

«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

## ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ-ПОД ОПЕКИ



**SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
КАЗАХСТАНА**



**МОЛОДЕЖНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!»**

**КФ «SOS ДЕТСКИЕ ДЕРЕВНИ КАЗАХСТАНА»**

**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА НАЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ АО «Самрук-Казына»**

Астана, 2013

© При копировании материалов ссылка на КФ «SOS Детские деревни Казахстана» обязательна.

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»



Данная публикация является результатом международной адвокации кампании «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!» в Казахстане.

Адвокационная кампания в Казахстане направлена на защиту прав детей, покидающих опеку в учреждениях и других альтернативных форм опеки. Базовые стандарты выхода из-под опеки основываются на Конвенции ООН «О правах ребенка», стандартах «Качество на благо детей», разработанных SOS KDI, а также на Руководящих Принципах ООН для альтернативной опеки.

Ключевыми задачами проекта являются:

- повышение уровня осведомленности среди молодых людей, неправительственных организациях и уполномоченных органах о правах детей-сирот на жилье;
- развитие культуры участия молодых людей в возрасте от 15 до 23 лет, покидающих опеку посредством создания молодежной сети;
- разработка рекомендации в законодательство РК о жилищной политике для детей-сирот в партнерском сотрудничестве с уполномоченными и законодательными органами власти Республики Казахстан.

Участники проекта – молодые люди, выходящие из-под опеки или вышедшие, реализовали поставленные цели проекта посредством: (1) создания молодежной сети «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!»; (2) проведения исследовательского проекта молодежи «Мнение выпускников о выходе из-под опеки», (3) проведения 25 тренингов среди ровесников «Управление временем», «Управление бюджетом», «Лидерство»; (4) проведения Форума выпускников детских учреждений опеки в 2012 году; (5) создания и функционирования на долгосрочной основе Молодежного Ресурсного Центра (МРЦ) в г. Астана.



## Содержание:

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА-СОСТАВИТЕЛЯ	4
ПОЖЕЛАНИЕ ВЫПУСКНИКАМ	5
I. СОВЕТЫ ЮРИСТА	6-28
1.1 Где жить?	6-9
1.2 Что важно знать при трудоустройстве?	10-11
1.3 Вопросы о деньгах	12-15
1.4 Права потребителей	16-18
1.5 Как подать документы в Суд	19-21
1.6 Примеры исковых заявлений	22-25
1.7 Еще раз о ваших документах	26 - 27
II. СОВЕТЫ КООРДИНАТОРА МОЛОДЕЖНОГО РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА	28-42
2.1 Как оставаться здоровым и почему это так важно?	28-32
2.2 Если вы стали жертвой насилия	33-35
2.3 Интимная безопасность	36-37
2.4 Последствия абортов	38-39
2.5 Планирование семьи	40-41
2.6 Добровольчество	44-44
2.7 Адрес Молодежного Ресурсного Центра «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!»	45
<b>Услуги Молодежного Ресурсного Центра для выпускников</b>	<b>46</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА-СОСТАВИТЕЛЯ

*Дорогие друзья! В ваших руках находится не просто информационный справочник или очередной буклетик с красивыми картинками, а путеводитель вашей самостоятельной жизни. Путеводитель - это ваш друг, который может совет и направить вас на хороший путь в случае, если вы будете иметь вопросы о жилье, работе, деньгах или кредитах и, конечно, о семье!*

*Наверняка, каждый из вас хоть раз в жизни задумывался, что ждет вас впереди, когда захлопнутся за вашей стеной двери вашего уютного, теплого, семейного дома в детской деревне или вашего большого дома, приютившего вас однажды... Этот момент я также пережила в своей жизни, когда я впервые покинула свой родной дом, любящих родителей, после окончания университета в поисках своей новой, но уже самостоятельной жизни без опеки мамы и папы. Так получилось, что мне пришлось переехать из родного города Караганда в южный и манящий своими горными пейзажами город Тараз. В этом городе я начала жить самостоятельно со своей новой семьей.*

*Признаюсь честно, мне было непросто и нелегко впервые найти квартиру, снять ее **в аренду**, встать на учет по беременности в поликлинику, **планировать** свой бюджет, **оплачивать коммунальные услуги**, решать **бытовые вопросы** по домашним делам, параллельно, искать работу, работать на новом месте в молодежной организации, достигать поставленные задачи своих новых проектов. А труднее всего было принять ответственность за свою жизнь и свое благополучие. В первый год мне очень не хватало необходимой информации о местности, а именно: ... где находятся пункты приема документов граждан, где расположены **поликлиники**, центры **трудоустройства** и ЗАГСы, как правильно и в каком банке можно взять в кредит деньги для покупки бытовой техники или жилья, какие юристы могут помочь в спорных вопросах, где могут предоставить профессиональную врачебную помощь при случаях болезни моего ребенка, у кого я могу получить психологическую поддержку, во время переживаний и стресса. Конечно, было бы проще, если бы мне предоставили подобие информационного справочника с нужными адресами. К сожалению, таких справочников для молодых людей, начавших свою самостоятельную жизнь, не было и в помине.*

*Однако, мои первые трудности самостоятельного становления меня, как ответственного гражданина, мне помогли стать взрослее и сильнее. **Особую благодарность выражаю Асель Рысмендиевой и Алие Ахметовой за их активное участие в национальной адвокации кампании Фонда «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!» и их полезные советы при составлении Путеводителя для молодых людей о том, как организовать свою самостоятельную жизнь после выхода из-под опеки. Лариса Тихонова, Советник по общественно-правовой деятельности КФ «SOS Детские деревни Казахстана»***



## ПОЖЕЛАНИЕ ВЫПУСКНИКАМ



*Дорогие ребята! Герман*

*Гмайнер, основатель SOS Детских деревень, однажды сказал, что ВЫХОД ИЗ-ПОД ОПЕКИ – ЭТО ИТОГ ПРОЦЕССА, КОТОРЫЙ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ДНЯ ТВОЕГО НАХОЖДЕНИЯ ПОД ОПЕКОЙ.*

*Сегодня вы снова на пороге новых открытий в новую самостоятельную жизнь, полную новых достижений.*

*Каждый день вы будете принимать важные решения для вас и вашей семьи, как самостоятельные и самодостаточные граждане,.*

*Корпоративный Фонд «SOS Детские деревни Казахстана» желает вам успехов и новых сил в достижении своих результатов!*



## I. СОВЕТЫ ЮРИСТА

*Рубрику о правах для вас ведет юрист-консультант Молодежного Ресурсного Центра «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!» – Нурзат Байбусынов. Он рад поделиться информацией, необходимой для организации самостоятельной жизни молодых людей при устройстве на работу, поиске жилья, правах потребителей, подачи исковых заявлений в суд. Его советы полезны многим из нас. Возможно, каждый из вас найдет для себя ответы на свои вопросы. Вооружитесь временем, маркером для заметок, займите удобные места для приятного проведения своего времени с пользой и начните читать СОВЕТЫ ЮРИСТА. Удачи!*



### 1.1 ГДЕ ЖИТЬ?

#### **Первый вопрос молодых людей, переступивших порог своей опеки.**

**Жилищные вопросы.** «Мой дом – моя крепость» - гласит избитое, но так верно подобранное изречение. Ведь только дома человек чувствует себя расслабленным, может отдохнуть от бешеного ритма жизни и мы все понимаем, что очень важно иметь собственный угол. Государство может помочь в этом вопросе. Основной закон, который

регламентирует это: **закон «О жилищных отношениях»**. Я бы порекомендовал изучить его более подробно, тем более в последние годы внесены поправки касательно сирот. Жилище, которое предоставляет государство может быть двух видов:

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

1) из коммунального жилищного фонда – это означает, что на балансе (в собственности) у властей есть жильё;

2) арендованные местным исполнительным органом в частном жилищном фонде – это означает, что власти арендуют жильё у частных лиц и затем передают нуждающимся.

Жильё предоставляется нуждающимся в порядке очереди. Вопросом взятия человека на очередь, контроля за очередностью и т.д. занимается местный исполнительный орган (акимат), а именно департамент жилья при акимате (управления жилья).

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей наряду с инвалидами и участниками ВОВ стоят в приоритете очередности получения жилья.

**Как встать в очередь для получения жилья?** Сделать это можно двумя способами – посредством внедрённого относительно недавно портала электронного правительства [egov.kz](http://egov.kz) (я бы не рекомендовал этот способ как зарекомендовавший себя не с лучшей стороны) и посредством обращения в управление жилья. В городе Астана он находится по адресу ул.Бегельдинова, 74/1. Однако не нужно сразу идти,

вначале стоит лучше позвонить. Причём эта рекомендация касается не только этого вопроса, а вообще. Куда бы Вы не шли, какую услугу бы не желали получить – **вначале стоит связаться с этим субъектом по телефону.**

Телефоны [ГУ «УПРАВЛЕНИЯ ЖИЛЬЯ Г.АСТАНА»: 32-01-58; 32-88-80; 32-02-85](tel:320158)



Государство не предоставит Вам жильё на праве собственности (прецеденты бывали), скорее Вам будет предоставлена квартира по найму у жилищного фонда. Что это такое? Простыми словами, это договор аренды,

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

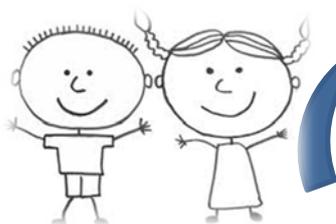
который Вы заключаете с акиматом на очень выгодных для Вас условиях, с очень низкой (гораздо ниже рыночной) арендной платой. В свою очередь, Вы должны будете следить за квартирой, вовремя оплачивать коммунальные услуги иначе квартиру у Вас могут забрать.

**Оплата коммунальных услуг своевременно** – важный момент проживания в любом жилище, на любом праве пользования. Под коммунальными услугами понимается вода, электричество, газ, отопление, т.е. всё то, что делает нашу с Вами жизнь комфортной. Способов оплачивать коммунальные услуги в наше время огромное множество: непосредственно в кассу организации, предоставляющей услуги, посредством банков, платёжных терминалов, интернета.

Разберём такую ситуацию. По каким-либо причинам Ваша очередь на получение жилья от государства ещё не наступила и **Вы снимаете жильё сами**, на собственные средства. **ПОМНИТЕ!** Не заключайте договор устно. Устная сделка – недействительная сделка. Заключите письменный договор с собственником жилья. Договор будет называться **«Договор найма жилища»**. В нём подробно распишите все интересующие Вас пункты, а именно плата за проживание, вопрос оплаты коммунальных услуг, телефонии и т.д. Гражданские правоотношения руководствуются принципом свободы гражданского договора, а это значит, Вы вольны составлять договор таким образом, каким считаете нужным.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ЖИЛЬЯ?

**В случаях, когда у вас безвыходная ситуация и вам негде жить, вы можете временно поселиться в центрах временного пребывания. Здесь вы сможете пожить в тепле и безопасности.**



## ЦЕНТРЫ ВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ



**ЦАН г.Астана – адрес: ул. А. Молдагуловой, 22. Телефон: 39-47-32, 39-49-78.**

**ГУ «Центр социальной адаптации для лиц, не имеющих определенного места жительства» - адрес: ул. Чехова, 14А. Телефон: 53-16-48.**

**Виды услуг:** Обеспечение приема кратковременного содержания; и дальнейшее устройство безнадзорных и беспризорных детей; детей, оставшихся без п/р; или других законных представителей; несовершеннолетних, направляемые в специальные организации образования, служба поддержки семьи, работа мобильной группы, безнадзорные и беспризорные дети.

**Виды услуг:** Решает ряд проблем по вопросам комплексного (социального, бытового и медицинского) адаптация и обслуживания указанной категории лиц, трудоустройства, восстановления документов, возвращения в семью по месту проживания лиц, входящих в маргинальную группу населения, что способствует поддержанию благоприятного психологического климата в столице.

**Не отходя от компьютера, можно прослеживать свою ОЧЕРЕДЬ НА ЖИЛЬЕ на сайте Акимата города Астана [www.astana.kz](http://www.astana.kz) Для этого Вам нужно иметь под рукой удостоверение личности.**

## 1.2 ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПРИ ТРУДОУСТРОЙСТВЕ?

**Трудовой договор** – это письменное соглашение между работником и работодателем, указывающий основные права и обязанности сторон. Один экземпляр должен быть у Вас, а другой у работодателя. Важно помнить, что нельзя приступать к выполнению своих рабочих обязанностей не заключив трудового договора с работодателем.

Даже если работодатель покажется Вам порядочным человеком и пообещает заключить трудовой договор позже – не идите у него на поводу, **не начинайте свой труд без договора**, т.к. в случае возникновения каких-либо проблем с работой (невыплата заработной платы, производственная травма и т.д.) вы ничего не сможете доказать и возместить ущерб, причинённый Вам (либо сделать это будет крайне трудно). Таким образом, трудовой договор – это гарантия Ваших прав как работника.

Объектом трудового договора являются действия работника по выполнению закрепленной в договоре трудовой функции за определенную плату с подчинением установленным работодателем правилам организации

труда. Субъектом трудового договора выступают стороны, т.е. работник и работодатель. Минимальная заработная плата в Республике Казахстан на 2013 год – 18660 тенге, т.е. около 11 МРП (1 МРП – 1731 тенге).

Какие же моменты именно могут вас заинтересовать в трудовом договоре?

1) **срок трудового договора** – это то время, в течение которого будет осуществляться Ваша трудовая деятельность;



2) **режим рабочего времени и времени отдыха** – сколько рабочих дней, сколько часов будет длиться рабочий день, сколько выходных в неделю, длительность отпуска, перерыв на обед и т.д. – всё это также указывается в трудовом договоре;

3) **заработная плата** и порядок оплаты труда;

4) **права и обязанности** работника;

5) права и обязанности работодателя;

**«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»**

б) **ответственность сторон** – это то, что будет с кем-либо из сторон в случае невыполнения обязанностей;

7) гарантии и компенсации, **условия страхования** – в случае ЧП на производстве именно эти пункты Вам очень пригодятся;

**Если Вы потеряли работу и уже долгое время не можете найти новую и находитесь в затруднительном положении, то Вам стоит обратиться**

Это не исчерпывающий перечень пунктов трудового договора, но они наиболее интересны и важны для работников.



[ГУ «УПРАВЛЕНИЕ ЗАНЯТОСТИ И СОЦ. ПРОГРАММ г. АСТАНА»](#)

[КГУ «ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ» АКИМАТА г. Астаны](#)

ул. Иманбаева 68а, тел.: 51-94-50 и 21-28-39

ул. Брусиловского 17/3, тел.: 57-88-89 и 57-89-98

**Предоставляемые услуги:**

- Реализация политики в сфере занятости и социальной защиты населения г.Астана;
- Информационно-разъяснительная работа;
- Консультации по самозанятости (**БЕЗРАБОТНЫМ** и малообеспеченным гражданам по вопросам участия в Программе)
- Содействие в **ТРУДОУСТРОЙСТВЕ** участников Программы.

+++

## 1.3 НА ЧТО ЖИТЬ? КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЕНЬГАМИ? ИЛИ

### ВОПРОСЫ О ДЕНЬГАХ.



2)

#### **Банковские операции.**

В современном мире банк – неотъемлемая часть нашей повседневной жизни. Существует огромное количество банков, но все вместе они носят название: «Банки второго уровня». Выбор банка в котором Вы хотите обслуживаться всегда стоит за Вами. Назовём основные причины и подробнее остановимся на особенностях и «подводных камнях» каждого пункта:

1) открытие текущего счёта в банке;

открытие депозита;

3) открытие карт-счёта (платёжные карты);

4) кредитование.

Перед тем как начать изучать каждый пункт хочу напомнить, что на любое действие, производимое между Вами и банком, будет заключаться в письменный договор и Вы должны помнить о целесообразности

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

внимательного изучения **тех бумаг, которые подписываете.** Этот принцип работает не только в сфере банковского обслуживания, но и вообще во всех сферах Вашей жизни.

### 1) **открытие счёта в банке**

(текущий счёт, депозитный счёт).

Текущий счёт (юридическое название «Договор банковского счёта») – с помощью открытия текущего счёта Вы можете вносить Ваши деньги на этот счёт, принимать переводы денег от третьих лиц на этот счёт и в любой момент снимать деньги с этого счёта в любом количестве. Как правило, открытие текущего счёта в банке бесплатно. Тут всё просто и никаких сложностей возникнуть не может;

### 2) **открытие депозита**

(юридическое название «Договор банковского вклада»). Вы заключаете с банком договор о том, что вносите деньги на депозитный счёт, а банк выплачивает Вам определённое вознаграждение (проценты) согласно договору. Всё как в текущем счёте, который мы рассмотрели выше плюс добавляется момент вознаграждения от банка. Каждый банк предоставляет разные виды депозитов, отличающихся, например, минимальной суммой вклада, процентной ставкой

вознаграждения, сроками и т.д. Вы должны внимательно изучать те депозиты, которые предлагает банк и выбрать наиболее подходящее для Вас решение.



Хочу Вас огорчить, процентные ставки вознаграждения невелики и особо заработать на этом у Вас не получится, да и к тому же инфляция съедает некоторую часть вознаграждения, однако открытие депозита – лучшее решение, если Вы не знаете, куда вложить имеющиеся у Вас свободные средства. Это все же лучше, чем хранить деньги дома;

### 3) **открытие карт-счёта** (платежные карты).

С помощью платежной карты Вы можете рассчитываться в магазинах, оплачивать услуги и мн. др. за безналичный расчёт. В последние годы работодатель всё чаще выплачивает заработную плату работнику посредством внесения денег на карт-счёт работника. Поэтому для того, чтобы получать заработную плату Вам также понадобится платёжная карта. Видов платёжных карт очень много, Вы должны выбрать

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

наиболее подходящий для Вас вариант. Для пользования картой Вы должны будете знать пароль и **всегда следить за датой истечения срока действия карты** (она указана на самой карте). Для выпуска платёжной карты Вы заключаете с банком договор. Как правило, первый год обслуживания по карте – бесплатный, а далее нужно платить за годовое обслуживание, которое будет списывать из средств, приходящих к Вам на карту. **ВАЖНО ПОМНИТЬ**, что **если Вы не пользуетесь картой, она Вам не нужна – стоит прийти в банк и расторгнуть договор**, т.к. часто люди забывают, что не пользуются картой, а годами на ней скапливается долг за обслуживание по ней;

4) **кредитование**. Простыми словами, кредит – это определённая сумма денег, выдаваемая Вам банком под определённые сроки и проценты. Мой совет – не брать кредиты в банке вообще, ведь быстрые деньги – дорогие деньги. Если срочно нужны деньги – попробуйте занять у знакомых, друзей, положить какие-либо ценности в ломбард. Но если ничего не получается и другого вариант нет – вот основные правила, которые следует учесть при взятии кредита у банка.

### Правило № 1

Собирайте как можно больше информации, задавайте вопросы работникам банка: сколько могут дать, на каких условиях, сроках и процентах.

### Правило № 2

Внимательно читайте кредитный договор, каждую строку. Часто банки хитрят и мелким шрифтом пишут наиболее невыгодную для банка информацию о кредите.

### Правило № 3

**Чем длиннее срок выплаты, тем больше Вы переплатите**. И чем меньше срок, тем больше придётся вносить в счёт погашения кредита.

### Правило № 4

Посчитайте все свои **доходы и расходы** и подумайте какую сумму Вы готовы отдавать в банк ежемесячно.

### Правило № 5

Выбирайте подходящий вид кредита. Например, не стоит брать потребительский кредит для получения образования, т.к. есть специальные образовательные кредиты.

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

Хорошо подумайте, действительно ли нужен Вам кредит? Например, есть нужные вещи в доме – новый холодильник, стиральная машина, а есть вещи, которые могут и подождать (сотовые телефоны, ноутбуки и т.д.)



+++

Но бывают ситуации в жизни каждого, когда положение с деньгами плачевное, не на что платить за коммунальные услуги, нет работы, нет денег на оплату самых необходимых нужд. Тогда стоит временно заручиться помощью государства, оформив социальное пособие.

Особенно это касается таких людей, как матерей-одиночек, многодетных семей, семей, потерявших кормильца.



**Где можно оформить государственные социальные пособия ???**

Такие как:

- Выплата пенсий;
- Специальные государственные пособия;
- Пособие на рождение ребенка и по уходу семьи, имеющие детей;
- Денежные компенсации гражданам, пострадавшим вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне;
- Пособие на погребение и т.д.

**ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ПОСОБИЯХ  
И ИНЫХ ВИДАХ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ**



**Алматинское  
районное отделение  
ГЦВП города Астана  
ул. Иманбаева 16 (68а)  
22тел.: 21-96-48**



**Сарыаркинское  
районное отделение  
ГЦВП города Астана  
ул. Сейфуллина тел.: 32-  
89-40**



**Есильское районное  
отделение ГЦВП  
города Астана ул.  
Кабанбай-батыра 20  
тел.: 26-46-96**



## 1.4 ОСНОВНЫЕ ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЯ

Все мы с Вами покупаем что-либо (продукты, одежда, техника и т.д.) и так же мы покупаем услуги (парикмахерская, салоны красоты и др.). Осуществляя это мы автоматически становимся потребителями. Права потребителей охраняются законом «О защите прав потребителей». В нём отражены обязанности продавца и права потребителей. Знание этого закона позволит вам покупать качественные вещи, осуществлять нужные услуги, знать и отстаивать свои права.

### **ПОМНИТЕ!**

Обязательно сохраняйте кассовый чек и гарантийный талон, а если Вам его не дают – требуйте. Все операции по возврату, обмену товара осуществляются с помощью чека. Ниже я опишу два самых распространённых и нужных случая, но в любом случае есть горячая линия службы прав потребителей. Она бесплатна и Вы можете задать любой интересующий Вас вопрос по вашим правам как потребителя (**билайн – 2518, к-селл – 2040**).

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЯ:**

- на качество;
- на безопасность;

- на информацию;
- на возмещение ущерба;
- на судебную защиту.



1. Например, Вы купили кофту. Вас **НЕ УСТРАИВАЕТ** её **размер, цвет, фасон**. Вы **МОЖЕТЕ ЗАМЕНИТЬ ИЛИ ВЕРНУТЬ** недовольственный товар (кроме нательного белья, лекарств, чулочно-носочных изделий, животных и растений, изделий медицинского назначения) в 14-

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

дневный срок при условии его надлежащего качества, товарного вида

**2. Гарантийный срок** – период времени, в течение которого продавец (изготовитель, исполнитель) гарантирует качество товара (работы, услуги) при условии его надлежащего использования и хранения. Пример: Вы купили сотовый телефон, 14 дней уже прошло, но гарантия на него составляет год. Он сломался и не по Вашей вине - должен быть акт сервисного центра, говорящий об этом. В таком случае, в 10-дневный срок Вам должны его отремонтировать. Если ремонт затягивается более чем на 10 дней – **Вы имеете право** заменить телефон или требовать возврата денег.

**И помните золотое правило, как тратить деньги!** Не стоит тратить их тут же сиюминутно в первый день их получения!

Для начала напишите на листке бумаги сначала те покупки и те затраты, которые Вам необходимо оплатить в



течение месяца. **Деньги всегда есть у того человека,**

**который умеет их умно**

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ**, а значит не тратить на роскошные красивые вещи, дорогие телефоны, при этом не имея обуви или куртки на зиму или запаса картофеля на месяц для приготовления себе пищи.

**Удачных вам покупок!**



+++

## 1.5 КАК ПОДАТЬ ДОКУМЕНТЫ В СУД



Любой может самостоятельно обратиться за защитой своих прав и интересов в судебные органы РК.

### **Когда можно подать исковое заявление в суд?**

1. При подачи искового заявления в суд вы должны знать место жительства Вашего обидчика или лица, на которое Вы собираетесь подать иск.
2. Затем, Вы подаете исковое заявление в суд по месту жительства Вашего обидчика (ответчика)

Первой ступенью является выбор суда в соответствии с подсудностью дела, грамотное составление искового заявления, которое подается в суд в письменной форме либо в форме электронного документа через портал электронного правительства ([www.egov.kz](http://www.egov.kz)) в соответствии со [статьями 31, 32, 35, 150, 151](#) ГПК РК. В исковом заявлении должны быть указаны сведения, имеющие значение для разрешения спора, а также изложены

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

ходатайства истца. Заявление подписывается истцом или его представителем при наличии полномочий на его подписание и предъявление. При подаче заявления в форме электронного документа оно удостоверяется электронной цифровой подписью истца. Для подачи искового заявления необходимо уплатить государственную пошлину, определенную [Налоговым кодексом РК](#).

В пятидневный срок с момента поступления искового заявления судья обязан решить вопрос о его принятии к производству суда.

В случае отказа в принятии искового заявления на определение судьи могут быть подана частная жалоба, протест. При отказе принятия заявления государственная пошлина, внесенная заявителем, возвращается. Возможен также и возврат искового заявления, но возвращение заявления не препятствует повторному обращению истца в суд с иском к тому же ответчику, по тому же предмету и по тем же основаниям, если допущенное нарушение будет устранено. При наличии несоответствия искового заявления требованиям ст. 150 и п.п. 1)-3) ст. 151 ГПК РК судья выносит определение об оставлении заявления без движения, о чем извещает лицо, подавшее исковое заявление, и предоставляет ему

срок для исправления недостатков. Ответчик вправе вынести встречный иск согласно [ст. 156](#) ГПК РК, если между встречным и первоначальным исками имеется взаимная связь и их совместное рассмотрение приведет к более быстрому правильному рассмотрению споров.

(Информацию предоставил **Р. Кожаметов, ведущий специалист Сарыаркинского суда г. Астаны**)



**Подать в суд исковое заявление, вы можете двумя способами:**

- Либо вы идете в суд сами;
- Либо вы отправляете заявление по почте.

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

Я настоятельно рекомендую вам идти с заявлением в суд самим по нескольким причинам:

1. Заявление, отправленное по почте, будет идти дольше, чем, если вы принесете его сами.
2. В некоторых судах достаточно тщательно просматривают [исковое заявление уже при подаче](#) (до того, как оно попадает к судье, либо оно принимается судьей непосредственно), и об ошибках и недочетах, в вашем исковом заявлении, вы можете узнать на месте, и по возможности там же их и исправить.

Я настоятельно рекомендую вам также попытаться узнать судьбу вашего искового заявления по телефону. Т.к. почта, порой, работает достаточно медленно, и вы можете получить повестку на судебное заседание уже после того, как оно прошло. Звонить следует либо непосредственно помощнику судьи, либо в канцелярию

суда по гражданским делам. Когда дозвонитесь назовите имя истца, ответчика, если у вас есть номер дела, то назовите сразу его, и спросите, назначено ли оно? В случае, если да, вам скажут время рассмотрения дела, фамилию судьи и номер кабинета, в котором оно будет рассматриваться. После того, как вы узнаете дату слушания дела, вам останется только явиться в суд на судебное заседание.

Можно также разрешить спор до Суда с помощью медиатора. Медиация – самый эффективный способ разрешения спора с участием медиатора. Участие сторон добровольное. Медиатор создает условия для того, чтобы каждая сторона могла высказываться и быть услышана и гарантирует полную свободу выбора в принятии решения. Урегулирование любых спорных ситуаций без суда возможно! Разрешая спор, сохраняем отношения. **Медиация – самый эффективный способ разрешения спора!**

**Помните, прежде чем идти в Суд и подавать исковое заявление на ответчика, постарайтесь решить спорный вопрос в досудебном порядке, с помощью третьих лиц. В г. Астана есть НПО «Право», которое может Вам предоставить профессиональную консультацию.**

**Адрес: ул. Рыскулбекова, 25/2, 8 7172 373 716, 8 7172 509292(ф).**

Рыль Ольга Владимировна, [pravo\\_o@mail.ru](mailto:pravo_o@mail.ru)

## 1.6 ПРИМЕРЫ ИСКОВЫХ ЗАЯВЛЕНИЙ В СУД

Вы можете познакомиться с примерами искового заявления, которые, возможно, могут Вам пригодиться в различных жизненных ситуациях.

В \_\_\_\_\_ районный (городской)  
суд \_\_\_\_\_ области  
Истец: \_\_\_\_\_  
Ф.И.О., местожительство  
Ответчик: \_\_\_\_\_  
предприятие, учреждение,  
\_\_\_\_\_ организация, местонахождение,  
\_\_\_\_\_ банковские реквизиты  
Цена иска \_\_\_\_\_

### Исковое заявление о возмещении вреда, причиненного повреждением здоровья

Я работал (а) на (в) \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_  
*наименование предприятия, учреждения, организации*

*должность, выполняемая работа, число, месяц, год*

При исполнении трудовых обязанностей мне было причинено увечье \_\_\_\_\_

*указать обстоятельства причинения вреда*

Согласно акту \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ г. признается вина ответчика в несчастном случае.

По заключению МСЭК от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ г. в результате несчастного случая я признан (а) инвалидом \_\_\_\_\_ группы с утратой \_\_\_\_\_ % профессиональной трудоспособности, срок переосвидетельствования установлен "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ г. Мой средний заработок до увечья составлял \_\_\_\_\_ тенге.

Размер получаемой в настоящее время пенсии \_\_\_\_\_ тенге.

Разница между утраченным мною заработком и получаемой пенсией составляет \_\_\_\_\_ тенге. При этом мною понесены дополнительные расходы \_\_\_\_\_

*указать: дополнительное питание, протезирование, санаторно-курортное лечение*

в сумме \_\_\_\_\_ тенге.

Администрация в выплате возмещения отказала (удовлетворила в размере \_\_\_\_\_ тенге ежемесячно).

В соответствии со ст. ст. 936, 937, 938 ГК РК

#### Прошу:

Взыскать с \_\_\_\_\_ в мою пользу возмещение  
*наименование предприятия, учреждения, организации*

причиненного здоровью вреда по \_\_\_\_\_ тенге в месяц с "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ г. по "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ г. и одновременно \_\_\_\_\_ тенге дополнительных расходов.

В судебное заседание для подтверждения иска вызвать свидетеля (лей) \_\_\_\_\_

*Ф.И.О., адреса*

#### Приложение:

1. Копия искового заявления.
2. Акт о несчастном случае.
3. Заключение технического инспектора труда о причине несчастного случая.
4. Заключение МСЭК о степени утраты трудоспособности.
5. Справка о размере пенсии.
6. Справка о заработной плате до увечья и в настоящее время.
7. Копия приказа администрации об отказе (в возмещении ущерба, удовлетворении требований в размере \_\_\_\_\_ %).

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Дата

## ЗАЩИТА ПРАВ СОБСТВЕННИКА НА ЖИЛОЙ ДОМ

В \_\_\_\_\_ районный (городской)  
суд \_\_\_\_\_ области

Истец: \_\_\_\_\_

*Ф.И.О., местожительство*

Ответчик: \_\_\_\_\_

*Ф.И.О., местожительство*

### Исковое заявление о признании права собственности на часть домовладения

По взаимной договоренности мною с ответчиком в \_\_\_\_\_ 200\_\_ г., был построен  
жилой дом по адресу \_\_\_\_\_

Во время строительства я приобретал и доставлял строительные материалы, в частности:

\_\_\_\_\_ *указать, какие стройматериалы приобретал истец;*

\_\_\_\_\_ *документы, подтверждающие приобретение (квитанции, справки, счета и т.д.).*

Кроме того, вкладывал в строительство денежные средства в сумме \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ тенге.

Личным трудом также принимал участие в строительстве дома \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ *указать, какие работы по строительству дома проводились с участием истца*

Договор о предоставлении участка для строительства жилого дома был оформлен (назва-  
ние акимата) \_\_\_\_\_

*Ф.И.О.*

Мои требования о выделении доли в построенном доме ответчик оставляет без удовлетво-  
рения, ссылаясь на то, что \_\_\_\_\_

*мотивы отказа*

Акимат района не возражает (возражает) против изменения договора о предоставлении зе-  
мельного участка.

В соответствии со ст. ст. 209, 259 ГК РК

### Прошу:

Признать за мной право собственника на \_\_\_\_\_ долю жилого дома по адресу:

Вызвать свидетелей \_\_\_\_\_

*Ф.И.О., адрес*

Назначить строительно-техническую экспертизу для установления действительной стоимос-  
ти дома и размера моих затрат на его строительство.

### Приложение:

1. Правоустанавливающие документы на жилой дом: договор о предоставлении земельного  
участка, справка Центра по государственной регистрации прав на недвижимое имущество, о  
правовой регламентации дома и т.п.

2. Доказательства, подтверждающие участие истца трудом и средствами в возведении дома  
(справки, квитанции, счета на приобретение и перевозку стройматериалов и т.п.).

3. Доказательства, устанавливающие, что между истцом и застройщиком имелась догово-  
ренность о создании общей собственности на жилой дом (договор о совместном строитель-  
стве, иные письменные документы).

4. Письменный документ, в котором изложено мнение местной администрации по вопросу  
изменения договора о предоставлении земельного участка.

5. Копии искового заявления для ответчика и 3-го лица.

6. Квитанция об уплате госпошлины (исходя из стоимости отыскиваемой доли дома).

\_\_\_\_\_ *Подпись*

\_\_\_\_\_ *Дата*

В \_\_\_\_\_ районный (городской)

суд \_\_\_\_\_ области

Истец: \_\_\_\_\_

*Ф.И.О., местожительство*

Ответчик: \_\_\_\_\_

*Ф.И.О., местожительство*

**Исковое заявление об установлении отцовства и взыскании алиментов**

С ответчиком \_\_\_\_\_ я вела семейную жизнь без заключения брака с "\_\_\_\_\_" 200\_\_ г. по "\_\_\_\_\_" 200\_\_ г.

Я родила сына (дочь) \_\_\_\_\_

*имя ребенка*

Ответчик является его (ее) отцом, однако отказался подать в органы ЗАГСа заявление о регистрации отцовства и не оказывает мне материальную помощь в содержании ребенка.

Отцовство ответчика в отношении \_\_\_\_\_

*сына, дочери, имя ребенка*

подтверждается следующими доказательствами: \_\_\_\_\_

*привести доказательства, свидетельствующие о совместном проживании и ведении общего хозяйства*

*с ответчиком до рождения ребенка или совместном воспитании либо содержании ребенка*

*и другие доказательства, подтверждающие отцовство ответчика*

В соответствии со ст. ст. 47, 124, 125 Закона РК «О браке и семье»

**Прошу:**

1. Установить, что \_\_\_\_\_

*указать Ф.И.О. ответчика, число, месяц, год и место рождения,*

*национальность, постоянное место жительства и работы, если они известны*

является отцом \_\_\_\_\_

*Ф.И.О. ребенка, число, месяц, год его рождения*

2. Взыскать с ответчика \_\_\_\_\_

*Ф.И.О., год и место рождения*

в мою пользу алименты на содержание сына, (дочери) \_\_\_\_\_

*имя, число, месяц и год рождения ребенка*

в размере \_\_\_\_\_ части всех видов заработка, начиная

с \_\_\_\_\_ до его (ее) совершеннолетия.

*дата подачи заявления*

Прошу вызвать свидетелей: \_\_\_\_\_

*Ф.И.О., адрес*

**Приложение:**

1. Копия свидетельства о рождении ребенка.
2. Справка жилищных органов о нахождении ребенка на иждивении истицы.
3. Справка о заработке ответчика и наличии удержаний по исполнительным документам.
4. Письменные доказательства, подтверждающие исковые требования об установлении отцовства, если они имеются.
5. Копия искового заявления.

\_\_\_\_\_  
*Подпись*

\_\_\_\_\_  
*Дата*

## ОБЖАЛОВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ РАБОТНИКОВ ПОЛИЦИИ

В \_\_\_\_\_ районный (городской)  
суд \_\_\_\_\_ области  
от \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. лица, подающего жалобу, адрес  
Ответчик \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. сотрудника (ов) полиции,  
\_\_\_\_\_ *управление внутренних дел*

### Жалоба на неправомерные действия сотрудника (ов) полиции при обыске

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 200\_\_ г. сотрудник (и) полиции \_\_\_\_\_ отдела (управления внутренних дел) \_\_\_\_\_ без моего согласия вошел  
Ф.И.О.

в производственные помещения принадлежащего мне предприятия (мой дом, квартиру) и без моего участия (с моим участием) произвел осмотр склада, изъял документы на материальные ценности, кредитные и финансовые операции, деньги в сумме \_\_\_\_\_, отобрал образцы сырья и продукции, опечатал кассу, все помещения (часть помещений) предприятия. На мою просьбу предъявить данные о нарушении мною закона сотрудник (и) полиции ответа не дал (и). Только после неоднократных обращений и жалоб мне вернули изъятые документы и ценности и сняли арест с производственных помещений и кассы.

В результате неправомерных действий работника (ов) полиции была парализована производственная деятельность предприятия, не выполнены обязательства перед заказчиками, не поставлена продукция. Общая сумма ущерба по моим подсчетам составляет \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ тенге.

Кроме того, мне причинен моральный ущерб, который я оцениваю в сумме \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ тенге.

В соответствии с Указом Президента РК «Об органах внутренних дел Республики Казахстан»

### Прошу:

Признать действия сотрудника (ов) полиции неправомерными. Взыскать в мою пользу ущерб в сумме \_\_\_\_\_ тенге.

### Приложение:

1. Имеющиеся документы в подтверждение жалобы (акт ареста, копии контрактов, расчеты по сумме ущерба и т.п.).
2. Две копии жалобы.

\_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
Дата

## 1.7 ЕЩЕ РАЗ О ДОКУМЕНТАХ!

### Оформление важных

### документов.

Основной документ человека на территории Республики Казахстан – удостоверение личности. Важно следить за его сохранностью и вовремя заменять удостоверение на новое при истечении срока пользования. Он указан на самом удостоверении. Для того, чтобы заменить удостоверение на новое Вам нужно обращаться в Центры Обслуживания Населения согласно Вашей прописки (ЦОН Алматинского района, ЦОН Есильского района, ЦОН Сарыаркинского района). Как правило, замена удостоверения занимает около 14 дней. На время замены Вам выдадут временный документ, удостоверяющий личность. На платной основе Вы можете получить удостоверение личности ускоренно.

Документ человека, который только появился на свет – это свидетельство о рождении. Важно не тянуть с его оформлением, а сделать его как можно скорее. Свидетельство о



рождении получают в территориальных органах юстиции (ЗАГС, т.е. запись актов гражданского состояния). Рождения человека – акт гражданского состояния, в следствие чего и выдаётся свидетельство о рождении. ЗАГС также подразделяются по территориальному принципу.

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

**Если ты хочешь:**

- **зарегистрировать брак,**
- **зарегистрировать рождение/смерть,**
- **установить отцовство,**
- **усыновление /удочерение,**
- **изменить фамилию/имя/отчество**

**И ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ ГДЕ найти это можно сделать ???!!!!**

**То Вам необходимо обратиться в следующие учреждения:**



Управление юстиции Алматинского района г. Астана – по адресу: ул. Иманова 31, 37-09-44.

Управление юстиции Сарыаркинского района г. Астана – по адресу: ул. Сейфулина 29, 32-06-92 и 32-14-52.

Управление юстиции Есильского района г. Астана – по адресу: ул. Сарайшык 11 офис 2 (ЖК «Авиценна-Элит»), 60-26-70, 60-26-67 и 60-26-68.

РГУ «Центр обслуживания населения района Алматы г. Астана» (по вопросам Документирование, регистрация граждан, воинский учет, ЕРЦ (единый расчетный центр)) - пр. Республики 12, телефон 53-73-89; ул. Мирзояна 25, телефон 61-85-00, пр. Абая 53, телефон 21-10-27.

РГУ «Центр обслуживания населения района Сарыарка г. Астана» (по вопросам Документирование, регистрация граждан, воинский учет, ЕРЦ (единый расчетный центр)) - пр. Республики 43, телефон 32-48-02, 32-66-58; ул. Богенбай-батыра ба, телефон 37-74-34, 28-94-46 пр. Победы 34, телефон 31-70-71.

**«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»**

**РГУ «Центр обслуживания населения района Есиль г. Астана» (по вопросам Документирование, регистрация граждан, воинский учет, ЕРЦ (единый расчетный центр)) – ул. Сауран 7, телефон 50-14-71; ул. Кабанбай-батыра ВП 5/1.**

***Если ты не гражданин РК и ты хочешь получить гражданство Казахстана или ты намерен остаться тут на время, то тебе в первую очередь необходимо обратиться:***



- ***ГУ «Департамент Юстиции г. Астана Министерства Юстиции РК» - адрес: пр. Победы 15, канцелярия 32-55-18, 39-12-13; телефон доверия 119.***
- ***Управление Юстиции района Алматы г. Астана – адрес: ул. Иманова 31, тел.: 37-09-44.***
- ***Управление Юстиции района Сарыарка г. Астана – адрес: ул. Сейфулина 29, тел.: 32-06-92, 32-14-52.***
- ***Управление Юстиции района Есиль г. Астана – адрес: ул. Сарайшык 11 офис 2 (ЖК «Авиценна-Элит»), тел.: 60-26-70, 60-26-67, 60-26-68.***

## II. СОВЕТЫ КООРДИНАТОРА МОЛОДЕЖНОГО РЕСУРСНОГО ЦЕНТРА «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!»

- Все выпускники города Астана могут прийти в Молодежный Ресурсный Центр и получить необходимую поддержку юриста и психолога, как сообщает координатор Молодежного Ресурсного Центра (МРЦ), Гульмира.

Гульмира Шыныбек – отзывчивый человек, всегда готова выслушать каждого молодого человека, направить на путь самостоятельной жизни добрым словом и помочь советом, куда можно обратиться и к кому за профессиональной помощью. Более того, Гульмира не скрывает своей радости от результатов, которые достигают выпускники в устройстве своей самостоятельной жизни с помощью психолога и юриста МРЦ.

- Существующая система опеки государственных учреждений не обеспечивает подготовки детей к самостоятельной жизни, развитию их коммуникационных навыков. Они признают, как сложно им налаживать общение с людьми, особенно им сложно создавать свою семью, не имея за плечами «модель» настоящей семьи в детском учреждении, где привыкли жить большими группами детей по строгому режиму учреждения.

Недостаточно только приютить, помыть, обогреть, накормить и выпустить детей по достижению совершеннолетия, важно также им дать мотивацию жить самостоятельно, принимать решения в своей жизни, строить свою семью на примере простой, но настоящей семьи. Несмотря на трудности в адаптации к новой жизни за стенами детских домов, выпускники сегодня заявляют всем нам: «МЫ ХОТИМ БЫТЬ УСЛЫШАННЫМИ, ПОНЯТЫМИ И ВЕРИТЬ В ТО, ЧТО МЫ НУЖНЫ ОБЩЕСТВУ!»



«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

## 2.1 КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО?



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!



© При копировании материалов ссылка на КФ «SOS Детские деревни Казахстана» обязательна.

«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

- В случае, если вы имеете вопросы о своем здоровье или испытываете проблемы со здоровьем, обратитесь к специалистам!
- Не затягивайте с решением идти к врачу. Помните, дешевле Вам обойдется профилактика, нежели лечение последствий болезни.

## **В ЦЕНТРАХ, ПРИКРЕПЛЕННЫХ К ПОЛИКЛИНИКАМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ЦЕЛЫЙ СПЕКТР БЕСПЛАТНЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ**

- **ГККП Учебно-практический центр семейной медицины «ДЕМЕУ» - находится по адресу: пр. Абылай-хана 1, тел.: 27-45-12 и 27-45-10 (Режим работы 09:00-18:00, обед 13:00-14:00; сб-вс - выходной). В этом центре Вы можете получить ряд услуг, такие как:**
  - Медицинские, социально-психологические услуги;
  - МЦЗ – Молодежный центр здоровья;
  - Клубная деятельность;
  - Кабинет по работе с населением;
  - Школа дошколят;
  - школа подготовки родителей к родам;
  - школа сердечников;
  - арт-терапия и т.д.



- **Отделение профилактики и социально-психологической помощи на базе ГККП «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №5» - находится по адресу: пр. Акан-сері 20 (Детский корпус – 2 этаж: кабинеты –**

«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

212, 215, 217), тел.: 28-91-70 (Режим работы 08:00-18:00, обед 13:00-14:00; сб-вс - выходной). В этом центре Вы можете получить ряд услуг, такие как:

- консультация психолога;
  - консультация социального работника;
  - тренинги для подростков и молодежи, так и взрослых;
  - психо-профилактика для беременных;
  - Клуб для больных с диагнозом сахарный диабет «Школа жизни»;
  - МЦЗ (Молодежный центр здоровья) «Шуак».
- **Отделение профилактики и социально-психологической помощи на базе ГККП «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №7» - находится по адресу: ул. Ш. Кудайбердыулы 29, тел.: 79-36-23 и «телефон Доверия» 79-36-84, (Режим работы 08:00-18:00, обед 13:00-13:30; сб-вс - выходной). В этом центре Вы можете получить ряд услуг, такие как:**
- Социально-психологическая помощь людям;
  - Клуб «Сеним» для пожилых людей;
  - Клуб «Шанырак» для подростков.

- **Отделение профилактики и социально-психологической помощи на базе ГККП «ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА №8» - находится по адресу: ул. Сембинова 4/1, тел.: 37-55-08, (Режим работы 08:00-18:00, обед 13:00-13:30; сб-вс - выходной).**



**В этом центре Вы можете получить ряд услуг, такие как:**

- Социально-психологическая помощь людям;
- МЦЗ «Сеним»;

**«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»**

- Клуб «Активное долголетие»;
- Клуб беременных;
- Клуб «Ботакан».

**Если в Вашей семье или в семье Ваших знакомых имеются дети с психоневрологическими заболеваниями, и Вы не знаете куда обратиться и как получить ряд услуг по обучению, адаптации ???!!**

**Обращайтесь за квалифицированной помощью в**

**ГУ "ДЕТСКОЕ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АКИМАТА Г. АСТАНЫ",**

**по адресу: ул. Манаса 19, тел.: 59-39-75 (рабочий день с 09:00-18:00, приемный день директора – каждая пятница с 16:00-18:00).**

**Здесь можно бесплатно получить для детей от 3-х лет до 18-ти лет:**

- обучение;
- социально-трудова адаптация;
- трудотерапия умственно-отсталых детей;
- культурно-массовая и спортивная работа;
- медико-санитарное обслуживание.



**2.2 Если вы или  
ваш друг оказались  
жертвами  
физического,  
психологического  
или сексуального**

**насилия, то звони на 150 совершенно  
бесплатно или пиши на e-mail:**

**[bala-ana@rambler.ru](mailto:bala-ana@rambler.ru)**



**150**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
для детей и молодежи**

**Телефон доверия по предотвращению торговли людьми**

«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»



# 11616

**Звонки принимаются:**



**Бесплатно**



**Круглосуточно**



**Анонимно**



# 1415

**Телефон доверия по предотвращению бытового насилия**

«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

## 2.3 ИНТИМНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

**Когда отношения только начинаются, захватывает дух.**

**Это прекрасно, но в борьбе гормонов со здравым смыслом часто побеждают гормоны.**

**А риск инфекций или нежелательной беременности не компенсируется никакой безумной страстью.**

Не каждый молодой человек пойдет сдавать анализы, чтобы успокоить свою девушку. Но если и пойдет, даже анализы не могут дать стопроцентной гарантии.

Например, ВИЧ может обнаружиться в крови только через три-четыре месяца после сомнительного

полового контакта.

Беда может произойти с каждым. И с тобой. Поэтому просто подстрахуйся. Ведь ты не обязана рисковать своим здоровьем ради его желаний. Точнее: ты обязана не рисковать. Из уважения к себе. К людям, которые тебя любят и не хотят, чтобы с тобой случилось



несчастье. В конце концов, позаботься и о его здоровье. Если у тебя раньше были мужчины, ты и сама не можешь быть на сто процентов уверена, что с тобой все в порядке. Более того, заразиться ВИЧ или гепатитом можно и без половых контактов.

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

Что касается беременности, не слушай, если друг говорит тебе, что он позаботится о том, чтобы ты не забеременела. «Естественные» способы предохранения обладают крайне невысокой эффективностью. Хочешь жить в бесконечной тревоге?

Презерватив довольно надежно страхует и от заболеваний, и от беременности. Встречаются мужчины, которые на все готовы, чтобы уклониться от его использования, но здесь нужно проявить твердость. Правило не знает исключений: нет презерватива – нет секса! Доверяй здравому смыслу. Он не обманет тебя ни намеренно, ни случайно.

Кстати, решая вопрос безопасности, ты заодно проверишь чувства своего парня и

его способность быть ответственным. Если он наотрез отказывается думать о защите, ему дорога не столько ты, сколько приятное времяпрепровождение, без всяких мыслей о возможных последствиях. Если это так, ты уверена, что тебе нужен именно он?

Забота о своем здоровье в твоих руках. В жизни всякое случается. Забота о безопасности вовсе не исключает доверия к молодому человеку. В конце концов, проявляя твердость, ты заботишься о вас обоих. Кстати, чтобы ваше романтическое свидание не зависело от его рассеянности, заведи привычку носить в сумочке презервативы. А если это вдруг вызовет ревность, объясни, что иметь презервативы и использовать их – не одно и то же.

## За безопасный



**SEX**

## 2.4 ПОСЛЕДСТВИЯ АБОРТОВ



**Аборт** - наиболее частая причина

гинекологических заболеваний.

**Осложнения возникают** как минимум у каждой пятой женщины, почти у половины обостряются хронические воспалительные процессы половой сферы.

Опасность представляет и то, что аборты, проводимые «в день обращения», **не предусматривают никакой подготовки** - обследование минимальное, если оно вообще есть. При этом сама процедура прерывания беременности любым из перечисленных методов способствует развитию инфекционно-воспалительных осложнений.

Если при инструментальном аборте, проводимом в стационаре,

антибиотики назначают, то при медикаментозном прерывании беременности, использовании магнитных колпачков антибиотикотерапия проводится далеко не всегда. При распространении инфекции могут развиваться воспалительные процессы матки и придатков, тазовый перитонит, тромбофлебит (воспаление) вен матки или общее заражение крови - сепсис.

Отдаленным последствием перенесенных после аборта



воспалительных заболеваний может быть образование спаек, в том числе и внутриматочных, непроходимость

## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

маточных труб, что является одной из причин бесплодия; хронические воспалительные процессы, нарушающие нормальное функционирование органов женской половой сферы.

**Травматизация** шейки матки при аборте в последующем может стать причиной ее неспособности «удержать» беременность. Таким образом, могут развиваться невынашивание беременности, выкидыши или - из-за деформации шейки - нарушение нормальной родовой деятельности.

Одним из наиболее частых последствий аборта является нарушение менструального цикла (оно наблюдается примерно у 12% женщин), циклы становятся нерегулярными, возможны

кровотечения между месячными. Причиной этих состояний являются, как правило, нейроэндокринные нарушения, развивается аменорея, т.е. отсутствие менструации, возникающая вследствие нарушения восстановительной способности эндометрия - внутренней оболочки матки (при прерывании беременности с выскабливанием матки часто происходит не только удаление плодного яйца, но и травматизация глубоких слоев эндометрия, а также мышечного слоя матки) с последующим угнетением функции яичников, что ведет к нарушению менструального цикла, а также к развитию спаечного процесса в области внутреннего зева канала шейки матки вследствие ее травматизации.

## 2.5 ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

Если Вы планируете создать свою семью или уже находитесь в ожидании чуда, то Вы можете получить консультацию, сопровождение до и после родов, нескольких центрах по адресу:



- **ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ №1** – находится по адресу:
- ул. Молдагуловой 28, главный врач – Тихомирова Елена Алексеевна (акушер-гинеколог высшей категории) приемная врача 39-57-39.

Так же Вы можете обратиться по телефону доверия на номер – 30-28-49 и телефон доверия: по грудному вскармливанию – 39-56-09 и 39-56-89.

- **ПЕРЕНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР (Родильный дом №2)** – находится по адресу:
- ул. Тауелсиздик 3/1, главный врач – Уразбаева Гульрайруз Галимовна (кандидат медицинских наук, акушер-гинеколог высшей категории) приемная врача 36-60-70.

Так же Вы можете обратиться по телефону доверия на номер – 36-60-42.

- **ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ №3** – находится по адресу:
- район «Есиль», ул. №30, дом 8 (остановка 8 км), главный врач – Туракпаева Дина Амангельдиновна (акушер-гинеколог высшей категории) приемная врача 47-44-05.

- **НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА** – находится по адресу: Левый берег, ул. Туран 32. Председатель правления – Вощенкова Тамара Анатольевна - приемная 70-44-70.



Именно в этом центре Вы можете получить множество услуг, например: консультация, диагностика, стационарное лечение. Все услуги оказываются на платной основе (начиная от 2000 тенге), бесплатно могут получить услуги по квоте по направлению территориальных центров.

«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

Так же Вы можете обратиться в приемное отделение по номерам – 70-14-30, 70-14-20 и CALL центры – 70-14-00, 70-14-10, 70-14-14, 70-14-25.



В жизни молодых людей, к сожалению, случается так, что за минуты сладостного наслаждения отвечает только молодая девушка. В этой борьбе девушка от стыда и страха теряет голову и выбирает прерывание беременности, как единственный способ решения проблемы. Как уже писалось выше – аборт – не самый лучший способ выхода из ситуации. К

сожалению, растет статистика отказных детей, когда молодые девушки отказываются от новорожденных деток в родильном доме. Пока это не является преступлением по национальному законодательству, никто не несет ответственность за отказ о ребенка. Но пройдут годы и любая девушка вспомнит свое дитя, захочет увидеть, как растет и живет ребенок, на кого похож мальчик или девочка. Но будет, возможно, уже поздно посмотреть в глаза ребенку, так как у него будет другая семья. Поэтому, ребята, планируйте свою семью осознанно. Не стоит забывать о последствиях, к которым могут привести многочисленные половые контакты с партнерами!

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДЕЙСТВОВАТЬ, НУЖНО ПОДУМАТЬ О ПОСЛЕДСТВИЯХ**



«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

## 2.6 ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО.

**«ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО**

**ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ**



**СТАТЬ ОПЫТНЫМ РАБОТНИКОМ, ЛИДЕРОМ,**

**КРЕАТИВЩИКОМ и просто лучшим из лучших!»**

Каждый из вас уже неоднократно встречал в своей жизни волонтеров. Кто-то их называет добрыми, «солнечными человечками», а кто-то просто воспринимает их как бесплатную рабочую силу. Так ли это на самом деле?

Волонтерство – это развитое и очень популярное молодежное движение во всем мире. Каждый молодой человек или девушка хоть раз побывали в роли волонтера. Добровольцы могут оказывать помощь в организациях по уходу за больными людьми, в домах престарелых, в детских организациях, вести проекты в молодежных организациях об улучшении качества жизни молодежи, воплощать идеи добра в жизнь на самом высоком уровне с командой своих единомышленников!

Волонтером может быть любой человек, который готов помочь другим и действовать, руководствуясь этой идеей. Целевой группой волонтера могут быть самые различные люди, нуждающиеся в помощи: больные и бедные дети, дети родителей алкоголиков и наркоманов, молодежь, инвалиды, пенсионеры и бедные люди, а также другие НПО, животные, природа и т.д.

**Вы, возможно, спросите себя самих, «Почему это так интересно другим? И зачем оно нужно, быть волонтером?»** Каждый из вас уже слышал вопрос от

«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

работодателя: «А какой опыт работы у тебя?» Работодатель также смотрит на ваш опыт работы в качестве волонтера. Посвящение себя в волонтеры говорит о вашем трудолюбии и таких важных качествах при трудоустройстве, как умение выполнить задание без желания просто заработать деньги, желание быть лидером в своей сфере. Такие качества ценятся самыми передовыми кампаниями в современном мире!

В дополнении к своему образованию молодые люди указывают количество часов, отработанных в качестве добровольцев, в своих резюме. **Поэтому у добровольцев не бывает проблем с вопросом об опыте работы при устройстве на работу.**

---



## «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

### Немного о волонтерстве....

Волонтерство (добровольчество) - это неоплачиваемая, сознательная, добровольная деятельность на благо других. Любой, кто сознательно и бескорыстно трудится на благо других, может называться волонтером.

Волонтером может быть взрослый человек, умелый и ответственный, который может посвятить свое время и умение добровольному труду. Каждый может стать волонтером, в любой сфере общественной жизни, где есть необходимость.

Зачем это нужно?

Молодые люди, вовлеченные в волонтерство, нередко вырабатывают навыки лидера. Этот процесс позволяет ясно понять и определить для себя цели развития.

Участие в программе предоставления социальных услуг может дать много неожиданных положительных результатов,

которые выходят за пределы рамок волонтерской деятельности. Для участников это способствует повышению их самооценки, развитию критического мышления и способности разрешения проблем, управленческим и организационным навыкам.

Волонтеры могут:

- Выполнять задания, не относящиеся к постоянным оплачиваемым работам;
- Добавить новое измерение и новых людей к организации;
- Принести новые идеи в организацию;
- Создать общественное мнение об организации в обществе;
- Распространять информацию об организации в личном общении с людьми;
- Помочь в сборе средств.

(материалы использованы из публикаций ПРООН, Программа Волонтерства в Казахстане, Ирина Ким).

Если вы желаете узнать больше о ДОБРОВОЛЬЧЕСТВЕ или стать волонтером, вы можете обратиться к Вере Ким, директору Национальной Волонтерской Сети в Казахстане и зайти на сайт волонтеров Казахстана <http://www.volontery.kz/> Контакты: г. Астана, ул. Иманбаевой 8, ВП 15, +7 (7172) 948 073, [volontery@civilsociety.kz](mailto:volontery@civilsociety.kz)



---

## АДРЕС РЕСУРСНОГО МОЛОДЕЖНОГО ЦЕНТРА «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!»

---

Дорогие друзья!

Если у вас есть вопросы по организации своей самостоятельной жизни, приходите к нам в МОЛОДЕЖНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!». В дружной обстановке вы можете предложить свои идеи, как улучшить жизнь выпускников в Казахстане.



Здесь мы будем рады вам предоставить помощь юриста, психолога, а также поделиться необходимой для вас информацией.

г.Астана, ул. Абылайхана 40, Телефон: 8 (7172) 35 28 98 , 8 701 518 75 41.

Координатор: Гульмира Шыныбек.

[Gulmira.Shynybek@sos-kazakhstan.kz](mailto:Gulmira.Shynybek@sos-kazakhstan.kz), [guka--astana@mail.ru](mailto:guka--astana@mail.ru)



«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

## ДОРОГОЙ ДРУГ!

- Если твой возраст **от 15 до 23 лет**, мы приглашаем тебя провести время с пользой и улучшить свои навыки владения компьютером!
- Если ты уже выпускник колледжа, и ты озадачен вопросом, «**ГДЕ работать?**», в нашем центре можешь получить информацию о работодателях!
- Если тебя волнуют вопросы о твоих **правах**, ты можешь получить консультацию юриста.
- Если у тебя есть **тревоги**, страхи, проблемы в общении, ты можешь обратиться к **психологу**.
- А если ты хочешь провести с пользой **время** среди своих **ровесников**, приходи к нам и **воплощай свои идеи!**

## НАШИ УСЛУГИ

**Информационные** – доступ к интернет сети, к информации о мероприятиях (тренингах, конференциях) для молодежи в городе, в стране и за рубежом, базе данных о вузах и работодателях в городе.

**Психологические** – индивидуальное и групповое консультирование.

**Юридические** – консультации по правам детей-сирот и молодежи. Представительство в суде в индивидуальном порядке.

**Образовательные** – доступ к литературе по изучению английского и казахского языка, тренинги о правах, планировании бюджета и времени, языковые клубы английского и казахского языков, проведение исследований о молодежи для выработки предложений для власти.

**Досуговые** – организация и проведение молодежных флэш мобов, проведение молодежных форумов, выездов на природу, добровольческих проектов и акций при партнерстве и участии с молодежными, правозащитными НПО, вузами, другими образовательными учреждениями, Департаментом Защиты Прав Детей, СМИ.



«Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ! – I MATTER!»

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВАС ПОДГОТОВИЛИ

**Байбусынов Нурзат**, консультант по юридическим вопросам МРЦ «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!».

**Тихонова Лариса**, автор-составитель Путеводителя, Советник по общественно-правовой деятельности КФ «SOS Детские деревни Казахстана».

**Шыныбек Гульмира**, координатор МРЦ «Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!»



*Каждый молодой человек, выходящий из-под опеки, должен знать...*

*Выход из-под опеки означает, что ты начинаешь жить,  
как самостоятельный взрослый человек.*

*Герман Гмайнер.*



**Корпоративный Фонд "SOS Детские Деревни Казахстана"**

<http://www.sos-kazakhstan.kz/>

БИН 940 840 000 152  
БИК KZKOKZKX  
ИИК KZ239261501107003000  
КБе18  
АФ АО Казкоммерцбанк  
г. Астана, 010000, мкр. Самал, 9-13  
Тел. 439-040; факс: 439-041  
Форма по ОКЭД 91330  
по ОКПО 30421319

**Тираж 500 экземпляров**  
Адрес типографии: г. Астана, пр.Кабанбай батыра, 2/1, оф.2,  
Полиграфический центр «Мастер Принт»

© При копировании материалов ссылка на КФ «SOS Детские деревни Казахстана» обязательна.

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ-ПОД ОПЕКИ



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
КАЗАХСТАНА

<http://www.sos-kazakhstan.kz>

