

**Уважаемые получатели услуг,
КГБУ СО «Комплексный Центр социального обслуживания населения
«Пировский» предлагает вашему вниманию очередное занятие**

по финансовой грамотности на тему «Как экономить и жить на пенсии».

Пенсионеры в нашей стране - одна из самых слабо защищенных категорий населения. Несмотря на внушительный рабочий стаж, многие получают небольшую пенсию, которой не хватает на покрытие базовых потребностей.

Кроме оплаты коммунальных услуг, пенсионеры должны тратить деньги на лекарства, продукты питания, покупку бытовой химии и предметов быта, одежды, развлечения. Как экономить на коммунальных платежах? Нужно ли пенсионерам в чем-то себя ограничивать? Все зависит от того, хватает ли вам денег? Если у вас большая пенсия и хватает на привычные продукты, одежду, предметы быта и коммунальные услуги, экономить не нужно. Если получаете среднее пенсионное обеспечение и имеете сбережения, можете тоже ни в чем себе не отказывать. Но помните, что сбережения могут кончиться в самый неожиданный момент. Если получаете минимальную пенсию и ее не хватает на привычную жизнь, можете найти дополнительные источники дохода.

Устройтесь на работу. Несмотря на расхожий стереотип, что пенсионеров не стремятся принимать на работу, можно найти занятие по душе. Например, устроиться работать библиотекарем, сторожем, уборщицей, дворником, продавцом. А если у вас есть знания в узкой области, можете начать обучать молодых специалистов, например, давать уроки, помогать советами.

Обратите внимание на фриланс. Если не хотите каждый день вставать в одно и то же время, добираться по пробкам на работу, отчитываться перед начальством, обратите внимание на фриланс. Фриланс - удаленная работа: выполнение определенных поручений для сторонних работодателей. Например, можно обзванивать клиентов по заранее собранной базе, писать статьи, если можете и хотите это делать. Доступные вакансии можно посмотреть на сайтах Интернета.

Занимайтесь хобби. Занимаясь интересным хобби, вы можете убить сразу двух зайцев: заработать денег и занять свободное время. Будучи на пенсии вы сможете заниматься тем, от чего отказывались раньше, например, лепить из глины, плести из бисера, шить одежду, вышивать картины или иконы, вязать шерстяные вещи и так далее. Вспомните, чем увлекались раньше, или выберите, к чему лежит душа сейчас. Результаты трудов - вышивки, одежду, предметы декора - можно продавать через интернет, в социальных сетях или в магазинах, если договоритесь с их владельцами.

Займитесь хозяйством. Кто живет в деревне или селе, может занять свое свободное время и дополнительно подзаработать. Например, завести 20–30 кур: так вы перестанете покупать яйца в магазинах, а излишки сможете продавать. Кроме того, у вас всегда под рукой будет мясо. Также можно завести несколько свиней, индюков, уток и других сельскохозяйственных животных.

Еще одно распространенное занятие - огородничество: выращивайте на участке свежие фрукты, овощи. Вы будете тратить гораздо меньше денег, чем на покупку, и получите свежие качественные продукты.

Советы, как экономно жить на пенсию: Займитесь планированием бюджета Как жить на пенсию, если вы недавно ушли с работы и еще не сориентировались, будет ли хватать денег? Первое, что нужно сделать - спланировать расходы. Возьмите

листок бумаги, ручку и посчитайте, сколько нужно для жизни. Рекомендуем разделять все расходы на обязательные и необязательные. Обязательные - те, без которых невозможно комфортно жить:

- оплата коммунальных услуг - если не платить, могут отключить свет, газ, воду, отопление;
- продукты питания - крупы, мясо, молоко, хлеб и так далее;
- предметы быта, бытовая химия - стиральные порошки, мыло, средства личной гигиены;
- лекарства, которые нужно принимать каждый день, например, от гипертонии, тахикардии, хронических заболеваний. Необязательные расходы - все те, которые можно отложить, например, покупка нового коллекционного издания книг, приобретение бытовой техники, дорогостоящей одежды и так далее. Когда посчитаете, сколько денег нужно на обязательные нужды, сможете понять, сколько остается. Если пенсии не хватает на обязательные нужды, ищите дополнительные источники дохода. Откладывайте деньги каждый месяц. Пенсионеры и жизнь на пенсии непредсказуемы: могут возникнуть обстоятельства, которые потребуют денег здесь и сейчас. При запланированном бюджете любые непредвиденные расходы значительно ухудшают финансовое состояние. Поэтому лучше подготовиться к форс-мажору заранее. Если есть возможность, откладывайте с каждой пенсии небольшую сумму денег, хотя бы 200–500 Р. Можете хранить их дома либо открыть специальный расчетный счет. Если у вас были небольшие накопления, откройте вклад, периодически пополняйте его и получайте проценты: это принесет дополнительный доход, а в случае неприятностей поможет поправить финансовое положение.

Используйте льготы от государства.

Государство предоставляет помощь пенсионерам, например, доплаты для тех, у кого пенсия ниже прожиточного минимума. Самая распространенная помощь пенсионерам - льготы на оплату коммунальных услуг. Например, инвалиды I и II групп, а также одинокие пенсионеры старше 70 и 80 лет могут получить скидку на оплату капитального ремонта в размере 50% или 100%. Кроме того, если размер оплаты коммунальных услуг превышает 22% от пенсии, можно оформить субсидию: государство будет перечислять деньги на расчетный счет. Пенсионерам положены следующая помощь от государства:

- компенсация стоимости билетов к месту отдыха для тех, кто работает или работал в условиях крайнего севера;
- бесплатная прививка от гриппа для всех людей старше 60 лет;
- предоставление специальных средств для реабилитации, передвижения инвалидам и пенсионерам, нуждающимся в уходе;
- скидки или бесплатный проезд на общественном транспорте;
- материальная помощь в размере от 1 000 Р и более, в зависимости от региона;
- снабжение продуктами питания, бесплатными лекарствами, одеждой и так далее.

Социальные программы, как и условия получения помощи, зависят от региона и вашего материального положения. Обратитесь в местное отделение социальной защиты населения: специалист расскажет, как прожить на минимальную пенсию и предложит участвовать в доступных программах.

Измените рацион питания. Если раньше вы привыкли питаться деликатесами или приобретать исключительно полуфабрикаты, чтобы выжить на пенсию в 8–10 тысяч, придется изменить свои привычки. Покупайте более дешевые продукты:

- приобретайте овощи и фрукты в сезон - яблоки можно покупать круглогодично, огурцы и помидоры лучше брать летом, а зимой - капусту;
- откажитесь от полуфабрикатов, консервов, колбасных изделий - готовые продукты всегда стоят дороже;
- покупайте больше круп: завтрак из каши на масле или молоке обойдется дешевле, чем завтрак из бутерброда с отварным яйцом;
- вместо говядины, свинины, баранины покупайте мясо птицы, например, курица стоит дешевле всего;
- откажитесь от дорогостоящих сортов рыбы - их можно заменить минтаем, мойвой, стейком зубатки. Можно раз в месяц покупать продукты на несколько недель вперед: макароны, крупы, замороженное мясо. Каждый день стоит докупать скоропортящиеся продукты: хлеб, молоко, кисломолочные изделия, фрукты, овощи. Пользуйтесь скидками от торговых сетей. Во многих магазинах действуют скидки для пенсионеров. Кроме того, следите за акциями: крупные торговые сети ежедневно снижают цену на определенные группы товаров. Это поможет прожить на маленькую пенсию - можно покупать только акционные товары, тогда вы будете тратить на продуктовую корзину на 10–30% меньше.

Экономьте коммунальные ресурсы. Чтобы платить меньше за коммунальные услуги и ресурсы, установите индивидуальные приборы учета. Если они уже стоят, попробуйте тратить меньше ресурсов - тогда и платить за коммуналку придется меньше. Вот несколько распространенных способов экономить на коммунальных ресурсах:

- установите везде энергосберегающие лампочки - они не греются и действительно потребляют меньше энергии;
- отключайте приборы, которыми не пользуетесь, от сети - даже в режиме ожидания они потребляют энергию;
- пользуйтесь электричеством ночью, если установлен двухтарифный счетчик электроэнергии;
- откажитесь от домашнего телефона, радиоточки - они практически не нужны, а сотовая связь обходится дешевле;
- чистите накипь в чайнике, пылесборник в пылесосе - так они потребляют меньше энергии;
- размораживайте продукты не в микроволновке, а на полке холодильника заранее.

Ходите в магазины правильно. Современный маркетинг построен так, чтобы заставить потребителя купить как можно больше товаров. К примеру, в крупных торговых сетях дорогие продукты расположены на уровне глаз, а отделы с самыми популярными товарами установлены далеко от входа. Чтобы не попадаться на уловки маркетологов, ходите в магазин правильно. Всегда пишите список перед походом за покупками. Напишите все, что хотите купить, и не поддавайтесь импульсивным желаниям приобрести что-то еще. Для дополнительной подстраховки можно брать с собой столько денег, сколько понадобится для запланированных покупок, не больше. Еще лучше закупаться пару раз в месяц на оптовых базах. Цены там обычно меньше, чем в розничных магазинах. Кроме того, можно купить сразу

много продуктов на несколько недель вперед и не обременять себя ежедневными походами в магазин. Так вы сможете ежедневно покупать только скоропортящиеся продукты - творог, молоко, хлеб, выпечку или что-то еще, от чего не хотите отказываться.

Откажитесь от кредитов, займов. Если хотите купить что-то дорогостоящее, поехать в другую страну, потратить много денег на развлечения, лучше накопите необходимую сумму. Если оформить кредит, придется отдавать не только основную сумму, но и проценты. Откладывайте каждый месяц хотя бы небольшую сумму в качестве неприкосновенного запаса. Тогда вам не придется занимать деньги или брать кредит, чтобы купить что-то дорогостоящее.

Не отказывайтесь от развлечений. Многие не знают, как жить на пенсии интересно, и думают, что все развлечения заканчиваются с достижением пенсионного возраста. Это не так: пенсионеры тоже могут жить интересно, если подойдут к организации развлечений с умом. Например, можно записаться в клуб по интересам и заниматься там любимым делом, общаться с другими людьми, узнавать новое. Доступное бесплатное развлечение - прогулка в ближайшем парке, по набережной, просто по улицам: можно наслаждаться отдыхом и никуда не спешить. А если есть бесплатный проездной, можете посетить отдаленные районы или другие населенные пункты, в которых раньше никогда не были. Если не можете без выходов в свет, можно экономно посещать общественные места. Например, вход во многие музеи для пенсионеров бесплатный или стоит символические 50-100 Р.

