



ВЕСТНИК

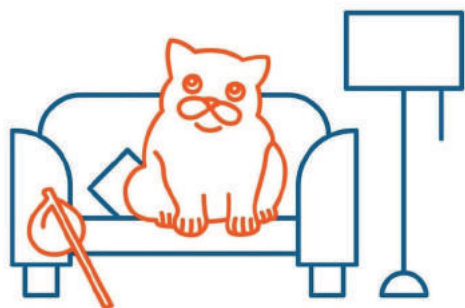
САМОИЗОЛЯЦИИ

СОЦИАЛЬНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
БЕСПЛАТНО

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК
ОТ 07 МАЯ 2020 Г.

ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК



#СеверПоДомам

2020 год по праву стал высокоснейшим из всех високосных. Еще в начале года страна не могла подумать, что редкий зарубежный вирус доберется и до нас. Находясь в отдалённом уголке, на Севере Кольского полуострова, жители ЗАТО Александровск думали, что их — то беда точно обойдет стороной. Но вирус оказался коварен и добрался даже в наш холодный край.

Первыми в группе риска оказались граждане старшего возраста. Именно им было предписано не покидать свое жилище без необходимости и, как можно меньше, контактировать с людьми. Логично, что самыми близкими друзьями получателей социальных услуг на дому ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН» стали социальные работники. Ведь гражданам пожилого возраста, как никогда, понадобилась их поддержка.

Как оказалось, информационные потоки, которые отовсюду несли с собой противоречивую

информацию о болезни, добавили старшему поколению немало страхов. Отвлекаться от мрачных мыслей пожилым гражданам стало все труднее. А быть на видеосвязи с родными круглосуточно просто невозможно.

Тогда мы запустили онлайн рубрику в интернет сообществе «Социальная помощь в ЗАТО», которую назвали «Вестник самоизоляции». В рубрике каждый желающий мог написать, как изменилась его жизнь во время карантина и как можно провести время с пользой.

Теперь, когда период самоизоляции подходит к концу, мы решили подытожить все советы полезного времяпрепровождения от наших подопечных и издать их на бумаге. Так появился этот специальный выпуск ежеквартальной газеты «Социальный вестник» с одноименным интернет рубрике названием. Читаем, берем на заметку и делимся с другими.



10 ЗАПОВЕДЕЙ

Начала нашу рубрику получатель социальных услуг на дому Павловская Тамара Петровна.

- Я не воспринимаю самоизоляцию, как наказание. Дом свой я люблю, обустроила его на пять персон – я и стены. Для саморазвития – книги и интернет. Тишина, покой. Чаще слушаю голос любимого артиста, читающего аудиокнигу. Слушая книгу, я привожу в порядок полки шкафов и комодов, подклеиваю старенькие книги или раскладываю пасьянс. Иногда всматриваюсь в цветущий мир чужой страны и мысленно выбираю себе уголок этого мира, где бы я хотела жить. На нашей земле столько удивительных мест! Хорошенький домик, цветы, трава и птицы, а в домике старинные книги, большое кресло, у камина белый шпиг на коврике. Хорошо! Это милое занятие, иногда, забирает целый вечер. Жаль, что не умею вязать.

- Но сегодня невольно мысли

кружат вокруг навязанной обстоятельством темой. Вирус то, вирус сё. Человек существо забавное. Сначала выкармливает зверюгу, выпускает на свободу, а потом кричит: спасите, она кусается. Естественно, кусается! А ты, как думал? Соседа съест, а тебя помилует? Теперь, конечно, следуют два вечных вопроса: кто виноват и что делать?

- Сегодня я в настроении – тесто поднялось хорошо, пироги получились замечательно, поэтому легко отвечаю на оба вопроса. Виноват тот, у кого много-много денежек и он хочет еще больше. Что делать? Зарыть в землю оружие и перечитать внимательно десять заповедей Господних: не убивай, не прелюбодействуй, не укради, люби ближнего твоего и так далее. Десять простеньких, коротеньких наказов, но таких разумных! Таких действенных! Честное слово, надо перечитать. Отец плохого не посоветует!

ДРЕВО ЖИЗНИ

Затем с нами поделилась своей историей о жизни в самоизоляции получатель социальных услуг Блинова Наталья Павловна. У этой женщины совершенно нет времени для грусти и печали.

- Новости о коронавирусе я вначале восприняла довольно спокойно. Надеюсь, что уж нас вирус не заденет, всё-таки город закрытый – вирус не просочится! Ан, нет – и до нас добралось, посадили нас, серебряный возраст, по домам. Но вопрос о том, чем заняться, особо не стоял. Ну, во-первых, я уже много-много лет дружу с компьютером и Интернетом, в компании с такими помощниками не заскучаешь. Во-вторых, пару месяцев назад мои близкие подарили мне первый в моей жизни смартфон – до сих пор изучаю его с изумлением и неподдельным интересом!

- Оглянулась внимательно вокруг – в моей однокомнатной квартире накопилось много мест, которые требуют моего внимания и заботы. Но невозможно целыми днями мыть, чистить, убирать, что-то надо и для души. Очень люблю вязать игрушки, салфетки, снежинки – дарю их родным, близким, знакомым. А с недавних пор, открыла для себя затягивающий мир пазлов, уже собрала один.

- Ну, а без книг, вообще, не обойтись – ждут своей очереди непрочитанные книги серии «Великие поэты», книги из городской библиотеки имени Каутского, огромная библиотека электрон-

ных книг (есть у меня электронная книга для чтения), да и домашняя библиотека неплохая.

- Может сложится впечатление, что у меня всё очень уж складно и благостно. Нет – очень жду окончания самоизоляции: не хватает прогулок на свежем воздухе, хочется просто поспоняться по городу, походить по магазинам, самой совершать покупки, просто посмотреть на людей.

- А ещё один такой совет: вспомните историю своей семьи, напишите про некоторые эпизоды своей жизни. Постарайтесь вспомнить своих родственников со всех сторон, всё, что о них знаете, разные подробности, кто кому кем приходится. Попробуйте составить Древо жизни вашей семьи. В моём таком Древе уже 193 родственника.

Так что занятий на вынужденном режиме самоизоляции можно найти много, главное, чтобы вы сами этого захотели.



НАМ ПЕСНЯ И СТРОИТЬ, И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ.

В дни самоизоляции, участницы ансамбля "Молодушки", многие из которых являются получателями социальных услуг ГОАУСОН "Полярнинский КЦСОН", тоже оставались дома. Но домашние заботы не повод забывать о любимом деле. Каждый продолжал репетировать свои партии, даже находясь в четырёх стенах, чтобы вскоре снова блистать на сцене.

Этот коллектив ветеранов труда знаком и любим, не только в городе Воинской славы, но и далеко за пределами ЗАТО, уже 25 лет. Нина Васильевна Булыгина в коллективе «Молодушки» поёт со дня основания ансамбля. Самоизоляция внесла свои коррективы

в ее творческую жизнь.

- Я уже переделала все домашние дела, остаётся не потерять вокальную и физическую форму. Поэтому теперь пою и пританцовываю дома – рассказывает Нина Васильевна.

Людмила Дорожкина, руководитель народного самодеятельного ансамбля ветеранов труда, беспокоится о своем коллективе. В период распространения инфекции она вместе с дочерью не просто держала связь со своим коллективом, но и записала для них видеообращение с убедительной просьбой оставаться дома и теплыми словами поддержки.



НА ЕДИНЕ С ПРИРОДОЙ

При общем уровне тревоги и стресса важно было воспринимать временную самоизоляцию не как тоскливое заключение в четырех стенах, а как время, которое можно провести эффективно и интересно. Так считает и Крылова Елена Львовна, получатель социальных услуг ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН».

- Последние события, связанные с пандемией коронавируса, повлекли серьезные перемены в нашей жизни. Следствием этого явился объявленный режим самоизоляции. Я, как и многие граждане, была морально не готова к такому повороту событий. Обилие информации из разных источников усиливает чувство тревоги, вызывает негативную реакцию на происходящие события.

- Мой социальный работник со-

ветует ограничить посещение новостных ресурсов, и обращаться только к проверенным источникам информации. Желательно переключиться на более приятные темы, кроме коронавируса. Поэтому я включаю запись пения птиц, шум дождя или прибоя. Единение с природой, пусть и виртуальное, помогает отвлечься от тревожных мыслей. А просмотр старых добрых фильмов возвращает к хорошим воспоминаниям, помогает расслабиться и вновь увидеть любимых актеров.

Отличный совет от Елены Львовны, чтобы отвлечься от новостей и провести время с удовольствием - смотрите хорошее кино, слушайте приятную музыку.

Самоизоляция скоро закончится и важно, чтобы мы вышли из нее с позитивными эмоциями!



ПОЛ ВЕКА ВМЕСТЕ



растили достойных детей.

Они привыкли преодолевать все жизненные тяготы вдвоем, поэтому самоизоляция, это не повод впадать в депрессию. Тем более, что семья Бояркиных решила принять участие в региональном этапе Всероссийского конкурса «Семья года» в номинации «Золотая семья России». Огромным стимулом для участия послужила гордость за свою семью, желание поделиться секретами семейного счастья с другими людьми, желание рассказать о чувствах, благодаря которым семья становится крепкой!

Добрые и памятные воспоминания, пересматривание семейного альбома – отличное занятие во время самоизоляции! Пожелаем Юрию Николаевичу и Людмиле Ивановне крепкого здоровья, радости в каждом дне, тёплых встреч и памятных событий!

В этом году, 50 лет совместной жизни отметят супруги Бояркин Юрий Николаевич и Бояркина Людмила Ивановна, получатели социальных услуг ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН». Жизненный путь их не был усыпан цветами, они прошли все испытания и трудности, которые выпали на их долю, однако сохранили теплые, трепетные чувства, взаимное уважение и преданность, вы-

Продолжила нашу рубрику Шарикова Раиса Афанасьевна.

Оказывается, владельцам домашних животных не бывает скучно. Никогда, даже во время самоизоляции. Ведь нет лучшего способа развлечься, чем пообщаться со своими пушистыми питомцами – считает Шарикова Раиса Афанасьевна, получатель социальных услуг ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН». Порадуемся за Раису Афанасьевну и может быть на ее примере, кто-нибудь захочет завести себе мурлыкающего зверя.



МОЗАИЧНЫЕ КАРТИНЫ

Каждый раз, посещая свою подопечную на дому, социальный работник любуется картинами, которыми украшен подъезд. Это работы получателя социальных услуг ГОАУСОН «Полярный КЦСОН», Черменевой Галины Петровны. Сегодня она расскажет нам о своем увлечении.

В детстве я часто задавалась вопросом - что такое хобби?

Когда узнала, то начала искать свое собственное. И нашла. Я обожаю собирать пазлы. И хотя, чаще всего я вижу улыбки на лицах людей, когда они узнают о моем хобби - это для меня самое лучшее занятие в свободное время, а сейчас его хоть отбавляй.

Я по своему характеру - непоседа, люблю действие. Для меня сидеть дома - беда. Но раз надо, значит надо - самоизолируюсь. Движение не оставила, занимаюсь физкультурой и самомассажем. Выложила за три дня картину из пазлов. Для меня пазлы, это возможность отдохнуть от повседневной суеты. Неспешная, кропотливая работа заставляет

отвлечься от проблем и забот, почувствовать себя творцом. Готовые собранные картины я, обычно, склеиваю. Такую картину или пейзаж можно смело использовать, как деталь интерьера.

И перед гостями всегда есть чем похвастаться. Кроме того, пазлы способны улучшить самодисциплину. Если у вас появится привычка каждый вечер проводить по полчаса над пазлами, она будет намного полезнее для развития мозга, чем привычка, например, сидеть перед телевизором.

Желаю всем интересного хобби, и получать от этого истинное удовольствие!



ШЕДЕВРЫ СВОИМИ РУКАМИ

Хочется нарисовать настоящую картину на холсте, но вы совершенно не умеете рисовать? Тогда картины по номерам именно то, что вам нужно. Просто создайте свой шедевр – советуем нам, получатель социальных услуг ГОА-УСОН «Полярнинский КЦСОН», Васильева Любовь Георгиевна.



ляцию воспринимаю, как возможность не отрываться от любимого занятия надолго. Потому, что процесс раскрашивания затягивает, а результат неизменно восхищает! Посмотрите мои работы, и может быть, кто – то из вас тоже увлечется и обогатит свой досуг!



А все началось с того, что мне подарили набор для рисования – картины по номерам. Я была очень рада, что рисовать придется не на бумажке, а на настоящем холсте! Если кто еще не знает, поясню - набор включает в себя натянутый на подрамник холст. На холсте нанесен контурный рисунок картины и нанесены номерки, обозначающие цвет краски. Баночки с акриловыми красками по этим самым номерам уже заготовлены и находятся в наборе. Там есть даже кисточки! Остается, только, нужным номером краски наносить цвет на такой же номер на холсте.

Раскрашивая картины по номерам, начинаешь понимать насколько это полезное и приятное времяпрепровождение. Самоизо-

ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ



Вынужденная самоизоляция из-за пандемии коронавируса, так или иначе, сказывалась на всех получателях социальных услуг.

Например, Мартынкевич Любовь Степановна и так редко выходила из дома, а в ситуации коронавируса ее огорчало то, что в гости перестали забегать внуки и больше не заходят на чай старые приятельницы.



Тем не менее, Любовь Степановна скучать некогда: она много времени посвящает комнатным растениям и рассаде. В этом году она посадила огурцы, сладкий перец и календулу и старательно ухаживает за ними. Также получательница социальных услуг увлекается алмазной мозаикой, раскрашиванием мандал и чтением художественной литературы. «В плане досуга меня очень выручает Ксения, мой социальный работник. Она приносит мне мандалы-раскраски и книги из личной библиотеки. Книги всегда оказываются очень интересными, потому что наши вкусы в литературе совпадают», - делится получательница социальных услуг.

Ну а недостаток общения с близкими и друзьями Любовь Степановна компенсирует звонками по видеосвязи.



ТВОРЧЕСКИЙ ПОРЫВ



но и внимание, и искреннюю поддержку от совершенно незнакомого человека.

Багно Евдокия Стефановна на самоизоляции занимается чтением книг, вязанием салфеток и макраме. «Несмотря на непогоду за окном, пришла пора и для рассады огурцов. Теперь у меня новое занятие, - рассказывает Евдокия Стефановна - наблюдать за ростом огурчиков, создавать им подходящие условия, отмечать каждый день новые изменения в подрастающей рассаде».

Верховод Вера Петровна занимается алмазной вышивкой. В каждую работу вложены любовь, фантазия и частичка души. Изпод ее рук рождаются «живые картины» — настоящие шедевры этого кропотливого мастерства. А в лучах яркого солнышка стразы переливаются и блестят. Кроме того, благодаря тому, что они выпуклые, изображение получает объем и выглядит очень эффектно.

Радует, что наши подопечные воспринимают временную самоизоляцию не как тоскливое заключение в четырех стенах, а как время, которое можно провести эффективно и интересно, например, поддавшись творческому порыву!



Когда слово «самоизоляция» уже превратилось в один из самых популярных хэштэгов, мы продолжали вести нашу рубрику. Тысячи роликов каждый день. Страна сидит и творит дома. Да, именно, творит. Вы и сами убедились в этом, читая наш Вестник. Самоизоляция показала, как много среди получателей социальных услуг ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН» талантливых, творческих, ярких и непревзойденных людей. Подопечные с удовольствием делятся своими идеями проведения досуга.

Тучкина Нина Николаевна, занимается созданием картин из подручного материала. Ракушки, камешки, крупа, в ее руках, превращаются в настоящие произведения искусств. Нина Николаевна участвовала в благотворительной акции «С добрым сердцем в каждый дом» для поддержки детей-инвалидов. Дети получили в подарок не только яркие картины,

КУЛИНАРНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ

Один из плюсов самоизоляции — наконец-то можно опробовать множество рецептов, до которых раньше не доходили руки. Испечь торт, сделать по-новому овощи. Приготовить непривычные котлеты. Сегодня получатели социальных услуг ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН» делятся интересными рецептами из продуктов, которые продаются в ближайшем магазине или которые есть в запасе. Поскольку ситуация с коронавирусом привела к повышенному спросу на гречку, первый рецепт именно с ней.

Мы в студенческие времена увлекались поеданием очень простого, но вкусного блюда — делится с нами Крылова Е.Л. Отваривали гречу, добавляли в нее мягкий белый сыр и зеленый лук. Получалось ощущение теплого салата.

Шарикова Р.А. решила вспомнить вкус детства. Странно, наверное, но я на прошлых выходных сварила суп со звездочками. Его в детстве готовила мне мама. Обычно я готовлю что-то посложнее, но благодаря этому супу я словно вернулась в детство, и мне стало как-то спокойнее на душе.

В этот непростой карантинный период любимое блюдо Малышевой Л.Н. — лапша с поджаркой и курой. Всё предельно просто, поджарку делаю, в основном, из лука и перца, иногда добавляю туда морковь и баклажаны. Вкусно и полезно! Да и готовится быстро — можно быстро бежать досматривать сериалы.

А вот Луничева Л.Н. любит гото-

вить с детства. Помню, ещё лет в 14, я садилась рядом с бабушкой и спрашивала, как что готовить, всё тщательно записывала, смотрела, как готовит она. Сейчас я просто заглядываю в холодильник, смотрю, что там есть и уже знаю, что из этого можно приготовить. И делаю это с большим удовольствием и любовью! Поделюсь одним секретом. Блюда, запеченные в духовке, гораздо полезнее, чем обжаренные на сковороде. Поэтому, я купила себе небольшую духовку и предпочитаю готовить только в ней.

Всем здоровья и приятного аппетита!



ДЕНЬ ПОБЕДЫ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

В преддверии 9 Мая, выпуск Вестника мы решили назвать - День Победы в режиме самоизоляции.

Получательница социальных услуг отделения социального обслуживания на дому, Клавдия Матвеевна Перцева в 1942 году была призвана в армию и проходила службу в зенитных полках, прибористом, защищая от вражеской авиации Горьковский автозавод. В задачи прибориста входило определять координаты вражеского самолета. Когда были массовые бомбардировки и заканчивались снаряды, девушки бросали свои приборы и бежали на склад за снарядами. И так до самого окончания войны, Клавдия Матвеевна служила в своем полку прибористом наравне с воинами-зенитчиками.

В 1956 году переехала на постоянное место жительства в г. Полярный и отработала 25 лет в воинской части. И еще десять лет трудилась в домоуправлении ЖКХ. Своей жизнью Клавдия Матвеевна довольна. Более пятидесяти лет прожила душа в душу со своим мужем. Вырастила четверых детей, воспитала внуков, правнуков и уже сбилась со счета на праправнуках. За верность долгу и добросовестный труд в мирное время Клавдия Матвеевна награждена медалью Жукова, юбилейными медалями в честь Победы в ВОВ, Знаком «Фронтовик 1941-1945 гг.», медалью «Солдат Победы», медалью «Во славу

Отечества». В этом году Клавдии Матвеевне, как ветерану Великой Отечественной войны, вручена юбилейная медаль «75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.».



Любимое занятие Клавдии Матвеевны, это рассматривать альбом с фотографиями вместе с праправнуком Колей. Семейный фотоальбом - это история рода, которую обязательно нужно сохранить, это прекрасная традиция, способствующая укреплению семьи. В старых фотографиях мы ищем то время и наше тогдашнее настроение.

А мы, поздравляем Клавдию Матвеевну с Днём Победы! Желаем здоровья, радости и счастья. Рядом пусть будут только добрые и искренние люди. Желаем, чтоб сердце не знало боли и тоски, а в душе всегда играл победный марш!

«ВЕСНА ДОБРА. ВЕСНА ЗДОРОВЬЯ»

Период самоизоляции - время, непростое для всех. Особенно нелегко приходится пенсионерам в возрасте старше 65 лет, которые сейчас не покидают свои дома даже для похода в магазин. Им на помощь приходят социаль-

ные работники, взявшие на себя все заботы по жизнеобеспечению пожилых людей. Но, самоизоляция не отменяет весну! В регион пришла тёплая погода. Во время майских праздников, искушение выйти на улицу, становится всё сильнее. Социальные работники ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН» призывают получателей социальных услуг оставаться дома, заверив, что они обязательно всем помогут. Ведь, самоизоляция не отменяет добрые дела!

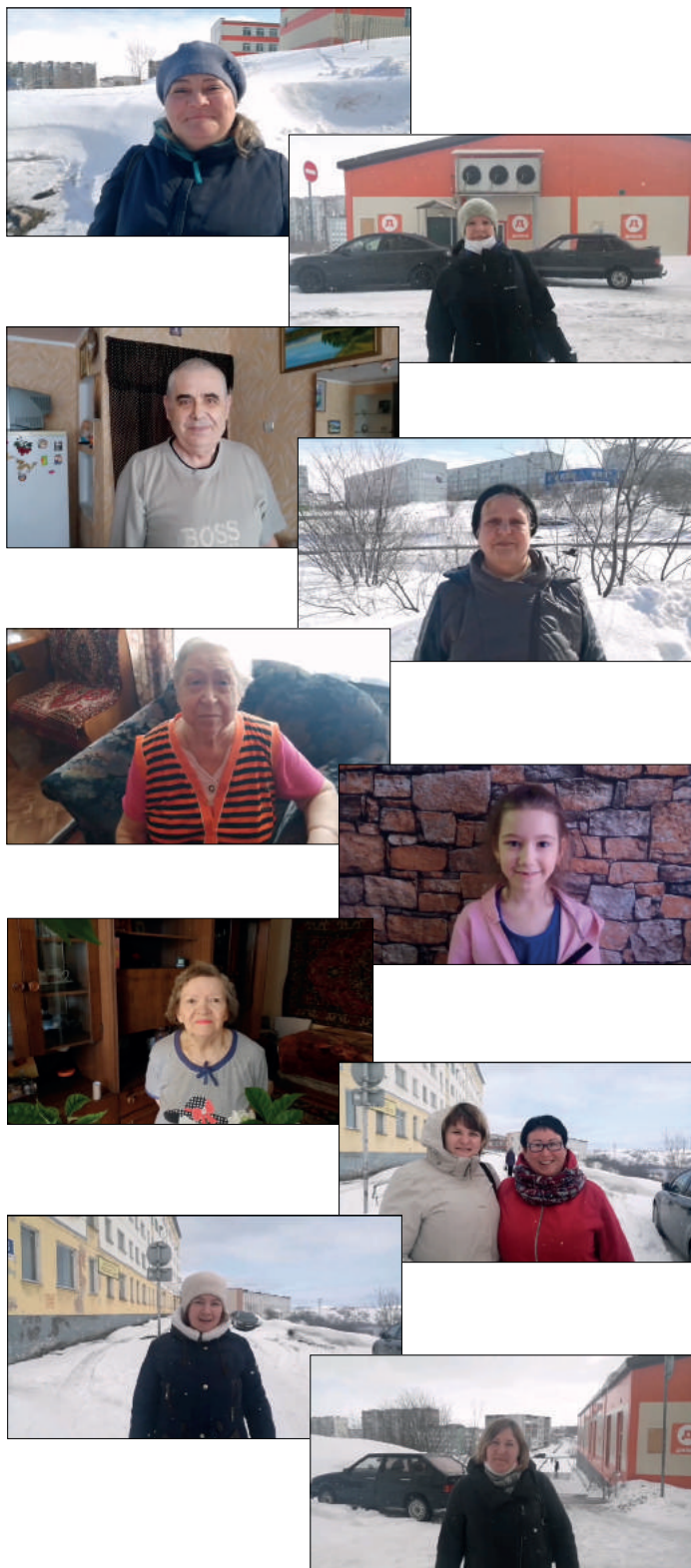
Сейчас, как никогда актуальны слова – весна, здоровье и добрые дела! Тем более, что в начале марта в Мурманской области стартовал проект «Весна добра. Весна здоровья». Но, сначала, погодные условия, затем режим самоизоляции внесли свои коррективы в реализацию мероприятий данного проекта. Скоро самоизоляция закончится, и мы все выйдем на улицу, чтобы поучаствовать в интересных спортивных мероприятиях и масштабном флешмобе. Обещаем – скучно не будет!

Спасибо, что остаетесь, сегодня дома. Именно, в этой простой формуле, сейчас, залог нашего с вами здоровья! Давайте будем и дальше помогать друг другу.

Мы – добрыми делами, а вы – заботой о своем и нашем здоровье!

Поддержим лозунг этой весны – «Весна добра. Весна здоровья».

*С уважением,
Ваши соцработники!*



• ГОКУ «СНЕЖНОГОРСКИЙ МЦСПН» ИНФОРМИРУЕТ •

О ПРОДЛЕНИИ ДЕНЕЖНЫХ ВЫПЛАТ

В соответствии с принятыми мерами по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в период с апреля по сентябрь 2020 года будут автоматически продлеваться на законодательно установленный срок следующие выплаты:

- субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг;
- ежемесячное пособие на ребенка до 16 лет;
- ежемесячная выплата в связи с рождением (усыновлением) первого ребенка;
- ежемесячная денежная выплата в случае рождения третьего ребенка и последующих детей;
- ежемесячная денежная выплата на оплату коммунальных услуг;
- ежемесячная жилищно-коммунальная выплата инвалидам.

Решения о назначении адресной государственной социальной помощи будут пересмотрены в части продления срока ее оказания от шести месяцев до одного года.

ПРОДЛЕНИЕ СРОКА ДЕЙСТВИЯ СПРАВОК НА ЕСПБ

Продлен срок действия справок, подтверждающих право региональных льготников на приобретение единого социального проездного билета (ЕСПБ). Соответствующие изменения в Положение о едином социальном проездном билете внесены нормами постановления Правительства Мурманской области от 07.04.2020 № 182-ПП.

Ранее справка подтверждала такое право в течение шести месяцев с месяца ее выдачи. Теперь для сокращения личных обращений граждан старшего возраста в центры социальной поддержки населения в период распространения COVID-19 сроки действия таких справок, выданных в период с октября 2019 года по 8 апреля 2020 года, продлены по 31 декабря 2020 года включительно. Таким образом, граждане, имеющие на руках справки, выданные в указанный период, могут предъявлять их при покупке ЕСПБ в течение всего года.

АДРЕС	КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН	ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА
г. Снежногорск, ул. Стеблина, 10	8(81530) 6-43-03 8(81530) 6-09-57 8(81530) 6-30-76	snegnogorsk@ socmurman.ru sneg-mcgs@mail.ru
г. Полярный, ул. Сивко, 1	8(81551) 70-248 8(81551) 71-458 8(81551) 71-373 8(81551) 71-158	poliarny@ socmurman.ru

· ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ ·

Наше учреждение оказывает дополнительные платные услуги. С перечнем и ценами вы можете ознакомиться на нашем официальном сайте (**plkcsn.ru**) в разделе «услуги» → «платные услуги».

Вы можете осуществить заказ по телефону: **8(81530)6-43-87**, с понедельника по пятницу с **09:00 до 17:00**.

Доставку лекарственных средств и прочих товаров аптечного ассортимента на дом для лиц с ограниченными возможностями осуществляет ИП Киселёва Ольга Вячеславовна.

Обращаться по телефонам: **89537536820; 89522943153** в будние дни после **20:00**, в выходные и праздничные дни после **19:00**.

В ГОАУСОН «Полярнинский КЦСОН» реализуется проект «Социальная парикмахерская на дому», где обслуживаемые граждане пожилого возраста и инвалиды, могут получить услуги парикмахера (стрижка, покраска, завивка волос, укладка) с выездом на дом. Данная услуга оказывается платно, в соответствии с утвержденными платными тарифами на дополнительные услуги.

**Парикмахерские услуги предоставляются
только в г.Гаджиево и г.Полярный**

По возникшим вопросам оказания парикмахерских услуг можно обращаться по телефонам: **8(1551) 7-02-63**

«ДОБРЫЙ ДЕНЬ» В СНЕЖНОГОРСКЕ!

Уважаемые жители города Снежногорск!



Центр социальной помощи «Добрый день» приглашает граждан пожилого возраста и инвалидов воспользоваться социальными услугами на дому.

Социальный работник помогает клиентам в получении всех льгот и видов материальной и натуральной помощи, систематически наблюдает за состоянием здоровья обслуживаемых и проводит мероприятия, направленные на профилактику обострений хронических заболеваний, оказывают психологическую помощь обслуживаемым и членам их семей.

Подробную информацию об услугах вы можете узнать по телефону: **8(921) 281-44-76**

Реальная помощь старшему поколению!

Центр социальной помощи «Добрый день»



Изучить компьютер — это просто!

Хотите освоить компьютерные технологии и возможности сети Интернет?
Запишитесь на обучение азам компьютерной грамотности!

**Городская библиотека «ЦЕНТР-КНИГА»
приглашает стать «студентом» отдела «Преодоление»**

В программе обучения:

- ✓ Знакомство с персональным компьютером;
- ✓ Технология работы с документами и текстом в программе Microsoft Word;
- ✓ Создание презентации в программе Microsoft PowerPoint;
- ✓ Освоение виртуального пространства: работа с электронной почтой, социальные сети, общение онлайн и многое другое.

**Мы не ставим оценок!
Мы учимся вместе с ВАМИ!**



ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:
г. Снежногорск, ул. В. Бирюкова, д.7



(81530)6-06-87; +7(963) 364-23-79



МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск»

Наш сайт: biblyzato.murm.muzkult.ru



ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА «ЦЕНТР-КНИГА»

ПРИГЛАШАЕТ

стать пользователем отдела «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

Для Вас - удобный вход, оборудованный пандусом и перилами, «говорящие» книги, аудиокниги, книги с укрупненным шрифтом, газеты и журналы, обучение азам компьютерной грамотности.

Вы сможете знакомиться с новинками, участвовать в мероприятиях, мастер-классах, обмениваться рецептами и выкройками и просто общаться.

Жизнь на пенсии только начинается!

Если Вам по медицинским показаниям сложно посещать библиотеку, библиотекарь доставит книги на дом.



ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:
г. Снежногорск, ул. В. Бирюкова, д.7



(81530)6-06-87; +7(963) 364-23-79



МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск»

Наш сайт: biblyzato.murm.muzkult.ru

Директор:

Неплюева

Виктория Валентиновна

8 (81530) 6-05-04

Заместитель директора:

Прилукова

Елена Витальевна

8 (81530) 6-12-50

Зав. отделением:

Прилуцкая

Елена Владимировна

8 (81530) 6-01-37

Назиева

Елена Константиновна

8 (81551) 7-14-62

Над выпуском работали:

Главный редактор

Бруева Виктория Игоревна

8 (81551) 7-02-63

Компьютерная верстка

Олюнин Денис Сергеевич

8(81530) 6-43-87



СТ ПКОРОНАВИРУС.РФ



Я дома! А ты?

горячая линия:
8 800 2000 112

График работы:

Понедельник - Пятница

с 09:00 до 17:00

Выходные

Суббота, Воскресенье

Наши адреса:

184682 г. Снежногорск, ул. Мира 5/4;

184650 г. Полярный, ул. Советская 1;

184670 г. Гаджиево,

ул. Ленина, д. 100, кабинет 203;

184372 п. Видяево,

ул. Центральная, д. 8, офис 203;

184310 г. Заозёрск,

ул. Матроса Рябилина, д. 25.



plkcon



Официальная группа учреждения:
vk.com/plkcon

Социальная помощь в ЗАТО:
vk.com/club148091047



Официальный сайт:
plkcon.ru



Электронная почта:
plkcon@rambler.ru