

Кто такой гериатр?

Гериатр — это врач общей практики, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний у пожилых людей

Когда обратиться к гериатру?

Рекомендуется посещать врача с достижением 60–65 лет, как минимум раз в год для профилактического осмотра и консультации

Также при наличии симптомов или состояний:

- Общая слабость, утомляемость, снижение работоспособности
- Потеря памяти, забывчивость, снижение интеллектуальных способностей
- Депрессия, тревожность, апатия, одиночество
- Нарушение сна, аппетита, веса
- Боль или дискомфорт в суставах, мышцах, костях
- Дегенерация зрения, слуха, речи
- Ухудшение сердечного ритма, давления, дыхания
- Нарушение работы желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря
- Сахарный диабет, ожирение, атеросклероз

Как записаться к гериатру?

- При личном обращении через регистратуру медицинской организации
- Позвонить в регистратуру медицинской организации
- Записаться онлайн через сайт медицинской организации или Госуслуги

Чем заняться на досуге?



Ежегодный приём у врача

Бесплатная ежегодная диспансеризация в поликлинике

Для записи обращайтесь в поликлинику.
Горячая линия по вопросам «Диспансеризация определенных групп взрослого населения»
8 (831) 274-61-15



Физические упражнения

- Дни бесплатного посещения в ФОКах для неработающих пенсионеров
В соотв. с ст. 13 Закона Нижегородской области от 11 июня 2009 г. № 76-З
- Скидки на абонементы в фитнес-клубах
Информацию уточняйте в спортивной организации



Увлечения

Чтение книг, садоводство, творческие вечера и мастер-классы

Мероприятия в центре «Долголетие по-нижегородски», в парке «Швейцария»
(расписание на сайте)



Социальная активность

Льготные билеты для пенсионеров в музеях, театрах, выставочных площадках

Уточняйте на кассах в учреждениях культуры



Волонтерство

Занятие добровольческой деятельностью

Станьте волонтером по заявке на сайте

Добро.РФ

Подробную информацию уточняйте по телефону 8 (831) 217-02-50



«Серебряный возраст» с комфортом и заботой



Полезные номера телефонов

- 101, 112 - Единая служба спасения
- 102 - Полиция
- 103 - Скорая медицинская помощь
- 104 - Аварийная служба газовой сети
- 005 - Единая дежурная диспетчерская служба
- 8 (831) 268-11-00 - Медицинская справочная служба
- 8 (831) 413-11-13 - ТНС Энерго Нижний Новгород
- 8 (831) 233-09-70 - Центральная диспетчерская служба «Теплоэнерго»
- 8 (831) 277-91-31 - Центральная диспетчерская служба МП «Водоканал»
- 8 (831) 246-99-99 - Единая дежурная диспетчерская служба

Кто является предпенсионером?

Граждане, у которых до выхода на пенсию (по старости или досрочно) осталось 5 лет или менее

Для статуса предпенсионера граждане, которые имеют право на досрочный выход на пенсию, должны продолжать трудовую деятельность и/или иметь полный специальный стаж

Зачем нужен статус предпенсионера?

Люди предпенсионного возраста имеют право на льготы и меры социальной поддержки, которые до 2019 года предоставлялись по достижении пенсионного возраста

Как подтвердить статус предпенсионера?

В большинстве случаев подтверждать статус предпенсионера необязательно

⚠ Можно получить справку:

- через личный кабинет на сайте ПФР es.pfrf.ru
- на портале gosuslugi.ru
- при личном обращении в ПФР или МФЦ

Какие трудовые гарантии положены пенсионеру?

Приём на работу

- Отсутствие предельного возраста при приёме на работу (ограничения по отдельным профессиям и должностям)
- Заключение срочного трудового договора по обоюдному согласию и работника, и работодателя

Запрещено переоформление работодателем бессрочного трудового договора на срочный без согласия работника

Увольнение

- Те же основания, как и у любых других работников
- Возможность без обязательного двухнедельного предупреждения работодателя впервые по выходу на пенсию

Права и льготы предпенсионеров и пенсионеров

Где получить?



Федеральные

Налоговая служба

Льгота по налогу на имущество физических лиц

Льгота по земельному налогу

Льгота по транспортному налогу

Органы соцзащиты

Право на алименты

Обязательная доля в наследстве

Льгота по оплате капремонта и ЖКУ

Компенсация проезда в общественном транспорте

Пенсионный фонд

Досрочное назначение пенсии

Единовременная выплата пенсионных накоплений

Куда мне обратиться за социальной помощью?

Для получения консультации позвоните в единый контакт-центр социальной сферы

8 (800) 250-21-52

Ваш работодатель

Внеочередной отпуск без сохранения заработной платы по согласию работодателя

2 оплачиваемых дня для прохождения диспансеризации

Центр занятости

Курсы повышения квалификации или переподготовки

Организация собеседований и содействие в поиске подходящей работы

Повышенное пособие по безработице для пенсионеров



Региональные