# [Получайте услуги Пенсионного фонда через интернет](http://upfr.abalash.ru/index.php/443-poluchajte-uslugi-pensionnogo-fonda-cherez-internet)

Электронный сервис «Личный кабинет гражданина» на сайте  Пенсионного фонда РФ (www.pfrf.ru) дает возможность будущим и нынешним пенсионерам получить услуги ПФР дистанционно, не выходя из дома. Сегодня каждому гражданину доступны более 30 электронных сервисов, в числе которых все ключевые государственные услуги ПФР.
 Для пенсионеров:
- уточнить назначенные социальные выплат, размер и вид пенсии;
- подать заявление о назначении ежемесячной денежной выплаты;
- сформировать справку о размере пенсии и социальных выплат;
- изменить способ доставки пенсии и социальных выплат.
Для работающих граждан:
- получить выписку о состоянии индивидуального лицевого счета;
- рассчитать страховую пенсию с учетом сформированных пенсионных прав;
- подать заявление о назначении и доставке пенсии;
- контролировать уплату страховых взносов работодателем;
- подать заявление о назначении срочной или единовременной выплаты из средств пенсионных накоплений;
- узнать количество своих пенсионных баллов и стаж;
- подать заявление о назначении ежемесячной денежной выплаты;
-подать заявление о выдаче сертификата на материнский капитал и распоряжении его средствами;
- узнать страховщика по формированию средств пенсионных накоплений;
- подать заявление о смене страховщика в части формирования пенсионных накоплений.
 Для всех:
- предварительно заказать справки и документы;
- написать обращение в ПФР;
- записаться на прием в ПФР;
- задать вопрос специалисту ПФР;
- контролировать свое участие в Программе государственного софинансирования пенсий;
- подать заявление об изменении статуса занятости.
Напоминаем, теперь государственные услуги и сервисы ПФР доступны и в вашем телефоне – можно воспользоваться ими, скачав мобильное приложение «ПФР Электронные сервисы» на свой смартфон (в Play Market для Android и в App Store iOS), и ввести в приложение свои логин и пароль от Портала госуслуг.
Пенсионный фонд продолжает расширять услуги в электронной форме. В связи с этим советуем гражданам перед походом в клиентскую службу или МФЦ зайти на сайт Фонда – с большой долей вероятности можно решить свой вопрос, не выходя из дома.
Если Вы еще не зарегистрированы на едином портале госуслуг, то с регистрацией также помогут в клиентской службе Пенсионного фонда. Практически во всех клиентских офисах ПФР можно подтвердить свою учетную запись на портале госуслуг.