

EMERYTURA POWSZECHNA

Nowy etap



Co warto wiedzieć



Emerytura powszechna – nowy etap

Co warto wiedzieć

Opracowanie tekstu

Agnieszka Kostrowiecka

Weryfikacja merytoryczna

Departament Świadczeń Emerytalno-Rentowych

Departament Relacji z Klientami

Departament Prewencji i Rehabilitacji

Departament Ubezpieczeń i Składek

Gabinet Prezesa

Redakcja językowa

Krystyna Malinowska

Korekta

Julia Balcerak

Projekt graficzny

Magdalena Kutwin

Zdjęcia

Okładka: © Depositphotos.com – Milkos (Prostock Group Limited)

Strona 19: © Depositphotos.com – everythingposs

Strona 26: © Depositphotos.com – wujekspeed

ISBN 978-83-68286-25-0

Wydanie I

Warszawa 2026

Spis treści

Dla kogo jest ta broszura	5
Przed emeryturą.	6
Emerytura powszechna – najważniejsze informacje	6
Jakie warunki muszę spełnić, aby ZUS wypłacał mi emeryturę powszechną?	7
Jak ZUS może mi pomóc w przedłużeniu aktywności zawodowej?	10
Dlaczego warto rozważyć rehabilitację leczniczą, także w wieku przedemerytalnym i emerytalnym?	10
Jaki jest cel rehabilitacji leczniczej ZUS?	10
Kiedy mogę skorzystać z rehabilitacji ZUS?	11
Co muszę zrobić, żeby skorzystać z rehabilitacji oferowanej przez ZUS?	11
Jakie programy rehabilitacji leczniczej oferuje ZUS?	12
Czy na emeryturze mogę pracować?	13
Czy moja emerytura powszechna będzie mniejsza, jeśli będę pracować (czy są jakieś limity, których muszę pilnować)?	13
Jaki jest powszechny wiek emerytalny w Polsce?	13
Czy emerytura powszechna to jedyne świadczenie, które przysługuje po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego?	14
Czy na emeryturę mogę przejść wcześniej niż w powszechnym wieku emerytalnym?	14
Od czego zależy wysokość mojej emerytury powszechnej z ZUS?	15
Co buduje mój kapitał (licznik)?	16
Od czego zależy ostateczna kwota (mianownik)?	17
Czy jeśli będę pracować dłużej, dostanę wyższą emeryturę?	17
Gdzie sprawdzę swoje prognozy?	18
Jakie są przykładowe scenariusze przejścia na emeryturę?	20
Kiedy najlepiej złożyć wniosek o emeryturę powszechną?	22
Czy ZUS będzie mi wypłacać pełną kwotę emerytury, którą mi wyliczy? ...	22
Kiedy przysługuje podwyższenie do kwoty emerytury minimalnej i ile ona wynosi?	22
Jak liczy się staż ubezpieczeniowy, który uprawnia do emerytury minimalnej?	23

O czym warto pamiętać, podejmując decyzję o przejściu na emeryturę?	24
Co mam zrobić, jeśli chcę złożyć wniosek elektronicznie, a nie mam okresów ubezpieczenia społecznego lub emerytalnego (pracy, zamieszkania) za granicą?	27
Co mam zrobić, jeśli chcę złożyć wniosek papierowy?	29
Gdzie mam złożyć wniosek o emeryturę?	30
Czy muszę złożyć wniosek o emeryturę na konkretnym formularzu?	31
Jak mam wypełnić wniosek EMP?	31
Jak długo trwa rozpatrzenie wniosku?	40
Czy mogę się odwołać od decyzji, którą dostanę?	41
Jakie są metody wypłaty emerytury?	41
Czy dostanę legitymację emeryta?	42
Na jakie świadczenia mogę liczyć, jeśli wychowałam lub wychowałem czworo lub więcej dzieci?	42
Jak zadbać o wyższą emeryturę?	44
Na emeryturze	45
Jak dodać mLegitymację do mObywatela?	45
Dlaczego ZUS przekazuje mi w decyzji kilka kwot?	45
Czy mogę poprosić o przeliczenie (ponowne obliczenie) emerytury?	46
Czy mogę pracować i pobierać emeryturę?	46
Jakie są limity dochodów dla osób, które pobierają wcześniejszą emeryturę	47
Jakie konsekwencje mają różne rodzaje umów, gdy już pobieram emeryturę?	47
Jakie dodatki z ZUS przysługują do emerytury?	49
Dodatek pielęgnacyjny	49
Świadczenie uzupełniające (500+ dla osób niesamodzielnych)	51
Jakie dodatkowe świadczenia przysługują osobom pobierającym emeryturę?	52
Trzynasta emerytura, czyli dodatkowe roczne świadczenie pieniężne	52
Czternasta emerytura, czyli kolejne dodatkowe roczne świadczenie pieniężne	53
Do czego uprawnia status emeryta?	54
Czy jako osoba na emeryturze mogę korzystać ze świadczeń finansowanych przez NFZ?	54
Jak mogę się skontaktować z ZUS?	56

Dla kogo jest ta broszura

Przygotowaliśmy tę broszurę z myślą o osobach, które zbliżają się do powszechnego wieku emerytalnego i chcą się dobrze przygotować do tego nowego etapu w życiu. Pokazujemy, od czego zależy wysokość emerytury powszechnej i jak można ją zwiększyć dzięki dłuższej aktywności zawodowej. Może w tym pomóc między innymi wsparcie oferowane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych (np. rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej).

Publikacja może być również pomocna dla tych, którzy już skorzystali z prawa do przejścia na emeryturę, a potrzebują więcej informacji na ten temat.

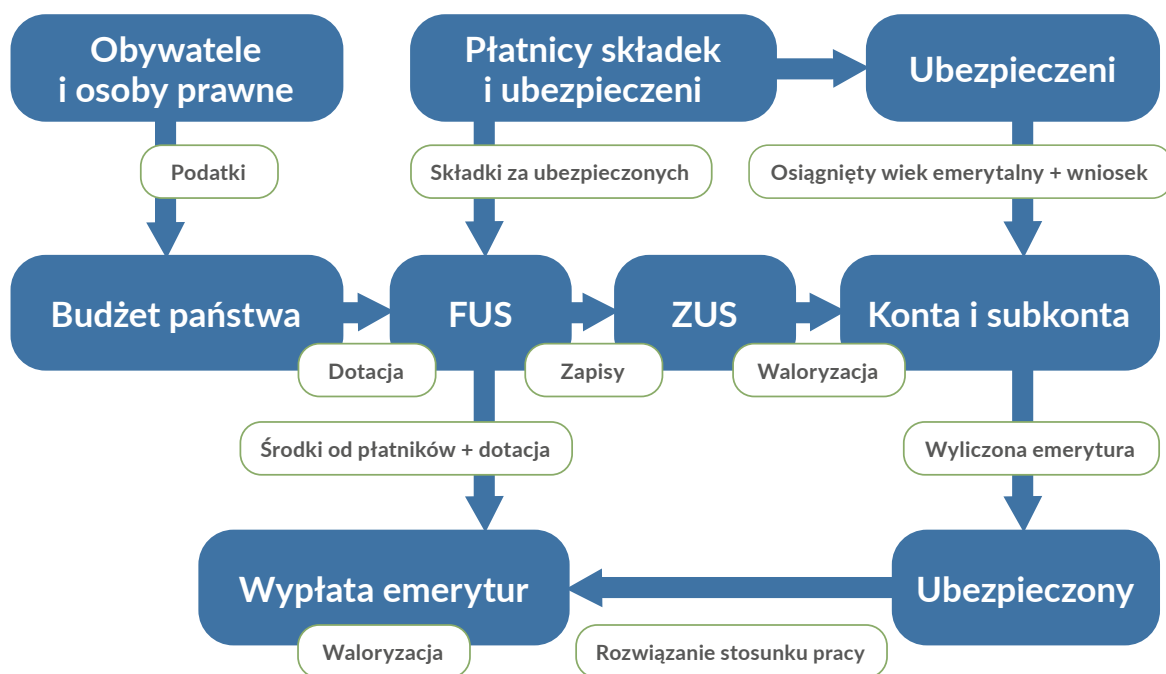
Broszura dotyczy emerytury w powszechnym wieku emerytalnym wypłacanej przez ZUS. Nie uwzględnia wypłacanych przez ZUS świadczeń wcześniejszych, takich jak emerytury pomostowe, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne, nowa emerytura nauczycielska, ani świadczeń wypłacanych przez inne organy rentowe np. funkcjonariuszom służb mundurowych czy sędziom i prokuratorom w stanie spoczynku.

Przed emeryturą

Emerytura powszechna – najważniejsze informacje

Główne założenie polskiego systemu emerytalnego, który obowiązuje od 1999 r., jest następujące: utrzymywać równowagę między solidarnością międzypokoleniową i indywidualną przezornością.

Solidarność międzypokoleniowa przejawia się tym, że składki za osoby obecnie ubezpieczone są zapisywane na indywidualnych kontach, a środki – przekazywane osobom uprawnionym do emerytury. Osoby te dokładały się do systemu emerytalnego, gdy same były aktywne zawodowo.



Od 1999 r. wkład poszczególnych osób do powszechnego systemu ubezpieczenia emerytalnego jest zapisywany w ZUS na indywidualnych kontach ubezpieczonych. Pozwala to

na zachowanie zasady proporcjonalności: wysokość świadczenia zależy od tego, ile wyniosły wszystkie składki emerytalne opłacone za daną osobę.

Indywidualna przezorność zakłada dodatkowe, dobrowolne formy oszczędzania na emeryturę. Funkcjonują one obok obowiązkowych elementów systemu emerytalnego, czyli konta w ZUS (pierwszy filar) oraz otwartych funduszy emerytalnych i/lub subkonta w ZUS (drugi filar). Obecnie są dostępne różne instrumenty długoterminowego oszczędzania w ramach trzeciego filaru.

Więcej informacji na temat drugiego i trzeciego filaru znajdziesz na stronie zus.pl i w instytucjach oferujących takie produkty finansowe.

Jakie warunki muszę spełnić, aby ZUS wypłacał mi emeryturę powszechną?

Aby ZUS wypłacał Ci emeryturę powszechną, musisz:

- osiągnąć powszechny wiek emerytalny:
 - 60 lat dla kobiet,
 - 65 lat dla mężczyzn;
- podlegać ubezpieczeniom społecznym lub emerytalno-rentowym przynajmniej przez jeden dzień, np. jako pracownik lub osoba prowadząca działalność pozarolniczą,
- rozwiązać stosunek pracy z każdym pracodawcą – jeśli obecnie pracujesz na podstawie jednej lub kilku umów o pracę.

Prawo do emerytury przysługuje, gdy spełniasz dwa pierwsze warunki. Możesz wtedy złożyć wniosek o emeryturę (formularz EMP) i wyliczymy Ci świadczenie. Będziemy musieli jednak wstrzymać wypłatę do czasu, aż spełnisz ten ostatni

warunek. Kiedy już to zrobisz, możesz podpisać nowe umowy tego typu, także tego samego dnia, gdy rozwiążesz poprzednie, i nie spowoduje to wstrzymania wypłat.

Wniosek możesz złożyć najwcześniej na 30 dni przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego.

Jeśli Twoja działalność zarobkowa to wyłącznie działalność gospodarcza lub praca na podstawie umowy cywilnoprawnej, nie ma to wpływu na wypłatę Twojej emerytury – nie musisz zawieszać ani zamykać działalności ani rozwiązywać umowy cywilnoprawnej.

Pobieram stałą rentę z tytułu niezdolności do pracy z ubezpieczenia rentowego i niedługo osiągnę powszechny wiek emerytalny.

Czy muszę złożyć wniosek o emeryturę?

Nie musisz składać wniosku o emeryturę. Od dnia, w którym osiągniesz wiek emerytalny, obowiązkowo – z urzędu – zawiesimy Twoje prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy z ubezpieczenia rentowego i przyznamy emeryturę powszechną.

Wyjątek: osoby, które miały przed 30 września 2017 r. przyznaną rentę z tytułu niezdolności do pracy do podwyższonego wieku emerytalnego. Takie osoby otrzymają emeryturę z urzędu od tego podwyższonego wieku (zob. więcej na [zus.pl](https://www.zus.pl) w zakładce [Świadczenia] → [Emerytury] → [Więcej kategorii] → [Kalkulatory emerytalne] → [Kalkulator podwyższonego wieku emerytalnego]). Oczywiście mogą wcześniej wystąpić z wnioskiem o emeryturę z wieku powszechnego.

Emeryturę z urzędu przyznamy Ci niezależnie od długości Twojego stażu ubezpieczeniowego. Przyznamy ją od dnia, w którym osiągniesz powszechny wiek emerytalny.

Jeżeli wstrzymaliśmy wypłatę Twojej renty (np. dlatego że osiągałaś lub osiągałeś przychód przekraczający limit), emeryturę przyznamy Ci z urzędu od dnia, od którego znów pobierałbyś rentę.

Od dnia, w którym przyznamy Ci emeryturę, utracisz prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy.

Ważne!

Wysokość emerytury przyznanej z urzędu nie może być niższa od:

- wysokości Twojej renty z tytułu niezdolności do pracy,
- kwoty najniższej emerytury, jeśli masz staż ubezpieczeniowy wynoszący 20 lat (kobieta) lub 25 lat (mężczyzna).

Nie przyznamy Ci z urzędu emerytury – mimo że osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny – jeżeli pobierasz rentę z tytułu niezdolności do pracy z powodu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej. W takim przypadku jeśli chcesz otrzymywać emeryturę i spełniasz warunki, musisz złożyć wniosek. Rentę z ubezpieczenia wypadkowego wypłacamy – przez okres wynikający z orzeczenia – łącznie z emeryturą (tzw. zbieg świadczeń). W zbiegu przysługuje 1,5 świadczenia: rentę powiększamy o połowę emerytury lub emeryturę powiększamy o połowę renty.

Ponadto nie przyznamy Ci z urzędu emerytury, jeżeli zgłosisz wniosek o emeryturę, gdy osiągniesz powszechny wiek emerytalny. Możesz to zrobić najpóźniej w ostatnim dniu miesiąca, w którym osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny.

Jak ZUS może mi pomóc w przedłużeniu aktywności zawodowej?

Z wiekiem niestety rośnie liczba schorzeń i ograniczeń zdrowotnych. Wiele osób decyduje się w takiej sytuacji na jak najszybsze skorzystanie ze swoich uprawnień emerytalnych, aby zadbać o swoje zdrowie. Nie jest to jednak jedyne możliwe rozwiązanie.

Jeśli mimo dolegliwości zdrowotnych chcesz kontynuować aktywność zawodową, sprawdź, czy program rehabilitacji leczniczej ZUS może Ci w tym pomóc.

Dlaczego warto rozważyć rehabilitację leczniczą, także w wieku przedemerytalnym i emerytalnym?

- Może wydłużyć Twoją aktywność zawodową, podczas której będą za Ciebie odprowadzane kolejne składki emerytalne. Dzięki temu emerytura może być wyższa.
- Praca to nie tylko zarobki – to także okazja, aby przebywać z ludźmi, i miejsce, w którym można się realizować.
- Program rehabilitacji leczniczej ZUS jest dla Ciebie bezpłatny i może znacząco poprawić Twoją sytuację zdrowotną.

Jaki jest cel rehabilitacji leczniczej ZUS?

Utrzymanie lub przywrócenie zdolności do pracy osób, które:

- w wyniku choroby lub urazu są zagrożone długotrwałą utratą zdolności do pracy,
- mogą utrzymać lub odzyskać zdolność do pracy po przebytej rehabilitacji.

Kiedy mogę skorzystać z rehabilitacji ZUS?

Możesz skorzystać z rehabilitacji leczniczej ZUS, jeśli grozi Ci całkowita lub częściowa niezdolność do pracy i spełniasz jeden z poniższych warunków:

- jesteś osobą ubezpieczoną w ZUS (pracujesz zawodowo);
- pobierasz emeryturę i jednocześnie pracujesz na podstawie takiej umowy, od której są opłacane składki na ubezpieczenia społeczne;
- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne;
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Co muszę zrobić, żeby skorzystać z rehabilitacji oferowanej przez ZUS?

Porozmawiaj z lekarzem, u którego się leczysz. Może to być albo Twój lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), który ma o Tobie kompleksowe informacje, albo specjalista w poradni ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (AOS). Lekarz prowadzący ocenia wstępnie, czy rehabilitacja może Ci pomóc.

Jeżeli są szanse, że po przebytej rehabilitacji odzyskasz zdolność do pracy, lekarz wystawi dla Ciebie wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (formularz PR-4). Może to zrobić w formie elektronicznej i wtedy wniosek wpływa bezpośrednio do ZUS. Jeśli otrzymasz od lekarza podpisany wniosek w formie papierowej, wówczas musisz go złożyć w placówce ZUS. Do wniosku dołącz dokumentację medyczną potwierdzającą dolegliwości i potrzebę rehabilitacji.

Ostateczną decyzję o skierowaniu Cię na rehabilitację podejmuje lekarz orzecznik ZUS albo specjalista w dziedzinie fizjoterapii. Jeśli stwierdzi, że rehabilitacja jest zasadna, wyda orzeczenie

o potrzebie rehabilitacji. Gdy orzeczenie się uprawomocni, wyznaczymy termin i miejsce rehabilitacji i poinformujemy Cię o tym listownie.

Orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej może być również wynikiem kontroli zwolnienia lekarskiego, na którym przebywasz.

Szczegółowe informacje możesz znaleźć na [zus.pl](https://www.zus.pl) w zakładce [Świadczenia] → [Prewencja i rehabilitacja] → [Prewencja rentowa]. Znajdują się tam m.in. ulotki dotyczące każdego z profili rehabilitacji.

Jakie programy rehabilitacji leczniczej oferuje ZUS?

Możesz dostać skierowanie na rehabilitację leczniczą ZUS w systemie:

- stacjonarnym (pobyt całodobowy w ośrodku rehabilitacyjnym) w przypadku schorzeń:
 - narządu ruchu,
 - narządu ruchu po wypadku (wczesna rehabilitacja powypadkowa),
 - układu krążenia,
 - układu oddechowego,
 - psychosomatycznych,
 - onkologicznych po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego,
 - narządu głosu,
 - ośrodkowego układu nerwowego;
- ambulatoryjnym (codziennie dojeżdżasz na rehabilitację w wyznaczonych godzinach) w przypadku schorzeń:
 - narządu ruchu,
 - układu krążenia.

Czy na emeryturze mogę pracować?

Możesz pracować na emeryturze, także na podstawie umowy o pracę. Abyśmy mogli wypłacić Ci emeryturę powszechną, musisz rozwiązać stosunek pracy z każdym pracodawcą, na rzecz którego ta praca była wykonywana bezpośrednio przed osiągnięciem wieku emerytalnego. Po rozwiązaniu takich umów o pracę możesz podpisać nowe. Nie spowoduje to, że wstrzymamy wypłatę emerytury.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na s. 46.

Czy moja emerytura powszechna będzie mniejsza, jeśli będę pracować (czy są jakieś limity, których muszę pilnować)?

Nie zmniejszamy Twojej emerytury powszechnej z powodu zarobków, jeśli osiągnęłaś lub osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny.

Wyjątek dotyczy osób, których emeryturę podwyższamy do kwoty emerytury minimalnej. Jeśli osiągniesz przychód, który przekracza kwotę podwyższenia, prawo do podwyższenia nie będzie Ci przysługiwać.

Limity zarobkowe obowiązują również osoby korzystające z wcześniejszej emerytury.

Jaki jest powszechny wiek emerytalny w Polsce?

Powszechny wiek emerytalny w Polsce to 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn.

Czy emerytura powszechna to jedyne świadczenie, które przysługuje po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego?

Kobiecie w wieku od 60 do 65 lat może przysługiwać oprócz emerytury powszechnej okresowa emerytura kapitałowa. Prawo do okresowej emerytury kapitałowej przysługuje, jeśli kobieta:

- należała do otwartego funduszu emerytalnego (OFE),
- skończyła 60 lat,
- ma ustalone prawo do emerytury powszechnej,
- w ostatnim dniu miesiąca przed miesiącem, w którym przyznaliśmy emeryturę powszechną, miała na subkoncie w ZUS zapisaną sumę środków, która przekraczała 20-krotność dodatku pielęgnacyjnego; w 2026 r. suma środków z subkonta musiała przekraczać 7333,60 zł; jeśli suma środków z subkonta jest niższa, to okresowa emerytura kapitałowa nie przysługuje; w takiej sytuacji doliczamy środki z subkonta do kwoty, od której obliczymy Twoją emeryturę powszechną.

Jeśli złożysz wniosek o emeryturę powszechną, zweryfikujemy również, czy przysługuje Ci okresowa emerytura kapitałowa. Nie musisz składać osobnego wniosku.

Czy na emeryturę mogę przejść wcześniej niż w powszechnym wieku emerytalnym?

Osoby, które wykonywały określone zawody i urodziły się po 31 grudnia 1948 r., mogą skorzystać z wcześniejszej emerytury lub branżowego świadczenia o podobnym charakterze. Dotyczy to na przykład nauczycieli, górników, twórców i artystów, niektórych pracowników przemysłu ciężkiego lub zatrudnionych w transporcie, służbach publicznych i obszarze bezpieczeństwa.

Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o takich świadczeniach, opisujemy je szczegółowo na [zus.pl](https://z.us.pl). Wejdź w zakładkę [Świadczenia] → [Emerytury] → [Emerytury dla osób urodzonych po 31 grudnia 1948 r.] → [Emerytury wcześniejsze].

Od czego zależy wysokość mojej emerytury powszechnej z ZUS?

Wysokość Twojej przyszłej emerytury zależy w uproszczeniu od tego:

- ile kapitału emerytalnego zgromadzisz (licznik),
- jak długo będziesz żyć na emeryturze (mianownik).

$$\text{TWOJA EMERYTURA} = \frac{\text{SKŁADKI + KAPITAŁ POCZĄTKOWY}}{\text{ŚREDNIE DALSZE TRWANIE ŻYCIA}}$$

Przykład 1

Pan Leopold urodził się w lipcu 1957 r. Jego staż ubezpieczeniowy wyniósł 49 lat, w tym 26 lat do 31 grudnia 1998 r.

W lipcu 2022 r. pan Leopold wystąpił z wnioskiem o emeryturę w powszechnym wieku emerytalnym, czyli w wieku 65 lat.

Do ustalenia jej wysokości przyjęliśmy:

- kwotę zwaloryzowanych składek: 590 009,94 zł,
- kwotę zwaloryzowanego kapitału początkowego:
1 252 702,42 zł,
- średnie dalsze trwanie życia: 196,20 miesiąca.

Wysokość tej emerytury od lipca 2022 r. wyniosła 9392,01 zł.

Po waloryzacjach, w tym waloryzacji od 1 marca 2025 r., wysokość emerytury wynosiła 12 753,69 zł brutto.

Gdyby pan Leopold wystąpił z wnioskiem o emeryturę w lipcu 2025 r., gdy miał 68 lat, do ustalenia jego emerytury przyjęlibyśmy:

- kwotę zwaloryzowanych składek: 945 802,73 zł,
- kwotę zwaloryzowanego kapitału początkowego: 1 842 141,96 zł,
- średnie dalsze trwanie życia: 172,80 miesiąca.

Wysokość tej emerytury od lipca 2025 r. wyniosłaby 16 133,94 zł brutto – o 3380,25 zł więcej niż faktyczna zwaloryzowana emerytura.

Co buduje mój kapitał (licznik)?

- Składki: co miesiąc Twój pracodawca przekazuje do ZUS składkę emerytalną (19,52% Twojego wynagrodzenia brutto – połowę płacisz Ty ze swojego wynagrodzenia, a połowę pracodawca ze swoich środków). Im wyższe masz zarobki, tym więcej odkładasz.
- Kapitał początkowy: jeśli pracowałeś przed 1999 r., ZUS wyliczył Ci tzw. kapitał początkowy. To odtworzenie Twoich składek na ubezpieczenie emerytalne sprzed 1 stycznia 1999 r.

Ważne!

Jeżeli jeszcze nie masz ustalonego kapitału początkowego, jak najszybciej złóż wniosek o jego ustalenie. Wiele zakładów pracy, które funkcjonowały do końca 1998 r., może już nie istnieć. Możesz mieć z tego powodu trudności ze znalezieniem dokumentów niezbędnych do ustalenia kapitału początkowego (szczególnie tych potwierdzających zarobki). Jeśli masz już w domowym archiwum dokumenty, które potwierdzają Twoje okresy ubezpieczeniowe (składkowe i nieskładkowe) oraz Twoje zarobki do 31 grudnia 1998 r., dołącz je do wniosku.

- Waloryzacja: co roku w czerwcu ZUS waloryzuje stan Twojego konta i subkonta, aby środki nie traciły wartości na skutek inflacji i innych procesów gospodarczych.

Od czego zależy ostateczna kwota (mianownik)?

Zgromadzony kapitał dzielimy przez liczbę miesięcy, które statystycznie osoba w Twoim wieku ma jeszcze do przeżycia w momencie przejścia na emeryturę (według tablic Głównego Urzędu Statystycznego).

Ważne!

- Im później przejdziesz na emeryturę, tym mniejsza jest ta liczba (mianownik).
- Mniejszy mianownik oznacza wyższy wynik, czyli wyższą emeryturę.

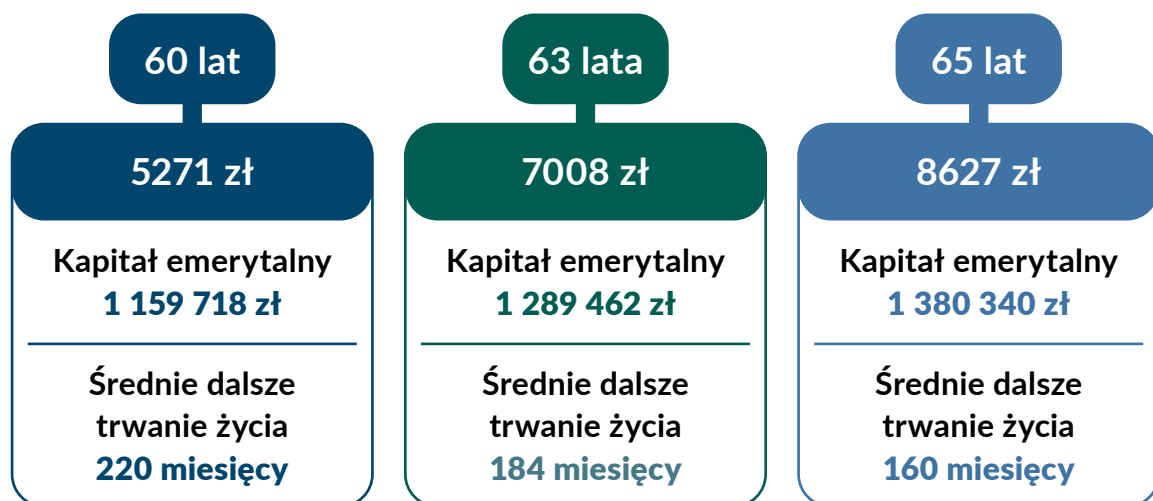
Czy jeśli będę pracować dłużej, dostanę wyższą emeryturę?

Zasadniczo każdy dodatkowy rok pracy po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego działa na Twoją korzyść na dwa sposoby:

- dopisujesz nowe składki do swojego konta i zyskujesz kolejną waloryzację (zwiększasz licznik),
- zmniejsza się liczba miesięcy średniego dalszego trwania życia (zmniejszasz mianownik).

Ważne!

Zdarza się, że mianownik się zwiększa, zamiast zmniejszać. Mogą mieć na to wpływ różne czynniki niezależne od ZUS, np. wydłużanie średniego dalszego trwania życia oraz korekta wskaźników makroekonomicznych i prognostycznych.



Gdzie sprawdzę swoje prognozy?

ZUS udostępnia narzędzia, które pozwalają przeanalizować różne scenariusze po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego.

Masz do nich dostęp:

- **na portalu eZUS i w aplikacji mZUS**

Skorzystaj z kalkulatora emerytalnego „emerytura na nowych zasadach”. Możesz wyliczyć prognozowaną kwotę swojej przyszłej emerytury w różnych wariantach. Sprawdź na przykład, co się stanie, jeśli przepracujesz kolejny rok lub dwa lata.

- **u doradcy emerytalnego**

W każdej placówce ZUS (oraz podczas e-wizyty) są dostępni doradcy, którzy na podstawie Twoich danych wyliczą prognozę Twojej emerytury nawet w kilku wariantach.

- **w informacji o stanie konta ubezpieczonego (IOSKU)**

Raz w roku ZUS generuje dla Ciebie takie podsumowanie. Znajdziesz je na swoim profilu eZUS oraz w aplikacji mZUS. Jeśli nie masz profilu eZUS, możesz poprosić o wydruk w naszej placówce lub wysłanie go pocztą.

■ na stronie [zus.pl](https://www.zus.pl)

Znajdziesz tam uproszczone kalkulatory emerytalne, które możesz wypełnić swoimi danymi (np. z informacji o stanie konta ubezpieczonego).

Ważne!

Wszystkie te metody przedstawiają prognozy i symulacje. Wyniki nie mogą być podstawą do jakichkolwiek roszczeń wobec ZUS. Ostateczną wysokość emerytury ustalimy, gdy złożysz wniosek.



Jakie są przykładowe scenariusze przejścia na emeryturę?

Przykład 2

Pani Wanda urodziła się w czerwcu 1962 r. Należała do otwartego funduszu emerytalnego. Jej staż ubezpieczeniowy wyniósł 35 lat, w tym 16 lat do 31 grudnia 1998 r.

W lipcu 2022 r., czyli w następnym miesiącu po ukończeniu 60 lat, pani Wanda wystąpiła z wnioskiem o emeryturę.

Do ustalenia jej wysokości przyjęliśmy:

- kwotę zwaloryzowanego kapitału początkowego:
936 636,69 zł,
- kwotę zwaloryzowanych składek: 479 362,68 zł,
- podstawę okresowej emerytury kapitałowej (II filar):
209 028,22 zł,
- średnie dalsze trwanie życia: 238,90 miesiąca.

Wysokość emerytury pani Wandy od lipca 2022 r. wyniosła łącznie 6802,12 zł, w tym:

- emerytura powszechna: 5927,16 zł
- okresowa emerytura kapitałowa: 874,96 zł.

Po waloryzacjach, w tym waloryzacji od 1 marca 2025 r., wysokość emerytury łącznie wynosiła 9236,80 zł brutto.

Gdyby Pani Wanda przeszła po raz pierwszy na emeryturę w lipcu 2025 r., tj. w następnym miesiącu po ukończeniu 63 lat, do ustalenia wysokości jej emerytury przyjęlibyśmy:

- kwotę zwaloryzowanego kapitału początkowego:
1 377 356,44 zł,

- kwotę zwaloryzowanych składek: 731 090,63 zł,
- podstawę okresowej emerytury kapitałowej II filar:
289 556,76 zł,
- średnie dalsze trwanie życia: 212,70 miesiąca.

Wysokość emerytury od lipca 2025 r. wyniosłaby łącznie
11 274,11 zł, w tym:

- emerytura powszechna: 9912,77 zł,
- okresowa emerytura kapitałowa: 1361,34 zł.

Przykład 3

Pan Ryszard urodzony w 1959 r., z kapitałem początkowym 75 tys. zł i zarobkami na poziomie 60% średniej krajowej, który mógł przejść na emeryturę we wrześniu 2024 r., ale przepracował dodatkowy rok, zyskał świadczenie wyższe o 19,1%. Zamiast 3882 zł otrzyma 4623 zł.

Brak 12 wypłat emerytury odrobi po około 6,5 roku, a wyższe świadczenie będzie otrzymywał do końca życia.

Przykład 4

Pan Jerzy urodzony w 1955 r., który odroczył emeryturę o 5 lat, podwoił swoje świadczenie – z 2477 zł do 5147 zł. Brak wypłat przez 5 lat zrekompensuje się, gdy upłynie ok. 7,5 roku.

Kiedy najlepiej złożyć wniosek o emeryturę powszechną?

Najlepszym miesiącem, aby złożyć wniosek o emeryturę, jest lipiec. W czerwcu przeprowadzamy waloryzację roczną, która powoduje wzrost wartości środków zapisanych na Twoim koncie i subkoncie.

Czy ZUS będzie mi wypłacać pełną kwotę emerytury, którą mi wyliczy?

Nie, potrącamy składki na ubezpieczenie zdrowotne (9% świadczenia) oraz zaliczkę na podatek dochodowy.

W przypadku osób, które podlegają egzekucji komorniczej, mamy obowiązek potrącać również środki wskazane przez komornika. Wysokość kwot wolnych od potrąceń i egzekucji znajdziesz na zuz.pl w zakładce [Baza wiedzy] → [Składki, wskaźniki, odsetki] → [Wskaźniki] → [Wysokość kwot wolnych od potrąceń i egzekucji].

Kiedy przysługuje podwyższenie do kwoty emerytury minimalnej i ile ona wynosi?

Wysokość emerytury podwyższymy do kwoty emerytury minimalnej wtedy, gdy dana osoba:

- ma wyliczoną emeryturę – czyli dokładną kwotę wynikającą z podziału kapitału emerytalnego przez prognozowaną dalszą długość życia – niższą od minimalnej,
- udowodni odpowiedni staż ubezpieczeniowy: 20 lat (kobieta) albo 25 lat (mężczyzna).

Minimalna emerytura jest co roku podwyższana w wyniku waloryzacji. Aktualne kwoty znajdziesz na [zuz.pl](https://zuz.poznan.pl) w zakładce [Świadczenia] → [Emerytury] → [Kwoty najniższych świadczeń emerytalno-rentowych].

Jak liczy się staż ubezpieczeniowy, który uprawnia do emerytury minimalnej?

Staż ubezpieczeniowy to suma okresów składkowych i nieskładkowych. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie [zuz.pl](https://zuz.poznan.pl) w zakładce [Świadczenia] → [Emerytury] → [Okresy uwzględniane przy ustalaniu prawa do emerytur i rent].

Okresy składkowe to np.:

- okresy zatrudnienia na podstawie umowy o pracę,
- okresy prowadzenia działalności gospodarczej,
- okresy zatrudnienia na podstawie umowy cywilnoprawnej (jeśli były opłacane składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe).

Okresy nieskładkowe to np.:

- okresy pobierania zasiłków (chorobowego lub opiekuńczego),
- okresy urlopu wychowawczego,
- okresy nauki w szkole wyższej na jednym kierunku, pod warunkiem ukończenia tej nauki, w wymiarze określonym w programie studiów.

Ważne!

Okresy nieskładkowe uwzględniamy w wymiarze, który nie przekracza 1/3 okresów składkowych, które udowodniłaś lub udowodniłeś.

O czym warto pamiętać, podejmując decyzję o przejściu na emeryturę?

Decyzja o tym, aby zacząć pobierać emeryturę, to jedna z Twoich najważniejszych decyzji finansowych. Od niej zależy Twoja przyszłość w perspektywie kolejnych dekad. Niezależnie od tego, czy zamierzasz pracować dalej czy odpocząć albo poświęcić się innym działaniom pozazawodowym, warto przeanalizować, jakie będą również długofalowe efekty.

Przykład 5

Pani Regina przez cały okres swojej pracy zawodowej zarabiała pensję zbliżoną do minimalnej krajowej. We wrześniu 2026 r. kończy 60 lat i zastanawia się nad skorzystaniem z prawa do emerytury. Ma już wyliczony kapitał początkowy.

Od wielu lat pracuje jako kasjerka-sprzedawczyni. Wykładanie towarów i wielogodzinne siedzenie na kasie odbiły się negatywnie przede wszystkim na jej kręgosłupie. Korzystała już kilka razy z rehabilitacji zleconej przez ortopedę, ale problemy się pogłębiają.

Obecnie pani Regina otrzymuje 4806 zł brutto pensji, czyli 3605,85 zł netto.

Niestety nie ma 20 lat stażu ubezpieczeniowego – ZUS nie może uwzględnić okresów nieskładkowych (opieki nad dziećmi) w całości. Oznacza to, że emerytura nie zostanie podniesiona do kwoty emerytury minimalnej.

Doradca emerytalny przedstawił pani Reginie symulację, z której wynika, że jej emerytura wyniesie 1700 zł brutto. Na konto

będzie wpływać 1547 zł, ponieważ ZUS potrąca składkę zdrowotną.

Ponieważ prognozowana emerytura to 42% pensji, pani Regina poważnie się zastanawia nad rozwiązaniem umowy o pracę i podjęciem emerytury. Nie zamierza na razie przestać pracować – ma deklarację kierownika, że zostanie przyjęta z powrotem. A dochód rozporządzalny 5152,85 zł (wynagrodzenie za pracę plus emerytura netto) bardzo ułatwiłby jej teraz życie. Martwi się jednak, że może przyjść moment, gdy będzie musiała zrezygnować z pracy i emerytura będzie nie dodatkiem, lecz jedynym dochodem, na którym będzie polegać.

Jeśli pani Regina zdecyduje się zacząć pobierać emeryturę teraz, będzie miała już zawsze do dyspozycji równowartość dzisiejszych 1547 zł. Państwo będzie podnosić nominalną wartość emerytury (waloryzować ją), ale tylko o tyle, o ile rosną inflacja i częściowo wynagrodzenia w Polsce. Waloryzacja uwzględnia minimum 20% wzrostu płac.

Twoje środki zapisane na koncie i subkoncie w ZUS są bezpieczne. Konstytucja zobowiązuje państwo do zapewnienia obywatelom zabezpieczenia społecznego. Jeśli w zarządzanym przez nas Funduszu Ubezpieczeń Społecznych brakuje środków, są one uzupełniane dopłatami z budżetu państwa.

Osoba, która osiągnęła powszechny wiek emerytalny, nie pobiera emerytury i nadal pracuje, może korzystać z **ulgi podatkowej** i nie odprowadzać podatku od przychodów do kwoty 85 528 zł. To realna oszczędność.

Środki zapisane na koncie w ZUS są co roku waloryzowane (chronione przed utratą wartości wynikającą z inflacji), przy zerowym ryzyku inwestycyjnym. Oczywiście warto korzystać również z innych instrumentów emerytalnych (OFE, IKE, IKZE, PPE, PPK), ponieważ one wykorzystują inne mechanizmy gospodarcze i w sprzyjających warunkach przynoszą zysk nie tylko Tobie, ale całej gospodarce, ponieważ są inwestowane.

Z kolei składki zapisane na subkoncie aż do momentu przejścia danej osoby na emeryturę mogą być podzielone w razie rozwodu lub unieważnienia małżeństwa lub wypłacone w razie śmierci. Kiedy przechodzisz na emeryturę, środki z subkonta zasilą konto emerytalne i będą łącznie ze składkami z ZUS stanowić podstawę do ustalenia świadczenia emerytalnego.

Jeśli od dnia pierwszej wypłaty emerytury nie upłynie

36 miesięcy, osoby wskazane przez emeryta lub emerytkę będą



mogły otrzymać po jego lub jej śmierci wypłatę części niewykorzystanych środków z subkonta. To jest tzw. **wypłata gwarantowana**. Jeśli emeryt lub emerytka nie wyznaczy żadnej osoby,

świadczenie przysługuje wdowie lub wdowcowi, pod warunkiem że pozostawał lub pozostawała we wspólności majątkowej ze zmarłą osobą. Jeśli osoba zmarła nie miała współmałżonka i nie wskazała nikogo jako osoby uprawnionej do środków z subkonta, środki wchodzi w skład spadku.

Co mam zrobić, jeśli chcę złożyć wniosek elektronicznie, a nie mam okresów ubezpieczenia społecznego lub emerytalnego (pracy, zamieszkania) za granicą?

- Przygotuj dokumenty dotyczące stażu ubezpieczenia i wynagrodzeń sprzed 1999 r. – jeśli nie masz wyliczonego kapitału początkowego lub udało Ci się znaleźć dokumenty, które nie były wcześniej uwzględnione.
- Aktywuj konto w portalu eZUS – jeśli jeszcze go nie masz. Więcej informacji znajdziesz w ulotce „Portal eZUS – elektroniczna obsługa klientów ZUS” oraz „EZUS krok po kroku – rejestracja, logowanie i ustawienia konta”.
- Wejdź na swoje konto eZUS lub skorzystaj z aplikacji mZUS i:
 - jeśli pracowałaś lub pracowałeś przed 1999 r., w portalu lub aplikacji możesz się upewnić, czy masz wyliczony kapitał początkowy; jeśli tak nie jest, Twój wniosek o emeryturę potraktujemy również jako wniosek w sprawie kapitału początkowego – nie musisz składać odrębnego wniosku,
 - sprawdź ostatnią informację o stanie konta ubezpieczonego – znajdziesz tam prognozę swojej hipotetycznej emerytury wyliczoną na podstawie stanu konta ubezpieczonego i subkonta w ZUS,
 - skorzystaj z kalkulatora emerytalnego; możesz też w placówce lub w ramach e-wizyty skorzystać z usługi doradcy emerytalnego.
- Upewnij się, że jesteś w zakładce [Ubezpieczony].
- Kliknij boczną zakładkę [Usługi. Katalog usług elektronicznych].
- Wpisz symbol formularza emerytalnego „EMP”.
- Kliknij nazwę wniosku.

- Wypełnij wniosek. Niektóre pola uzupełnią się automatycznie na podstawie danych, które już są w naszym systemie. Szczegółowe informacje znajdziesz na s. 31 w pytaniu „Jak mam wypełnić wniosek EMP?”.
- Sprawdź, czy wszystko się zgadza, klikając w górnej części ekranu przycisk [Sprawdź]. Jeżeli pomyliłaś się lub pomyliłeś się przy wypełnianiu wniosku, wyświetli się komunikat o wystąpieniu błędów. Zamknij komunikat i sprawdź na wszystkich stronach wniosku, czy pojawiły się pola podświetlone na czerwono. Uzupełnij pola i ponownie kliknij [Sprawdź].
- Jeśli wniosek jest wypełniony bezbłędnie, otrzymasz komunikat „Weryfikacja przebiegła poprawnie”. Zamknij go i kliknij [Zapisz]. System poinformuje Cię o zapisaniu dokumentu. Kliknij [Zamknij].
- Jeśli do dokumentu chcesz dołączyć dowody dotyczące Twojego stażu ubezpieczeniowego albo wynagrodzeń, musisz dostarczyć oryginały do naszej placówki. Możesz je przynieść lub przestać listownie. Takich dowodów nie musisz składać, jeśli dotyczą okresów po 1998 r. (takie dane mamy w naszym systemie) lub jeśli już przekazywałaś lub przekazywałeś te dowody na potrzeby obliczenia kapitału początkowego.
- W zakładce [Dokumenty i wiadomości. Korespondencja z ZUS] → [Dokumenty robocze] pojawi się widok szczegółów wypełnionego dokumentu roboczego. Teraz możesz wysłać do ZUS prawidłowo wypełniony wniosek, klikając [Wyślij do ZUS] na dole ekranu.
- Wyświetli się informacja, że musisz wybrać sposób autoryzacji. Kliknij odpowiedni przycisk.
- Zaznacz, jak chcesz otrzymać powiadomienie o dokonanej zmianie – wybierz jeden z wariantów.

- Wyświetli się komunikat, że system przekieruje Cię do wybranej metody autoryzacji.
- Gdy wykonasz wszystkie kroki autoryzacji, pojawi się komunikat „Dokument został podpisany. Naciśnij Ok, aby powrócić do swojego systemu”. Kliknij [OK].
- Wróć do eZUS. Pojawi się komunikat o wyniku operacji. Kliknij [OK]. Aby podejrzeć szczegóły wysłanego wniosku, w menu z lewej strony ekranu wybierz zakładkę [Dokumenty wysłane]. Zaznacz właściwy wniosek na [Liście dokumentów wysłanych] (automatycznie podpowie się wniosek wysłany jako ostatni) i kliknij [Szczegóły] na dole strony.
- Wyświetlą się szczegóły wysłanego dokumentu. Za pomocą przycisków [Przeglądaj dokument], [Eksportuj], [Pokaż poświadczenie przedłożenia] możesz wykonać poszczególne działania, np. obejrzeć urzędowe poświadczenie przedłożenia (UPP). Jest to dokument elektroniczny wydawany jako poświadczenie złożenia dokumentu elektronicznego. Gdy wysyłasz dokumenty na skrzynkę podmiotu publicznego, system automatycznie wysyła do Ciebie UPP.

Co mam zrobić, jeśli chcę złożyć wniosek papierowy?

- Przygotuj dokumenty dotyczące stażu ubezpieczenia i wynagrodzeń sprzed 1999 r. – jeśli nie masz wyliczonego kapitału początkowego lub udało Ci się znaleźć dokumenty, które nie były wcześniej uwzględnione. W takiej sytuacji do formularza EMP musisz załączyć formularz ERP-6.
- Weź formularz EMP z placówki ZUS; upewnij się, że do wniosku dołączona jest „Informacja do wniosku o emeryturę”, w której znajdziesz wiele ważnych informacji LUB

- Pobierz na swoje urządzenie instrukcję oraz formularz w formacie PDF ze strony [zus.pl](https://z.us.pl) (zakładka [Wzory formularzy] → [Najpopularniejsze]). Masz do wyboru plik wydruku, który służy do odręcznego wypełnienia, oraz plik, który możesz wypełnić na komputerze. Upewnij się, że plik, który wypełniasz, jest zapisany na Twoim dysku, a nie tylko otwarty w przeglądarce internetowej.
- Wypełnij wniosek. Szczegółowe informacje znajdziesz na s. 31 w pytaniu „Jak mam wypełnić wniosek EMP?”.
- Wniosek papierowy i ewentualne dokumenty uzupełniające możesz złożyć w placówce ZUS lub przesać listownie.

Gdzie mam złożyć wniosek o emeryturę?

Wniosek o emeryturę możesz złożyć w portalu eZUS – ma symbol EMP. Przyspieszy to obsługę wniosku w stosunku do formy papierowej – do odpowiedniego systemu trafia już gotowe dane. Pomoc w tej sprawie możesz uzyskać podczas e-wizyty (wideorozmowy z pracownikiem ZUS).

Ważne!

Dokumenty (dowody), które dołączasz do wniosku, złóż w oryginale w naszej placówce lub wyślij je pocztą. Nie możemy przyjąć ich w wersji elektronicznej. Takich dowodów nie musisz składać, jeśli dotyczą okresów po 1998 r. (takie dane mamy w naszym systemie) lub jeśli już przekazywałaś lub przekazywałeś te dowody na potrzeby obliczenia kapitału początkowego.

Oczywiście możesz również wysłać papierowy wniosek pocztą do placówki ZUS. Wiele osób decyduje się przyjść z papierowym wnioskiem i porozmawiać z naszym pracownikiem, aby upewnić się, czy z dokumentem, który składają, jest wszystko w porządku.

Czy muszę złożyć wniosek o emeryturę na konkretnym formularzu?

Nie, nie musisz korzystać z naszego formularza EMP. Jednak warto to zrobić. Przygotowaliśmy go w taki sposób, aby na pewno od razu uzyskać od Ciebie wszystkie potrzebne informacje. To pozwala skrócić czas oczekiwania na naszą decyzję.

Jeśli nie zawrzesz we wniosku wszystkich potrzebnych informacji, będziemy musieli wezwać Cię do jego uzupełnienia.

Jeśli pracowałaś lub pracowałeś za granicą, wypełnij również formularz EMZ (załącznik do wniosku o emeryturę dla osób, które mają okresy ubezpieczenia lub zamieszkania za granicą). Załącznik nie jest dostępny na portalu eZUS. Znajdziesz go w placówkach ZUS w formie papierowej i na stronie zus.pl w zakładce [Wzory formularzy] → [Emerytury, renty] → [Przyznanie emerytury] → [Załącznik EMZ] w wersji elektronicznej.

Jeśli składasz wniosek EMP i nie masz jeszcze wyliczonego kapitału początkowego, nie musisz składać odrębnego wniosku w tej sprawie – wniosek o emeryturę będzie równocześnie wnioskiem o wyliczenie kapitału początkowego.

Jak mam wypełnić wniosek EMP?

Poniżej znajdziesz poszczególne sekcje formularza EMP wraz z dodatkowymi wyjaśnieniami.

1. Przeczytaj „Informację do wniosku o emeryturę”. Znajdziesz ją w placówce ZUS i na zus.pl w zakładce [Wzory formularzy] → [Wniosek o emeryturę].
2. Wniosek o emeryturę może nam przekazać Twój pracodawca (płatnik składek). Jeśli przekazesz mu częściowo wypełniony

wniosek papierowy, uzupełni rubryki poprzedzające instrukcję wypełniania, czyli „Data sporządzenia wniosku przez płatnika składek” oraz „Pieczęć i podpis osoby upoważnionej przez płatnika składek”.

3. W wersji eZUS niektóre dane uzupełnią się automatycznie na podstawie informacji, które są w naszym systemie informatycznym.

W wersji papierowej lub PDF musisz uzupełnić wszystkie dane samodzielnie.

4. Sekcja „Dane wnioskodawcy”

Przykład 6

PESEL	<table><tr><td>6</td><td>6</td><td>0</td><td>8</td><td>0</td><td>9</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table>	6	6	0	8	0	9	0	0	0	0	0	0
6	6	0	8	0	9	0	0	0	0	0	0		
Rodzaj, seria i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość	-----												
Imię	GRAŻYNA												
Nazwisko	KRZYŻAK												
Data urodzenia	<table><tr><td>0</td><td>9</td><td>0</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>6</td><td>6</td></tr></table>	0	9	0	8	1	9	6	6				
0	9	0	8	1	9	6	6						
Płeć	K												
Nazwisko rodowe (zgodne z aktem urodzenia)	WISŁOCKA												
Poprzednio używane nazwiska	TARKOWSKA												
Imię ojca	JÓZEF												
Numer telefonu	000 000 000												

Dotyczy
np. nazwiska
z poprzedniego
małżeństwa

5. Sekcja „Adres zamieszkania”

Ulica	POLNA
Numer domu	4
Numer lokalu	1
Kod pocztowy	00-000
Miejscowość	POBYŁKÓW
Nazwa państwa	-----

6. Sekcja „Adres ostatniego miejsca zamieszkania w Polsce / adres miejsca pobytu”

Nie musisz wypełniać tej sekcji, jeśli nie mieszkasz za granicą.

Ulica	-----
Numer domu	-----
Numer lokalu	-----
Kod pocztowy	-----
Miejscowość	-----
Nazwa państwa	-----

7. Sekcja „Adres do korespondencji”

Nie musisz wypełniać, jeśli jest taki sam jak adres zamieszkania.

☒ adres ☐ poste restante ☐ skrytka pocztowa ☐ przegródka pocztowa

Jeśli jako sposób korespondencji wybierzesz:

1. Poste restante – podaj jedynie kod pocztowy placówki pocztowej oraz w polu Miejscowość wpisz nazwę tej placówki
2. Skrytka poczta / przegródka pocztowa – w polu Numer domu wpisz numer skrytki /przegródki, podaj kod pocztowy placówki oraz w polu Miejscowość wpisz nazwę placówki pocztowej

Ten punkt
jest dla osób
w wieku co
najmniej 77 lat.

Jeśli Cię to
nie dotyczy,
zostaw
wszystkie pola
puste.

Ulica

Numer domu

Numer lokalu

Kod pocztowy

Miejscowość

Nazwa państwa

8. Sekcja „Zakres wniosku”

1. Wnoszę o przyznanie emerytury

2. Do obliczenia emerytury proszę przyjąć – wybierz jeden z wariantów:
Nie wypełniaj, jeśli urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r. i ubiegasz się
o przyznanie emerytury, której wysokość będzie obliczona wyłącznie
według nowych zasad.

☐

zarobki pozwalające na ustalenie najkorzystniejszej kwoty
świadczenia (zaznacz ten wariant, jeśli nie wiesz, który z niżej
podanych sposobów obliczenia podstawy wymiaru emerytury
wybrać

☐

zarobki z 10 kolejnych lat kalendarzowych – wybranych
z ostatnich 20 lat kalendarzowych poprzedzających bezpośrednio
rok, w którym złożyłem wniosek

od roku

do roku

☐

zarobki z 10 kolejnych lat kalendarzowych – poprzedzających
bepośrednio rok, w którym nabyłem prawo do zasiłku
przedemerytalnego,

od roku

do roku

☐

zarobki z dowolnych 20 lat kalendarzowych wybranych
z całego mojego stażu pracy, przypadających przed rokiem,
w którym złożyłem wniosek, tj. z lat:

☐

podstawę wymiaru wcześniej przyznanej renty z tytułu niezdolności
do pracy

☐

podstawę wymiaru emerytury przyjętej do ustalenia świadczenia
przedemerytalnego

3. Proszę o obliczenie emerytury według nowych zasad:

☐ TAK

☐ NIE

Ten punkt wypełnij, jeśli spełniasz łącznie następujące warunki:

- urodziłeś się przed 1 stycznia 1949 r.,
- spełniasz warunki do uzyskania emerytury ustalonej i obliczanej według dotychczasowych zasad, przewidzianej w art. 27 ustawy o emeryturach i rentach z FUS, ale nie masz ustalonego do niej prawa,
- kontynuowałeś ubezpieczenia emerytalne i rentowe po ukończeniu powszechnego wieku emerytalnego.

Jeśli w tym punkcie zaznaczysz TAK, obliczymy Twoją emeryturę na nowych zasadach, jeżeli będzie wyższa od obliczonej na dotychczasowych zasadach.

4. Proszę o przekazanie środków zgromadzonych na rachunku w otwartym funduszu emerytalnym (OFE) na dochody budżetu państwa:

☐ TAK

☐ NIE

Ten punkt dotyczy niektórych osób, które przystąpiły do OFE. Jeśli przystąpiłeś do OFE i ubiegasz się o przyznanie wcześniejszej emerytury, to powinieneś zaznaczyć TAK, czyli złożyć wniosek o przekazanie środków zgromadzonych na rachunku w OFE na dochody budżetu państwa. Tylko jeśli to zrobisz, będziemy mogli przyznać Ci tę emeryturę. Nie dotyczy Cię to, jeśli ubiegasz się o emeryturę na podstawie art. 88a ustawy – Karta Nauczyciela, ponieważ nie jest to warunek przyznania tej emerytury.

9. Sekcja „Oświadczenia wnioskodawcy”

1. ☐ Ubiegam się o świadczenie i aktualnie oczekuję na załatwienie sprawy
- ☐ Pobieram świadczenie
- ☒ Nie dotyczy

Wybierz rodzaj świadczenia:

☐ zasiłek chorobowy

☐ zasiłek opiekuńczy

☐ świadczenie za czas niezdolności do pracy

☐ wynagrodzenie za czas niezdolności do pracy

☐ zasiłek dla bezrobotnych

Ten punkt jest dla osób w wieku co najmniej 77 lat.

Jeśli Cię to nie dotyczy, zostaw wszystkie pola puste.

- ☐ zasiłek dla bezrobotnych
- ☐ świadczenie pieniężne z urzędu pracy
- ☐ zasiłek z pomocy społecznej

Podaj nazwę instytucji (zakładu) oraz jej adres

2. ☐ Złożyłem również inny wniosek o świadczenie i aktualnie oczekuję na decyzję w tej sprawie
- ☐ Mam przyznane świadczenie
- ☒ Nie dotyczy

Wybierz rodzaj świadczenia:

- ☐ emerytura
- ☐ emerytura pomostowa
- ☐ renta inwalidzka
- ☐ rodzicielskie świadczenie uzupełniające
- ☐ świadczenie przedemerytalne
- ☐ renta z tytułu niezdolności do pracy
- ☐ nauczycielskie świadczenie kompensacyjne
- ☐ świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji
- ☐ renta rodzinna
- ☐ renta socjalna
- ☐ uposażenie
- ☐ świadczenie pieniężne dla członka rodziny funkcjonariusza lub żołnierza zawodowego, którego śmierć nastąpiła w związku ze służbą lub podjęciem poza służbą czynności ratowania życia lub zdrowia ludzkiego albo mienia

Wybierz instytucję:

☐ ZUS

☐ KRUS

☐ Wojskowe Biuro Emerytalne

☐ Biuro Emerytalne Służby Więziennej

☐ jednostka organizacyjna wymiaru sprawiedliwości

☐ Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA

Podaj adres instytucji oraz numer sprawy – jeśli jest Ci znany

3. Pobieram świadczenie pielęgnacyjne:

☐ TAK

☒ NIE

Jeżeli TAK, podaj nazwę oraz adres organu, który wypłaca świadczenie pielęgnacyjne

4. Pobieram:

☒ Nie dotyczy

☐ świadczenie pieniężne przysługujące osobom deportowanym do pracy przymusowej oraz osadzonym w obozach pracy przez III Rzeszę i ZSRR

☐ świadczenie w wysokości dodatku kombatanckiego

☐ świadczenie pieniężne przysługujące żołnierzom zastępczej służby wojskowej przymusowo zatrudnionych w kopalniach węgla, kamieniołomach, zakładach rud uranu lub batalionach budowlanych

☐ świadczenie pieniężne przysługujące cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych

☐ ryczałt energetyczny

☐ dodatek kompensacyjny

☐ ekwiwalent węglowy

5. Po przyznaniu emerytury (ten punkt nie dotyczy Cię, jeżeli ubiegasz się o emeryturę nauczycielską na podstawie art. 88a Karty Nauczyciela):

- ☐ nie zamierzam osiągać przychodów
- ☐ zamierzam osiągać przychody (w Polsce lub za granicą) w wysokości, która:
 - ☐ nie powoduje zawieszenia lub zmniejszenia świadczenia
 - ☐ powoduje zmniejszenie świadczenia
 - ☐ powoduje zawieszenie świadczenia

Nie wypełniaj, jeśli osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny i nie jesteś uprawniony do renty z tytułu niezdolności do pracy spowodowanej wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową.

6. Po przyznaniu emerytury (dotyczy Cię, jeśli ubiegasz się o emeryturę nauczycielską na podstawie art. 88a Karty Nauczyciela):

- ☐ nie zamierzam osiągać przychodów
- ☐ zamierzam osiągać przychody (w Polsce lub za granicą):
 - ☐ a) na stanowisku nauczyciela, wychowawcy lub innego pracownika pedagogicznego w przedszkolu, szkole, placówce lub innej jednostce organizacyjnej, wymienionej w art. 1 ustawy z 26 stycznia 1982 r. – Karta Nauczyciela, w łącznym wymiarze czasu pracy:
 - ☐ 1/2 etatu lub poniżej 1/2 etatu
 - ☐ powyżej 1/2 etatu
 - Mam zgodę organu sprawującego nadzór pedagogiczny na wykonywanie takiej pracy
 - ☐ TAK
 - ☐ NIE
 - ☐ b) z tytułu innej pracy zarobkowej w wysokości, która:
 - ☐ nie powoduje zawieszenia lub zmniejszenia świadczenia
 - ☐ powoduje zmniejszenie świadczenia
 - ☐ powoduje zawieszenie świadczenia

7. Pozostaję nadal w stosunku pracy (w Polsce lub za granicą):

☒ TAK ☐ NIE

PUH "PAPIEROWY KSIĘŻYC", NIP 00000000, UL. KSIĄŻĘCA 3,
GORZÓW WIELKOPOLSKI – ROZWIĄZANIE STOSUNKU PRACY
9.08.2026

Jeśli TAK, podaj wszystkich pracodawców, z którymi trwa stosunek pracy.
Podaj, kiedy nastąpi rozwiązanie stosunku pracy.

8. Mam okresy ubezpieczenia/zamieszkania w państwach UE/EFTA, w Wielkiej Brytanii:

☐ TAK ☒ NIE

Jeśli tak, podaj, w którym z tych państw byłeś ostatnio ubezpieczony:

9. Mam okresy ubezpieczenia/zamieszkania w państwach, z którymi Polska zawarła dwustronną umowę o zabezpieczeniu społecznym:

☐ TAK ☒ NIE

Jeśli TAK, podaj, w którym z tych państw byłeś ubezpieczony:

--

Ważne! Jeśli nie wskażesz okresów ubezpieczenia/zamieszkania w państwach UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii nie zostanie rozpoczęte postępowanie o emeryturę zagraniczną, a data złożenia tego wniosku w ZUS nie będzie uznana za datę złożenia wniosku o świadczenie zagraniczne.

Jeśli masz okresy ubezpieczenia lub zamieszkania w państwach UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii, wypełnij dodatkowo formularz E207 PL.

Jeżeli starasz się również o emeryturę z zagranicznej instytucji ubezpieczeniowej za okresy ubezpieczenia lub zamieszkania:

- w państwach UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii – dodatkowo wypełnij „Załącznik do wniosku o emeryturę dla osób, które ubiegają się o emeryturę z zagranicznej instytucji państw UE/EFTA (załącznik EMZ);
- w państwach, z którymi Polska zawarła umowy dwustronne o zabezpieczeniu społecznym – dodatkowo wypełnij formularz wniosku odpowiedni dla państwa, w którym byłeś ubezpieczony (np. WZO-PL-1 dla USA, AU-PL 3 dla Australii, PL-CAN 1 dla Kanady).

10. Emeryturę proszę przekazywać:

☒ w Polsce na rachunek bankowy

Podaj numer rachunku, którego jesteś właścicielem lub współwłaścicielem, jeśli chcesz otrzymywać wypłatę emerytury na ten rachunek

[illegible]

☐ na adres w Polsce:

Wybierz adres, na który ma być przekazywana emerytura

☐ zamieszkania

☐ ostatniego miejsca zamieszkania /
miejsca pobytu

☐ do korespondencji

11. Proszę o odroczenie przyznania emerytury z następującego państwa

Ważne! Jeśli prosisz o odroczenie przyznania emerytury z danego państwa, to aby uzyskać świadczenie z tego państwa w przyszłości, będziesz musiał ponownie złożyć wniosek o emeryturę zagraniczną.

10. Sekcja „Załączniki”

Liczba dołączonych dokumentów

11. Sekcja „Sposób odbioru odpowiedzi”

☐ w placówce ZUS (osobiście lub przez osobę upoważnioną)

☐ pocztą na adres do korespondencji wskazany we wniosku

☒ na moim koncie na Platformie Usług Elektronicznych (PUE ZUS)

12. Sekcja „Oświadczenie i podpis”

**Oświadczam, że dane zawarte we wniosku podaję zgodnie z prawdą,
co potwierdzam złożonym podpisem.**

Data

Grażyna Krzyżak

Czytelny podpis

Jak długo trwa rozpatrzenie wniosku?

Na wydanie decyzji mamy 30 dni od wyjaśnienia
ostatniej okoliczności niezbędnej, żeby tę decyzję wydać.

Taką okolicznością może być np. sytuacja, gdy już po złożeniu wniosku:

- dostarczysz do ZUS dokumenty, które mają wpływ na prawo do emerytury,

■ osiągniesz wiek emerytalny.

Twój wniosek o emeryturę otwiera postępowanie w sprawie. Jeśli przedłożone dokumenty wzbudzą wątpliwości, ewentualnie wniosek nie będzie zawierać wszystkich niezbędnych informacji, pracownik ZUS wyśle do Ciebie wezwanie do złożenia wyjaśnień lub uzupełnienia wniosku.

Czy mogę się odwołać od decyzji, którą dostanę?

Tak, odwołanie masz prawo wnieść do sądu okręgowego – sądu pracy i ubezpieczeń społecznych – właściwego ze względu na Twoje miejsce zamieszkania. Po tym terminie decyzja stanie się prawomocna i nie będziesz mogła lub nie będziesz mógł jej jej zaskarżyć do sądu.

Odwołanie możesz złożyć na piśmie, zgłosić ustnie do protokołu w placówce ZUS albo wysłać pocztą. Możesz także złożyć odwołanie elektronicznie na portalu eZUS – wykorzystaj wtedy formularz POG. Złożenie odwołania i postępowanie przed sądem są wolne od opłat.

Jakie są metody wypłaty emerytury?

Emeryturę możesz otrzymywać na konto bankowe. To wygodny i bezpieczny sposób przekazywania pieniędzy. Dodatkowo pozwala zmniejszyć koszty po stronie ZUS: przekaz pocztowy kosztuje ok. 20 zł, a przelew mniej niż 1 zł.

Jeśli zdecydujesz się na przekaz gotówkowy, emeryturę przyniesie Ci listonosz.

To, jaki sposób wypłaty preferujesz, wskaż od razu we wniosku o emeryturę (formularz EMP).

Jeśli tego nie zrobisz lub chcesz zmienić swoją decyzję, możesz złożyć wniosek na formularzu EZP (jeżeli mieszkasz w Polsce) lub EZZ (jeśli mieszkasz za granicą). Druki są dostępne na stronie [zus.pl](https://www.zus.pl) oraz w portalu eZUS.

Czy dostanę legitymację emeryta?

Status emeryta potwierdza mLegitymacja, którą możesz dodać w rządowej aplikacji mObywatel, kiedy przyznamy Ci emeryturę.

Możesz też otrzymać od nas plastikową legitymację. Aby zgłosić taką potrzebę, do formularza EMP dołącz wniosek o wydanie legitymacji emeryta-rencisty (formularz ERL). Jeśli składasz EMP elektronicznie, to formularz ERL musisz podpisać, np. podpisem osobistym. Druk ERL nie jest dostępny na eZUS. Składasz go jako pismo ogólne POG. Podczas e-wizyty konsultant może przyjąć również wniosek o legitymację. Plastikową legitymację dostaniesz wraz z decyzją o przyznaniu emerytury. Wniosek ERL możesz też złożyć później, w dowolnym momencie.

Na jakie świadczenia mogę liczyć, jeśli wychowałam lub wychowałem czworo lub więcej dzieci?

W takiej sytuacji może Ci przysługiwać rodzicielskie świadczenie uzupełniające z programu Mama 4+.

Warunki, jakie musisz spełnić:

- nie masz dochodu zapewniającego niezbędne środki utrzymania i jesteś:
 - matką, ukończyłaś 60 lat oraz urodziłaś i wychowałaś lub wychowałaś co najmniej 4 dzieci,

- ojcem, ukończyłeś 65 lat oraz wychowałeś co najmniej 4 dzieci, ponieważ matka dzieci zmarła, porzuciła je lub przez długi czas ich nie wychowywała;
- warunek wychowania dzieci dotyczy dzieci własnych, dzieci współmałżonka, dzieci przysposobionych lub dzieci przyjętych na wychowanie w ramach rodziny zastępczej, z wyjątkiem rodziny zastępczej zawodowej;
- mieszkasz w Polsce i tutaj jest Twój ośrodek interesów życiowych (i był przez co najmniej 10 lat po ukończeniu 16 roku życia), a także masz:
 - polskie obywatelstwo lub
 - obywatelstwo jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej albo państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) i masz prawo pobytu lub prawo stałego pobytu w Polsce, lub
 - zalegalizowany pobyt w Polsce (jeśli jesteś cudzoziemcem).

Rodzicielskie świadczenie uzupełniające nie przysługuje osobie, która jest:

- uprawniona do emerytury albo renty w wysokości co najmniej najniższej emerytury,
- tymczasowo aresztowana lub odbywa karę pozbawienia wolności (z wyłączeniem odbywania kary pozbawienia wolności w systemie dozoru elektronicznego).

Możesz nie otrzymać rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego, jeśli:

- sąd pozbawił Cię władzy rodzicielskiej albo ją ograniczył przez umieszczenie dziecka lub dzieci w pieczy zastępczej,
- długotrwale zaprzestałaś lub zaprzestałeś wychowywania dzieci.

Rodzicielskie świadczenie uzupełniające przysługuje w wysokości:

- najniższej emerytury – w przypadku braku prawa do emerytury lub renty,
- dopełnienia do wysokości najniższej emerytury – w przypadku pobierania emerytury lub renty w kwocie niższej niż najniższa emerytura.

Jak zadbać o wyższą emeryturę?

- Dowiedz się, w jaki sposób jest obliczana emerytura (jakie czynniki wpływają na jej wysokość) – zob. np. s. 15 „Od czego zależy wysokość mojej emerytury powszechnej z ZUS?”.
- Odrocz przejście na emeryturę i pozostań na rynku pracy po osiągnięciu wieku emerytalnego. Im dłuższy okres aktywności zawodowej, podczas której podlegasz ubezpieczeniu emerytalnemu, tym wyższa podstawa obliczenia emerytury i tym samym jej kwota. Z wiekiem maleje również średnie dalsze trwanie życia.
- Dbaj o zatrudnienie, od którego regularnie są odprowadzane składki na ubezpieczenia społeczne, lub regularnie opłacaj składki na ubezpieczenia społeczne jako osoba prowadząca działalność. Im wyższe masz składki i im dłużej je odprowadzasz, tym wyższa emerytura. Każda składka wpływa na wysokość przyszłej emerytury.
- Sprawdzaj stan konta emerytalnego w ZUS – szczególnie to, czy wszystkie składki są prawidłowo odprowadzane.
- Inwestuj w swoje kompetencje zawodowe oraz rozwój osobisty – to skuteczny sposób, aby podnieść dochody, a tym samym zwiększyć składki emerytalne i wysokość emerytury.
- Inwestuj w dobrowolne formy oszczędzania – np. PPE, PPK, IKE, IKZE, OIPE.

Na emeryturze

Jak dodać mLegitymację do mObywatela?

Aby dodać mLegitymację:

- uruchom aplikację mObywatel na swoim urządzeniu,
- kliknij opcję [Dodaj dokument],
- wybierz z listy pozycję [Legitymacja emeryta-rencisty].

Dlaczego ZUS przekazuje mi w decyzji kilka kwot?

W decyzji emerytalnej znajdziesz informacje zarówno o kwocie brutto (wynikającej z wyliczeń), jak i kwocie do wypłaty. Kwota, którą wypłacamy, to kwota po potrąceniach. Potrącamy składki na ubezpieczenie zdrowotne (9% świadczenia) oraz zaliczkę na podatek dochodowy.

Jeśli Twój dochód nie przekracza kwoty wolnej od podatku, możesz złożyć wniosek o niepobieranie zaliczek na podatek od dochodu do 30 000 zł (formularz EPD-21).

Ważne!

Jeśli Twój dochód przekroczy kwotę wolną, będziesz musiała lub będziesz musiał zapłacić podatek samodzielnie przy rocznym rozliczeniu PIT. Jeśli nie złożysz wniosku, a Twój dochód będzie niższy od kwoty wolnej, dostaniesz zwrot zaliczek.

W przypadku osób, które podlegają egzekucji komorniczej, mamy obowiązek potrącać również środki wskazane przez komornika. Wysokość kwot wolnych od potrąceń i egzekucji znajdziesz na [zus.pl](https://www.zus.pl) w zakładce [Baza wiedzy] → [Składki, wskaźniki, odsetki] → [Wskaźniki] → [Wysokość kwot wolnych od potrąceń i egzekucji].

Czy mogę poprosić o przeliczenie (ponowne obliczenie) emerytury?

Tak, emeryturę możemy przeliczyć, jeśli:

- przy składaniu wniosku o jej przyznanie nie udało Ci się dostarczyć nam niektórych dokumentów (dowodów) na temat Twojego stażu ubezpieczeniowego (okresów składkowych i nieskładkowych) lub wynagrodzenia przed 31 grudnia 1998 r., a teraz możesz nam te dokumenty przedstawić;
- po przyznaniu świadczenia miałaś lub miałeś opłacane składki na ubezpieczenie emerytalne (na podstawie umowy o pracę, umowy zlecenia, z własnej działalności gospodarczej).

Ważne!

Emeryturę przeliczamy na Twój wniosek. Możesz go złożyć raz w roku oraz zawsze wtedy, gdy przestaniesz mieć opłacane składki na ubezpieczenie emerytalne (przestaniesz mu podlegać). Emeryturę przeliczymy od miesiąca, w którym złożysz wniosek.

Wniosek o ponowne obliczenie świadczenia emerytalno-rentowego (formularz ERPO) możesz złożyć w formie papierowej lub na portalu eZUS.

Czy mogę pracować i pobierać emeryturę?

Tak, pobieranie emerytury nie oznacza zakazu pracy.

Jeśli masz prawo do emerytury i ukończyłaś lub ukończyłeś powszechny wiek emerytalny (60 lat kobiety, 65 lat mężczyźni) nie zmniejszymy Twojego świadczenia – niezależnie od wysokości przychodu, jaki osiągasz.

Ważne!

Wyjątek stanowi sytuacja, gdy wysokość Twojej emerytury jest podniesiona do kwoty emerytury minimalnej i osiągasz przychód, który przekracza kwotę podwyższenia. Wtedy nie przysługuje Ci prawo do tego podwyższenia.

Limity dotyczą osób, które przeszły na emeryturę przed ukończeniem powszechnego wieku emerytalnego.

Jakie są limity dochodów dla osób, które pobierają wcześniejszą emeryturę

Limity zmieniają się co trzy miesiące – 1 marca, 1 czerwca, 1 września i 1 grudnia. Te, które obowiązują aktualnie, znajdziesz na stronie zus.pl w zakładce [Świadczenia] → [Emerytury] → [Kwoty najniższych świadczeń emerytalno-rentowych] w sekcji [Wysokość kwot przychodu powodujących zmniejszenie lub zawieszenie świadczeń emerytów i rencistów].

Jakie konsekwencje mają różne rodzaje umów, gdy już pobieram emeryturę?

■ Umowa o pracę

Pracodawca odprowadza za Ciebie składki na ubezpieczenia społeczne, w tym ubezpieczenia emerytalne i rentowe.

Możemy przeliczyć Twoją emeryturę raz w roku oraz każdorazowo po ustaniu tytułu ubezpieczenia. Obowiązują przepisy Kodeksu pracy, w tym: płatne urlopy, okres wypowiedzenia, wynagrodzenie chorobowe, normy czasu pracy. Jako pracownik zobowiązujesz się do wykonywania pracy określonego rodzaju na rzecz pracodawcy i pod jego kierownictwem oraz w miejscu i czasie wyznaczonym

przez pracodawcę, a pracodawca – do zatrudniania Cię za wynagrodzeniem (art. 22 par. 1 Kodeksu pracy).

- **Umowa zlecenia lub inna o świadczenie usług (cywilnoprawna)**
Zleceniodawca odprowadza za Ciebie składki na ubezpieczenia społeczne, w tym emerytalne i rentowe. Ubezpieczenie chorobowe jest dla Ciebie dobrowolne. Możemy przeliczyć Twoją emeryturę raz w roku oraz każdorazowo po ustaniu tytułu ubezpieczenia. Obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego. Umowa może być zawarta w każdej formie: ustnie, na piśmie lub w sposób dorozumiany, i wypowiedziana w dowolnym momencie. Jeżeli jest zawarta na okres dłuższy niż miesiąc, to do wypłaty wynagrodzenia powinno dochodzić przynajmniej raz na miesiąc. Jako zatrudniony nie masz obowiązku spełniać opisanych obowiązków w wyznaczonym miejscu i czasie. Co do zasady powinnaś lub powinienś świadczyć pracę osobiście.

- **Pozarolnicza działalność gospodarcza**

Dalej możesz odprowadzać składki na ubezpieczenia społeczne, w tym ubezpieczenia emerytalne i rentowe. Po uzyskaniu prawa do emerytury są one dla przedsiębiorcy dobrowolne. Możesz opłacać składki od podstawy wynoszącej 60% prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia. Możesz też opłacać składki od mniejszej podstawy (jeśli masz prawo do ulg) lub większej, jeśli tak zdecydujesz. Jeśli odprowadzasz składki na ubezpieczenia społeczne, możemy przeliczyć Twoją emeryturę raz w roku oraz każdorazowo po ustaniu tytułu ubezpieczenia. Jeżeli jako emeryt nie będziesz opłacać składek na dobrowolne ubezpieczenia społeczne z działalności gospodarczej, złóż w ZUS odpowiednie dokumenty, by zmienić schemat ubezpieczenia (ZWUA – wyrejestrowanie z dotychczasowych ubezpieczeń, ZZA – zgłoszenie

do obowiązkowego ubezpieczenia zdrowotnego). Obowiązują przepisy ustawy – Prawo przedsiębiorców.

■ Umowa o dzieło

Nie są odprowadzane żadne składki na ubezpieczenia społeczne. Powinna być stosowana wyłącznie wtedy, kiedy faktycznie powstaje dzieło.

Ważne!

Jeśli zachodzą warunki opisane w art. 22 par. 1 Kodeksu pracy, a zatrudniający proponuje inną umowę niż umowa o pracę, popełnia wykroczenie przeciw Twoim prawom.

Jakie dodatki z ZUS przysługują do emerytury?

Poniżej znajdziesz informacje dotyczące dwóch najczęściej wypłacanych dodatków do emerytur. Informacje na temat pozostałych dodatków znajdziesz na zuz.pl w zakładce [Świadczenia] → [Dodatki do świadczeń emerytalno-rentowych].

Dodatek pielęgnacyjny

Dodatek pielęgnacyjny przyznamy osobie, która pobiera emeryturę i:

- jest całkowicie niezdolna do pracy oraz do samodzielnej egzystencji (na wniosek) albo
- ukończyła 75 lat (z urzędu).

Przyznamy Ci dodatek z urzędu, gdy ukończysz 75 lat, bez względu na Twój stan zdrowia. Nie musisz składać wniosku. Będzie on wypłacany wraz z Twoją emeryturą.

Jeśli masz mniej niż 75 lat, dodatek pielęgnacyjny przyznamy Ci na Twój wniosek, o ile uzyskasz orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji.

Ważne!

Orzeczenie wydaje lekarz orzecznik ZUS, komisja lekarska ZUS lub specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa na podstawie dokumentacji medycznej. Do wniosku o dodatek pielęgnacyjny (formularz EDP) dołącz zaświadczenie o stanie zdrowia (formularz OL-9). Takie zaświadczenie wystawia Twój lekarz prowadzący, jest ono ważne miesiąc. Lekarz może też wysłać druk OL-9 elektronicznie ze swojego konta w portalu eZUS.

Wniosek o dodatek pielęgnacyjny nie jest dostępny jako osobny formularz w portalu eZUS, ale możesz:

- pobrać z zus.pl plik PDF na swoje urządzenie,
- wypełnić formularz i zapisać plik,
- załączyć go do formularza POG (pismo ogólne) w portalu eZUS.

Nie otrzymasz dodatku pielęgnacyjnego, jeśli przebywasz w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym powyżej 2 tygodni w miesiącu.

Ważne!

Jeśli masz ustalone prawo do dodatku pielęgnacyjnego z ZUS, nie przysługuje Ci prawo do zasiłku pielęgnacyjnego przyznanego przez wójta, burmistrza lub prezydenta miasta. Jeśli masz prawo do zasiłku pielęgnacyjnego i ZUS przyznał Ci dodatek pielęgnacyjny, jak najszybciej powiadom o tym instytucję, która wypłaca Ci zasiłek pielęgnacyjny.

Aktualną wysokość dodatku pielęgnacyjnego znajdziesz na stronie zus.pl.

Dodatek pielęgnacyjny jest waloryzowany razem z Twoją emeryturą. Nie potrącamy z kwoty tego dodatku żadnych

składek (w tym składki na ubezpieczenie zdrowotne) ani zaliczek na podatek dochodowy od osób fizycznych. Kwota brutto dodatku jest kwotą do wypłaty.

Świadczenie uzupełniające (500+ dla osób niesamodzielnych)

Świadczenie to przysługuje osobom, które mają orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Świadczenie uzupełniające jako osoba uprawniona do emerytury możesz otrzymać tylko wtedy, gdy:

- łączna wysokość brutto otrzymywanych przez Ciebie świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych (łącznie z kwotą wypłacaną przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych) nie przekracza 2687,67 zł (kwota obowiązuje od 1 marca 2026 r. i co roku się zmienia);
- spełniasz jeden z poniższych warunków:
 - mieszkasz w Polsce i masz polskie obywatelstwo lub
 - masz prawo pobytu lub prawo stałego pobytu w Polsce, jeśli jesteś obywatelem jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej (UE) albo Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA), lub
 - masz zalegalizowany pobyt w Polsce (jeśli jesteś obywatelem państwa spoza UE lub EFTA).

Aby otrzymać świadczenie uzupełniające, musisz złożyć wniosek. Wniosek (najlepiej na formularzu ESUN) możesz złożyć w każdej placówce ZUS, przesłać pocztą lub przesłać elektronicznie na portalu eZUS. Formularz ESUN możesz pobrać ze strony [zus.pl](https://www.zus.pl), znajdziesz go również w naszych placówkach.

Świadczenie uzupełniające przysługuje w wysokości 500 zł, jeśli łączna kwota brutto Twojej emerytury i innych świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych nie przekracza 2187,67 zł.

Jeśli pobierasz emeryturę oraz inne świadczenie finansowane ze środków publicznych i łączna kwota brutto tych świadczeń wynosi więcej niż 2187,67 zł, a nie przekracza 2687,67 zł, wysokość świadczenia uzupełniającego będzie niższa niż 500 zł.

Będzie to różnica między kwotą 2687,67 zł i łączną kwotą przysługujących Ci świadczeń.

Świadczenie uzupełniające przyznamy Ci od miesiąca, w którym spełnisz wymagane warunki, nie wcześniej jednak niż od miesiąca, w którym zgłosisz wniosek o to świadczenie.

Jakie dodatkowe świadczenia przysługują osobom pobierającym emeryturę?

Trzynasta emerytura, czyli dodatkowe roczne świadczenie pieniężne

Trzynastą emeryturę otrzymasz, jeśli na 31 marca roku, w którym będzie wypłacana trzynastka, będziesz uprawniona lub uprawniony do emerytury i pobierzesz świadczenie wypłacone za marzec danego roku lub za część tego miesiąca.

Nie musisz składać żadnego wniosku – świadczenie wypłacimy automatycznie wraz z emeryturą za kwiecień.

Kwota trzynastej emerytury jest równa minimalnej emeryturze obowiązującej od marca danego roku.

Od trzynastki potrącamy składkę zdrowotną i zaliczkę na podatek dochodowy, zatem kwota netto jest uzależniona od świadczenia, które otrzymujesz.

Trzynasta emerytura jest zwolniona z egzekucji komorniczej i innych potrąceń.

Jeśli masz prawo do kilku świadczeń (np. emerytury z ZUS i emerytury z KRUS), otrzymasz tylko jedną trzynastkę.

Czternasta emerytura, czyli kolejne dodatkowe roczne świadczenie pieniężne

Czternastą emeryturę wypłacamy z urzędu, bez składania wniosku. Miesiąc wypłaty określa za każdym razem Rada Ministrów nie później niż do 31 października danego roku. Czternastkę możesz otrzymać, jeśli w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc jej wypłaty będziesz mieć ustalone prawo do emerytury.

Ważne!

Nie otrzymujesz czternastki, jeśli masz zawieszoną emeryturę.

Pełna czternasta emerytura przysługuje w kwocie minimalnej emerytury. Taką kwotę otrzymasz, jeśli Twoje świadczenie nie przekracza 2900 zł brutto. Jeśli Twoje świadczenie przekracza 2900 zł, zmniejszamy czternastkę zgodnie z zasadą złotówka za złotówkę. Nie przyznamy jej, jeśli jej kwota będzie niższa niż 50 zł.

Jeśli masz prawo do więcej niż jednego świadczenia, np. emerytury i renty z tytułu wypadku przy pracy, przysługuje Ci jedna czternastka. Gdy będziemy ustalać do niej prawo

oraz jej wysokość, przyjmujemy sumę tych świadczeń, które Ci wypłacamy.

Czternasta emerytura jest wolna od potrąceń, np. zajęć komorniczych. Nie wlicza się do dochodu przy ubieganiu się o pomoc społeczną, alimenty czy świadczenie uzupełniające (500+ dla osób niesamodzielnych). Pobieramy z niej tylko składkę zdrowotną i zaliczkę na podatek dochodowy.

Do czego uprawnia status emeryta?

Status emeryta potwierdza mLegitymacja emeryta-rencisty lub jej wersja fizyczna. Emerytom przysługują m.in.:

- zwolnienie z abonamentu RTV:
 - osobom 75+ – automatycznie,
 - osobom 60+, których dochód nie przekracza połowy przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (w 2026 r. 4451,78 zł) – gdy złożą w placówce Poczty Polskiej odpowiednie oświadczenie i przedstawią do wglądu decyzję o ustaleniu emerytury,
- zniżki na przejazdy komunikacją miejską i koleją,
- obniżki opłat paszportowych o 50%,
- rabaty w instytucjach kultury,
- zniżki w wybranych sklepach i punktach usługowych.

Czy jako osoba na emeryturze mogę korzystać ze świadczeń finansowanych przez NFZ?

Masz prawo korzystać ze świadczeń zdrowotnych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jeśli ZUS odprowadza od Twojej emerytury składkę zdrowotną. Emeryci pobierający emeryturę powszechną są zgłaszani do ubezpieczenia

zdrowotnego przez ZUS i ich dane widnieją w Centralnym Rejestrze Ubezpieczonych NFZ.

Ważne!

Osoby, które mieszkają za granicą i pobierają polską emeryturę, mogą nie mieć odprowadzanej polskiej składki zdrowotnej. Osoba, za którą nie jest odprowadzana składka, nie ma prawa do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych.

Placówka lecznicza sprawdzi Twój status w systemie eWUŚ (Elektroniczna Weryfikacja Upnień Świadczeniobiorców). System powinien potwierdzić Twoje prawo do świadczeń zdrowotnych, jeśli spełniasz warunki.

Jeżeli NFZ nie potwierdził Twoich uprawnień, a wiesz, że masz do nich prawo, możesz:

- przedstawić dokument potwierdzający prawo do świadczeń (np. legitymację emeryta-rencisty w aplikacji mObywatel lub na plastikowej karcie),
- złożyć pisemne oświadczenie, że przysługuje Ci prawo do świadczeń i okazać dowód potwierdzający tożsamość.

Jak mogę się skontaktować z ZUS?

Jeśli masz pytania, możesz skorzystać z pomocy infolinii ZUS pod numerem telefonu 22 560 16 00. Konsultanci są dostępni w dni robocze: poniedziałek–piątek w godz. 7.00–18.00.

Z infolinią możesz skontaktować się także bezpośrednio z aplikacji mobilnej mZUS. Taka rozmowa będzie od razu uwierzytelniona. To znaczy, że aplikacja potwierdzi Twoją tożsamość jeszcze przed rozmową z konsultantem.

Możesz również umówić się na e-wizytę, czyli wideorozmowę z naszym pracownikiem przez internet. Szczegółowe informacje, jak umówić się na e-wizytę znajdziesz na stronie www.zus.pl/e-wizyta. Na e-wizytę w ZUS możesz umówić się również przez portal eZUS i aplikację mObywatel.

Uwierzytelniona rozmowa z infolinią ZUS i e-wizyta to bezpieczne formy kontaktu. Pracownik ZUS może Ci przekazać podczas nich szczegółowe informacje o Twoich sprawach.

Możesz również umówić się na wizytę w placówce ZUS w wybranym przez Ciebie dniu i na konkretną godzinę w zakładce [O ZUS] → [Kontakt] → [Zarezerwuj wizytę] → [Wizyta w placówce].



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH