



ИРТАС
СЕРВИС

Год основания 1992

Жизнь дана на добрые дела!

МЫ ИДЁМ К ЛЮДЯМ!

№ 6. Октябрь. 2016

Коллективу агентства

*«От всей души
огромное спасибо!
Хоть вы не
забываете про нас...»*

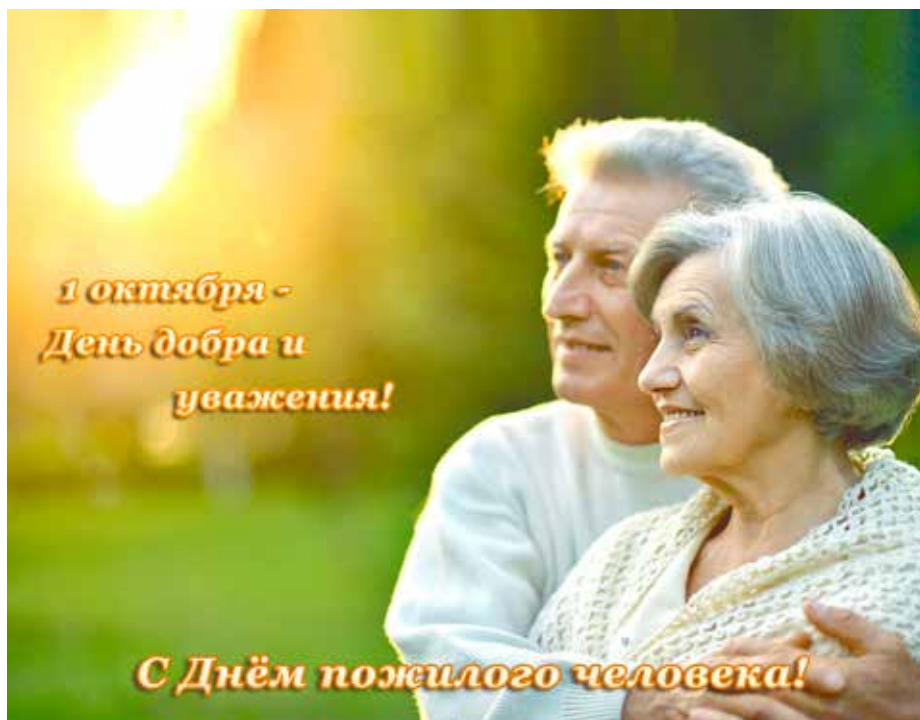
В. Седых

Доставка – это удобно!

Получать пенсию и социальные выплаты на дому через социально-пенсионное агентство «Иртас-Сервис» – надёжно и удобно.

ЧТО ЭТО ДАЁТ ПЕНСИОНЕРУ?

- Получение пенсии, не выходя из дома, точно по графику, в определённый день, без очередей и волнений;
- выплату вместе с пенсией транспортных и жилищных компенсаций;
- вручение квитанции с подробным указанием всех сумм выплат;
- возможность получения пенсии и социальных выплат по доверенности другим лицом;
- в случае отсутствия получателя в день выплаты, возможна повторная доставка в течение выплатного периода, или же получение в следующем месяце, с 3-го числа, в кассе агентства;
- доставку пенсии и социальных выплат в лечебные учреждения, если пенсионер находится на стационарном лечении;
- исключение рисков стать жертвой мошенников или же нападения на улице, в магазине, в транспорте и т. д.



*1 октября -
День добра и
уважения!*

С Днём пожилого человека!

Дорогие друзья!

1 октября мы отмечаем День пожилого человека и воздаём дань уважения и любви нашим родителям, любимым бабушкам и дедушкам, ветеранам войны и труда, людям старшего поколения.

Хочется прежде всего сказать вам слова благодарности за служение Родине, трудолюбие и самоотдачу, за доброту и мудрость. Вы всегда верили в лучшие времена и учили нас достойно жить, никогда не теряя надежды на лучшее.

Мы гордимся вашими достижениями в служении обществу, своим семьям, детям и внукам, и восхищаемся активной жизненной позицией!

От всей души желаем вам крепкого здоровья, внимания и заботы окружающих, любви и понимания близких!

Пусть осень вашей жизни будет доброй, в душе царит покой, а в сердце – молодость!

**Коллектив социально-пенсионного агентства
«Иртас-Сервис»**

Правовая консультация

Выплата пенсии при смене места жительства

Зачастую пенсионеры меняют место жительства на территории РФ. В этом случае необходимо своевременно уведомить Пенсионный фонд, чтобы выплата (пенсия) была переправлена по новому месту жительства. На граждан, переехавших за пределы России, как в дальнее, так и в ближнее зарубежье, этот порядок не распространяется. Для них установлен другой порядок выплаты пенсии.

Куда обратиться

Выплату пенсии производит территориальный орган Пенсионного фонда по месту нахождения пенсионного дела на основании заявления пенсионера. Это означает, что для запроса выплата (пенсия) дела с прежнего места жительства вам необходимо обратиться в территориальный орган ПФР по новому месту жительства. Если вы не зарегистрированы по новому месту жительства или месту пребывания на территории РФ, то запрос выплата (пенсия)

дела оформляется на основании письменного заявления с указанием адреса фактического места проживания.

Сроки перевода выплата (пенсия) дела

Сотрудники ПФР оформляют запрос выплата (пенсия) дела и не позднее одного рабочего дня после вашего обращения направляют его в Пенсионный фонд по прежнему месту жительства. Оттуда выплата (пенсия) дело направляется к новому месту жительства не позднее трех рабочих дней с момента поступления запроса.

После поступления выплата (пенсия) дела оформляется распоряжение о постановке его на учет и продлении выплаты пенсии по новому месту жительства не позднее двух рабочих дней с момента его поступления. При этом проверяется правильность установления пенсии по прежнему месту жительства на основании документов пенсионного дела.

Выплаты по уходу за нетрудоспособными гражданами, детьми-инвалидами и инвалидами с детства 1 группы

Как оформить компенсационную (ежемесячную) выплату по уходу за нетрудоспособным гражданином, ребенком-инвалидом или инвалидом с детства 1 группы? Тем гражданам, кто по состоянию здоровья не может самостоятельно ухаживать за собой и вести быт, как правило, кто-нибудь помогает. Неработающие трудоспособные граждане, которые осуществляют уход, имеют право на получение компенсационной или ежемесячной выплаты.



Компенсационная выплата неработающим трудоспособным лицам, осуществляющим уход за нетрудоспособными гражданами.

Неработающему трудоспособному гражданину, который осуществляет уход за нетрудоспособным гражданином (инвалидом 1 группы, за исключением инвалидов с детства 1 группы, а также за престарелым, нуждающимся по заключению лечебного учреждения в постоянном постороннем уходе либо достигшим возраста 80 лет), независимо от их совместного проживания и от того, является ли он членом его семьи, устанавливается

ежемесячная компенсационная выплата.

Размер компенсационной выплаты с учетом районного коэффициента составляет 1400 рублей. Выплата производится вместе с пенсией, назначенной нетрудоспособному гражданину.

Ежемесячная выплата лицам, осуществляющим уход за детьми-инвалидами и инвалидами с детства 1 группы.

Родителям (усыновителям), опекунам (попечителям) и другим лицам, осуществляющим уход за детьми-инвалидами в возрасте до 18 лет или инвалидам с детства 1 группы, устанавливается ежемесячная выплата.

Размер ежемесячной выплаты с учетом районного коэффициента составляет: родителю (усыновителю) или опекуну (попечителю) – 6600 рублей; другим лицам – 1400 рублей.

Компенсационная или ежемесячная выплата назначается с месяца, в котором гражданин, осуществляющий уход, обратился

за ее назначением с заявлением и всеми необходимыми документами в орган, производящий назначение и выплату пенсии гражданину, за которым осуществляется уход, но не ранее дня возникновения права на указанную выплату.

Период ухода засчитывается лицу, осуществляющему уход за инвалидом 1 группы, ребенком-инвалидом и лицом, достигшим возраста 80 лет, в страховой стаж в размере 1,8 пенсионных баллов за каждый год ухода. Это позволяет ухаживающему лицу формировать свои пенсионные права для получения страховой пенсии.

Компенсационная и ежемесячная выплата по уходу назначается одному неработающему трудоспособному лицу в отношении каждого нетрудоспособного гражданина, ребенка-инвалида или инвалида с детства 1 группы на период осуществления ухода за ним. Пенсионеры и лица, получающие пособие по безработице, права на компенсационную и ежемесячную выплату не имеют, поскольку

Выплаты по уходу за нетрудоспособными гражданами, детьми-инвалидами и инвалидами с детства 1 группы

уже являются получателями социального обеспечения в виде пенсии или пособия по безработице, установленных им в целях компенсации утраченного заработка или иного дохода. Компенсационная и ежемесячная выплаты производятся вместе с пенсией, назначенной нетрудоспособному

гражданину, ребенку-инвалиду или инвалиду с детства 1 группы.

ВАЖНО! В случае прекращения ухода, выхода на работу или начала осуществления иной деятельности, подлежащей включению в страховую стаж назначения пенсии, пособия по безработице, гражданин, осуществляющий уход, обязан самостоятельно в

течение 5 дней известить об этом ПФР, чтобы своевременно прекратить осуществление компенсационной или ежемесячной выплаты. В противном случае гражданину придется вернуть в ПФР неправомерно полученные денежные средства.

По материалам сайта ПФР
www.pfrf.ru

Внимание, мошенники!

Участились случаи мошенничества путем обманного проникновения неустановленных граждан в жилища пенсионеров и граждан пожилого возраста под видом работников социальной защиты населения.

В частности, неустановленные лица предлагают гражданам передать им оригиналы документов для оформления в органах социальной защиты населения компенсации расходов на уплату взноса за капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме.

ОГКУ «Управление социальной защиты населения по городу Иркутску» обращает внимание населения, что нормативные акты, регулирующие порядок предоставления компенсации, **не предусматривают выезды работников социальной защиты населения на дом по адресам граждан.** Все виды компенсаций назначаются на основании заявлений граждан, поданных непосредственно в

ОГКУ «Управление социальной защиты населения по городу Иркутску», либо через организации почтовой связи, ГАУ «Многофункциональный центр предоставления государственных или муниципальных услуг», а также в форме электронных документов – через единый портал государственных и муниципальных услуг.

ОГКУ «Управление социальной защиты населения по городу Иркутску» просит граждан быть бдительными и не давать возможности мошенникам распоряжаться вашими документами!

Если у вас возникли сомнения по поводу гражданина, который представился сотрудником социальной защиты населения, вы всегда можете позвонить в ОГКУ «Управление социальной защиты населения по городу Иркутску» и уточнить информацию о данном работнике по телефону горячей линии для граждан: (3952) 22-86-03 и 22-93-18.

Вопрос – ответ

Сохранится ли районный коэффициент к пенсии при переезде на новое место жительства?

Районный коэффициент применяется только в том случае, если гражданин получает пенсию там, где у него имеется регистрация!

Размер фиксированной выплаты увеличивается на соответствующий районный коэффициент в зависимости от района проживания.

В соответствии с правилами, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 18 марта 2015 года № 249 и вступившими в силу с 1 апреля 2015 года, применение районного коэффициента к фиксированной выплате возможно лишь в том случае, если гражданин получает пенсию там, где у него имеется регистрация (постоянная или временная). То есть его пенсионное дело находится в том районе, где он зарегистрирован.

Действующее законодательство не запрещает человеку получать пенсию по месту фактического проживания, но при этом быть зарегистрированным в другом районе (регионе), однако он должен понимать, что в этом случае он утрачивает право на районный коэффициент.



В соответствии с действующим законодательством гражданин обязан информировать органы Пенсионного фонда по месту получения пенсии обо всех обстоятельствах, которые влияют на размер пенсии, и смена места жительства – одно из таких обстоятельств. Переплата, допущенная по вине получателя из-за непредставления информации, подлежит возмещению (взысканию).

Качество и надёжность, проверенные временем



Социально-пенсионное агентство «Иртас-Сервис» вновь стало лауреатом главной ежегодной премии **«Национальная марка качества – 2016»** с присуждением высокого звания **«Гарант качества и надёжности»**.

Главная ежегодная премия **«Национальная марка качества»** учреждена депутатами Государственной Думы Российской Федерации и Фондом поддержки предпринимательских инициатив (г. Москва).

Эта награда агентству не случайна. Качество и надёжность его работы проверены временем. На протяжении вот уже почти четверти века коллектив Социально-пенсионного агентства «Иртас-Сервис» добросовестно выполняет свою государственную миссию – быть внимательным к людям старшего поколения и ответственно относиться к своей работе по доставке пенсий и других социальных выплат.

Частичку сердца отдавая...

«Сердечно благодарю за организацию и такую четкую работу агентства «Иртас-Сервис», оказывающего столь необходимую помощь старикам и инвалидам.

С уходом на пенсию незаметно убывают силы, уменьшается круг общения, уходят родные, друзья, добрые знакомые. В это время помощь, оказываемая вашим агентством, так дорога и необходима. Особенно если пенсию приносит такой хороший человек, как Васильева Ольга Николаевна. Ей хочется выразить особую сердечную благодарность! А агентству – процветания и долголетия!»

Л.А. Ижболдина

«Искренняя благодарность человеку, приносящему радость в дом каждого пенсионера.

Всегда ко всем с уважением эта замечательная женщина – Тощева Наталья Николаевна. С таким позитивом, поддержкой, добрым словом, заинтересованностью самочувствием. Это очень трогательно. Ведь вежливость ничего не стоит, но очень дорого ценится. Огромное ей спасибо!»

*М.А. Савинова,
В.Ф. Токмачева*

Живем творчески, живем по правилам

В июне Социально-пенсионное агентство «Иртас-Сервис» отметило свой 24-й день рождения. Генеральный директор В. Соколов поздравил коллектив с очередной датой и отметил, что только слаженная работа всех подразделений и служб агентства, добросовестное выполнение возложенных государственных задач – позволило все эти годы держать авторитет и доверие в городе.

Высокий душевный подъем вызвало торжественное чествование сотрудников, выдвинутых коллективом для занесения на Доску Почета. Все собравшиеся с теплотой приветствовали своих коллег, кто по праву был удостоен этого почетного звания.

В этот день вручили памятные призы и подарки участникам выставки творческих работ, приуроченной к дню рождения агентства. Конкурс изобразительного и декоративно-прикладного искусства проводится в стенах агентства уже не первый год, и каждый раз сотрудники не перестают удивлять всех своим мастерством и талантом. Членам комиссии приходится очень сложно определить победителей, и эта выставка не стала исключением. На суд зрителей были представлены яркие, неповторимые, интересные экспонаты, выполненные в различной технике – вышивка,

аппликация, мягкая игрушка, вязаные изделия, поделки из природных материалов и т. п.

В соответствии с планом работы в коллективе прошел Форум «Перемены во благо: опыт и шаги, делающие лучше нашу работу». Рассматривались насущные вопросы: повышение качества обслуживания населения, соблюдение правил и стандартов обслуживания, укрепление имиджа и репутации агентства, безопасность. В обсуждении приняли участие агенты, кто является связующей нитью компании с получателями пенсий и пособий. По итогам Форума были подготовлены «Правила поведения и стандарты обслуживания».

С целью оценки качества обслуживания в июле было проведено социологическое исследование. Более 400 пенсионеров прислали заранее отправленную анкету. На вопрос «Довольны ли Вы работой агентства?», все опрошиваемые ответили: «Да». Ни один не дал отрицательную оценку работе агента по доставке пенсий и пособий. На многих анкетах имеются многочисленные записи: «Всё устраивает!», «Всё на высшем уровне!», «Пенсия всегда доставляется вовремя», «Очень удобно, качественно и открыто», «Спасибо за обслуживание, оставайтесь с нами всегда!»

Полезно знать

Любопытные факты о возрасте и пожилых людях

Часто ли люди молодого и среднего возраста задумываются над тем, что они будут пожилыми? А если уж и мелькнёт такая мысль, то что мы представляем? Скорее, это картина сиделок во дворе, да возня с внуками. Но оказывается, пожилой возраст для некоторых – это не тихое ожидание исхода, а время для достижений, с неугасающей любовью к жизни.

Для кого-то это самое время для спортивных побед. Например, известно ли вам, что жительница штата Пенсильвания Андора Куинби, начала заниматься тяжёлой атлетикой в возрасте 78 лет? На прошедших недавно соревнованиях она подняла в тяге к поясу штангу весом 45 килограммов. И это при собственном весе 56 килограммов и возрасте 88 лет.

А житель Японии Миура Кэйдзо в возрасте 70 лет спустился на лыжах по леднику Шангри на горе Эверест, а также по кратеру с вершины горы Килиманджаро. Отпраздновав своё 100-летие, он по-прежнему более шести месяцев в году проводит на лыжных склонах.

Не отстают в спортивных достижениях и жители России. Бывший шахтёр москвич Михаил Котляров преодолел марафонскую дистанцию за 4 часа 17 минут, когда ему было 78 лет. В свои нынешние 87 он по-прежнему бегаёт ежедневно, зимой купается в проруби и отжимается без перерыва 130 раз.

Кроме спортивных достижений, пожилые дамы могут попробовать себя в конкурсах красоты. Да-да, не удивляйтесь, именно в них. Впервые в мире такой конкурс был проведён в Швейцарии. Критерии, которым должны были соответствовать претендентки, весьма просты – ходить без посторонней помощи, быть старше 70 лет и жить одной. Первой королевой такого конкурса красоты стала жительница Женевы Леонтина Валлад.



Борис Ухов из Рыбинска (1927 года рождения) на награждении старшей возрастной категории Бережковского триатлона (80+)

Некоторые пожилые люди умудряются даже обзавестись семьёй в преклонном возрасте. Так, в Бразилии был заключён брак между Хозе Ферейте, 83 лет, и 14-летней Иолантой. И как бы ни казалась странной такая разница в возрасте, брак заключён не по расчёту. Каждый из супругов богат. Любви ведь, как известно, все возрасты покорны.

Одним из стимулов чувствовать полноту жизни может быть работа, особенно если это дело всей жизни. Таким примером

может служить самый пожилой таксист британской столицы. 92-летний Альфред Коллинз впервые сел за руль кэба в далёком 1937 году, а оставил работу лишь несколько лет назад, проведя за рулём почти 70 лет.

Вот такими разными историями способны удивить пожилые люди. И историй этих много. Поэтому желаем вам долгих лет жизни, и чтобы вкус к ней не пропадал.

Источник:
<http://shkolazhizni.ru>

Проверься, если хочешь быть здоров

Центры здоровья могут помочь обезопасить от болезней или вовремя распознать их. В них можно бесплатно пройти экспресс-обследование всего за час. Без нервозности и очередей. Имея при себе лишь полис медицинского страхования и паспорт.

Центры здоровья в Иркутске:

- **Городская поликлиника № 17:**
М-н Университетский, 79, тел. (3952) 31-05-66.
- **Городская клиническая больница № 8:**
Ул. Баумана, 206, тел. (3952) 55-25-91.
- **Городская клиническая больница № 1:**
Ул. Байкальская, 120, тел. (3952) 703-758.

Творчество как способ продления жизни

Ученые давно выяснили, что творческая активность дарит пожилым людям самое важное – жизненные силы и желание жить. Для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста. А потому специалисты сходятся во мнении, что творчество является одним из секретов долгой жизни.

Пенсионная болезнь

Ни для кого не секрет, что после выхода на пенсию, многие пожилые люди теряют жизненный ориентир, остаются один на один со своими трудностями. Так происходит потому, что они не сумели возместить потерю своей профессиональной деятельности каким-нибудь равным ей в интеллектуальном смысле занятием.

В медицине существует даже специальный термин – «пенсионная болезнь», когда у ранее здорового человека, привыкшего к размеренной, постоянной трудовой деятельности, быстро развивается ряд болезненных состояний. К примеру, начинает беспокоить бессонница, появляется беспричинная утомляемость, повышается нервная раздражительность, падает моральный дух и обостряются хронические заболевания. Человек оказывается наедине со своими страхами, ощущает острую нехватку общения, жизнь кажется ему бесцельной.

Хобби как эликсир молодости

В то же время пенсионеры, ведущие активную социальную жизнь и занимающиеся творчеством, дольше остаются молодыми и здоровыми. Уровень их жизни качественно повышается. Последние исследования ученых доказывают, что занятие любимым делом становится своего рода адаптацией к новым условиям жизни, способом психологической реабилитации пожилых людей.

Арттерапия

В Европе успешно функционируют специальные кружки и школы для творческого развития пожилых людей. В них практикуются основы арттерапии (особого направления психологии, где диагностика и лечение заболеваний происходит с помощью творчества). С недавних пор подобные заведения появились и у нас: многие люди пенсионного возраста получили возможность начать жизнь с нового листа благодаря творческим занятиям, таким, как рукоделие, пение, литературная и художественная деятельность и др.

Рукоделие

Эти виды творчества (батик, вязание, вышивание, бисероплетение, макраме, шитье, плетение кружев, лепка и др.) тренируют мелкую моторику: пальцы рук становятся более послушными и гибкими, а также помогают поддерживать интеллектуальную активность.

Пение

Вокальные упражнения тренируют память, улучшают вентиляруемость легких и всего дыхательного аппарата, поднимают настроение и блокируют приступы депрессии. Кроме того, регулярные занятия в хоре повышают уровень особых веществ – иммуноглобулина А и кортизола, которые являются признаками хорошего иммунитета.



Рисование

Это занятие дарит свободу самовыражения, помогает бороться со стрессом, избавляет от переживаний, успокаивает нервы. И опять же, тренирует мелкую моторику и память. Очень хорошо заниматься рисованием на свежем воздухе, например, на берегу реки или в лесу.

Танцы

Это не только развлечение, но и отличная возможность поддерживать тело в тонусе. Легкая физическая нагрузка в пожилом возрасте только полезна. Кроме того, у танцующих увеличивается скорость ходьбы, улучшается чувство равновесия, что помогает предотвратить получение серьезных травм в результате падений.

Творчество реально

Если оглянуться вокруг, можно найти немало пожилых людей, которые вовремя взяли себя в руки и нашли способ реализоваться в творчестве и активной социальной жизни. Взять хотя бы музыкальный коллектив «Бурановские бабушки», который завоевал второе место на международном конкурсе песни «Евровидение-2012». К слову сказать, средний возраст участниц фольклорной группы – 70 лет. Однако этот факт не помешал женщинам разучить песню на английском языке и блестяще исполнить ее.

Многие люди, выходя на пенсию, обретают новую жизнь: путешествуют, отдаются увлечениям и хобби, впервые начинают рисовать, петь, писать стихотворения.

Любовь Николаевна, 63 года:
«Пока работаешь – много забот, дел, некогда сконцентрироваться на чем-то другом. А с выходом на пенсию все меняется. Много свободного времени – можно сосредоточиться на том, что всегда хотелось, но не было возможности. И тогда творческое начало просто прорывается: я так начала писать песни. Сначала рождались стихи, потом мелодии, так потихоньку все и завертелось. Мои знакомые увлеклись живописью – просто взяли кисточку и краски и решили попробовать. И вошли во вкус. Главное – в этом: вкус к жизни нельзя терять ни в каком возрасте. А обрести его заново всегда можно. Или начать что-то. Я вот никогда не думала, что буду писать стихи, выпускать книжки, участвовать в выставках. Надо просто не бояться вернуться в детство, когда творчество было повсюду.»

Надежда Алексеевна, 60 лет:
«Мне казалось, что я всю жизнь буду молодой, но пенсионный возраст подобрался как-то неожиданно. Я долго не могла смириться с тем, что буду получать “трудовую пенсию по старости”, ведь я чувствую себя еще молодой и довольно привлекательной женщиной.»

После увольнения с работы мне показалось, что жизнь остановилась. Появилось огромное количество свободного времени, которое совершенно некуда было деть. Я стала заметно хандрить: появились недомогания, обострились хронические заболевания. Меня спасли дети и друзья. Одни подарили маленькую внучку, другие – возможность заниматься творчеством. Мы вместе с подругами создали небольшой коллектив, в рамках которого помогаем организовывать праздники для пожилых людей – юбилеи, дни рождения, встречи ветеранов. Подбираем интересное музыкальное сопровождение, продумываем конкурсы и оформление залов: рисуем плакаты, надуваем воздушные шары, клеим стенгазеты. На недавний юбилей “мои девочки” мне такую программу провели – любой тамада позавидовал бы! Плохие мысли сразу куда-то пропали, появилась утраченная легкость, я снова хочу танцевать, смеяться и радоваться жизни.»

Творчество не обещает нам бессмертия, но благодаря ему, на активное долголетие мы вполне можем рассчитывать. И это уже весьма неплохо.



*Согласно возрасту и внешность изменилась,
И мы смирились, уж чего греха таить.
Но вот душа – она годам не подчинилась,
Её бессильно даже время покорить.
По морю жизни нас несёт она, как парус,
Легка и так же бесшабашно молода.
Ведь наша юность в нас по-прежнему осталась,
И нипочём ей ни седины, ни года...*

Главное – спокойствие!

Рассердились – сделайте зарядку. Если вы сердитесь, начинайте считать до 100 или сразу займитесь какой-нибудь физической деятельностью, энергично прогуляйтесь по свежему воздуху. Физическая нагрузка уменьшает уровень адреналина в крови, который повышается в момент стресса.

Не замыкайтесь в себе. Если вас что-то беспокоит, то высказывайте это другим. Если вы чувствуете, что у вас есть законное недовольство против кого-то, подойдите к нему, и спокойно объясните все. Часто это бывает просто недоразумение. Применяйте этот принцип при общении со всеми – будь то ваши дети, родственники, сотрудники или друзья.

Избегайте мрачных людей. Мрачность – заразна. От людей, у которых мрачное настроение или характер, следует держаться подальше. Если вы окружены людьми, которые веселы и счастливы, то вы также будете чувствовать себя веселым и счастливым. Не старайтесь искать в людях несовершенство, пытайтесь видеть в них только хорошее. Этого достаточно, чтобы радоваться вашему общению.

Не все слова важны. Не будьте слишком чувствительны к словам. Если вам нагрубили – не делайте из этого большой проблемы. Многие люди не отличаются душевным здоровьем и хорошим воспитанием, и вы не должны опускаться до их уровня.

Успокоят травы. Если вы все-таки не справились с собой и по-нервничали, придя домой, выпейте чая с мелиссой или душицей. Смешайте по чайной ложке этих душистых трав, залейте кипятком, дайте настояться полчаса и пейте как чай.

Рецепт от бессонницы. Если после тяжелого дня вам сложно уснуть, то надо всего лишь помассировать корни волос и саму голову за 10–15 минут до сна. Это надо делать мягко и ласково. Еще один совет: набейте маленькую наволочку шишками хмеля и подышите их ароматом перед сном. Но не больше 15 минут. **Будьте спокойны, а значит – будьте счастливы!**

Зарядка перед телевизором

Сидишь себе у телевизора в дождливый день, сидишь, да и начинают мысли разные роиться, настроение портится. Тем более если про политику «говорящие головы» спорят.

Нельзя драгоценные часы жизни просто так у телевизора убивать, можно и специальную гимнастику сделать, сидя у «ящика». И здоровью польза, и усилий особых не нужно прилагать. Попробуем...

Во-первых, можно просто поднимать попеременно ноги, согнутые в коленях, как будто идешь по дорожке – разминаешься, а на самом деле сидишь и смотришь любимую передачу или прогноз погоды, как раз 5 минут.

Во-вторых, если началась музыка, можно раз 30 поочередно выпрямить ноги, но спину при этом нужно держать ровно.

В-третьих, можно взять две пластиковые бутылки по 0,5 литра, наполнить водой, и, используя их в качестве гантелей, сгибать руки в локтях. И раз, и два... Вроде повеселей стало, правда?

В-четвертых, уже не замечая того, что идет по телевизору, садимся на стул и делаем упражнение для плеч, чудесное, простое упражнение: бутылки



в руки, руки выпрямлены перед собой и ... подняли вверх, раз... опустили на уровень плеч. Если это нелегко, то руки можно поднимать из положения «опущенные вниз» до положения «на уровень плеч».

В-пятых, можно заняться ногами и животом, например, вытянув ноги перед собой, особо не отрывая их от пола, поделать перекрестные движения.

После этой гимнастики с чувством выполненного долга можно дальше смотреть передачу.

Приангарье: статистика о пожилых

Рассчитывать ли на пенсию?



Большинство жителей Иркутска планирует по достижении пенсионного возраста комбинировать различные источники дохода с материальной помощью государства. Только 16 % респондентов планируют жить на пенсию.

Другими источниками доходов в большинстве случаев оказались личные сбережения и проценты от банковских вкладов. Многие также планируют в пенсионном возрасте получать доход от собственного бизнеса и от сдачи жилья в аренду. А вот 14 % указали, что в старости их будут полностью обеспечивать дети или другие родственники.

Более половины респондентов (59 %) уверены, что именно государство должно обеспечивать своих граждан в старости – по их мнению, это его прямая обязанность. Остальные участники разделились поровну: одни считают, что ответственность за материальное положение в старости должна ложиться не только на государство, но и на самих граждан. Другие уверены, что в старости рассчитывать нужно только на себя.

**По информации
ИА «Телеинформ»**

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.

За справками обращаться в информационно-справочную службу СПА «Иртас-Сервис» по телефонам: **20-99-18, 29-05-85, 53-64-20.**

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

Дорогие друзья!

Обращаем ваше внимание, что на официальном сайте агентства www.irtas-service.ru вы можете получить следующую информацию:

В разделе «Порядок выплаты пенсии» представлены правила выплаты пенсий и других социальных выплат через Социально-пенсионное агентство «Иртас-Сервис» и видах оказываемых услуг (выплата по доверенности, доставка пенсии в стационарные лечебные учреждения, выплата в присутствии, повторная доставка, выплата законному представителю).

В разделе «Новости» можно узнать об изменениях в пенсионном и региональном законодательстве.

Здесь же, в рубрике «Газеты СПА», опубликованы все выпуски корпоративной газеты «Мы идём к людям». Если вы по каким либо причинам не получили печатное издание газеты, то вы всегда можете просмотреть страницы недостающих номеров.

В «Дайджесте полезных статей» вашему вниманию предложены советы по здоровью и здоровому образу жизни, собранные по материалам различных источников.

На сайте СПА «Иртас-Сервис» вы можете скачать бланк доверенности на получение пенсии другим лицом. Обращаем ваше внимание на рекомендации по заполнению данной доверенности.

Чтобы оставить сообщение о работе вашего агента или агентства в целом, вам необходимо пройти по ссылке «Задать вопрос».

**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»).**

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ38-00769 от 13 августа 2014 г. Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области.

Отпечатано в ООО «Издательство Оттиск». 664025, г. Иркутск, ул. Пятой Армии, 28. Тел.: (3952) 34-32-34, 241-242. ИНН 3808212410. E-mail: ottisk@irmail.ru. Подписано в печать 02.09.2016. Тираж 25 000 экз. Заказ № 179.