



ИРТАС
СЕРВИС

Год основания 1992

Жизнь дана на добрые дела!

МЫ ИДЁМ К ЛЮДЯМ!

№ 10. Декабрь. 2018

Коллективу агентства

*Ждём не агента,
просто человека
С наличием
душевной доброты.
М.С. Пешехонов*

С нами надёжно и удобно!

Уже 26 лет сотрудники Социально-пенсионного агентства «Ир-тас-Сервис» доставляют пенсии и социальные выплаты на дом жителям Иркутска.

ЧТО ЭТО ДАЁТ ПОЛУЧАТЕЛЯМ?

- Получение пенсии не выходя из дома точно по графику;
- Доставку транспортных и жилищных компенсаций;
- Вручение квитанции с указанием сумм выплат;
- Возможность получения пенсии и социальных выплат по доверенности;
- Выплату в больнице, госпитале;
- Повторную доставку в случае отсутствия получателя в день выплаты;
- Исключение рисков стать жертвой мошенников или нападения на улице, в транспорте;
- Внимательное отношение к каждому..

**Доставка пенсий –
бесплатная
государственная услуга!**



Новый год, несмотря на наши суровые сибирские морозы, остается поистине теплым праздником. А теплый он, потому что семейный. Ведь семья – самое главное в жизни любого человека! И кто, как не наши близкие, дарят нам счастье, уверенность в завтрашнем дне, помогают забыть о проблемах, неудачах и огорчениях, насыщают нашу жизнь добрым общением, теплыми объятиями, беззаботным детским смехом, – всем тем, от чего на душе становится спокойно и радостно.

Этот праздник по-настоящему волшебный! Он не только объединяет нас вокруг главных ценностей: любви к детям, родителям, к своим близким, но и наполняет наши сердца приятными воспоминаниями самых ярких событий уходящего года. Мы забываем все плохое, оставляя в прошлом, а в Новый год вступаем с радостным предвкушением чего-то доброго, светлого и прекрасного. И оно обязательно случится, главное – в это верить и не терять надежду на лучшее.!

С НОВЫМ 2019 ГОДОМ!

Правовая консультация

Получение пенсии по доверенности

При определенных жизненных обстоятельствах пенсионер может составить доверенность на получении пенсии другому гражданину.

Бывают ситуации, когда пенсионер не может самостоятельно получить пенсию (например, в случае болезни или отсутствия в городе). Тогда пенсионер может составить доверенность на получение пенсии другому человеку.

Доверенность может быть составлена в произвольной форме, но должна в обязательном порядке содержать:

- место и дату выдачи;
- необходимые сведения о доверенном лице и доверителе (фамилия, имя, отчество, паспортные данные, адрес проживания);
- перечисление полномочий, которыми доверитель наделяет доверенное лицо (т. е. конкретные действия, которые поручает выполнить доверитель);
- подпись доверителя и срок действия документа.

Доверенность на получение пенсии обязательно должна быть заверена нотариусом. В случае отсутствия нотариуса она может быть удостоверена главами местных администраций поселений и специально уполномоченными должностными лицами местного самоуправления поселения. Также доверенность может заверить руководитель



организации, в которой доверитель работает - сроком на один год, администрация стационарного лечебного учреждения, в котором доверитель находится на лечении - сроком на один месяц.

Доверенность удостоверяется при личном обращении пенсионера и представлении им своего паспорта.

Доверенность действительна в течение любого срока, указанного пенсионером. Если срок действия не указан, она сохраняет силу в течение года со дня ее совершения. Обращаем внимание, что отсутствие даты совершения доверенности делает ее недействительной.

Действие доверенности, дающей право на получение пенсии, прекращается в случаях истечения срока доверенности; отмены доверенности пенсионером, выдавшим ее; отказа лица,

которому выдана доверенность; смерти пенсионера, выдавшего доверенность, признания его недееспособным или безвестно отсутствующим.

Если срок действия доверенности превышает один год, то в таком случае доставка производится в течение всего срока действия доверенности, но при этом пенсионеру необходимо ежегодно подтверждать факт регистрации или проживания по месту получения пенсии. Для этого необходимо один раз в течение года получить пенсию лично, либо подтвердить данный факт письменным заявлением в ПФР о проживании по конкретному адресу. В том случае, если пенсионер не представил требуемые документы или не получил пенсию лично, то доставка пенсии приостанавливается (до подтверждения пенсионером факта регистрации).

Пенсии проиндексируют с 1 января 2019 года

Страховые пенсии неработающим пенсионерам проиндексируют с начала 2019 года. Об этом заявил премьер-министр России Дмитрий Медведев.

Ранее индексация проходила с 1 февраля (на уровень инфляции) и 1 апреля (ассоциированная

с доходами Пенсионного фонда). Позже правительство предложило перенести индексацию на начало каждого финансового года. Перерасчет страховой пенсии для работающих пенсионеров происходит с 1 августа.

По материалам РИА Новости

Перечень наиболее распространенных выплат неработающим гражданам

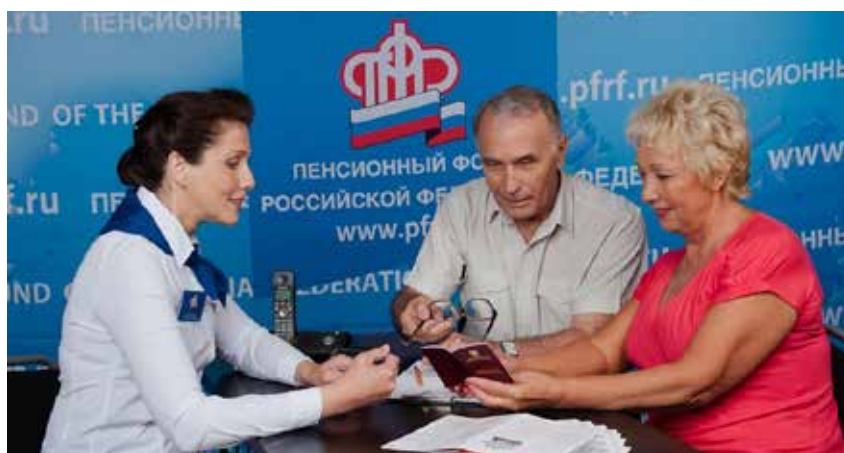
Для получения пособия по линии Пенсионного фонда России необходимо подтвердить именно факт отсутствия работы.

Перечень наиболее распространенных выплат неработающим гражданам:

- Компенсационная выплата по уходу за нетрудоспособным человеком (инвалидом 1 группы), за исключением инвалидов с детства 1 группы; престарелым человеком, нуждающимся по заключению лечебного учреждения в постоянном постороннем уходе; гражданином, достигшим 80 лет.

- Компенсационная выплата по уходу за ребенком-инвалидом или инвалидом с детства 1 группы.

- Федеральная социальная доплата к пенсии. Все неработающие пенсионеры, совокупное материальное обеспечение которых ниже прожиточного минимума неработающего пенсионера, ежемесячно получают федеральную социальную доплату к пенсии до указанного минимума. Таким образом, размер доплаты каждому пенсионеру рассчитывается инди-



видуально. Прожиточный минимум пенсионера – величина региональная, разная для каждого субъекта Федерации.

- Досрочно назначенная пенсия по предложению службы занятости, ее назначают при определенных условиях при отсутствии возможности трудоустройства.

- Пенсия по потере кормильца тем, кто воспитывает ребенка до 14 лет.

- Социальная пенсия, назначенная гражданам, достигшим возраста 60 и 65 лет (соответственно женщины и мужчины). С 2019 года срок назначения социальной пенсии будет изменен, и составит

65 и 70 лет соответственно. Согласно пенсионной реформе эти изменения также будут вводиться поэтапно. Социальная пенсия по инвалидности, как и раньше, будет назначаться вне зависимости от возраста.

- Дополнительное ежемесячное материальное обеспечение гражданам за выдающиеся достижения и особые заслуги перед РФ. Оно определяется в соответствии с Федеральным законом от 04.03.2002 № 21-ФЗ.

При устройстве на работу получатели данных выплат должны своевременно сообщить об этом в Пенсионный фонд.

Это любопытно!

РОССИЯНЕ РАССКАЗАЛИ, В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАЕТСЯ СТАРОСТЬ

Треть россиян (32%) считают, что старыми можно считать людей в возрасте 50–59 лет, при этом 31% уверен, что старость начинается не раньше 60–69 лет. Такие данные приведены в опросе Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ).

Еще 16% опрошенных заявили, что старость начинается в период 70–79 лет. В том, что старики — это люди после 80 лет уверены 6%.

«4% относят людей к пожилым уже в возрасте 40–49 лет. 1% опрошенных считает, что старость начинается даже раньше 40 лет», — пишет ТАСС.

При этом, согласно опросу, средний возрастной рубеж, после которого наступает старость, составил 63 года.

Также большинство россиян в возрастной группе 60+ рассказало, что в свободное время



предпочитает работать на даче (49%), 41% предпочитает смотреть телевизор.

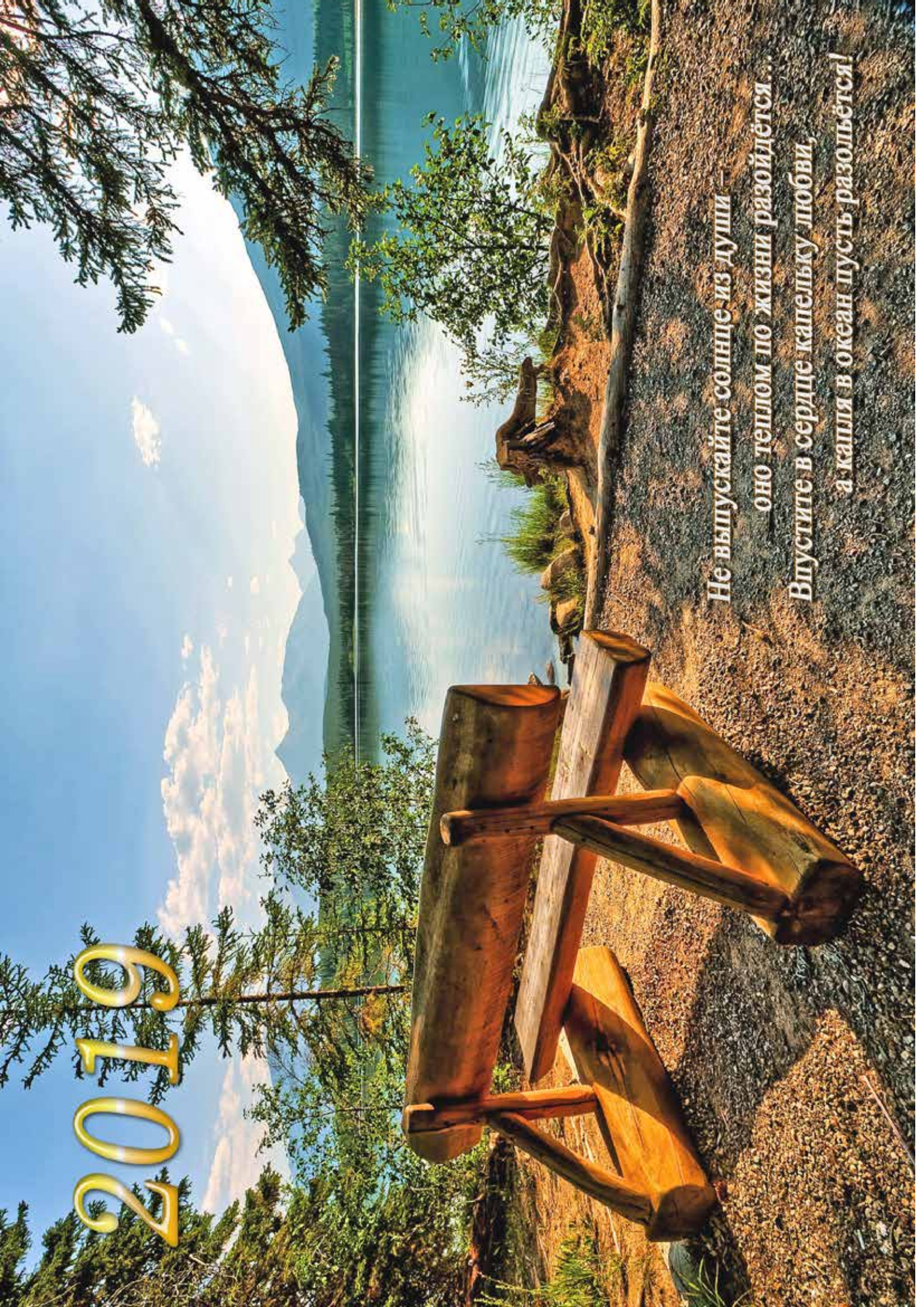
Чтение газет и журналов интересно для 22% респондентов, 19% предпочитают проводить свободное время в интернете.

Опрос проводился 29 сентября среди 1600 россиян старше 18 лет методом телефонного интервью. Размер погрешности не превышает 2,5%.

По материалам Известий

2019

Не выпускайте солнце из души —
оно теплом по жизни разойдётся...
Впустите в сердце капельку любви,
а капля в океан пусть разольётся!



Полезно знать!

Чтение текстов вслух укрепляет память гораздо лучше кроссвордов

К такому заключению пришли ученые из Университета Ватерлоо в Канаде.

Благодаря чтению вслух человек может сделать более эффективными процессы обучения и сохранения полученной информации в виде воспоминаний. Чтение текста вслух помогает прочнее фиксировать слова в долгой памяти, поскольку в этот момент осуществляется двойное действие — сочетание разговора и прослушивание человеком самого себя, — что оказывает самое благоприятное воздействие на память.

Выводы были сделаны на основе экспериментов, позволивших оценить четыре метода изучения новой информации:

чтение про себя, прослушивание текста, который читает кто-то еще, прослушивание записи собственного голоса и, наконец, чтение вслух. Результаты тестов показали, что именно последняя методика, при которой человек читает вслух и слушает самого себя, обеспечивает и самое лучшее запоминание.

Что же касается практического воплощения результатов этого исследования, то ученые полагают, что они будут важны для пожилых людей, которым чаще всего советуют для укрепления памяти разгадывать кроссворды. Теперь наука показала, что для этих целей можно использовать нечто более эффективное.

Источник: sobesednik.ru



Питание в зрелом возрасте

Правильное питание – залог бодрости и хорошего настроения для людей любого возраста. И чем старше человек, тем большее значение имеет, что именно, сколько и когда он ест. Ведь во многом именно от питания зависит не только физическое, но и умственное, психическое здоровье. Как надо питаться, чтобы года стали воистину нашим богатством?

С возрастом в организме человека происходит замедление обмена веществ: из-за более спокойного образа жизни снижаются энергетические затраты, внутренние органы уже не работают в полную силу. С этим нужно считаться!

Самые полезные продукты для пожилых людей:

- Кисломолочные продукты пониженной жирности (однодневный кефир, творог, живой йогурт, обогащенный пробиотиками). Укрепляют костную ткань, помогают контролировать вес, предупреждают запоры, улучшают моторику кишечника.



- Морская рыба (треска, скумбрия, сельдь, лосось). Улучшает состояние кровеносных сосудов, нормализует уровень холестерина, защищает суставы.

- Белое мясо птицы. Восполняет дефицит белка, помогает снизить количество жира и калорий в пище.

- Овощи и фрукты (лучше запеченные или приготовленные на пару). Улучшают перистальтику кишечника, предупреждают запоры.

- Растительное масло (предпочтительнее оливковое). Защищает сосуды сердца от холестерина.

- Орехи. Отличный источник белка и полиненасыщенных кислот, полезных для сосудов мозга.

- Мед. Насыщает витаминами и минералами, усваивается почти на 100%.

- Сухофрукты. Полезны для сердца и пищеварения.

- Крупы из цельных злаков. Помогают снизить риск хронических заболеваний, например заболевания сердца и диабет II типа.

Какие продукты вредно есть в зрелом возрасте

Исключаются из рациона жирные сорта мяса, мясные субпродукты (кладёзь холестерина!), жирные молочные продукты, газированные безалкогольные напитки, кисломолочные продукты с сахаром, сладости, кондитерские изделия, маргарины, животные жиры для жарки, соленые деликатесы, сдоба, белый хлеб и булки.

Итак, рацион пожилым:

- Каши, крупяные супы 1-2 раза в день
- Бобовые 3-5 раз в неделю
- Кисломолочные продукты 1-2 раза в день
- Рыба 3 раза в неделю
- Фрукты, овощи, огородная зелень 1-2 раза в день
- Картофель 2-3 раза в неделю
- Орехи, семечки (если позволяет желудок) ежедневно, но понемногу.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
И ЖИВИТЕ ДОЛГО!**

Будьте здоровы!

Почему нужно обязательно потягиваться по утрам?

Потягиваться по утрам после пробуждения — это врожденный рефлекс. Что дают нам потягивания?

Они запускают жизненные процессы во всем организме. Когда мы просыпаемся, мышцы должны поднять тело, привести его в движение, для этого им нужно больше крови. Если вы сразу, едва открыв глаза, переведете корпус в вертикальное положение, организм, конечно, справится, но весь день будет бороться с последствиями этого стресса. Для предотвращения таких эксцессов природа и запрограммировала всех млекопитающих на потягивания. Сразу после сна тело слегка напрягает почти все скелетные мышцы, расправляет суставы, выпрямляет позвоночник и тем самым подает сигнал к открытию капилляров. Потягивание — это подготовка организма к работе, своеобразная зарядка, разминка перед бодрствованием.

Потягивание стимулирует центры удовольствия в мозге,



от этого улучшается настроение. А еще потягивание положительно влияет на зрение, вкусовые и тактильные ощущения. Человек, потративший на потягушки в постели 10 минут после звонка

будильника, и зарядку сделает качественнее, и позавтракает с большим удовольствием, и целый день будет чувствовать себя увереннее.

«Всегда в форме!»

Слова, идущие от сердца

Один раз в месяц каждый год
Мы ждём приветливого стука:
Как-будто добрый гость идёт –
Казалась долгою разлука.

К нам в дом пришёл агент «Иртас».
Казалось – два сухие слова...
Другой их смысл звучит для нас:
Мы встретить их всегда готовы.

Тепло и мягкость в обращении,
Спокойный, вежливый ответ -
Не всякий близкий в окружении
Приносит нам на склоне лет.

Мы благодарны этим женщинам
За их терпение и труд,
За то, что нам, порой несдержанным,
Слова надёжные найдут.

*Лариса Дмитриевна
Таволжанская, 77 лет*

Имбирь – кладезь полезных веществ

Имбирный корень – это кладезь полезных веществ: витамины С, В1, В2, В12, провитамин А, минералы (кальций, железо, магний, марганец, калий, кремний, фосфор, натрий), а также кислоты и аминокислоты. Благодаря своему уникальному составу корень имбиря обладает антибактериальным, иммуномодулирующим, обезболивающим, противовоспалительным, спазмолитическим, потогонным, отхаркивающим и тонизирующим свойствами. Это один из самых мощных антиоксидантов.



А в зимний период отведите корешку имбиря самое почетное место в своем холодильнике. Чай с имбирем – идеальный напиток для холодного времени года. Он не только прекрасно согревает, но также укрепляет иммунитет, защищает от простуды и других недугов.

Имбирь, конечно, полезен, но стоит учесть, что он противопоказан при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменной болезни, гепатите и циррозе печени. Следует воздержаться от приёма корня при простуде, которая протекает с высокой температурой. Исключить прием имбиря следует тем, кто пьёт гипотензивные или антиаритмические лекарственные препараты. Если вы сомневаетесь, можно ли вам применять имбирь, то лучше посоветуйтесь с врачом.

Режим работы кассы агентства

С 3 по 23 число каждого месяца с 8.00 ч. до 15.30 ч., за исключением выходных дней: **10-11 и 18-19.**

В субботу, воскресенье и праздничные дни выплатного периода касса работает с 8.00 ч. до 12.00 ч.

С 24 по 2 число каждого месяца касса работает с 8.30 ч. до 15.00 ч., кроме пятницы, субботы и воскресенья. В эти дни в кассе можно получить **только пособие на погребение.**

Технический перерыв: с 12.00 ч. до 12.30 ч.

Мы находимся по адресу: г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, дом 57 (остановка общественного транспорта «Музей декабристов»)

Телефоны информационно-справочной службы: **20-99-18, 29-05-85, 53-64-20.**

Подробную информацию о работе агентства, о производимых услугах и порядке выплаты пенсий и социальных пособий вы можете получить на нашем сайте: **www.irtas-service.ru**

Социально-пенсионное агентство «Иртас-Сервис»
Информационно-справочная служба:
29-05-85, 53-64-20, 20-99-18

www.irtas-service.ru
г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, 57
(ост. «Музей декабристов»).