

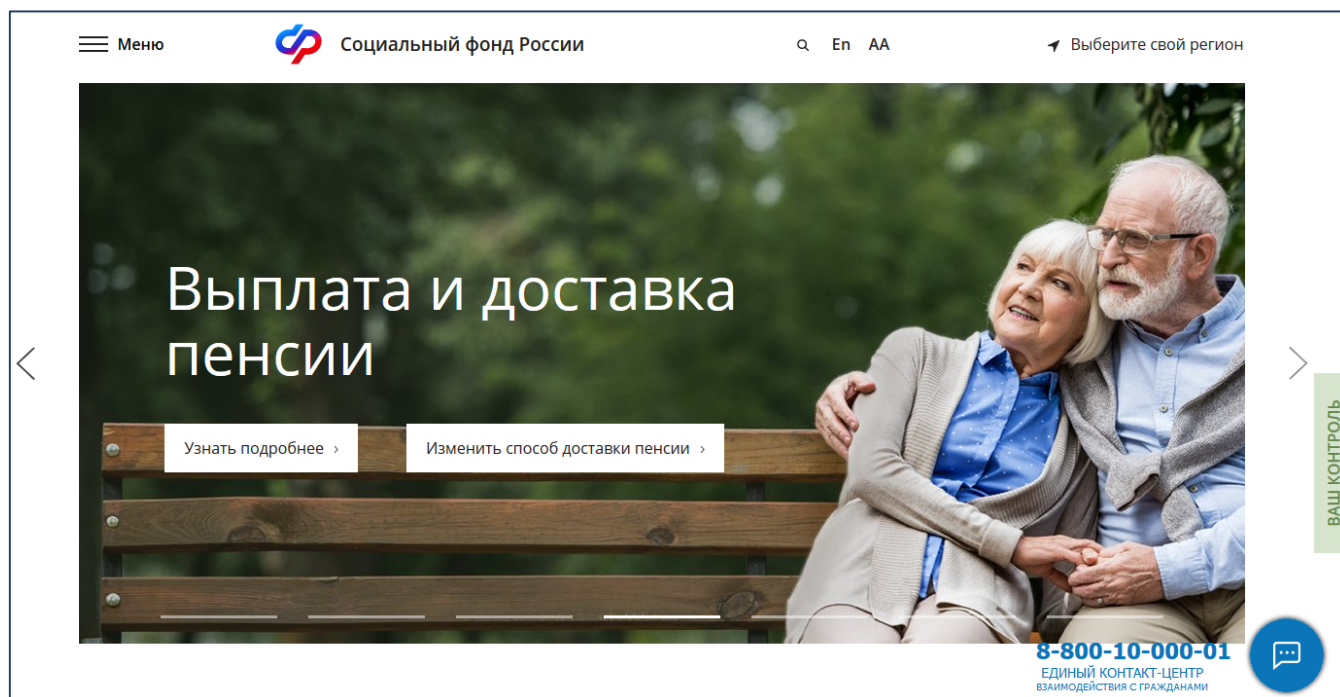
# «Какие наши годы!»: Интернет-путеводитель

## Список полезных сайтов для пенсионеров и лиц предпенсионного возраста

### Сайты официальных организаций

Социальный фонд России

<https://sfr.gov.ru/>



Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации — один из государственных внебюджетных фондов. Создан федеральным законом от 14.07.2022 № 236-ФЗ «О Фонде пенсионного и социального страхования Российской Федерации» путем реорганизации Пенсионного фонда Российской Федерации с одновременным присоединением к нему Фонда социального страхования Российской Федерации.

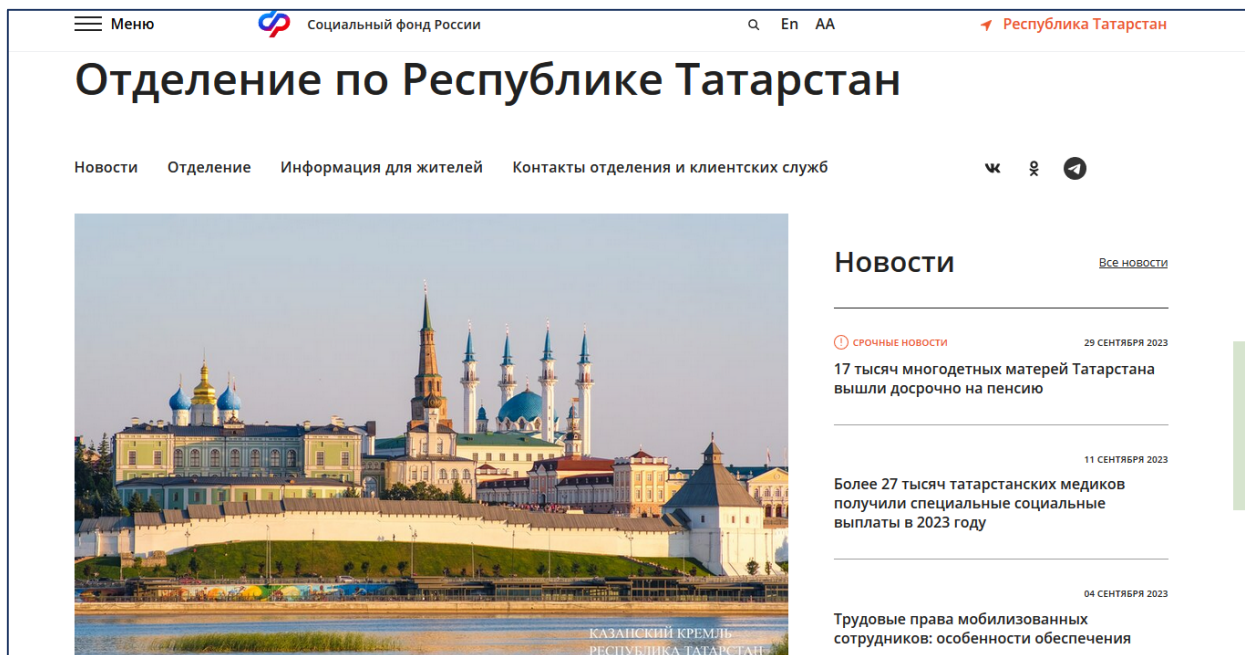
СФР создан для осуществления государством пенсионного обеспечения, обязательного пенсионного страхования, обязательного социального страхования на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством, обязательного социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний, социального обеспечения, предоставления мер социальной защиты (поддержки) отдельным категориям граждан.

На сайте можно найти официальные сведения о пенсионной системе, видах пенсий, условиях их назначения, порядке перерасчета и т.п. Кроме того, здесь публикуются сообщения об изменениях в пенсионном законодательстве, новости и т. д. Дополнительно размещены ссылки на электронные сервисы, где можно подать заявления; формы различных документов; формы отчетности, бланки; калькулятор пособий; статистика, а также «Центр консультирования».

В правом верхнем углу дана ссылка на отделения Социального фонда РФ в регионах.

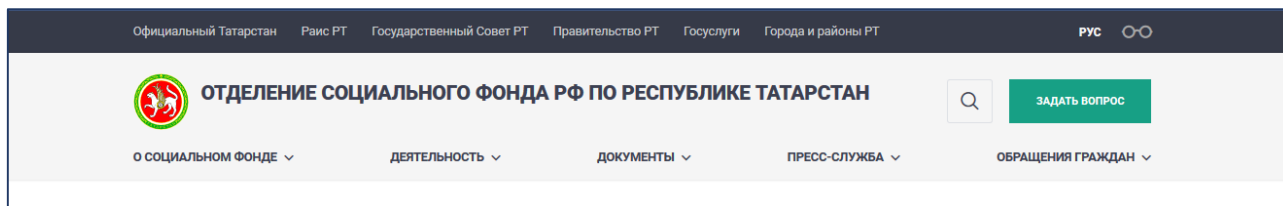
# Социальный фонд России Отделение по Республике Татарстан

<https://sfr.gov.ru/branches/tatarstan/>



## Отделение Социального фонда Российской Федерации по Республике Татарстан

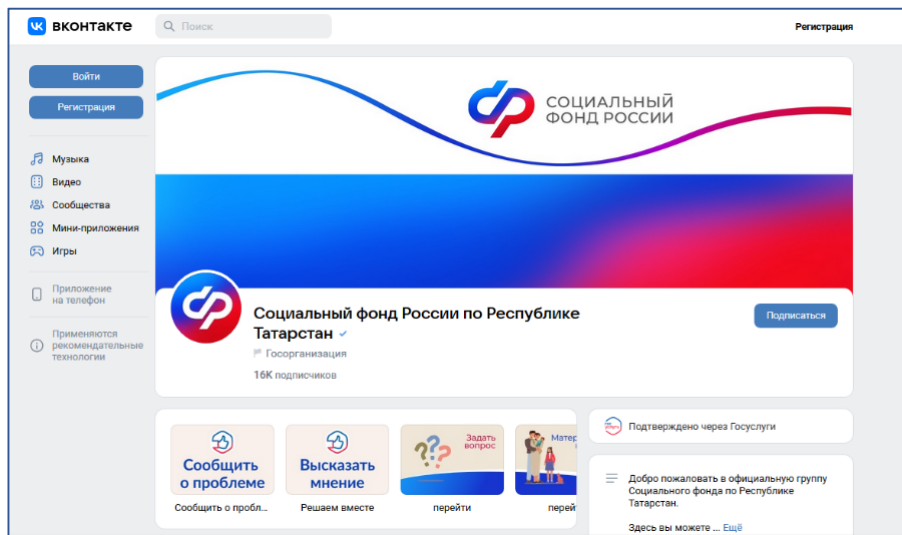
<https://sfr.tatarstan.ru/?ysclid=lna55whcfv400219006>



Отделение Социального фонда Российской Федерации по Республике Татарстан создано в целях государственного управления финансами пенсионного и социального обеспечения и организации пенсионного и социального страхования в Республике Татарстан.

## Социальный фонд России по Республике Татарстан

[https://vk.com/sfr\\_rt?ysclid=lna5cp98r1129970993](https://vk.com/sfr_rt?ysclid=lna5cp98r1129970993)



Официальная группа Социального фонда по Республике Татарстан. Здесь вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы входящие в компетенцию органов СФР.

Модераторы отвечают на вопросы:

Пн с 8-30 до 17-30

Вт с 8-30 до 17-30

Ср с 8-30 до 17-30

Чт с 8-30 до 17-30

Пт с 8-30 до 16-15

Вопросы конкретного характера,

требующие рассмотрения с использованием персональных данных заявителя, просим направлять через Интернет-приемную Отделения СФР

# Социальный фонд России. Электронные услуги и сервисы СФР

<https://es.pfrf.ru/>

Социальный фонд России

**Электронные услуги и сервисы СФР**

Вход

Личный кабинет гражданина

Кабинет страхователя

**Управление средствами пенсионных накоплений**

Подать заявление (уведомление):

- о выборе инвестиционного портфеля (управляющей компании)

Получить информацию:

- о страховщике по формированию пенсионных накоплений
- о рассмотренных заявлениях

**Пенсии**

Подать заявление:

- о назначении пенсии
- о доставке пенсии
- о назначении срочной пенсионной выплаты из средств пенсионных накоплений
- о восстановлении выплаты пенсии

- о единовременной выплате средств пенсионных накоплений
- о переводе с одной пенсии на другую
- о перерасчете размера пенсии
- о возобновлении выплаты пенсии
- о прекращении выплаты пенсии
- об отказе от получения назначенной пенсии

Получить информацию:

- о пенсионном обеспечении

Заказать справку (выписку):

- о назначенных пенсиях и социальных выплатах (на дату)
- об отнесении гражданина к категории граждан предпенсионного возраста
- о произведенных выплатах за период

**Социальные выплаты**

Подать заявление:

- о назначении ежемесячной денежной выплаты
- о назначении ежемесячной денежной выплаты в повышенном размере

Получить информацию:

- об установленных социальных выплатах

Заказать справку (выписку):

## Государственные услуги

Российская Федерация  
<https://www.gosuslugi.ru/>

Республика Татарстан  
<https://uslugi.tatarstan.ru>

gosuslugi Гражданин РФ

Услуги | Документы | Заявления | Платежи | Помощь | Войти

Популярные услуги | Здоровье | Справки | Выписки | Пенсии | Пособия | Транспорт | Права | Семья | Образование | Дети | Регистрация | Паспорт | Штрафы | Долги | Земля | Дом | Прочие | Видимость

Проверьте качество товара | Служба по контракту | Возмещение по ОСАГО

Введите запрос...

Запись к врачу | Налоговые уведомления | Единое пособие | Справка о судимости

Регистрация ТС

Официальный Портал | Раис РТ | Государственный Совет РТ | Правительство РТ | Города и районы РТ | Госуслуги

gosuslugi Республика Татарстан

Поиск | Регистрация | Вход

Преимущества регистрации на Госуслугах

Зарегистрироваться

Платить быстро и легко  
Сохраните данные банковской карты и они будут автоматически подставляться при оплате

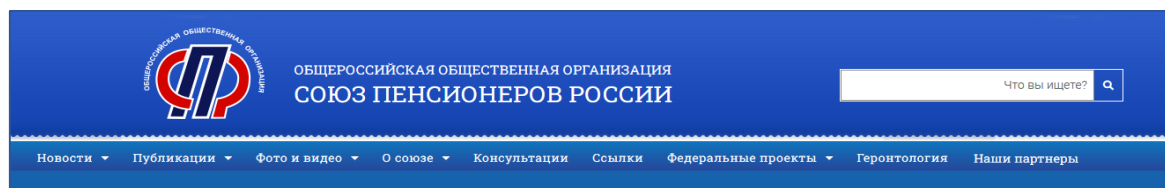
Напоминания о записи в очередь  
Если вы записались к врачу, мы напомним вам об этом за 1 день

Оценки и дневник  
Смотрите оценки вашего ребенка и пополняйте школьную карту

На порталах есть полезная информация и для пенсионеров. В разделе "Социальное обеспечение" представлена информация по социальным льготам для населения, по материнскому капиталу и денежным компенсациям для малообеспеченных граждан, содержатся сведения о субсидиях и пособиях, о возможностях улучшения жилищных условий, а также о признании права на льготы и социальной поддержке отдельных категорий нуждающихся граждан. Пенсионеры найдут здесь информацию о состоянии их индивидуальных лицевых счетов в системе обязательного пенсионного страхования, о состоянии индивидуального лицевого счета. Здесь же можно подать заявление об установлении пенсии, заявление о назначении пенсии, о перерасчете размера пенсии, о переводе с одной пенсии на другую.

## Общероссийская общественная организация «Союз пенсионеров России»

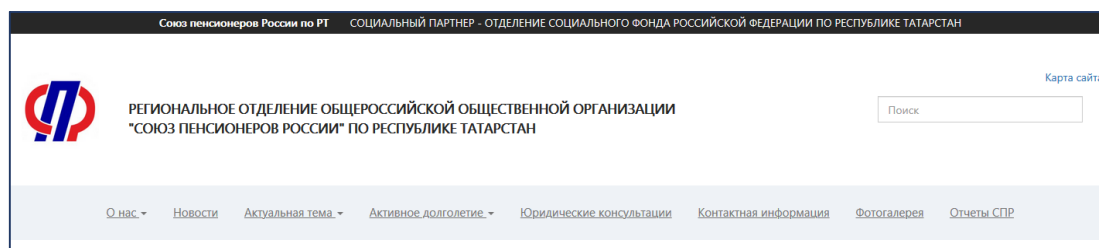
<https://www.rospensioner.ru>



Официальный сайт «Союза пенсионеров России». На сайте пользователь может получить актуальную информацию о пенсионных программах, пенсионном обеспечении, пенсионном законодательстве. Так же вы можете узнать обо всех программах и акциях «Союза пенсионеров России». На сайте регулярно публикуются новости, касающиеся пенсионеров. Работает онлайн консультация по пенсионным вопросам.

## Региональное Отделение общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» по Республике Татарстан

<http://sprrt.ru/>

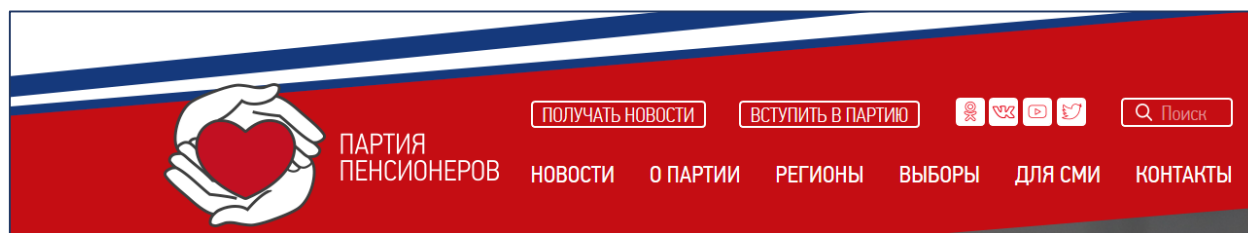


На сайте освещаются вопросы пенсионного и социального обеспечения (Работающим пенсионерам об индексации пенсии; Страховая пенсия по старости: порядок формирования и расчета; Будущим пенсионерам о страховой пенсии); мероприятия культурно-досуговой и творческой деятельности, программы «Университета третьего возраста»; Юридическая консультация

## Российская партия пенсионеров за справедливость

<https://pensionerparty.ru/>

<http://pensioner.party>



Российская партия пенсионеров за социальную справедливость (с 2017 года. Ранее носила такие названия, как «Партия пенсионеров» и «Российская партия пенсионеров») - российская социально-консервативная политическая партия, официально восстановленная в 2012 году. Партия пенсионеров видит свою главную задачу в реализации прав старшего поколения и повышении качества его жизни, защищает интересы не только людей старшего поколения, но и жителей страны всех возрастов. В настоящее время является одной из 14 партий, имеющих право без сбора подписей участвовать в выборах депутатов Государственной Думы РФ как по партийным спискам, так и по одномандатным округам

## Другие сайты

### Пенсионер: главный портал пенсионеров

<http://pensionerrossii.ru/>

The screenshot shows the homepage of the 'Пенсионер' website. At the top, there is a navigation bar with the date 'сегодня 9 ОКТЯБРЯ 2023', a featured article 'ПОЭЗИЯ МЕСЯЦА: конкурс финансовых частушек!', and social media icons for VK, Odnoklassniki, and Telegram. The main header includes the site logo 'Пенсионер' and the tagline 'главный портал пенсионеров', along with menu items: ОФИЦИАЛЬНО, ОБЩЕСТВО, ЖКХ, ПЕНСИЯ, ЗДОРОВЬЕ, САД И ОГОРОД, ЗНАКОМСТВА, and buttons for ВХОД and РЕГИСТРАЦИЯ. The main content area is titled 'Главный сайт для пенсионеров' and features a large image of hands using a stapler with the headline '«Горячая линия»: отвечает нотариус'. To the right, there is a 'НОВОСТИ' section with several news items dated from 27 September to 5 October 2023. Further right, a red banner promotes an 'Электронная подписка на газету "Пенсионер"' and an advertisement for 'РУКОНТ' (Электронная библиотека) is visible. At the bottom right, another section titled 'Что волнует пенсионеров?' features a photo of a woman and the text 'Уважаемые читатели! С 5 по 10 октября отвечает на ваши вопросы, помогает решить проблемы дежурный корреспондент'.

Официальный сайт для пенсионеров. Портал [pensionerrossii.ru](http://pensionerrossii.ru) – это целый мир актуальной информации и ценных советов; безграничное пространство для творчества, знакомства и общения с другими людьми. Для удобства посетителей на сайте выделены разделы: Официально : новости о политике, изменениях в законодательстве, узнайте, что говорят по важным для пенсионеров вопросам официальные лица: от президента до простого чиновника; Общество; ЖКХ; Пенсия; Здоровье; Сад и огород; Знакомства, а также рубрики: «Клубы по интересам», «Блоги», «Книга жалоб», «Поздравления», «Проекты» и т.д. Здесь поднимаются такие злободневные темы, как ЖКХ, здравоохранение, льготы для пенсионеров и т.д. На сайте масса полезной информации для пенсионеров: о саде и огороде, досуге, домашнем хозяйстве и кулинарии.

### Баба-Деда

### Age-friendly проект для взрослых людей

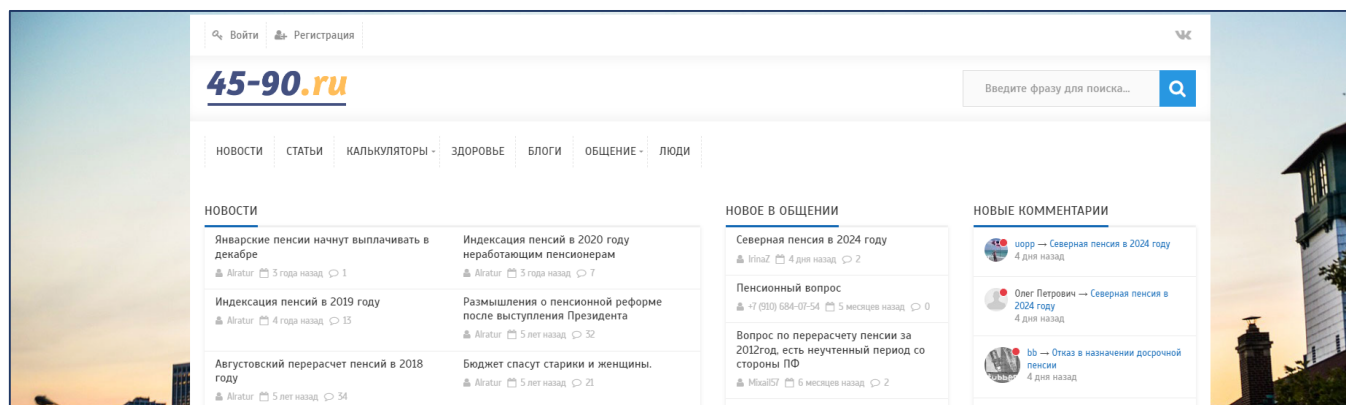
<https://baba-deda.ru/>

The screenshot shows the homepage of the 'Баба-Деда' website. The top navigation bar includes categories: Путешествия, Спорт, Финансы, Досуг, Обучение, Работа, Здоровье, Товары 50+, Спецпроекты, and Вопрос-ответ, along with a search icon and a 'Войти в клуб' button. The main banner features a large image of four elderly people smiling and engaged in various activities, with the text 'Каталог программ для зрелых людей'. Below the banner, there is a row of icons representing different categories: Путешествия, Спорт, Финансы, Досуг, Обучение, Работа, Здоровье, Товары 50+, and Спецпроекты. A search bar is present with the text 'Найдите предложения в своём городе!' and a 'Найти' button. The search bar includes dropdown menus for 'Город', 'Активность', 'Удаленно/очно', and 'Стоимость'.

"Баба-Деда" - это портал для старшего поколения и их взрослых детей. Создатели ресурса размещают информацию об интересных занятиях, клубах, кружках и многом другом для старшего поколения. На главной странице портала вы найдете навигатор — в нем можно выбрать свой город, интересующую вас категорию программ и спецпредложений. Вы также можете вступить в Клуб «Баба-Деда» и сохранять в личном кабинете понравившиеся вам программы, и даже помогать нам в наполнении каталога.

## Социальная сеть 45-90.ru

<http://www.45-90.ru/>

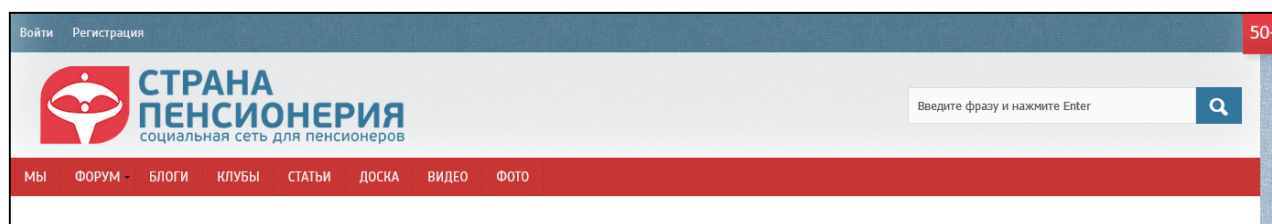


Социальная сеть для тех, кому от 45 до 90 лет! Здесь вы сможете общаться и знакомиться, вести личные интернет дневники, создавать сообщества и клубы по интересам, общаться в конференциях, читать интересные статьи и публикации.

Калькулятор пенсии от сайта 45-90.ru позволяет быстро и бесплатно произвести расчёт пенсии

## Страна Пенсионерия

<https://pensionerka.com/>



**Страна Пенсионерия** - социальная сеть для пенсионеров, создана для общения пожилых людей. Форумы, блоги, которые ведут люди пожилого возраста. Есть очень интересный раздел «Клубы» — где люди общаются по интересам. Знакомьтесь, общайтесь на форуме, создавайте свои блоги, вступайте в клубы!

## Форум молодых пенсионеров

<https://age60.ru/>



Основное содержание - общение пользователей сайта в обычном для форумов режиме. Хорошие отзывы форумчан. Строгая модерация. Темы самые разные : Медицина и здоровье Философия и психология; Наша дача ; Кулинария; Домашнее хозяйство ; Мир увлечений; Кино, театр и т.д.

# Золотая осень жизни


<https://pensionerka.ru/>

## ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ ЖИЗНИ


САЙТ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ГЛАВНАЯ    СТАТЬИ    О ПЕНСИЯХ    КУЛИНАРИЯ    ДАЧНИКИ    ЗДОРОВЬЕ    ЕЩЕ...


ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ




**Работа для пенсионеров**  
Работа для пенсионеров



**Многодетные матери имеют право выйти на пенсию в 50 лет**



**6 правил при подозрении на коронавирус**  
Выплаты пенсионерам из-за коронавируса: размер и порядок получения



**Почему коронавирус так опасен для пожилых людей**

Сайт создан простой пенсионеркой. Здесь размещается все, что интересно, о чем говорят и что будет нужным простым пенсионерам.

Разделы: Кулинария ; Финансы и право; Компьютерная грамотность; Сад и огород ; Авто; Стиль жизни; Времена и нравы ; Домашние животные ; Праздники; Православие; Церковные таинства ; Смерть и похороны; Пенсии; Пособия (архив)

## Виртуальная компьютерная Школа

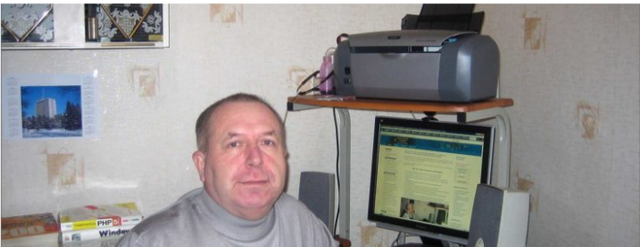
Для тех, кто осваивает компьютер и познаёт интернет, не выходя из дома

<https://www.pc-pensioner.ru/>

**SGA Виртуальная компьютерная Школа**  
Для тех, кто осваивает компьютер и познаёт интернет, не выходя из дома.

ГЛАВНАЯ    КОНТАКТЫ    МОЙ ХОСТЕР

### Пенсионер и компьютер



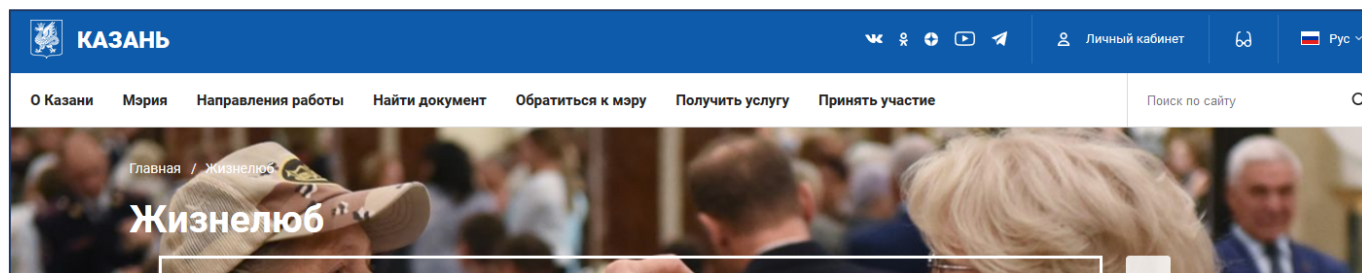
**ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНОЕ**

- Регистрация в одноклассниках
- Как удалить страницу в одноклассниках
- Регистрация в Контакте бесплатно
- Как удалить страницу ВКонтакте
- Регистрация в Скайп бесплатно на русском
- Как зарегистрироваться в почте mail.ru
- Как зарегистрироваться в почте Gmail
- Регистрация в Фейсбуке
- Как удалить страницу в Фейсбуке

Разработчик сайта - Сергей Авдевнин. На сайте вы найдете уроки по самым простейшим темам: самостоятельная регистрации почтового ящика, подключению автоответчика на почтовый ящик, подключение почтового клиента, работа с веб-браузером, заработок в интернет, что такое электронные деньги и тому подобное. Очень полезный сайт в плане освоения компьютера и Интернета. Хотя и не охватывает всех вопросов, которые могут у вас возникнуть.

# Жизнелюб

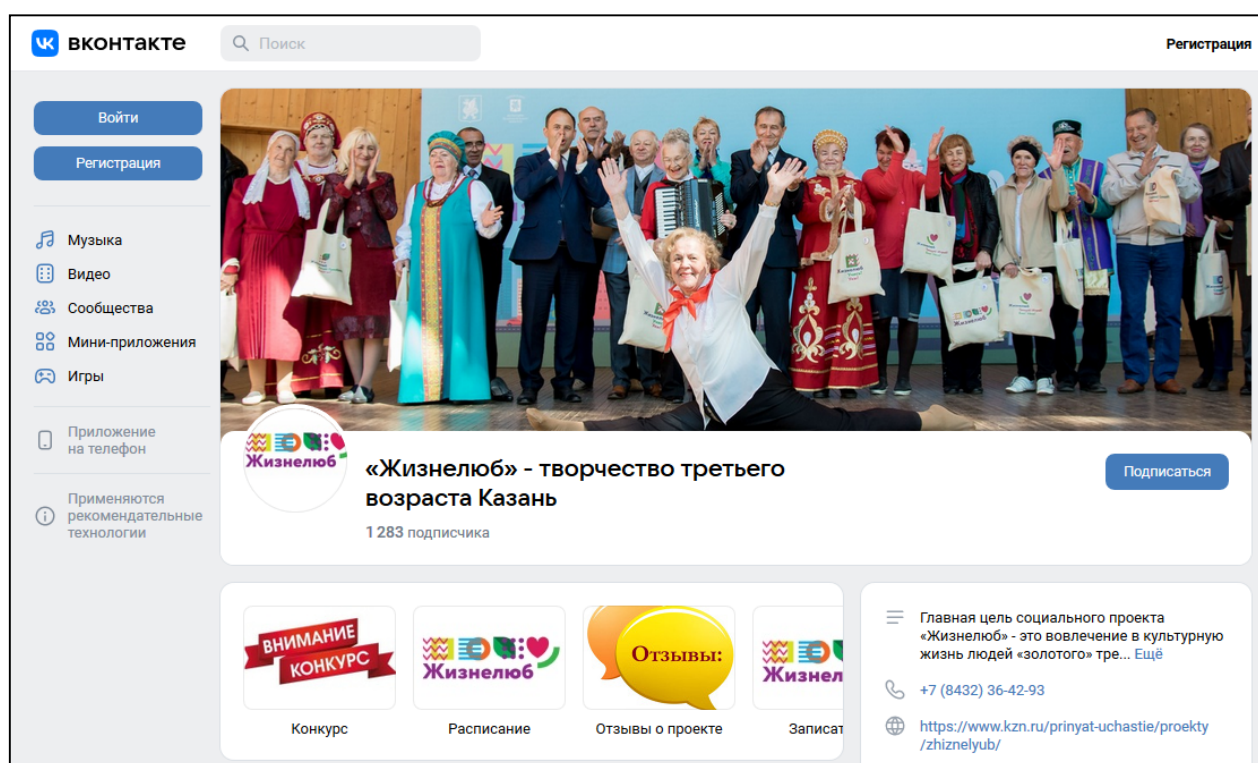
<https://kzn.ru/prinyat-uchastie/proekty/zhiznelyub/>



Проект для активных горожан «Жизнелюб» стартовал 1 декабря 2016 года. Любой желающий пенсионер может посещать бесплатные занятия по интересам в клубах, которые находятся в шаговой доступности на 56 городских площадках: в домах культуры, библиотеках, а в летний период – в парках, скверах и на набережных города. Они объединяют 13 разных направлений творческой и спортивной деятельности: вокал, эстрадные, народные и бальные танцы, изобразительное искусство, скандинавская ходьба, театральное творчество, мобильный ликбез, фитнес и другие. Демонстрируют свои умения и полученные навыки жизнелюбы на праздниках и общегородских мероприятиях. Проект «Жизнелюб» уже завоевал популярность среди казанцев третьего возраста.

## «Жизнелюб» - творчество третьего возраста Казань

<https://vk.com/djiznilub>



Социальный проект для пенсионеров г. Казани. Главная цель социального проекта «Жизнелюб» - это вовлечение в культурную жизнь людей «золотого» третьего возраста. Принцип проекта – бесплатные занятия в шаговой доступности в 16-ти дворцах и домах культуры, 33-х библиотеках и 7 парках города. Тематика, направленность занятий выбирается с учетом пожеланий людей старшего поколения.



## Мои года

Интернет-журнал для уважаемых людей

<http://moi-goda.ru/>

Густь голова моя седа,  
Зимы мне нечего пугаться  
Не только грусть мои года  
Мои года - мое богатство!

ИНТЕРНЕТ-ЖУРНАЛ ДЛЯ УВАЖАЕМЫХ ЛЮДЕЙ

16+

А ЧТО У НАС?  
--- Выбор региона ---

Поиск

НОВОСТИ (Страны и Мира) ПЕНСИИ (и Деньги вообще) ЧТЕНИЕ (для Ума и Души) ЗДОРОВЬЕ (и Образ жизни) ВНУКИ (и вообще Семья) МАСТЕР И МАСТЕРИЦА ОБЩЕНИЕ (и Контакты)

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

ЖИТЕЙСКИЕ ИСТОРИИ

О НАС. КОНТАКТЫ

ЖИЗНЬ НА ПЕНСИЮ

- ✓ Новости про пенсии
- ✓ Пенсионный справочник
- ✓ Военные пенсионеры
- ✓ Работающие пенсионеры

ГЛАВНОЕ НА СЕГОДНЯ

С 2024 года возраст выхода на пенсию увеличится на три года

ВОСПОМИНАНИЕ

ПРИТЧА НА СЕГОДНЯ

Драгоценное время стариков

ВИДЕОНАСТРОЕНИЕ

Этот проект создан на базе печатного иркутского издания – "Мои года. Газета пенсионеров Приангарья", но moi-goda.ru – это не "зеркало" газеты, аудитория интернет-журнала гораздо шире: сайт может быть интересными и полезными любому человеку старшего поколения, говорящему и читающему на русском языке.

На сайте:

- Новости о событиях в стране и мире;
- Информацию, для людей пенсионного возраста (пенсии, льготы, социальные программы);
- Статьи о здоровье, организации дачного хозяйства, рукоделии и многом другом;
- Невыдуманные истории о судьбах людских;
- Ваши письма, заметки и статьи; Полезные советы и многое другое.
- А еще –одинокие люди "в возрасте" могут найти свою половинку в Клубе знакомств.

## Новый пенсионер

Интернет-журнал

<https://www.pencioner.ru/>

[ НОВЫЙ ПЕНСИОНЕР ] 09.10.2023/11:13:17

ВETERАНЫ АЗБУКА НОВОГО ПЕНСИОНЕРА ПРАВА ПЕНСИОНЕРА БЛАГО ТВОРИМ ВОЕННЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ БЕСПЛАТНО О НАС

Интернет-журнал «Новый пенсионер» выпускается АНО Журнал «Новый пенсионер» с 2009-го года. Актуальные новости пенсионной системы в России, статьи по вопросам законодательства и права, информация о благотворительных и социальных программах, спортивных мероприятиях, а также обзор культурных, зарубежных и других новостей. Раздел «Азбука нового пенсионера» -здесь вы найдете информацию о видах пенсий и порядке их назначения. Основные понятия – именно «азбука» пенсионной системы, – а также представление о законодательстве и нормативах.

# ПРЕД-ПЕНСИОНЕР

Российские новости для тех, кто готовится к пенсии и для тех, кто уже стал пенсионером. Онлайн-газета

<https://pred-pensioner.ru/>

Q ПОИСК  
ГЛАВНАЯ ПРЕДПЕНСИОНЕРЫ ПЕНСИОНЕРЫ ВОЕНПЕНСЫ ДОСРОЧНИКИ РАБОТАЮЩИЕ САМОЗАНЯТОСТЬ НАЗАД В СССР ПЕРЕПОДГОТОВКА НОВОСТИ ПФР ДА БУДЬТЕ ВЫ... ДАЧА/САД/ОГОРОД ДОРОЖАЕТ АВТОРЫ  
ВИДЕО

## ПРЕД-ПЕНСИОНЕР

Российские новости для тех, кто готовится к пенсии и для тех, кто уже стал пенсионером, ОНЛАЙН-ГАЗЕТА

09.10.2023

Законы Пенсии Льготы Новости Жизнь Сегодня Советы Актуальное Финансы Церковь Здоровье Доплаты НПФ ГПП

Интересное Ветераны

ПОДЕЛИТЕСЬ!

Главная  
Предпенсионеры  
Пенсионеры  
Военпенсы  
Досрочники  
Работающие  
Самозанятость  
Назад в СССР  
переподготовка  
Новости ПФР  
Да будьте вы...  
Дача/Сад/Огород  
Дорожает  
АВТОРЫ  
Видео



Инфляция в России в 2023 году сама скоро остановится, потому что население бедное и беднеть больше некуда...

Инфляция в России в 2023 году сама скоро остановится, потому что население бедное и беднеть больше некуда...

НА НАШЕМ САЙТЕ СОБРАНА ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПРЕДПЕНСИОНЕРОВ И ПЕНСИОНЕРОВ, КОТОРАЯ СУЩЕСТВУЕТ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ С РАЗЪЯСНЕНИЯМИ И КОММЕНТАРИЯМИ, ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ И ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ СЕРВИСЫ

Инфляция в России в 2023 году сама скоро остановится, потому что население бедное и беднеть больше некуда...

Мисс Россия 2023. Победительницы, фотосессии в купальниках и национальных костюмах. Маргарита Голубева биография, фото, видео

Почему в России многие люди не доживают до пенсии? Предпенсионеры и пенсионеры — последние новости на сегодня

На сайте собрана вся информация для предпенсионеров и пенсионеров, которая существует на сегодняшний день с разъяснениями и комментариями, последние новости и все необходимые сервисы

## Школьникам о пенсии

<https://school.sfr.gov.ru/>

Школьникам о пенсиях

О ПЕНСИИ ИСТОРИЯ СИМУЛЯТОР ТЕСТ ПОИЩЕМ ОТВЕТЫ О СФР НА САЙТ СФР

# Твоя будущая пенсия

Мы создали эту страницу, чтобы просто и доступно рассказать, как формируется пенсия гражданина в России

Почему важно думать о пенсии прямо сейчас?

## Как рассчитывается пенсия?

Сайт создан, чтобы помочь молодежи не упустить время и заработать достойную пенсию. Материалы для учителей: учебники и рекомендуемый план урока. Расскажите молодежи о пенсии!