

Ленинградская областная универсальная научная библиотека
Справочно-библиографический отдел

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

ВЕБ-ПУТЕВОДИТЕЛЬ



Санкт-Петербург
2018

78.55

И ИНФОРМАЦИОННЫЕ интернет- ресурсы старшему поколению : веб-путеводитель / ГКУК «Ленинградская областная универсальная научная библиотека» ; сост. Е.К. Смирнова ; под ред. Т.Н. Беловой ; отв. за вып. Н.С. Кустова. – Санкт-Петербург, 2018. – 17 с.

Тираж __30__ экз.

Государственное казенное учреждение культуры
«Ленинградская областная универсальная научная библиотека»
191144, Санкт - Петербург, ул. Кирилловская, 19,
тел. / факс: (812) 274-87-67
e-mail: bibliograf.lounb@mail.ru; info@reglib.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Информационные ресурсы органов государственной и судебной власти Российской Федерации, федеральных государственных учреждений	6
Информационные ресурсы органов государственной и судебной власти, государственных учреждений Ленинградской области	8
— Полезная информация: правовые вопросы, досуг, увлечения, общение	10
Социальные сети и форумы	12
Виртуальные газеты и журналы	14
Основы компьютерной грамотности	15

ПРЕДИСЛОВИЕ

Люди старшего возраста представляют собой наиболее социально незащищенную группу населения, они нуждаются в обеспечении достойного качества жизни и здоровья. В последнее время в законодательстве Российской Федерации особое внимание уделяется вопросам интеграции и адаптации граждан старшего поколения в социокультурную жизнь общества.

Ключевой целью «Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 5 февраля 2016 г. N 164-р, является устойчивое повышение продолжительности, уровня и качества жизни граждан старшего поколения, их активного долголетия.

Среди приоритетных направлений Стратегии названы обеспечение доступа граждан пожилого возраста к информационным и образовательным ресурсам и формирование условий для организации досуга пожилых людей.

Библиотекам сегодня отводится важная роль в удовлетворении информационных, культурных, образовательных потребностей лиц старшего возраста.

Использование современных информационных технологий раскрывает новые возможности для сотрудников библиотек в обеспечении доступности и удовлетворения информационных потребностей людей старшего поколения.

Приобщение их к современным информационным ресурсам и технологиям, в частности освоения элементарных навыков компьютерной грамотности, способствует повышению их социальной активности и качества жизни в целом.

Данное издание представляет собой аннотированный каталог ссылок на сайты, которые могут быть полезны и интересны людям старшего возраста. Мы предлагаем актуальные и качественные информационные ресурсы. Все ссылки активны и обеспечивают оперативный, полный и качественный доступ к информации.

В каталоге представлены ссылки на информационные ресурсы органов государственной и судебной власти Российской Федерации и Ленинградской области, организаций и учреждений, оказывающих социальную поддержку и помощь. В перечень органов государственной власти включены учреждения и организации в ведение которых входят вопросы пенсионного обеспечения, социальной защиты, обеспечения досуга и другие, относящиеся к улучшению социально-экономического положения граждан людей старшего поколения.

В разделе Путеводителя «Полезная информация: правовые вопросы, досуг, увлечения, общение», представлены сайты, публикующие информацию о пенсионном законодательстве и пенсионном обеспечении, льготах и субсидиях, возможностях общения по интересам, здоровье и правильном питании.

Предложенные ссылки на интернет - ресурсы в разделах: «Социальные сети и форумы», «Виртуальные газеты и журналы» знакомят с основными

социальными сетями и форумами, позволяют познакомиться с некоторыми газетами и журналами онлайн.

Интернет – ресурсы раздела «Основы компьютерной грамотности» предназначены для тех, кто хочет научиться работать на компьютере и в сети Интернет. В них много учебной, полезной и интересной информации для тех, кто хочет овладеть методами поиска информации и работы с электронными ресурсами.

В издании представлены электронные учебники по основам компьютерной грамотности, которые предлагает библиотека им. В.В. Маяковского на своем сайте в разделе «Информационные ресурсы старшему поколению».

Представленные в путеводителе интернет ресурсы могут быть использованы сотрудниками библиотек и специалистами, работающими с людьми старшего возраста, в обеспечении доступности для них библиотечно-информационных услуг и совершенствования деятельности с этой категорией населения.

Также они могут быть интересны огромной аудитории локальных и удаленных пользователей, в первую очередь тем, кому нужна качественная, актуальная, надежная информация по вопросам правовой и социальной защиты людей старшего поколения, организации их досуга, образования и социальной адаптации в современную общественную жизнь.

СЕРВЕР ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ РФ «ОФИЦИАЛЬНАЯ РОССИЯ» - <http://www.gov.ru>

представляет официальные сайты Президента РФ, Федеральных органов исполнительной власти, Федерального собрания РФ, Судебную власть РФ, Совет безопасности РФ, Центральную избирательную комиссию РФ, Счетную палату РФ, Генеральную прокуратуру РФ.

Также имеется интерактивная карта региональных органов государственной власти.

ЭЛЕКТРОННОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО - <http://www.gosuslugi.ru/>

Портал электронного правительства предназначен для предоставления информации о государственных и муниципальных услугах и функциях, ведомствах, а также для оказания услуг в электронном виде.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ - <http://www.kremlin.ru>

Электронная приемная Президента Российской Федерации - <http://letters.kremlin.ru>

Формы для направления писем или жалоб граждан в электронном виде на официальном сайте Президента России, которые поступают на рассмотрение в Управление Президента Российской Федерации по работе с обращениями граждан и организаций.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ - <http://www.duma.gov.ru>

Электронная форма обращения в Государственную Думу РФ - <http://www.duma.gov.ru/representative/addresses/leave>

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ - <http://government.ru/>

Электронная форма обращения в Правительство Российской Федерации - <http://government.ru/letters>

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ - <http://ombudsmanrf.org>

Интернет-приемная Уполномоченного по правам человека в РФ - <http://ombudsmanrf.org/contact/form>

Форма подачи жалобы (обращения, заявления) Уполномоченному по правам человека в РФ в электронном виде.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА РФ «ПРАВОСУДИЕ» - <http://www.sudrf.ru>



Верховный суд Российской Федерации
Федеральные суды общей юрисдикции
Федеральные арбитражные суды

Мировые судьи
Совет судей Российской Федерации
Высшая квалификационная коллегия судей Российской Федерации
Высшая экзаменационная комиссия по приему квалификационного экзамена на
должность судьи
Судебный департамент при Верховном Суде Российской Федерации

КОНСТИТУЦИОННЫЙ СУД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ -
<http://www.ksrf.ru/ru/Pages/InfoPage.aspx>

ВЕРХОВНЫЙ СУД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ - <http://www.supcourt.ru>

ГЕНЕРАЛЬНАЯ ПРОКУРАТУРА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ -
<http://www.genproc.gov.ru>

Интернет-приемная Генеральной Прокуратуры РФ -
<http://genproc.gov.ru/contacts/ipriem>

Электронная форма для обращения граждан к Генеральному прокурору Российской Федерации.

МИНИСТЕРСТВА

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ -
<https://mvd.ru/>

Электронная приемная Министерства внутренних дел РФ - https://mvd.ru/request_main
Электронный сервис приема заявлений и жалоб граждан, информации о происшествиях и преступлениях.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ -
<http://www.rosminzdrav.ru>

Электронная форма обращения в Министерство здравоохранения РФ -
<http://www.rosminzdrav.ru/reception/appeals/new>

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РФ - <http://www.rosmintrud.ru>
Электронная приемная Министерства труда и социальной защиты РФ -
<http://www.rosmintrud.ru/reception/form>

ФОНДЫ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ФОНД ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ -
<http://ora.ffoms.ru/portal/page/portal/top/index>

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РФ - <http://www.pfrf.ru>
Электронная приемная Пенсионного фонда РФ – https://www.pfrf.ru/direc_online
Электронная форма обращений в Пенсионный фонд для граждан, проживающих на территории Российской Федерации.

Центр on-line консультирования Пенсионного фонда Российской Федерации -
<http://91.217.190.35:9000/Consultant/Media/Chat/HtmlChatFrameSet.jsp>

Мгновенные консультации специалистов по вопросам, не требующим предоставления персональных данных граждан: о новом порядке формирования пенсионных прав граждан и начисления пенсии в системе ОПС с 1 января 2015 г.; об услугах ПФР в электронном виде; о

получении информации о состоянии индивидуального лицевого счета в системе ОПС; об участии в программе государственного софинансирования пенсионных накоплений и других.

ФОНД СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ РФ - <http://fss.ru>

Электронная форма обращения в Фонд социального страхования РФ - <http://fss.ru/ru/fund/feedback/index.shtml>

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ
ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ И СУДЕБНОЙ ВЛАСТИ,
ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИЕМНАЯ ПРЕЗИДЕНТА РФ В СЕВЕРО-ЗАПАДНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ - <http://szfo.gov.ru/reception>

УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА В ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ - <http://www.ombudsman47.ru/>

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
<http://www.lenobl.ru>**

На официальном сайте Администрации Ленинградской области представлена развернутая информация о регионе, органах государственной власти, ее структуре от федеральных и региональных до местных муниципальных образований.

В разделе контакты размещены адреса администрации Ленинградской области, телефоны и электронные номера и адреса электронной почты органов государственной власти и местного самоуправления, экстренных служб. Обратиться к Губернатору и в Правительство Ленинградской области можно через приемную граждан. В Приемной граждан Правительства Ленинградской области в течение рабочего дня можно получить информационно-консультационную помощь, а также записаться на прием к членам Правительства Ленинградской области, руководителям органов исполнительной власти в соответствии с утвержденным графиком приема. Также с сайта можно отправить письмо губернатору и в Правительство Ленинградской области.

**ГУБЕРНАТОР ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
<http://lenobl.ru/governor>**

На официальном сайте пользователь может найти документы, утвержденные Губернатором Ленинградской области, сведения о системе власти в Ленинградской области, историю института губернаторства в Петербургской губернии, приоритетные национальные проекты Ленинградской области подлинным контролем Губернатора.

**ПРАВИТЕЛЬСТВО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
http://lenobl.ru/authorities/government_LO**

На сайте Правительства Ленинградской области представлена информация о составе, полномочиях, структуре органов исполнительной власти Ленинградской области, которые входят в систему государственной власти области. Также на сайте даны ссылки на состав органов исполнительной власти Ленинградской области и подведомственных им учреждений, оказывающих бесплатную юридическую помощь, меры социальной поддержки населения на территории Ленинградской области.

КОМИТЕТ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

<http://www.health.lenobl.ru/>

**КОМИТЕТ ПО ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОМУ ХОЗЯЙСТВУ И
ТРАНСПОРТУ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<http://transport.lenobl.ru/>

**КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЕ НАСЕЛЕНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ**

<http://social.lenobl.ru/>

ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ СОБРАНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

<http://www.Lenoblzak.su.ru/>

На страницах сайта можно найти самую актуальную информацию о работе собрания: новости из зала заседаний, карту и описание избирательных округов, ознакомиться с биографиями депутатов, задать любые интересующие вопросы. Здесь же представлена законодательная база, по которой живет и развивается Ленинградская область

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МВД РФ ПО САНКТ-ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ - <https://78.mvd.ru/>**

**ПРИЕМ ОБРАЩЕНИЙ ГРАЖДАН В ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МВД РФ ПО САНКТ-
ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ - https://78.mvd.ru/request_main**

ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

<http://leningrad-reg.izbirkom.ru/>

На сайте можно получить наиболее полную, актуальную и достоверную информацию о деятельности Избирательной комиссии Ленинградской области по подготовке и проведению выборов в органы государственной власти и органы местного самоуправления на территории области, мероприятиях по повышению правовой культуры избирателей, ознакомиться с фотографиями, освещающими деятельность избирательных комиссий.

**ФЕДЕРАЦИЯ ПРОФСОЮЗОВ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<http://www.lfspb.com/>

На сайте Федерации профсоюзов Санкт-Петербурга и Ленинградской области представлена информация по приоритетным направлениям деятельности профсоюзов по защите социально-экономических прав и интересов наемных работников, работе с молодежью, охране окружающей среды, организации отдыха детей. На сайте можно задать вопросы юристам федерации профсоюзов, которые оказывают правовую помощь по вопросам трудового законодательства Российской Федерации. Юристы могут оказать правовое сопровождение в интересах работника, в случае возникновения трудового спора и необходимости его разрешения в судебном порядке, выступая в судебном процессе в качестве представителя истца.

**ОТДЕЛЕНИЕ ПЕНСИОННОГО ФОНДА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО САНКТ-ПЕТЕРБУРГУ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

<http://www.pfrf.ru/branches/spb/info/>

На сайте представлена информация о деятельности 36 управлений ОПФР по Санкт-Петербургу и Ленинградской области, которые обслуживают более 1 млн 850 тыс. пенсионеров, осуществляют социальные выплаты более 1 млн 266 тыс. граждан, ведут персональные пенсионные счета около 7 млн. человек, взаимодействуют с 557 тыс. страхователей.

На сайте можно получить ответы на вопросы по выбору управляющей компании и о переходе в НПФ, информацию об управляющих компаниях и негосударственных пенсионных фондах, а также получить консультации по социальным программам региона, вопросам использования материнского капитала, пенсионным накоплениям, законодательству, направить обращение в ПФР.

РОСПОТРЕБНАДЗОР ПО ЛЕНИГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

<http://47.rospotrebnadzor.ru/>

На страницах сайта представлена подробная информация о структуре и деятельности Управления, о санитарно-эпидемиологической обстановке в Ленинградской области, полезная информация по защите прав потребителей, а также ссылки на нормативные документы.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСУГ, УВЛЕЧЕНИЯ, ОБЩЕНИЕ

Виртуальная школа пенсионера – настоящего и будущего -
<http://www.ypensioner.ru/>

На сайте регулярно публикуются материалы о пенсионной системе в России, видах пенсий для различных категорий граждан и условиях их назначения, пенсионных фондах. Даются советы по вопросам пенсионного планирования и финансового планирования жизни пенсионера. Есть небольшая библиотечка по финансовому самообразованию. Пользоваться сайтом можно незарегистрированным пользователям, он интересен не только пенсионерам, но и людям предпенсионного возраста.

Виртуальная школа пенсионерки - <http://ypensionerka.ru/>

Сайт, посвященный жизни на пенсии: правовые вопросы пенсионного обеспечения, здоровый образ жизни, основы правильного питания. Достаточно много материалов по медицинским вопросам, фитотерапии, кулинарии, садоводству и цветоводству.

Военный пенсионер - <http://voenpens.com/>

Сайт предназначен для военнослужащих и военных пенсионеров всех силовых структур (Министерства обороны, внутренних войск МВД, сотрудников ФСБ, полиции, МЧС, ФСИН и т.д.), для их жен и вдов. На сайте есть полезная информация о денежном довольствии, военных пенсиях, жизни военнослужащих и военных пенсионеров, санаторно-курортном и медицинском обеспечении, жилищных проблемах, трудоустройстве уволенных военнослужащих. Представлен перечень нормативно-правовых документов, которые определяют права и льготы военнослужащих и военных пенсионеров.

Для тех, кому за 50 - <http://komyza50.ru/>

Сайт регулярно обновляется новыми материалами по темам: заработок, здоровье, оптимизм, ретро музыка, знакомства и юридическая помощь. При этом информация по темам заработка и здоровья изложена в форме бесплатных уроков.

Знакомства кому за 50 - <http://znakomstvaposle50.ru/>

Сайт создан на основе одного из самых крупнейших российских сайтов знакомств LovePlanet. После регистрации на сайте можно найти друзей для общения и не только. Поиск производится по анкетам.

Лаборатория пенсионной реформы - <http://pensionreform.ru/>

Информационно-аналитический портал, публикующий материалы по пенсионному обеспечению и пенсионной реформе. Представлены нормативные документы, аналитические материалы, новости, итоги опросов.

Навигатор пенсионного рынка - <http://www.pensiamarket.ru/>

Сайт, оказывающий помощь при выборе негосударственного пенсионного фонда. Дается подробная информация о негосударственных пенсионных фондах, их рейтинге надежности и доходности. Поиск фонда/управляющей компании осуществляется по следующим параметрам: регион, надежность, среднегодовая доходность, доля рынка. После выбора и подачи заявки с вами свяжется представитель выбранной компании, и в удобное время окажет консультационные услуги и поможет заключить договор.

Нам года – не беда - <http://www.ypensioner.ru/>

На сайте размещены материалы по вопросам и проблемам, которые интересуют любого пожилого человека – о пенсиях, о семейных отношениях, о здоровье и правильном питании. Один из разделов сайта «Компьютерные уроки» поможет научиться работать на компьютере и в Интернет.

Пенсионер, привет!- <http://helloy-pensioner.ru/>

Сайт для обучения и общения людей старшего поколения. Весь материал сгруппирован по разделам, есть возможность поиска необходимой информации. Есть разделы с кулинарными рецептами и стихами, полезными советами дачникам и любителям цветов, видео и музыкой. В разделе «Дружба с Интернет» начинающие пользователи смогут найти достаточно много полезных советов по работе в сети.

Пенсионный консультант - <http://www.pension-npf.ru/>

Аналитический портал, посвященный реформированию пенсионной системы в России.

Пенсия в России - <http://www.pension-in-russia.ru/>

Материалы и публикации по пенсионному обеспечению. Есть калькулятор военных пенсий, форум для обсуждения пенсионных вопросов.

Региональное отделение Союза пенсионеров России в Ленинградской области - <http://www.rospensioner.ru/region/80>

Северный дачникъ - <http://sotok.net/>

Очень полезный сайт для тех, кто стал или хочет стать дачником. На сайте ведется каталог садоводств с привязкой к ближайшему населенному пункту или крупному дачному массиву. Доступен свободный поиск по каталогу. В карточке отдельного садоводства предусмотрена возможность размещения плана-схемы, дополнительной информации, фотографий и объявлений. Большинство садоводств, представленных в каталоге (2046), размещаются на территории Ленинградской области, но есть данные и о садоводствах некоторых других областей и республик РФ. На сайте также регулярно публикуются новости Управления по развитию садоводства и огородничества Санкт-Петербурга, есть возможность задать вопрос и получить бесплатную консультацию юриста. На форуме сайта вынесено на обсуждение 180 тем.

Сетевой портал «Лучшая половина жизни» - <http://www.sta-net.ru/>

Портал является социальным проектом агентства «Росбалт», реализуется при поддержке Департамента социальной защиты населения г. Москвы. На портале размещается и регулярно обновляется информация в основном о здоровом образе жизни, питания, активной жизненной позиции.

Социальная защита – <http://www.soczaschita.ru/>

Информационный сайт, посвященный мерам социальной защиты и поддержки различных категорий граждан – пенсионеров, ветеранов, инвалидов и др. Представлена нормативная, правовая и новостная информация по вопросам социального обеспечения.

Союз пенсионеров России - <http://www.rospensioner.ru/>

Официальный сайт Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России». Публикуются новости о работе организации, есть возможность задать вопрос и получить юридическую консультацию.

Стиль 50 плюс - <http://www.style50plus.ru/>

Очень интересный сайт о том, что и после 50 можно и нужно жить активно и интересно. Основные рубрики: внешний вид, особенности здоровья, путешествия, досуг, физкультура и спорт, здоровье, финансы, секс и отношения. Представлена информация о пенсионном обеспечении.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ФОРУМЫ

Социальная сеть «INVALIDOV.NET» - <http://invalidov.net/>

Социальная сеть адресована всем пользователям, независимо от того ограничены они в своих физических возможностях или нет. Это интерактивный многопользовательский веб-сайт, который представляет собой автоматизированную социальную среду формата Интернет-общения, позволяющую общаться группе пользователей с активной гражданской позицией. На сайте есть возможность создать анкету со своими персональными данными (телефон, ICQ, адрес, увлечения и пр.); организовывать группы по интересам. Можно общаться на форумах, в сообществах и группах по интересам, размещать фотографии.

Социальная сеть «Facebook» - <https://www.facebook.com/>

Крупнейшая социальная сеть в мире, которая предоставляет возможность воспользоваться рядом бесплатных сервисов и постоянно оставаться на связи и общаться со своими знакомыми. Для создания своей личной страницы необходимо пройти регистрацию на сайте. Сеть позволяет создать профиль с фотографией и информацией о себе, приглашать

друзей, обмениваться с ними сообщениями, оставлять сообщения на своей и чужой «стенах», загружать фотографии, аудио и видеозаписи, создавать группы (сообщества по интересам). Можно подписаться на новости различных журналов и газет. Пользователь может контролировать уровень доступа к информации, опубликованной в его профиле, и определять, кто имеет доступ к той или иной части страницы.

Социальная сеть «FamilySpace.ru» - <http://www.familyspace.ru/>

Семейная социальная сеть для тех кому важны семейные ценности, кто интересуется генеалогией. На сайте пользователь может построить генеалогическое древо, создать семейный фотоальбом, вести календарь семейных событий, искать родственников и друзей и т.д.

Twitter (Твиттер) – <http://twitter.com>

Чтобы начать работу в Твиттере, необходимо зарегистрироваться на сайте. Это информационная сеть, которая работает в режиме реального времени и держит пользователей в курсе всех последних событий, идей, точек зрения и новостей. В основе Твиттера лежат короткие информационные сообщения, которые называют твитами. Пользователь может просматривать фотографии, видео и переписку непосредственно в твитах, что позволяет увидеть всю картину целиком в одном месте.

Социальная сеть «В Контакте» - <http://vk.com/>

Крупнейшая российская социальная сеть. После регистрации можно воспользоваться различными сервисами, создать страничку со своими персональными данными, организовать группы по интересам, загружать и скачивать фото, видео- и аудио-файлы.

Социальная сеть «вКругуДрузей.ру» - <http://vkrugudruzei.ru/reg>

В данной социальной сети сейчас зарегистрировано более 19 миллионов человек. Зарегистрированный пользователь сети может осуществлять поиск знакомых, однокурсников и одноклассников, находить друзей по интересам, общаться, загружать фотографии, вести свой блог.

Социальная сеть «Одноклассники.ru» - <http://ok.ru/>

На сайте есть полный набор сервисных возможностей осуществлять поиск одноклассников, друзей, родственников по регионам и городам России, СНГ, другим странам, номеру школы и т.д. и общаться с ними. Также на сайте постоянно обновляемая интересная информация, есть много групп по интересам.

Социальная сеть «Страна Пенсионера» - <http://pensionerka.com/>

Социальная сеть людей старшего поколения, но практически может быть интересна для людей разного возраста. Основные разделы - форум (обсуждаются юридические и финансовые проблемы, вопросы здоровья и пр.), блоги, клубы (клуб любителей животных, музыки, компьютерной грамотности, путешественников, и пр.), статьи. Можно разместить и посмотреть видео и фото участников.

Живой журнал (ЖЖ) - livejournal.com

Глобальная социальная сеть, объединяющая русскоязычных блогеров во всем мире. В сети есть возможность создавать и вести личные дневники с настройками доступа, размещать фотографии, участвовать в сообществах, искать друзей по интересам, одноклассников и

т. Базовые услуги бесплатны, платно предоставляются дополнительные сервисные возможности.

Интернет-форум клуба «Второе дыхание» - <http://sobes.net/>

Интернет-клуб для людей старшего возраста, который позволяет на форумах по различным вопросам обсуждать проблемы людей зрелого возраста, вопросы о религии, о путешествиях, о здоровье, о кулинарии, поделиться заботами дачников и садоводов. Есть рубрики по поиску работы и знакомству для пенсионеров.

Форум молодых пенсионеров - <http://age60.ru/>

На Форуме обсуждается огромное количество разнообразных тем, которые интересуют и волнуют людей старшего поколения в наши дни – от пенсионного законодательства до семейной жизни, от методов лечения болезней до рационального ведения домашнего хозяйства. Есть возможность найти единомышленников, показать свои творческие работы – стихи, прозу, картины, изделия прикладного искусства. Участники форума всегда найдут поддержку и совет в трудной жизненной ситуации.

ВИРТУАЛЬНЫЕ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ

Электронный журнал «Новый пенсионер- свободный пенсионер» - <http://www.pencioner.ru/>

Журнал функционирует при поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям РФ. При реализации проекта используются средства государственной поддержки. Публикуются новостные материалы, информация и консультации о пенсионной системе и правах пенсионеров в РФ, жизни пенсионеров в зарубежных странах.

Современный интернет-журнал для людей 50+ лет с активной жизненной позицией - <http://pokolenie-x.com/>

Этот сайт о людях и для людей, которые в свои 50 + лет продолжают жить полной, яркой и активной жизнью, которые готовы делиться опытом и знаниями с ровесниками из разных стран мира. Журнал содержит обширную тематику: стиль жизни пожилых людей, здоровье, работа, отдых, культура, спорт.

Пенсионерка: познавательно-развлекательный журнал - <http://pensionerka.net/>

Сайт предлагает читателям любого возраста познавательно-развлекательный журнал для всей семьи. Очень актуальный и интересный сайт, который содержит много полезной разнообразной информации, советов. Представлено литературное творчество посетителей сайта, интересные истории из их жизни или из жизни знакомых, путевые заметки, фотографии.

Петербургская пенсионерка: информационно-познавательный журнал - http://pensionerka.spb.ru/o_saite/o_saite.shtml

Информационно-познавательный журнал создан как региональный вариант электронного журнала «Пенсионерка» и ориентирован на материалы о Санкт-Петербурге и Ленинградской области. На сайте публикуются новости, разнообразные материалы о здоровом образе жизни, полезные советы садоводам и огородникам. Также он предлагает бесплатные уроки по основам работы на компьютере и в сети Интернет, афиши льготных спектаклей, мероприятий, лекций, концертов, кинопоказов, выставок.

Третий возраст - Интернет-журнал - <http://www.3vozrast.ru/>

Это журнал о том, что "третий возраст" - это этап жизни, а не начало конца. В нем публикуются актуальные новости, а также материалы, посвященные положению и проблемам людей старшего поколения, вопросам долголетия, здорового образа жизни психологическим особенностям этого возраста. Много статей посвящено медицине, садоводству, домоводству. В рубриках «Право» и «Финансы» регулярно публикуются материалы о пенсионном обеспечении, защите прав потребителей, налогах и кредитах.

ОСНОВЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ

Виртуальная компьютерная академия для пенсионеров - <http://pc-pensioneru.ru/>

Подборка учебной, полезной и интересной информации для тех, кто хочет научиться работать на компьютере. Даются советы о том, как правильно выбрать компьютер, принтер и флеш-диск. Представлены уроки по изучению операционной системы Windows и ряда компьютерных программ; есть учебные материалы по работе в сети Интернет.

Компьютер, Интернет – в помощь начинающим пользователям старшего поколения - <http://fulud.ru/>

Один из сайтов, который содержит полнотекстовые учебные материалы по обучению работе на компьютере и в сети Интернет, возможностью овладеть методами поиска информации и работы с электронными ресурсами. Много полезной информации о том, как найти своих друзей или начать зарабатывать деньги в Интернет.

Компьютер для начинающих - <http://pomogu-vsem.ru/>

Хороший учебный курс изучения не только основ работы на компьютере, но и возможность узнать об основных правилах обращения с программами Windows, методикой их открытия и закрытия, о том, каким образом можно установить на компьютер новое приложение или удалить уже установленное. Также есть возможность получить компьютерную помощь в режиме онлайн.

Компьютер – это просто - <http://www.teryra.com/>

На сайте представлены видеоуроки по изучению работы на компьютере и в сети Интернет. Уроки построены таким образом, чтобы обучение шло от самого простого к сложному. Есть форум для пользователей, где можно задать свои вопросы и принять участие в обсуждении различных тем.

Компьютерная азбука для начинающих - <http://pc-azbuka.ru>

Достаточно полный курс пошаговых уроков по обучению основам работы на компьютере и в сети Интернет.

Тем, кому за... Виртуальная школа пенсионера-пользователя - <http://www.webpensionery.ru/>

Один из самых интересных и полезных сайтов о том, как стать уверенным пользователем ПК, как построить сайт или как его приобрести, как начать зарабатывать на нем, как начать свой бизнес в сети интернет. Много практических советов по размещению в сети

Интернет своих воспоминаний или творческих работ. Есть информация, посвященная здоровью, организации досуга, увлечениям, дачным делам.

ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНИКИ ПО ОСНОВАМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ

САЙТ БИБЛИОТЕКИ ИМ. МАЯКОВСКОГО САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. –

**Режим доступа: <https://pl.spb.ru/pages/pokolenie/>: ЭЛЕКТРОННЫЕ УЧЕБНИКИ
ПО ОСНОВАМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ¹**

Новейший самоучитель работы на компьютере

Пособие по обучению работе на компьютере и в Интернете для пенсионеров

Электронный учебник, который можно скачать на свой компьютер.

ИЗДАНИЯ ИЗ ЭЛЕКТРОННОЙ БИБЛИОТЕКИ ROYALLIB.RU

можно читать на сайте электронной библиотеки или скачать на свой компьютер:

Самоучитель современного пользователя ПК. (Мельниченко В.)

Новейший самоучитель работы на компьютере. (Белунцов В.)

С компьютером на ты. Самое необходимое. (Егоров А.)

Ноутбук: секреты эффективного использования. (Пташинский В.)

Наглядный самоучитель работы на нетбуке. (Сенкевич Г.)

Первые шаги с Windows 7. Руководство для начинающих. (Колисниченко Д.)

Интернет – легко и просто! (Александров Е.)

Интернет для ваших родителей. (Щербина А.)

Популярный самоучитель работы в Интернете. (Кондратьев Г.)

Бесплатные разговоры через Интернет. (Фрузоров С.)

Самоучитель Skype. Бесплатная связь через Интернет. (Яковлева Е.)

Знакомства и общение в Интернете. (Леонтьев В.)

Покупки и заработок в Интернете. (Леонтьев В.)

Интернет-шопинг для неопытных пользователей. (Шестопалова Е.)

Мобильный интернет. (Леонтьев В.)

Мошенничество в Интернете. Методы удаленного выманивания денег, и как не стать жертвой злоумышленников. (Гладкий А.)

¹ Для того, чтобы познакомиться с материалами этого раздела необходимо открыть гиперссылку выделенную синим цветом.

ПОПУЛЯРНЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ

Программа SKYPE (Скайп)

Программа, позволяющая совершать через Интернет телефонные звонки и видео звонки, передавать текстовые сообщения или посылать какие-либо файлы другим пользователям Skype, а также на стационарные и мобильные телефоны. Для использования программы необходимы веб-камера и микрофон. Если у вас и вашего собеседника есть Skype, вы можете бесплатно звонить друг другу в любое время суток, в каких бы странах мира вы ни находились. Звонки на стационарные и мобильные телефоны, отправка SMS через Skype осуществляются по значительно более низким ценам. В Skype также предусмотрены функции голосовой почты, переадресации звонков на стационарные и мобильные телефоны, отправки сообщений в социальную сеть Facebook.

Программа ICQ

Система обмена мгновенными сообщениями и файлами, голосовая и видео связь, бесплатные SMS из ICQ на мобильный телефон, бесплатные звонки с компьютера на компьютер.

Тренажер «СОЛО на клавиатуре»

Обучающая программа, позволяющая в короткий срок научиться быстро печатать на клавиатуре компьютера.

Бесплатный клавиатурный тренажер «Stamina»

Программу тренажера необходимо скачать и установить на свой компьютер.

Клавиатурный тренажер Все10

Удобный тренажер слепого десятипальцевого метода печати. Для работы на тренажере требуется регистрация на сайте.