвід роботи з людьми з вадами зору. Організую та провожу тренування для незрячих за індивідуальною методикою. Активно популяризую скандинавську ходьбу як інклюзивний вид фізичної активності.

Бокер Тов

## Scandinavian health

Ранкове заняття "Scandinavian health" – це чудовий спосіб розпочати день бадьоро та енергійно. Комплекс вправ, натхненний скандинавськими традиціями, поєднує в собі елементи фізичної активності та розминки, що допомагають розігріти м'язи, поліпшити кровообіг та зарядитися позитивними емоціями.



## Наталія Кириллова Kirillova Natalia

Є керівником центру професійного та особистісного розвитку при ХБФ "Хесед-Бешт", 15 років займаюсь йогою та три роки є тренером для підопічних центру.

Бокер Тов

## Хатха-йога

Заняття з Хатха-йоги включає комплекс вправ, що сприяють гармонізації тіла та розуму. Програма починається з освоєння основ дихання, що допомагає заспокоїтися та налаштуватися на практику. Далі слідує суглобний розігрів, який готує м'язи та суглоби до навантажень, а також розтяжка всього тіла, що покращує гнучкість і підвищує тонус. Завершується заняття медитацією, яка дозволяє досягти внутрішнього балансу та повного розслаблення.



## Артем Овсянік Artem Ovsianik

Майстер спорту з плавання, керівник запорізької команди з трекових велосипедів "Cossacks" FGZP

Бокер Тов

## Розкриття стопи – у чому секрет

На занятті ми розкриємо всі секрети правильної постановки стопи. Дізнаємось, як через роботу зі стопою вплинути на поставу, координацію та загальне самопочуття. Це заняття буде корисним як для початківців, так і для досвідчених практикуючих.



## Олена Белоусова

Belousova Olena

Мелітопольчанка, вимушена переселенка, з багатограним досвідом. Банкір за освітою, волонтер з великим серцем, викладач танців, і це далеко не все. Мій шлях пролягає через єврейську громаду, ірландські танці, екологічні проекти та багато іншого. Захоплююся різноманітністю життя і вірю в силу спільноти.

## Mazal dance

Разом будемо поринати у єврейську атмосферу танцю у стилі Ізра-ритму, дізнаємося про єврейські па та відчуємо ізраїльський драйв, хасидський фьюжен. Ознайомлення з основними рухами та стилями єврейського танцю, вивчення простих Shabbat Dance, що виконуються в колі, зі спокійними та плавними рухами. Танець у колі, символ єдності народу. Легка розминка, єврейські кроки та ялинка майем, сучасні лінійні ізраїльські танці, традиційні кругові та шабатні єврейські танці (дебка, хора, парні танці та інші).

Бокер Тов



## Андрій Блануца

Blanutsa Andrii

Кандидат історичних наук, кандидат у майстри спорту зі скандинавської ходьби-спортивного туризму, Президент ГО Спортивний клуб «Науковець», Автор школи фінансової грамотності для дорослих і дітей

## Фінансова грамотність для дорослих та дітей: як створити власний капітал

Фінансова грамотність лише з наступного навчального року буде уведена до шкільної програми, утім ці методичні розробки як завжди пере навантажені несуттєвою інформацією. Тому пробні курси у приватних школах показали малу зацікавленість дітей. А дорослим пощастило ще менше - вони взагалі вперше чують цей термін! На лекції автор ознайомить з найпростішими дієвими способами як жити фінансово грамотно і спокійно сформувати майбутній капітал, щоб отримувати пасивний дохід.

Лекція



## Неллі Кузнецова

Kuznietsova Nelli

Програмний координатор в Hillel Odesa, координатор OVC, сертифікований коуч ICF

## Писати може кожен: Письмові практики для пошуку натхнення

Я впевнена, що письмові практики – це потужний інструмент для розвитку творчості та самопізнання. Особливо він корисний для нас, волонтерів, які часто пишуть пости та статті. На зустрічі ми розглянемо різні техніки письма, поговоримо про те, як вони впливають на нас, і, звісно, спробуємо їх на практиці.

Творчий МК





**Ольга Орлова**  
Orlova Olha

За освітою – педагог, по життю – волонтер.  
Захоплююся творчістю як способом відкривати нові таланти та створювати корисні речі власноруч.

### Авоська для пляшки: стильний аксесуар своїми руками

Навчимося створювати стильну та практичну авоську для пляшки у техніці макраме, яка буде корисною для повсякденного використання або як оригінальний подарунок.

Творчий МК



**Ірина Олексенко**  
Oleksenko Iryna

Маючи за плечима дві педагогічні освіти та глибокі знання психології, я поєдную єврейські традиції з інтерактивними методами навчання. Працюючи з різними віковими групами, я допомагаю людям розвиватися та знаходити внутрішню гармонію.

### Життя без образ: мудрість притч та техніки прощення

Готові відпустити минуле? На практичному воркшопі "Життя без образ" ми за допомогою притч та спеціальних технік навчимося прощати і жити легше. Це буде інтерактивна зустріч, де кожен зможе знайти відповіді на свої питання.

Творчий МК



**Тетяна Долгієр**  
Dolhiier Tetiana

20 років роботи у міжнародному та українському PR та журналістиці. Спецкор телеканалів ZIK та UATV у Дніпрі, телеведуча авторського проєкту на 34 телеканалі, Серед проєктів - Федерація плавання України, Rinsten, KeepSolid, книга Д.Дубілета "Бізнес на здоровому глузді" тощо. Останніх 5 років займаюся піаром міжнародного та українського волонтерства і проєктів JDC

### Правила спілкування із журналістами

На занятті ми розглянемо основні правила ефективного спілкування з представниками ЗМІ. Дізнаємось, як підготуватися до інтерв'ю, що говорити, а чого уникати, щоб уникнути непорозумінь та донести свою думку якомога точніше. За допомогою різних ситуацій вчимося краще взаємодіяти з журналістами і розуміємо, навіщо вони нам потрібні взагалі.

Професійний воркшоп





### Олена Козлова, Наталія Фурсик

Kozlova Olena, Fursik Nataliia

Ми подружки Олена і Наталя. Маємо три вищі освіти на двох працюємо бухгалтером і юристом у важливих сферах діяльності України. Позналилися більше 12 років тому завдяки громаді Атіква. Після повномасштабного нападу активно волонтерим у Халомі. Дві наші країни Україна та Ізраїль зараз переживають важкі часи, боротьбу за виживання. Тому ми вирішили поєднати прапори двох країн в одному браслеті.

Творчий МК

### Україна та Ізраїль завжди зі мною

Ранкове заняття "Scandinavian health" – це чудовий спосіб розпочати день бадьоро та енергійно. Комплекс вправ, натхненний скандинавськими традиціями, поєднує в собі елементи фізичної активності та розминки, що допомагають розігріти м'язи, поліпшити кровообіг та зарядитися позитивними емоціями.



### Оксана Марченко

Oksana Marchenko

Волонтер, національна Київська академія – образотворче мистецтво, художник дизайнер

Творчий МК

### Сувеніри із фетру

Дайте волю своїй фантазії на майстер-класі з фетру! Ми створимо унікальні сувеніри, які стануть чудовим подарунком або прикрасою вашого інтер'єру. Навіть якщо ви ніколи не працювали з фетром раніше, допоможемо вам освоїти всі тонкощі цього захоплюючого заняття.



### Яна Єгорова

Yehorova Yana

Випускник школи мадрихів AJTeam Мадриха дитячих та підліткових груп в єврейській громаді. Викладач комп'ютерної грамотності в Хеседі. Координатор волонтерського проекту «Підлітки-волонтери»

Творчий МК

### Малювання ватними паличками

Давайте поекспериментуємо з кольором та формою! На майстер-класі з малювання ватними паличками ви зможете створити справжні шедеври, навіть якщо ніколи не малювали.



**Анна Гонтарук**  
Hontaruk Hanna

Я – аромапсихолог, який допомагає людям розкрити свій потенціал за допомогою ароматів. Використовуючи силу ефірних олій, я створюю індивідуальні аромапрофілі, які допомагають збалансувати емоції, поліпшити здоров'я та підвищити якість життя.

### Жіночі архетипи через призму ароматів

Тренінг

Лекція про жіночі архетипи через призму ароматів. Розкажу які жіночі архетипи є, який аромат їм відповідає. Прогустуємо всі ці аромати. Ароматерапія вважається ефективним методом розслаблення, зняття стресу та навіть профілактики деяких хвороб. Все більшої популярності набуває і інтер'єрна парфумерія, яка стає незамінним елементом декору. Які несподівані властивості мають різні аромати, як правильно вибрати ароматичні свічки та масла, як створити вдома неповторну атмосферу затишку – спробуємо зрозуміти на сесії.



**Ірина Нікітенко**  
Nikitenko Irena

Вчитель музики, етики, вихователь, соціальний реабілітолог, координатор проектів, волонтер, тренера арт-терапії.

### Мотиваційна картина "Мене достатньо"

АРТ  
терапія

Арт – терапія з відновленням себе, своєї Достатності. Навичка вміння почути себе, своє серце, знайти свої кольори підтримки та свою мотивацію до гармонії в собі. Медитація, створення для себе картини з мотивацією "Мене Достатньо"