**[Работаете как самозанятый и хотите обеспечить свою будущую пенсию?](https://sfr.gov.ru/grazhdanam/edinoe_posobie)**

Филиал № 7 Отделения Фонда пенсионного и социального страхования Российской Федерации по г. Москве и Московской области напоминает, что каждый гражданин можете накопить необходимый стаж и размер пенсии, уплачивая добровольные страховые взносы в Отделение СФР по Москве и Московской области.

***Как узнать, сколько заплатить?***

Электронный калькулятор индивидуального пенсионного коэффициента (ИПК) и стажа <https://es.pfrf.ru/ipkStazh>

Чтобы правильно рассчитать сумму взноса, нужно указать требуемую величину ИПК и стажа, а также дату регистрации в качестве страхователя.

***Копить стаж и ИПК могут:***

* Самозанятые;
* Граждане, которые работают за границей;
* Люди, которые заботятся о пенсии близких;
* Индивидуальные предприниматели;
* Адвокаты и нотариусы;
* Получатели пенсий по инвалидности или за выслугу лет;
* Граждане, у которых недостаточно страхового стажа или пенсионных коэффициентов.

***Если у вас остались вопросы, вы всегда можете посмотреть информацию на официальном сайте СФР, социальных сетях ВК, ОК, ТГ, позвонить специалистам Отделения СФР по Москве и Московской области по телефону единого контакт-центра взаимодействия с гражданами 8 (800) 100-00-01 (работает круглосуточно, звонок бесплатный).***

*Подготовлено*

*Филиалом № 7 ОСФР по г. Москве и Московской области*