

ІНФОРМАЦІЯ ЗА ПРОГРАМАМИ НАВЧАННЯ ПРАВОВА ДОПОМОГА ЗАПИСНИК  
СЛУХАЧА КОРИСНЕ ДОЗВІЛЯ **КОРИСНІ ДОБІРКИ**

### **ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ**

- <https://medfond.com/static/pravila-zdorovogo-harchuvannya.html> – Правила здорового харчування. Поради лікаря
- <http://zdorov.com.ua/nutrition.html> – Раціональне харчування
- <http://teremno.com.ua/zdorove-xarchyvannia.html> – Принципи здорового харчування

### **СЕКРЕТИ ДОВГОЛІТТЯ**

- <https://style.nv.ua/> – Секрети здоров'я та довголіття. Дев'ять звичок найстаріших людей планети
- <https://ukr.media/> – Народні рецепти довголіття

### **ПСИХОЛОГІЯ**

- <https://onlinetestpad.com/> – Психологічні тести онлайн
- <https://moyezdorovya.com.ua/> – 10 простих методів покращення пам'яті

### **САЙТИ ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ**

- <http://napensii.ua/> – Информационный портал, на базе популярного печатного издания – газеты "На пенсии". Плюс социальная сеть для пенсионеров, и не только...
- <https://www.pfu.gov.ua/> – Портал електронних послуг Пенсійного фонду України, пенсійний калькулятор, новини, інформація та напрямки діяльності, взаємодія з громадськістю.
- <http://www.uarp.org/ru/> – Всеукраїнська громадська організація "Всеукраїнська асоціація пенсіонерів" (ВАП) створена 30 червня 2000 року громадянами України – пенсіонерами, людьми передпенсійного віку.

### **САЙТИ З АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ**

- <http://entelechy.com.ua/> – Безкоштовний український ресурс
- <http://www.m-translate.com> – Онлайн перекладач

### **НАВЧАЛЬНІ ПОСІБНИКИ З ОСНОВ КОМП'ЮТЕРНОЇ ГРАМОТНОСТІ ДЛЯ СЛУХАЧІВ УНІВЕРСИТЕТУ ТРЕТЬОГО ВІКУ**

32.973.202-018.2 Ж15

Жадаев, А.

Как защитить компьютер на 100% [Текст] / А. Жадаев. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-496-00415-2.

ББК 32.973.202-018.2 Ж15

32.973я73 І-20

Іванов, В. Г.

Основи інформатики та обчислювальної техніки [Текст] : підручник / В. Г. Іванов, В. В. Карасюк, М. В. Гвозденко. – Харків : Право, 2015. – 312 с. – ISBN 978-966-458-371-5.

ББК 32.973я73 І-20

32.973я73 І74

Информатика [Текст] : базовый курс : учебник / под ред. С.В. Симонович. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 640 с. : ил. – ISBN 978-5-496-00217-2.

ББК 32.973я73 І74

32.973я73 М15

Макарова, М. В.

Информатика та комп'ютерна техніка : Навч. посібник / М. В. Макарова, Г. В. Карнаухова, С.В. Запара. – 3-тє вид., перероб. та доп. – Суми : Університетська книга, 2008. – 665 с. – ISBN 966-680-081-0 : 63.00.

ББК 32.973я73 М15

32.973я73 І74

Информатика [Текст] : учебник / под ред. В. В. Трофимов. – Москва : Юрайт, 2011. – 911 с. – (Основы наук) . – ISBN 978-5-99-16-1022-3.

ББК 32.973я73 І74

32.973я73 Ф79

Форкун, Ю. В.

Информатика [Текст] : навч. посібник / Ю. В. Форкун, Н. А. Длугунович. – Львів : Новий світ-2000, 2012. – 464 с.

ББК 32.973я73 Ф79

32.973я73 И74

Информатика [Текст] : учебник / под ред. В. В. Трофимов. – Москва : Юрайт, 2011. – 911 с. – (Основы наук) . – ISBN 978-5-99-16-1022-3.

ББК 32.973я73 И74

32.973я73 И74

Информатика [Текст] : учеб.-метод. пособие / М. В. Макарова, Т. М. Белоусько, С. В. Гаркуша, А. М. Юдин, Н. Я. Наливайко, П. С. Энгель, Р. М. Лавренюк, Е. В. Гаркуша. – Полтава : ПУЭТ, 2012. – 354 с. – Те саме [Електронний ресурс]. - Режим доступу: локальна мережа ПУЕТ.

32.973я73 Б27

Басюк, Т. М.

Основи інформаційних технологій [Текст] : навч. посібник / Т. М. Басюк, Н. О. Думанський, О. В. Пасічник. – Львів : Новий світ-2000, 2012. – 390 с. – ISBN 978-966-418-121-8.

ББК 32.973я73 Б27

32.973я73 Н23

Наливайко, Н. Я.

Информатика [Текст] : навч. посібник / Н. Я. Наливайко. – Київ : Центр учб. л-ри, 2011. – 576 с. – Те саме [Електронний ресурс]. – Режим доступу: електрон. чит. зал ПУЕТ . – ISBN 978-611-01-0193-6 : 72.00 грн.

ББК 32.973я73 Н23

## **ПРАВОВА ДОПОМОГА РЕГІОНАЛЬНИЙ ЦЕНТР З НАДАННЯ БЕЗОПЛАТНОЇ ВТОРИННОЇ ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ У ПОЛТАВСЬКІЙ ОБЛАСТІ. Офіційний веб-сайт**

Сайт: <https://poltava.legalaid.gov.ua/ua/>

Адреса: 36011, Україна, м. Полтава, вул. Європейська (Фрунзе), 37/40

Факс/Контактний телефон: (0532) 56-26-66

Електронна адреса: [office.poltava@legalaid.pl.ua](mailto:office.poltava@legalaid.pl.ua)

Цілодобово функціонує єдиний телефонний номер системи безоплатної правової допомоги – 0 800 213 103. Дзвінки зі стаціонарних та мобільних телефонів в межах України безкоштовні

## **ПЕРШИЙ ПОЛТАВСЬКИЙ МІСЦЕВИЙ ЦЕНТР З НАДАННЯ**

## **БЕЗОПЛАТНОЇ ВТОРИННОЇ ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ**

Адреса: 36011, м. Полтава, вул. Міщенка, 2

Сайт: <http://poltava.legalaid.gov.ua>

Е-пошта: poltava1.poltava@legalaid.gov.ua

Телефони: (532) 50-27-22, 50-27-29

## **ДРУГИЙ ПОЛТАВСЬКИЙ МІСЦЕВИЙ ЦЕНТР З НАДАННЯ БЕЗОПЛАТНОЇ ВТОРИННОЇ ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ**

Адреса: вулиця Європейська, 37/40, Полтава, Полтавська область, Україна

Сайт: <https://bezbroni.net/organization/drugij-poltavskij-miscevij-centr-z-nadanna-bvpd>

Години роботи: пн-пт 9:00-18:00

Е-пошта: poltava2.poltava@legalaid.gov.ua

Телефон: (053)256-02-88

## **БЕЗКОШТОВНА ПРАВОВА ДОПОМОГА – СУДОВА ВЛАДА УКРАЇНИ**

Сайт: <https://court.gov.ua/legalaid>

Безкоштовна правова допомога 0-800-21-31-03

## **АСОЦІАЦІЯ ЮРИДИЧНИХ КЛІНІК УКРАЇНИ**

Навчальний юридичний центр “Правова СТУДія” Полтавського університету економіки і торгівлі Сайт: <https://legalclinics.in.ua/>

Веб-сайт: pravo.studiapuet@ukr.net

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/1726112490988230/>

Адреса: 36009, м. Полтава, вул. Зінківська 6/1а, ТРЦ “Київ”, 4 поверх

Контактний телефон: (0532) 2-15-06 (кафедра правознавства), 0958320881 (керівник ЮК)

Керівник юридичної клініки: Котов Євгеній Олександрович

## **ОФІЦІЙНИЙ САЙТ ПОЛТАВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ТА ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ**

Сайт: <http://www.rada-poltava.gov.ua/>

Відділ з питань юридичного забезпечення та обліку комунального майна

Начальник відділу: Ткаченко Вероніка Іванівна

Контактний телефон: 56-04-37(кім.153)

Заступник начальника відділу: Пелєвіна Юлія Анатоліївна

Контактний телефон: 57-31-90 (кім. 144-а)  
Головні спеціалісти кім. 144-а  
Контактний телефон: 57-31-90

**ЗАПИСНИК СЛУХАЧА  
ДЕРЖАВНІ УСТАНОВИ ТА КОМУНАЛЬНІ СЛУЖБИ)  
ОФІЦІЙНИЙ ВЕБ-ПОРТАЛ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ  
АДМІНІСТРАЦІЇ**

Телефон для скарг і пропозицій 0-800-502-230  
Сайт: <http://www.adm-pl.gov.ua/>

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ПЕНСІЙНОГО ФОНДУ УКРАЇНИ В  
ПОЛТАВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

Адреса: вул. Соборності, 66, м. Полтава, Полтавська область, 36014  
Тел.: (0532) 2-17-08, ФАКС (0532) 2-94-55, Факс: (0532) 2-94-55

**ПОЛТАВСЬКЕ ОБ'ЄДНАНЕ УПРАВЛІННЯ ПЕНСІЙНОГО ФОНДУ  
УКРАЇНИ**

Адреса: вул. Івана Мазепи, 30, м. Полтава, Полтавська область  
Тел. приймальні: (0532) 68-11-35  
Факс: (0 0532) 68-11-35  
E-mail: [reg28@pl.pfu.gov.ua](mailto:reg28@pl.pfu.gov.ua)  
Поштовий індекс: 36040

**ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ  
ПОЛТАВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

Адреса: 36035, м. Полтава, вул. Ціолковського, 47  
Тел./факс: (532) 68-12-32, (532) 63-09-31  
E-пошта: [plsz@adm-pl.gov.ua](mailto:plsz@adm-pl.gov.ua)  
Сайт: [plsz.gov.ua](http://plsz.gov.ua)  
Директор: Людмила Василівна Корнієнко  
Телефон безкоштовної «гарячої лінії» 0800500620

**ТЕРИТОРІАЛЕНИЙ ЦЕНТР УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ  
НАСЕЛЕННЯ ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ ШЕВЧЕНКІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ**

## **в м. Полтава ради**

Адреса: м. Полтава вул. Івана Мазепи, 30, кім. 104,

Телефон: 63-35-26

Сайт: <http://okt-rada.gov.ua>

## **УПРАВЛІННЯ ПРАЦІ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ КИЇВСЬКОЇ РАЙОННОЇ в м. Полтаві ради**

Адреса: м. Полтава, вул. С.Халтуріна,13,

Телефон: 2-28-89,

Телефон: «гарячої лінії» 2-14-45

Сайт: <http://www.kr-pl.gov.ua/>

## **УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ПОДІЛЬСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ у м. Полтава**

Адреса: вул. Анатолія Кукоби, 39, м. Полтава, 36022.

Телефон:(0532) 60-13-17, тел/факс (0532) 60-13-34.

Email: [podilske@upszn-pll.gov.ua](mailto:podilske@upszn-pll.gov.ua)

Сайт: <http://upszn-pll.gov.ua/>

## **КП ЖЕО-2**

Адреса: м. Полтава, вул. Івана Мазепи, 30

Керівник: Ландар Олександр Миколайович

Службовий телефон: 63-08-55

## **КП "Полтаваелектроавтотранс"**

Напрямок діяльності: перевезення громадян

Адреса: м. Полтава, вул. С. Халтуріна, 10

Керівник: Зайцев Євгеній Геннадійович, начальник

Службовий телефон: 2-90-49, 2-90-53

## **КП "Ремліфт"**

Напрямок діяльності: роботи з монтажу, ремонту та технічного обслуговування ліфтів

Адреса: м. Полтава, вул. Чураївни, 1/1  
Керівник: Хмельницький Володимир Іванович , директор  
Службовий телефон: 52-16-26, 68-85-21, 57-00-26

### **Центральна диспетчерська служба міських пасажирських перевезень**

Адреса: м. Полтава, вул. 1100-річчя Полтави, 4  
Керівник: Сябро Юрій Миколайович , начальник  
Службовий телефон: 7-31-61, 65-13-55

### **КП «Полтавське міське бюро технічної інвентаризації» Полтавської міської ради**

Адреса: м. Полтава, вул. Сапіго, 6  
Керівник: Москалюк Марина Олександрівна, директор  
Службовий телефон: 7-33-20

### **Рятувально-водолазна служба Полтавської міської ради**

Адреса: м. Полтава, вул. Амундсена, 7  
Керівник: Савчук Євген Вікторович, начальник  
Службовий телефон: 67-99-58, 69-21-46

### **КПКП ПОР «Полтававодоканал»**

Сайт: <http://www.vodokanal.poltava.ua/>

Адреса: м. Полтава, вул. Пилипа Орлика, 40А  
Режим роботи абонентського відділу КП «Полтававодоканал»  
Адреса: м. Полтава, вул. Спаська, 9  
Понеділок–четвер: 8:00–17:12  
П'ятниця: 8:00–16.00  
Субота: 8:00–16.00 (черговий оператор)  
Неділя: вихідний день, кожний перший робочий день місяця - неприймний день для споживачів  
Обідня перерва: 12:00–13:00  
Черговий оператор: 17:12–18.00 (щоденно)  
Довідка: 61-28-21 , 067-549-9267 , 050-403-0375

Для зручності абонентів КП ПОР «Полтававодоканал» працює call-центр.  
До його фахівців можна звернутись за телефонами:  
Стационарні телефони: 61-28-21, 50-96-69

Мобільні телефони: 050-4030375, 067-5499267

## **Полтаватеплоенерго**

Адреса: 36008, м. Полтава, вул. Комарова, 2-А

Телефон: (0532) 510-401

факс: (0532) 510-475

E-mail: [info@pte.poltava.ua](mailto:info@pte.poltava.ua)

Сайт: <http://te.pl.ua/>

## **ПАТ «Потаваобленерго»**

Сайт: <https://www.poe.pl.ua/>

Адреса: 36022, м. Полтава, вул. Старий Поділ, 5

Кол-центр працює цілодобово та без вихідних

До його фахівців можна звернутися за номерами телефонів:

(0532) 510-910 – згідно з діючими тарифами міського та міжміського зв'язку

0800-305-035 – безкоштовно на території України

050-305-99-10 – безкоштовно в мережі Vodafone

097-20-20-207 – безкоштовно в мережі Київстар

[call\\_center@pl.energy.gov.ua](mailto:call_center@pl.energy.gov.ua) – єдина електронна скринька для прийому повідомлень.

## **ТОВ «Полтавагаз збут»**

Сайт: <http://poltavagazzbut.com.ua/>

Адреса: 36020, м. Полтава, вул. Козака, 2а

Телефон (факс): (0532) 50-08-26

E-mail: [poltavagazzbut@ukr.net](mailto:poltavagazzbut@ukr.net)

Контакт-центр працює: (0532) 64-80-50, (0532) 50-13-73, 0800-502-103

Режим роботи: Пн-Пт з 8:00 до 17:00

## **Проведи дозвілля цікаво та корисно АУДІОКНИГИ**

- <https://audioknigi.club/>
- <http://radio.obozrevatel.com/books>
- <https://aldebaran.ru/audioknigi/>
- <https://www.audioknigi-online.com/> – Аудіо книги слухати онлайн

## **ЧИТАТИ КНИГИ ОНЛАЙН**

- <http://booksonline.com.ua>



- <https://www.ukrlib.com.ua/books/index.php> – Бібліотека української літератури. Українська класична література: українські книжки, твори українських письменників, поетів, драматургів читати онлайн.
- <http://book-online.com.ua/> – Электронная библиотека book-online.com.ua - Большой выбор книг. Художественная, учебная, деловая литература, справочники.

## КУЛІНАРІЯ

- <https://www.kuroed.com/> – Рецепты моей бабушки
- <http://kuking.net/4.htm> – Випічка
- <https://shefkuhar.com.ua/> – Кулінарні рецепти з фото салатів і страв для всієї родини. Цікаві ідеї на тему що приготувати. Кухня різних країн світу. І просто смачні рецепти.

## РУКОДІЛЛЯ

- <http://dailyfashion.com.ua/> – В'язання спицями для жінок: модні моделі з описом
- <http://happymodern.ru/> – Рукоделие для дома своими руками: 120+ фотоидей для создания роскошного декора, советы и мастер-классы
- <https://fishki.net/> – Гениальные идеи для дома: Своими руками из подручных средств

## САД ТА ГОРОД

- <https://moya-dacha.com.ua/ss/> – Советы по саду и огороду
- <https://www.dacha-svoimi-rukami.com/> – Дача своими руками. Полезные советы и секреты в помощь дачникам и огородникам.

## КОРИСНІ ПОРАДИ

- <https://pogliad.ua/> - Корисні, практичні та цікаві поради

```
function openUTV(evt, tabName) { // Declare all variables  var i, tabcontent, tablinks;
// Get all elements with class="tabcontent" and hide them  tabcontent =
document.getElementsByClassName("tabcontentUTV");  for (i = 0; i < tabcontent.length; i++) {
  tabcontent[i].style.display = "none";  } // Get all elements with class="tablinks" and
remove the class "active"  tablinks = document.getElementsByClassName("tablinksUTV");
for (i = 0; i < tablinks.length; i++) {  tablinks[i].className = tablinks[i].className.replace("
active", "");  } // Show the current tab, and add an "active" class to the button that opened
the tab  document.getElementById(tabName).style.display = "block";
evt.currentTarget.className += " active";  } // Get the element with id="defaultOpen" and click
on it  document.getElementById("defaultOpen").click();
```