[Куда обратиться](http://www.pfrf.ru/knopki/zhizn/~4543)

Граждане могут обратиться за назначением пенсии в любое время после возникновения права на нее. Заявление о назначении пенсии может быть подано гражданином  в территориальный орган Пенсионного фонда России по своему выбору  либо в многофункциональный центр (далее – МФЦ),  в случае, если между территориальным органом Пенсионного фонда Российской Федерации и многофункциональным центром предоставления государственных и муниципальных услуг заключено соглашение о взаимодействии и подача указанного заявления предусмотрена перечнем государственных и муниципальных услуг, предоставляемых в многофункциональном центре, установленным соглашением, либо по почте.

Заявление  может быть подано лично гражданином, которому назначается пенсия, его представителем, либо через работодателя. Также гражданин может направить заявление в форме электронного документа через «Личный кабинет гражданина» на официальном сайте ПФР или через «[Единый портал государственных и муниципальных услуг](https://www.gosuslugi.ru/) (функций)».  
  
В случае подачи заявления о назначении пенсии со всеми необходимыми документами, обязанность по представлению которых возложена на заявителя:

* лично (представителем, через работодателя) днем обращения за  пенсией  является день приема территориальным органом ПФР заявления;
* по почте - днем обращения за  пенсией  считается дата, которая указана на почтовом штемпеле по месту отправления заявления;
* через МФЦ – днем обращения за  пенсией  считается  дата приема заявления МФЦ;
* через «Личный кабинет гражданина» на официальном сайте ПФР и Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций) и представлении в территориальный орган ПФР всех необходимых документов, обязанность по представлению которых возложена на заявителя, в срок, не позднее чем через три месяца со дня получения соответствующего разъяснения, днем обращения за пенсией считается дата подачи заявления в форме электронного документа.