Пенсия выплачивается ежемесячно. Пенсионер вправе выбрать по своему усмотрению организацию, которая будет заниматься доставкой пенсии, а также способ ее получения (на дому, в кассе доставочной организации или на свой счет в банке). Кроме того, за пенсионера получать пенсию может доверенное лицо. Выплата пенсии по доверенности, срок действия которой превышает один год, производится в течение всего срока действия доверенности при условии, что пенсионер ежегодно подтверждает факт регистрации по месту получения пенсии.

**Способы доставки пенсии:**

1. через Почту России – вы можете получать пенсию на дом или самостоятельно в почтовом отделении по месту жительства. В этом случае каждому пенсионеру устанавливается дата получения пенсии в соответствии с графиком доставки, при этом пенсия может быть выплачена позднее установленной даты в пределах доставочного периода. Дату окончания выплатного периода лучше узнать заранее, так как в каждом почтовом отделении она своя. Если пенсия не получена в течение шести месяцев, то ее выплата приостанавливается, и необходимо будет написать заявление в свой Пенсионный фонд, чтобы возобновить выплату;

2. через банк – вы можете получать пенсию в кассе отделения банка или оформить банковскую карту и снимать денежные средства через банкомат. Доставка пенсии за текущий месяц на счет производится в день поступления средств от территориального органа Пенсионного фонда России. Снять свои деньги с банковского счета можно в любой день после их зачисления. Зачисление на счет пенсионера в кредитной организации производится без взимания комиссионного вознаграждения;

3. через организацию, занимающуюся доставкой пенсии – вы можете получать пенсию на дому или самостоятельно в этой организации. Полный перечень таких организаций в вашем регионе (в том числе осуществляющих доставку пенсии на дом) есть в распоряжении территориального органа Пенсионного фонда России. Порядок выплаты пенсии через иную организацию, занимающуюся доставкой пенсий, такой же, как через отделение почтовой связи.

Для выбора способа доставки или его изменения, вам необходимо уведомить об этом ПФР, любым удобным для вас способом:

* письменно, подав заявление непосредственно в территориальный орган ПФР либо многофункциональный центр ([бланк заявления о доставке пенсии](http://www.pfrf.ru/files/id/zhiznsit/pens/2016/Zayavlenie_o_dostavke_pensii-2.doc));
* в электронном виде, подав соответствующее заявление через «[Личный кабинет](https://es.pfrf.ru/#services-f)» на «[Едином портале государственных и муниципальных услуг (функций)](https://www.gosuslugi.ru/)» и сайте ПФР.