



**СЕМЕЙНЫЙ  
МФЦ**

Министерство труда и социальной защиты Тульской области  
ГУ ТО «Социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних № 1»

# Семейный вестник



В номере:

Семейный многофункциональный центр – в каждый дом!

Полезные телефоны для родителей

Как сохранить здоровье и хорошее настроение в осенний период

# Семейный многофункциональный центр – в каждый дом!

В настоящее время каждой семье доступен широкий спектр социальных услуг. Но не каждый понимает, куда именно и к кому можно обратиться с тем или иным запросом. Иногда, чтобы оформить льготы, определить ребенка в образовательное учреждение или получить те или иные документы, приходится затратить немало сил и времени.

Благодаря инновационному социальному проекту «Семейный многофункциональный центр» у семей, проживающих в Ленинском районе Тульской области, сегодня имеется возможность получать социальные услуги в режиме «одного окна». Проект «Семейный МФЦ» направлен на обслуживание семей с детьми и позволит решать запросы граждан комплексно, быстро и профессионально.

Задача специалистов Семейного МФЦ – оказание комплексной помощи семьям с детьми, оказание всесторонней поддержки и социальное сопровождение граждан, нуждающихся в помощи.

## По каким вопросам можно обратиться в Семейный многофункциональный центр?

- оформление и восстановление документов;
- содействие в получении социальных услуг, льгот и социальных выплат;
- содействие в трудоустройстве;
- оказание услуг по защите прав и законных интересов несовершеннолетних и их родителей;
- социально-психологическое консультирование, в том числе по вопросам внутрисемейных

отношений;

- оказание срочной социальной помощи;
- организация позитивного досуга для детей и родителей и многое другое.

В процессе общения с семьей специалисты Семейного МФЦ определяют потребности семьи в получении социальных услуг, а также оценивают остроту жизненной ситуации обратившихся граждан.

При наличии острой, экстренной ситуации с семьей работают сотрудники отделения экстренной психологической помощи и экстренного реагирования. Специалисты оказывают психологическую помощь (психологическое консультирование), в том числе организуют выезды для оказания экстренной психологической помощи на дому. В комплекс услуг отделения входит оказание срочных социальных услуг: обеспечение одеждой, обувью и другими предметами первой необходимости в экстренных случаях, содействие в получении временного жилища, в получении юридической помощи в целях защиты прав и законных интересов.



Получить необходимую помощь и организации.

поддержку, а главное, получить целый комплекс услуг граждане могут в отделении оказания социальных услуг и социального сопровождения. За каждой семьей закрепляется персональный помощник, задача которого – сопровождать семью на всех этапах получения социальных услуг. Граждане получают необходимые им квалифицированные услуги в режиме «одного окна», без обращения в иные

В спектр услуг центра также входит организация и проведение досуговых мероприятий для детей и родителей, организация работы родительских объединений (родительские клубы, группы само- и взаимопомощи, школы для родителей и многое другое).

Семейный многофункциональный центр – это доступный, качественный и комфортный социальный сервис для получения семьями необходимых услуг в Тульском регионе.

Контактные телефоны Семейного многофункционального центра в Ленинском районе Тульской области: **(4872)72-50-24, 72-50-28.**



## Полезные телефоны для родителей

**129** – единый номер «Семейной диспетчерской». Бесплатное юридическое, психологическое, социальное сопровождение для семей с детьми. Пн-пт с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатный.



**8-800-2000-122** – телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно, бесплатно, анонимно.

**8 (4872) 24-51-68** – телефон Уполномоченного по правам ребенка в Тульской области.

**8-800-700-47-04** – телефон единой справочно-консультативной службы отдела социальной защиты населения по г. Туле.

**8-800-350-67-71** – горячая линия центра занятости населения Тульской области.

**8 (4872) - 72-50-24** – Семейный многофункциональный центр (Тульская область, пос. Ленинский)

# Как сохранить здоровье и хорошее настроение в осенний период

**Осень** – это всегда непростое время года витаминный комплекс. Нежелательно для организма: простуды, грипп, низкая температура воздуха и короткий световой день влияют на наше здоровье и настроение. Но есть несколько нехитрых правил, которые помогут сохранить вам бодрость духа и крепкое здоровье даже в самые ненастные дни.

**1. Свежий воздух – залог здоровья и хорошего настроения.** Прогулка осенью может доставить не меньше радости и энергии детям, и взрослым, чем летом. Для этого достаточно включить разные виды активности: зарядка, подвижные игры, и т.д. Время прогулки зависит от температуры за окном. В безветренную погоду при температуре до минус 10 до 1.5 часов. Также крайне важен доступ свежего воздуха в помещения. Благодаря проветриванию происходит приток свежего и углекислым газом воздуха, нормализуется температура воздуха и регулируется влажность. Устраивайте проветривание согласно режиму, избегая сквозняков.

**2. Правильное питание и витамины,** конечно, важны в любое время года, но нехватка витаминов в организме и недостаток полезных веществ в рационе особенно ярко проявляются поздней осенью и зимой, когда организму более всего нужна поддержка. Дефицит микроэлементов может приводить к ухудшению настроения, сонливости, вялости. Что делать? Принимать

**3. Соблюдение режима дня** – это также важное правило для сохранения бодрости, позитивного настроения и концентрации во время учебы и работы. Придерживайтесь распорядка дня, старайтесь высыпаться и исключать переутомление и стресс.

**4. В осенне-зимний период очень важно позаботиться о профилактике сезонных заболеваний и COVID-19.** Соблюдайте правила личной гигиены. Тщательно мойте руки или используйте антисептиком перед едой, после прихода с улицы и соприкосновения с поручнями, ручками дверей в общественных местах и т.д. Не прикасайтесь немытыми руками к лицу. Систематически делайте влажную уборку помещений. Промывайте нос «морской водой» (на 1 литр воды 1 чайная ложка соли) или специальными спреями в период эпидемий.

**Соблюдая все эти нехитрые правила – физические нагрузки на свежем воздухе, активный досуг, забота о своем питании и режиме дня – вы удивитесь, насколько легче вам станет переносить ненастную погоду, короткий световой день и напряженные учебные/рабочие будни. Будьте здоровы!**

ГУ ТО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 1»  
Юридический адрес: г. Тула, ул. Р. Зорге, д. 36 Тел.: 8 (4872) 21-62-53, 41-09-51  
E-mail: srtc.tcpd@tularegion.ru Сайт: srcn1-tula.ru

**Семейный многофункциональный центр**

Тульская область, пос. Ленинский, ул. Ленина, д. 9 Тел.: 8 (4872) 72-50-23