



Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Многофункциональный культурный центр «Феникс»

Центральная городская библиотека  
Отдел информационных технологий

Праздник мудрых и любимых,  
Самых лучших и красивых,  
Тех, кто нам всего родней, —  
Праздник пожилых людей!  
Вы для нас всегда в почете,  
Опыт нам передаете  
Свой бесценный просто так,  
Нам чтоб не попасть впросак.  
Вам желаем мы здоровья.  
Окружают пусть любовью  
Близкие, родные люди.  
Пусть удача рядом будет.  
Смеха, радости и счастья!  
Пусть глаза блестят почаще.  
В дом уютный никогда  
Не заходит пусть беда.



Составитель: главный библиотекарь  
Ю.Ф. Логачева  
Оформление: главный специалист  
Сектора маркетинговых коммуникаций  
Общего отдела Т.В. Мосунова

[mkc-fenix@mail.ru](mailto:mkc-fenix@mail.ru)  
[www.pytyahlib.ru](http://www.pytyahlib.ru)



буклет

Пыть-Ях  
2024

16+



## 1 октября – Международный день пожилых людей. День добра и уважения.

Международный день пожилого человека - это просто замечательный повод всем людям сказать слова благодарности своим родным, близким.

Во всем мире в этот день принято звонить своим близким родственникам, делиться последними новостями, узнать, как дела и признаться, как сильно вы их любите несмотря ни на что. Они должны ощутить свою востребованность и почувствовать любовь и благодарность не только родных, но и государства в целом.

Дорогие и главные люди Земли, с праздником! Будьте всегда здоровы и одарены заботой, уважением, пониманием не только близких, но и окружающих вас людей. Пусть в душе живёт гармония; пусть возраст будет поводом для любимых дел, отдыха и наслаждения жизнью; пусть родные любят и почитают!

1 октября на основании Постановления Президиума Верховного Совета РФ от 1 июня 1992 года в России отмечается День пожилых людей. Этот праздник - дань уважения зрелости, опыту, мудрости - всему тому, что с годами приобретает человек-труженик. Что может быть важнее людей, которые знают так много об этой жизни, обладают мудростью, опытом, добротой.



## 22 поста для пенсионеров



**Стаж, надбавки и льготы: главное о пенсиях.** 22 полезных поста обо всем, что связано с пенсиями. Разберитесь, как все устроено. И поделитесь с теми, кому тоже нужно быть в курсе.

### Подготовка к пенсии

- ◆ От чего зависят пенсионные коэффициенты;
- ◆ Проверка пенсионного стажа;
- ◆ Как получить стаж без работы;
- ◆ Как узнать будущую пенсию;
- ◆ Что есть в извещении из лицевого счета;
- ◆ Когда присваивается статус предпенсионера;
- ◆ Какие льготы есть у предпенсионеров;
- ◆ Полезные онлайн-сервисы.

### Работа и пенсия

- ◆ Перерасчет пенсии работающим пенсионерам;
- ◆ Может ли пенсионер быть самозанятым.

### Преимущества

- ◆ Льготы для пенсионеров;
- ◆ Налоговые льготы;
- ◆ Налоговый вычет;
- ◆ Компенсация за капремонт;
- ◆ Досрочная пенсия при сокращении;
- ◆ Компенсация проезда пенсионерам-северянам: 12 онлайн-сервисов.

### Повышение пенсии

- ◆ Пенсия по старости в 2023 году
- ◆ Социальная доплата
- ◆ Индексация пенсии
- ◆ Уход за нетрудоспособным

### Важное о пенсии

- ◆ Изменения для пенсионеров в 2023 году.

### Более подробная информация:



### ЭТО ПОЛЕЗНО!



Если пожилые люди еще раздумывают стоит или нет заниматься каждый день утренней зарядкой, им можно напомнить ее несомненные плюсы:

- ◆ оказывает тонизирующее воздействие на нервную систему;
- ◆ укрепляет сердце, сосуды и дыхательную систему;
- ◆ препятствует образованию запоров и тромбоза вен;
- ◆ улучшает двигательные навыки, предупреждает развитие остеопороза;
- ◆ активизирует обмен веществ, особенно у пожилых людей после 60 лет;
- ◆ способствует повышению иммунитета.