

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»**

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

2015 г.

# ГИД - НАВИГАТОР

По наиболее посещаемым интернет-ресурсам, предоставляющим разнообразную информацию о жизни пожилых людей, долголетию, путях борьбы с процессами старения, поддержания конструктивного межпоколенного взаимодействия

# Новый пенсионер

— свободный пенсионер

Функционирует при поддержке  
Федерального агентства по  
печати и массовым коммуникациям

Региональная  
панорама

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 18.09.2013 № 348-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийским общественным движением Гражданское достоинство

Ветераны

Азбука нового  
пенсионера

Права пенсионера

Благо творим

Военные  
пенсионеры

От редакции

1

2

3

4



## Пенсионный возраст в 2016 году не повысят

При подготовке закона о бюджете на 2016 год не будут обсуждать вопрос о повышении пенсионного возраста, заявил министр труда и соцзащиты Максим Топилин на заседании Комитета Совета Федерации по соцполитике. «НП»: россияне готовят вот уже пять лет, но делают это навязчиво и бестолково, в неразберихе живое участие принимают и наши коллеги из СМИ >>>



МИНИСТЕРСТВО  
ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ РФ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РФ

## Актуальное

- Пожилой человек – ресурс, а не обременение общества
- В 2050 году 20 процентов населения России будут составлять пожилые люди

## Мнение

**«Общество для всех возрастов»:  
что сказали в  
заключение**

## Бонус Вивенди

До 17 октября

13-10-2015 [11:45]



2015  
Общество  
для всех  
возрастов  
III НАЦИОНАЛЬНАЯ

## Рубрики

[Азбука нового  
пенсионера](#)

[Активное долголетие](#)

[Библиотека](#)

## «Вы слишком умны для нас»

вт, 13/10/2015 - 10:54

Директор Санкт-Петербургского университета пожилых «Серебряный возраст» Марина Ялышева







■ Актуальные новости

■ Мы и общество

■ Здоровье

■ Долголетие

■ Право

■ Финансы

■ Красота и стиль

■ Ностальгия

■ Энергия жизни

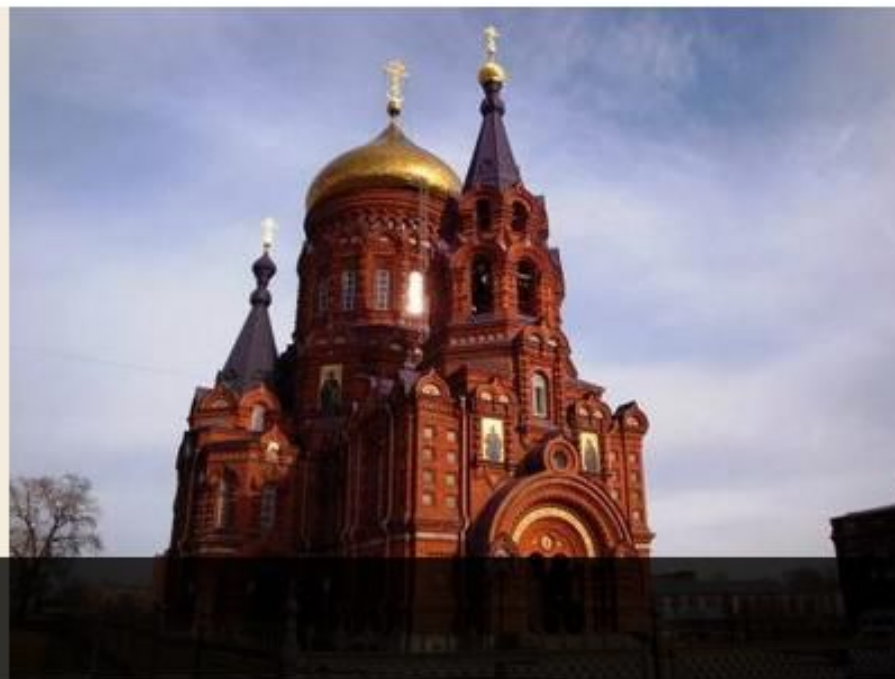
■ Путешествия/Отдых

■ Досуг

■ Со всего света

МЫ И ОБЩЕСТВО...

**Весьма интересна история храма, с которым я часто встречаюсь.**



Официальный  
партнер



ЗНАНИЯ - СИЛА



ПОСЛЕДНИЕ ИЗВЕСТИЯ »

# Виртуальная Школа Пенсионера - будущего и настоящего

«Я, может, только жить  
начинаю - на пенсию выхожу»

Почтальон Печкин

YPENSIONER.RU

[На главную](#) [О Школе Пенсионера](#) [Об авторе](#) [Все статьи сайта](#) [Контакты](#)

[Мои книги](#) [Мои рекомендации](#) [Школа Жизни](#)

Поделиться...

**В** Мне нравится **Понравилось 100** людям

**G+** **2**

Жизнь на пенсии

О Виртуальной Школе Пенсионера - будущего и настоящего

Только для женщин!

- ✓ Пенсионная реформа с 2015 года
- ✓ Пенсионное планирование жизни
- ✓ Финансовое планирование жизни
- ✓ Российские пенсии гражданам, проживающим за границей
- ✓ Социальные пособия, выплаты и льготы пенсионерам



- ✓ Виртуальная Школа Пенсионерки
- ✓ Как повысить пенсию
- ✓ Как правильно оформить пенсию
- ✓ Удаленная работа для пенсионера
- ✓ Как оформить льготы, субсидии и доплаты
- ✓ Основы правильного питания
- ✓ Мои цветы в





МИХАИЛ  
ПИОТРОВСКИЙ  
"ГЛАВНОЕ – НЕ  
НАДО СЛИШКОМ  
МОЛОДИТЬСЯ"



"РАБОТА,  
ТЕЛЕВИЗОР,  
КОЙКА – ГРАНИ  
УЖАСНОГО  
ТРЕУГОЛЬНИКА"



СКАЗКА, КОТОРУЮ  
ЗАБЫЛИ  
ВЗРОСЛЫЕ



## ВИДЕО



## НОВОСТИ

09 октября 2015 / Здоровье

### Ученым удалось "отредактировать" гены старости

Впервые удалось провести успешную генную терапию по сдерживанию биологического старения человека [подробнее](#)

09 октября 2015 / Финансы

### Пенсии в России в 2016 году проиндексируют дважды

«Цель двух индексаций - увеличить пенсии на величину инфляции», - говорится в сообщении главы думского комитета по труду, соцполитики и делам ветеранов Ольги Баталиной [подробнее](#)

09 октября 2015 / Свободное время

## СТАТЬИ

психологии манипуляции Рамиль Гарифуллин [подробнее](#)



05 сентября 2015

### РАЗВИТИЕ: КУРСЫ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

Экономисты традиционно говорят, что больше всего кризис ударит по самым незащищенным слоям населения, к которым относятся

# НАМ ГОДА – НЕ БЕДА

[HTTP://WWW.GODANEBEDA.RU/](http://www.godanebeda.ru/)

Сайт пенсионеров, для пенсионеров, всех пожилых людей, кто молод душой. Авторы ресурса рады и молодым людям, которые хотят лучше понять, чем живут пенсионеры.



# Жизнь с радостью

[Регистрация](#)

[Забыли пароль?](#)

логин

пароль

[ВХОД](#)

запомнить имя

**М**есто для создания позитивных и жизнеутверждающих объединений пожилых людей в самых различных областях досуга, увлечений, спорта, активного отдыха, культурных проектов и домашних советов.



[Инструкция  
для новичков](#)



**Золотой  
возраст**

социальный портал  
для взрослых



[О нас](#)



[Биржа взаимных услуг](#)

**Сундук Коробочки**

Это копилка полезных советов, систематизированных и



# Петербургская пенсионерка



## Информационно-познавательный журнал

12+

Меню

Информационно-познавательный журнал "Петербургская пенсионерка" предлагает бесплатные компьютерные уроки для пожилых людей, полезные пользователю компьютера, афиши льготных спектаклей, мероприятий, лекций, кинопоказов, выставок.



<http://pensionerka.net>

ЭЛЕКТРОННОЕ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО  
ГОСУСЛУГИ

Я 40

Расписание электричек,  
поездов и самолётов

[авиа](#) [поезда](#) [электрички](#)



Станция отправления

### Новые публикации

[Библиотека XXI века – информационно-образовательный и досуговый центр для старшего поколения, круглый стол в Санкт-Петербурге](#)

В Санкт-Петербурге 18-21 марта 2015 г. в Выставочном комплексе «Ленэкспо» состоялся Международный форум «Старшее поколение». В рамках форума состоялся межрегиональный круглый стол «Библиотека XXI века – информационно-образовательный и досуговый центр для старшего поколения», организованный Центральной городской публичной библиотекой им. В. В. Маяковского...

⇒ [читать на сайте "Пенсионерка"](#)

[Афиша мероприятий библиотеки им. В.В. Маяковского](#)

Мероприятия, выставки, кинопоказы. Вход свободный.

⇒ [читать](#)

[Благотворительный Центр «Хэсэд Авраам»](#)

В Санкт-Петербурге работает Благотворительный Центр «Хэсэд Авраам» для поддержки пожилых людей, малообеспеченных.



# Полезно для пенсионера



(812) 309-46-06

192012, Санкт-Петербург,

пр-т Обуховской Обороны 116, корпус 1, литер Б,

3-й этаж, офис 12,

ст. метро "Пролетарская"

[Новости](#) | [О газете](#) | [Точки распространения](#) | [Рекламодателю](#) | [СМИ о нас](#) | [Редакция](#) | ["Полезно для пенсионера" в регионах](#)

## Новости

**Первые урожаи радуют!** 19.06.2015 07:59



Весной 2015 года на возрожденном предприятии ООО «Семейный капитал. Астраханские теплицы» начался сбор первого урожая тепличных огурцов. В один из предпоследних дней мая было собрано 330 килограмм овощей, что стало для развивающегося производства рекордной отметкой.

**В Саратове завершилась Всероссийская Спартакиада пенсионеров России** 18.06.2015 13:04



В Саратове завершилась 2-я Всероссийская Спартакиада пенсионеров, проходившая 10-12 июня. Это уникальное мероприятие для спортсменов-любителей

Полезные комиксы

Фотогалерея

Вопрос-ответ

Поднимите  
настроение

Полезно

Форум



Оставьте нам



# Мои года

ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ ДЛЯ УВАЖАЕМЫХ ЛЮДЕЙ

18+

Пусть голова  
моя седа,  
Зимы мне  
нечего пугаться  
Не только грусть  
мои года  
Мои года -  
моё богатство

ГЛАВНАЯ

НОВОСТИ

ДЕНЬГИ

ЧТЕНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

ВНУКИ

УВЛЕЧЕНИЯ

ОБЩЕНИЕ

ЗНАКОМСТВА

ПОИСК

О НАС. КОНТАКТЫ

Войти В Я Вконтакте f ...

Если Ваш регион определен неверно, выберите его вручную в выпадающем списке справа ▾

--Выберите регион-- ▾

## МОСКВА И ОБЛАСТЬ: ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

13:02:31

Яндекс

Россия  
Москва

+5 ночью +1  
завтра +6

прогноз на 10 дней

Яндекс

Погода

- [Парковаться ночью по запрещающим знакам можно будет в Москве с 1 ноября](#)
- [Тело 15-летнего мальчика нашли в берёзовой роще в Московской области](#)
- [С четверга в столице отменят автобусный маршрут №133к](#)

[Все новости и публикации из Москвы и Московской области](#) •

## О ЧЕМ ГОВОРЯТ И СПОРЯТ

НАШИ НОВОСТИ

### ГЛАВНОЕ НА СЕГОДНЯ

### ГОРЯЧАЯ НОВОСТЬ

#### Время потребительства закончилось

- [Многодетных матерей предлагают отправлять на пенсию досрочно](#)

- [В курсе событий](#)
- [Внимание, опасности!](#)
- [Юбилеры Москвы](#)

СТРАНА И МИР



## Рубрикатор изданий

[Опора бизнеса](#)

[Свадебный вальс](#)

[Свадебный вальс Делюкс](#)

[Свадебный вальс \(Нижний Тагил\)](#)

[Пенсионер](#)

[Пенсионер России](#)

[Тайна жизни](#)

[Опора России \(деловая газета\)](#)

[Депутатский круг](#)

[Звуковая реклама «Радио Арбата»](#)

[Лео-дизайн](#)

## 2015. Национальный год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Рубрика: [Общество](#)

Все мы знаем, как жить правильно: больше двигаться, меньше на диване лежать, правильно питаться

[подробнее...](#)

## IT-чемпионы старшего поколения

Рубрика: [Общество](#)

В Казани завершился V Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров, проходивший в столице Татарстана 24-25 августа

[подробнее...](#)

## Вопрос-ответ

Рубрика: [Пенсия](#)

Вопросы о пенсиях [подробнее...](#)

## Куда пожаловаться?

Рубрика: [Ваши права](#)

В каких случаях гражданин может обратиться за

## Ахмет Сиразиев - спортивный феномен Татарстана

Рубрика: [О людях](#)

Национальным достоянием Татарстана можно назвать 17-кратного чемпиона мира по лыжным гонкам и 12-кратного чемпиона мира по легкой атлетике в беге 86-летнего Ахмета Сиразиева [подробнее...](#)

## Анестезия для пенсионеров

Рубрика: [Мнение](#)

Побывал я на очередном «празднике», устроенном властями Свердловской области для пенсионеров в связи и по поводу Дня пожилого человека [подробнее...](#)

## Как юридически правильно сдать квартиру в аренду

Рубрика: [Ваши права](#)

Некоторая часть собственников, которые уже сдают или намереваются сдать в аренду квартиру, не оформляют эти гражданские отношения юридически [подробнее...](#)

## Старость в радость

Рубрика: [Психология](#)

По достижении 60-летнего возраста человек из зрелого

[ПРАЙС-ЛИСТ](#)

[Юридическая консультация](#)

[О людях](#)

[Народ и власть](#)

[Ваши питомцы](#)

[Творчество](#)

[Общество](#)

[Садовод](#)

[Готовим дома](#)

[Религия](#)

[На заметку](#)

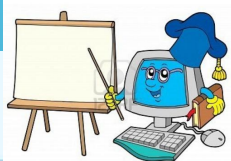
[Народная медицина](#)

[Ваш дом](#)

[Психология](#)

[Ваши права](#)





ОНЛАЙН»

Горячая линия: 8 (812) 317-85-53

Поиск по сайту...

Техподдержка: 8 (812) 575-13-73



ЗАПИСЬ НА КУРСЫ



ОБУЧЕНИЕ



17.09.2015 СЛЕТ «ВНУЧАТ» 2015. ДЕНЬ ПЕРВЫЙ



СМИ О НАС



ВХОД В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ



ВХОД

ВОЙТИ

РЕГИСТРАЦИЯ

КО ВСЕМ НОВОСТЯМ



ВЕБИНАРЫ



КОНТАКТЫ



МЫ В РЕГИОНАХ



КАЛЕНДАРЬ



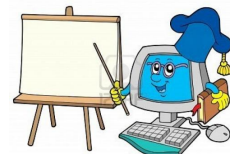
ПАРТНЕРЫ

Программа реализуется при поддержке Правительства Санкт-Петербурга  
© МРОО «АВИП» 2015. Все права защищены. Разработчики: [Сергей Югай](#), [Аня Ханкина](#).



КАРТА САЙТА

# Виртуальная компьютерная академия



## для пенсионеров

### Без компьютера, в наше время, пенсионеру не прожить!

Все пенсионеры знают, что на компьютере можно играть в компьютерные игры и документы печатать. О других возможностях, большинство пенсионеров не знает и уверены, что этого им не понять, да и не нужно.

Но, когда я вхожу в вагон поезда, и вижу, что на нижних полках вольготно разместились молодые люди, купившие билеты через интернет, а верхние полки остались для людей старшего возраста, тут мне и приходит в голову мысль: как же тяжело жить пенсионерам без интернета! Компьютер и интернет - это жизненная необходимость для каждого пенсионера!

### Для чего нужен компьютер пенсионеру?

- Для активной деловой и личной переписки (вместо бумажных писем);
- Для ведения блога, для печатания своих мемуаров (вместо печатной машинки);
- Для чтения газет в электронном варианте (вместо подписки на газеты);
- Для создания фотоальбома, обработки и печати фотографий (вместо фотолаборатории);



[Подробнее об авторе](#)

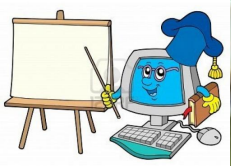
### О проекте

- ➔ [Пресса о сайте](#)
- ➔ [О посетителях сайта](#)
- ➔ [Форум для пенсионеров](#)
- ➔ [Карта сайта](#)

### Познаём компьютер!

- ➔ [Выбираем монитор](#)
- ➔ [Как выбрать принтер](#)
- ➔ [Флешка](#)
- ➔ [Уроки по Windows](#)
- ➔ [Спящий режим](#)
- ➔ [Свойства экрана](#)
- ➔ [Оформление экрана](#)
- ➔ [Фотографию на стол!](#)
- ➔ [Вывод иконок на стол](#)
- ➔ [Панель быстрого запуска](#)





# Тем, кому за...

Виртуальная школа пенсионера-пользователя



[Главная](#)

[Всё о кредите](#)

[Ваша реклама](#)

[Каталог сайтов](#)

Translate:



13.10.2015, 13:18:30

[Добавить в избранное](#)

Сейчас на сайте: 13

Поиск ПО САЙТУ

[О сайте](#)

[Немного о себе](#)

[Партнеры, достижения](#)

[Сам себе босс](#)

[Вот Вы и пенсионер](#)

[Пенсионер и компьютер](#)

[Пользователю](#)

[С чего начать?](#)

[Работа на компьютере -  
советы, видео-курсы](#)

[Заработок пользователя](#)

[Программы для компа](#)

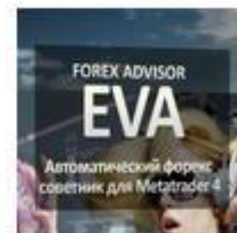
[Платежные системы](#)

[Новости пользователю](#)

## ДОБРЫЙ ДЕНЬ !

Лицензии на продажу бестселлеров по Директу Ильи Цымбалиста  
Бесплатный тренинг от Кирилла Лейциховича  
Каталог его инфопродуктов

Скидка 15% (RELIZ\_11A5) на инфопродукты Евгения Попова



*Стоит ли осваивать компьютер в этом возрасте?*



[Интернет-магазины](#)

[GearBest - китайский магазин](#)

[SuperMarket Runet Shop](#)

[Магазин необходимых вещей](#)

[Курсы пользователя](#)

[Вход / Регистрация](#)

[Приватная зона](#)

[Вход / Регистрация](#)

[Дом и участок](#)

[Вход / Регистрация](#)

[Почта-помощь](#)

# ФОРУМ ПЕНСИОНЕРОВ И ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

[HTTP://WWW.FORUMPENSIONEROV.RU/](http://www.forumpensionerov.ru/)

Форум - событие в российском интернете. Не секрет, что пенсионеры отрезаны от активной жизни, рассматриваются как «балласт общества». Наступило время заявить о себе, начать вести активную жизнь, разрушить стереотипы и общаться со своими сверстниками не только по телефону и на лавочках, но и с помощью передовых технологий! На форуме можно обсуждать самые различные темы: свою жизнь, общественную и политическую ситуации в стране и мире, делиться кулинарными рецептами, советоваться друг с другом по вопросам ухода за домашними и садовыми растениями и животными, секретами фотографирования, рассказывать про интересные места, где побывали и многое-многое другое.



# ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

## [HTTP://SOBES.NET/](http://sobes.net/)

Отечественный сайт частного неполитического клуба для людей старшего возраста. Работает форум для пожилых людей, пенсионеров, который постоянно развивается с учетом интересов его посетителей. Авторы ресурса приветствуют позитивную активность, интересные темы, любые конструктивные предложения.

ПРИЯТНОГО ИНТЕРНЕТ-  
ПУТЕШЕСТВИЯ!

