

老年日报

2025/01/06

星期一

甲辰年十二月初七

总9319期

今日8版

中国百强畅销报刊



年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

2025年起弹性退休这样实施

1月1日起,延迟退休在全国实施。职工到底能怎么自愿选择?提前或者延后退休具体怎么操作?人力资源社会保障部等三部门发布《实施弹性退休制度暂行办法》,就弹性退休的办理程序、基本养老金领取等方面作出明确规定。

“弹性”如何体现?退休年龄变在哪?

按照《全国人民代表大会常务委员会关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》,我国自2025年1月1日起,逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁,将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁,分别延迟到55周岁、58周岁。

办法提出,自2025年1月1日起,职工达到国家规

定的按月领取基本养老金最低缴费年限,可以自愿选择弹性提前退休,提前时间距法定退休年龄最长不超过3年,且退休年龄不得低于女职工50周岁、55周岁及男职工60周岁的原法定退休年龄。

职工达到法定退休年龄时,所在单位与职工协商一致的,可以弹性延迟退休,延迟时间距法定退休年龄最长不超过3年。

弹性退休条件如何确定、怎么办?

除延迟法定退休年龄外,决定将职工按月领取基本养老金最低缴费年限,从2030年起由15年逐步提高至20年。

办法规定,弹性提前退休的职工,应达到所选择退

休时间对应年份最低缴费年限;弹性延迟退休的职工,应达到本人法定退休年龄对应年份最低缴费年限。

那么,往前弹或往后弹怎么申请?办法明确,职工自愿选择弹性提前退休的,至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。所在单位与职工协商一致弹性延迟退休的,应提前1个月,以书面形式明确延迟退休时间等事项。

养老金何时领取?职工权益如何保障?

如果选择弹性提前退休,能及时领到养老金吗?答案是肯定的。根据办法,所在单位应不晚于职工选择的退休时间当月向社会保险经办机构提出领取基本养老金申请,审核通过的,职工从本人所选

择退休时间的次月开始领取基本养老金。

为切实维护职工权益,办法强调,用人单位不得违背职工意愿,违法强制或变相强制职工选择退休年龄。

随着办法全国施行,职工将按照一系列新规定办理退休手续,这对各地社保经办服务也提出了新要求。“我们已与各地协调好,一季度弹性退休能够正常办理,不会受到提前1个月或3个月申请的影响。”人力资源社会保障部相关司局负责人说,如果大家对法定退休年龄、弹性退休办理还有疑问,各地社保经办机构和12333人社服务热线都提供相应的咨询服务。

新华社

标题新闻

时政

★中国人民解放军驻香港部队完成第二十六批军官轮换

★十四届全国人大二次会议期间提出的建议已全部办理完毕

经济

★工业和信息化部:到2027年建设1万个5G工厂

★国铁集团:2024年国家铁路利润总额创历史最好水平

社会

★甘肃以旧换新助推适老化消费

国际

★俄宣布终止过境乌向欧洲输送天然气服务

★丹麦、希腊、巴基斯坦、巴拿马和索马里五国开始担任安理会非常任理事国

■导读

详见2版

养老、助困、护苗,新一年民生保障网这样织

预计1月上旬冷空气势力不强

国家气候中心副主任肖潺近日介绍,预计1月上旬影响我国的冷空气势力不强。

“预计1月上旬大部地区平均气温较常年同期偏高1℃至2℃,北方部分地区偏高3℃至4℃,其间先后有两股冷空气影响我国,将给气温造成起伏。”肖潺表示,1月是我国气温冷暖起伏较大的月份,这种冷暖起伏的“过山车”现象近年来有增多趋势。

新华社



以“爱”为名

近日,哈尔滨新区“尔滨之心欢乐岛”开园迎客。这座“岛”是哈尔滨新区在这个冰雪季创新打造的以“爱”为名,适合全年龄段游玩、体验、互动的室外冰雪乐园,总面积约60万平方米。

董广硕



比拼才艺 实现梦想

本报“新光大道”全国海选火热开启

本报讯(见习记者 王禹心)谁说一定要专业才能参加?只要你敢来,你的艺术激情就能尽情释放!

为给老年人提供比拼才艺和实现梦想的舞台,2025《老年日报》“新光大道”全国海选火热开启!

如果您怀揣才艺,热爱表演,想重拾年轻时的梦想,展现新时代中老年人的精神

风貌,为自己留下一次难忘的回忆,欢迎您参与我们的节目,成为《老年日报》“新光大家族”中的一员。

“新光大道”首期海选报名已于2025年1月1日正式开始,现面向全国征集声乐、舞蹈、器乐三大类别老年参赛节目,参赛者不限性别,年龄50周岁以上,原则上不超过80岁,个人及团体

均可报名。

报名热线:

13009842867

咨询电话:

0451-84612193

报名地址:哈尔滨市道里区经纬街9号



运动提升短期认知时间可能持续一整天

英国研究人员开展的一项新研究显示,进行中度到剧烈的运动让大脑获得的短期认知提升可能持续一整天。

研究人员让76名年龄在50岁至83岁的参与者连续8天佩戴运动追踪设备,并每天接受认知测试。研究结果显示,平均而言,参与者如果某一天比平时进行更多中度到剧烈的运动,那么他们在第二天的记忆力测试中表现更好。研究还发现,坐着的时间越少且睡眠时间达到6小时或更多,第二天记忆力测试成绩也越好。

研究人员说,研究结果表明,体育活动对短期记忆的提升可能比之前认为的持续时间更长;此外更多的睡眠,尤其是深度睡眠,也有助于提高记忆力。

新华社

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

想长寿试试饭后这样做



龙健康

肺结节有那么“可怕”吗?