

Уважаемые получатели социальных услуг!
Специалисты КГБУ СО «КЦСОН «Пировский» предлагают вашему вниманию
очередное занятие по «Финансовой грамотности»
на тему «Жить на пенсию»



Российскому пенсионеру сложно выжить только на пенсионные выплаты, которых часто не хватает на самое необходимое. Приходится прибегать к рациональному планированию и серьезной экономии.

Советы пенсионерам

1. Не берите тяжелую подработку. Возрастные изменения организма нельзя вылечить, но можно затормозить, уменьшив физическую нагрузку и количество стрессов. Также следует

увеличить время отдыха. Продолжение профессиональной деятельности, которая предусматривает полноценные физические нагрузки, может нанести невосполнимый ущерб здоровью, обернуться еще большими затратами на дорогостоящую реабилитацию и медицинские препараты.

2. Не делайте банковских займов без острой необходимости. Финансовые организации кредитуют пенсионеров охотно, быстро, без поручителей. Чтобы оформить сделку, клиенту нужно представить минимум документов, если он получает пособие по старости на карту, выпущенную банком, выдающим ему заем. Такая ситуация может затянуть пожилого человека в долговую яму.

3. Найдите, чем заняться на пенсии. Ваше хобби может стать источником дополнительного дохода. Если вы хорошо шьете, вяжете, создаете красивые сувениры или вещи ручной работы, попробуйте реализовать эти изделия. Вырученные денежные средства станут достойной надбавкой к пенсионному обеспечению.

4. Ведите собственную домашнюю бухгалтерию. Этот способ придает наглядность распределению бюджетных средств: первостепенных платежей, необходимых, но не срочных трат, расходов, от которых придется отказаться.

5. Используйте возможности огорода или приусадебного участка, если у вас есть дача. Жизнь на пенсии позволит заниматься в летний сезон выращиванием овощей, фруктов, сбором ягод, трав, грибов. Имеет смысл сделать заготовки на зиму: варенья, соленья, заправки. Если их больше, чем необходимо вашей семье, излишки можно продать.

6. Сдайте в аренду жилье большей площади, перебравшись в квартиру или дом с меньшим метражом. Этот шаг поможет сократить расходы на оплату услуг жилищно-коммунального хозяйства (далее - ЖКХ), получить дополнительный пассивный доход. В крайнем случае, можно прибегнуть к обмену прежнего жилья на новое с более скромным метражом.

7. Воспользуйтесь субсидиями и льготами, которые полагаются пенсионерам:

- налоговыми преференциями;
- безвозмездным медицинским обслуживанием в бюджетных государственных клиниках;
- набором социальных услуг - бесплатными лекарствами, ежегодным курортно-санаторным оздоровлением, правом бесплатного проезда в общественном транспорте.

Как распределить пенсию на месяц

Чтобы грамотно распорядиться средствами пенсионного обеспечения, следует расставить приоритеты, распланировать месячный бюджет, определить основные статьи расходов:

- Оплата коммунальных услуг.
- Покупка продуктов питания.
- Бытовые товары.
- Лекарства, медикаменты.
- Одежда, обувь.
- Непредвиденные расходы (откладывайте в конверт твердую сумму денег или копите их на срочном депозите, оформленном в банке).

Оплата коммунальных услуг

Приоритетными и неизбежными тратами являются коммунальные платежи. Первым делом откладывайте определенную фиксированную сумму денег, чтобы своевременно погашать квитанцию с ценником за услуги ЖКХ. Как правило, пенсионеры пользуются льготами (значительными скидками в размере 50%) при погашении стоимости услуг ЖКХ. Одинокое проживающие лица старше 80 лет полностью освобождены от платы за капремонт. Снизить расходы можно следующими способами:

- установить счетчики, приборов учета воды и электроэнергии;
- сменить тариф при использовании городского стационарного телефона, на более дешевый или вовсе отказаться от него;
- пользоваться бытовыми приборами, потребляющими большое количество энергии, после 11 часов вечера или до 7 часов утра - в это время электричество стоит дешевле.

Продукты питания

Основные ежемесячные затраты делаются при покупке продуктов питания. Советы пенсионерам, как снизить расходы на еду:

- Не покупайте полуфабрикаты - они не очень полезны, а стоят дорого.
- Разнообразьте рацион: делайте домашнюю выпечку, салаты и комбинированные блюда с гарниром, например, пловы. Вы проведете больше времени на кухне, но значительно сэкономите при приобретении продуктов.
- Покупайте свежие фрукты и овощи на оптовых рынках.

Товары бытового назначения

Под нуждами бытового характера понимаются ежемесячные потребности в товарах хозяйственного назначения. Примерный список (на один месяц):

- чистящие, моющие средства: стиральный порошок;
- средство для мытья посуды;
- предметы личной гигиены: мыло, шампунь;
- туалетная бумага;
- зубная паста и бритвенный станок.

Покупайте средства отечественного производства. Они стоят дешевле импортных, а их состав, как правило, более натуральный.

1. Перелейте гель для мытья посуды во флакон с дозатором, чтобы контролировать его расход.
2. Используйте дешевые натуральные средства: отмыть оконные стекла до блеска можно с помощью водного раствора уксуса;
3. Очистить чайник от накипи поможет лимонная кислота;
4. С удалением пятен жира и нагара легко справляется сода.

Расходы на поддержание здоровья

Собственное здоровье - это главное, чем следует заняться на пенсии. Граждане, получающие пособие по старости, имеют право на получение бесплатных лекарств из утвержденного Министерством здравоохранения и социального развития РФ списка в государственных аптеках. Им предоставляется безвозмездная медицинская помощь в любых бюджетных медицинских организациях. Согласно Приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 03.02.2015 г. №36 пенсионерам, как и всем гражданам России, положена бесплатная диспансеризация, которая проводится один раз в три года. Этой возможностью не следует пренебрегать, чтобы предупредить осложнения заболеваний и избежать дорогостоящего лечения.

Одежда и обувь

К необходимым расходам относится покупка одежды и обуви. В среднем на такие расходы закладывают около одной тысячи рублей в месяц. Как купить дешевую одежду и обувь - советы пенсионерам:

1. Не поддавайтесь эмоциям, вызванным яркой рекламой - не следует делать импульсивных трат.
2. Покупайте только сезонные вещи, без которых физически не сможете обойтись, например, теплую куртку, зимние сапоги и т.п.
3. Приобретайте одежду своего размера. Вещи, которые вам малы, будут быстрее изнашиваться или рваться по швам. Если предмет одежды великоват, есть риск испортить его или порвать, зацепившись за что-то в транспорте или в общественном месте.
4. Покупайте товары на распродажах. Торговые площадки проводят их с середины лета и до конца августа и после Нового года. Если вы станете откладывать каждый месяц по тысяче рублей, к началу периода распродажи вы сможете накопить сумму, которой хватит, чтобы оплатить одну-две качественные новые вещи.

Непредвиденные обстоятельства

Выжить на скромную сумму в месяц российский пенсионер сможет, если будет придерживаться заранее составленного плана распределения ежемесячных расходов. Он обязательно должен включать неприкосновенный запас, пополняемый в пределах 500 - 1000 р. ежемесячно, созданный на случай непредвиденных трат:

- резкое ухудшение здоровья или обострение хронического заболевания, лечение которого требует дополнительных расходов;
- необходимость срочного ремонта жилья или бытовых приборов: холодильника, морозильной камеры, стиральной машины и т.п.

Прожить на пенсию, даже не работая, вполне можно. Придется учиться, не только считать свои расходы, но и экономить. Самое главное, практичное распределение вашей пенсии на месяц, соблюдение правил такого распределения, позволит вам вести вполне сносное существование, а не сидеть перед следующей пенсией с копейками на руках.