

Informator prawny

SPOSOBY NA ZWIĘKSZENIE EMERYTURY



**POWIAT
DĘBICKI**



NIEODPŁATNE USŁUGI
-POMOC PRAWNA
-PORADY OBYWATELSKIE
-MEDIACJA

**Ministerstwo
Sprawiedliwości**

**sursuŋ
corda**
STOWARZYSZENIE

Zadanie publiczne z zakresu administracji rządowej, finansowane ze środków przekazanych przez Powiat Dębicki.



NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

- informacja o stanie prawnym lub obowiązkach i uprawnieniach
- wskazanie sposobów rozwiązania problemu prawnego • sporządzenie projektu pisma (z wyłączeniem spraw w toczących się już postępowaniach), w tym o zwolnienie z kosztów sądowych lub o ustanowienie pełnomocnika • poinformowanie o kosztach i ryzyku finansowym skierowania sprawy do sądu • nieodpłatna mediacja
- informacja o możliwościach innej, darmowej pomocy

NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

- rozpoznanie problemu i udzielenie porady dostosowanej do indywidualnej sytuacji, zwłaszcza w sprawach zadłużenia, mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego • poinformowanie o przysługujących uprawnieniach lub ciążących obowiązkach • wsparcie w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, np. poprzez sporządzenie planu wyjścia z trudnej sytuacji oraz udzielenie pomocy w jego realizacji • skierowanie do odpowiednich instytucji lub placówek nieodpłatnej pomocy • nieodpłatna mediacja

NIEODPŁATNA MEDIACJA

- poinformowanie o możliwościach i korzyściach polubownych metod rozwiązywania sporów • przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji • przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie mediacji w sprawie karnej • przeprowadzenie mediacji • udzielenie pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem

MEDIACJA jest dobrowolna, nieformalna i poufna, a mediator jest osobą bezstronną.

1.	Wstęp	4
2.	Waloryzacja emerytur, 13 i 14 emerytura	6
3.	Sposoby na zwiększenie emerytury	8
4.	Dodatki do emerytury	13
7.	Podstawa prawna	20

1. Wstęp



W Polsce co roku przybywa osób, które mają ustalone prawo do emerytury. Aktualnie emeryci stanowią blisko 25% ogółu obywateli naszego kraju. Pomimo tego, iż 1 marca każdego roku emerytury są waloryzowane, a w ostatnich latach wprowadzono 13. i 14. emeryturę, budżety emerytów w zestawieniu z rosnącymi kosztami życia, nadal pozostają skromne. Okres emerytury, który dla kobiet co do zasady przypada po ukończeniu 60. roku życia, a u mężczyzn – po 65. roku życia, powinien być takim etapem w życiu człowieka, w którym może on się cieszyć się życiem, wypoczywać i spełniać swoje marzenia, a niestety często jest okresem, w którym ze względu na skromny budżet, będąc na emeryturze, musi on wybierać między zakupem wszystkich leków, lepszych jakościowo produktów spożywczych, a opłaceniem mieszkania i podstawowych rachunków. W takiej rzeczywistości każdy emeryt powinien znać nie tylko przywileje, jakie przysługują seniorom, ale także sposoby na zwiększenie swojej emerytury. Warto także wiedzieć, że istnieje również szereg dodatków do emerytury, które mogą być pomocne w podreperowaniu budżetu seniorów.



Z niniejszej broszury dowiesz się, w jaki sposób możesz zwiększyć swoją emeryturę i o jakie m.in. dodatki do emerytury i świadczenia dodatkowe możesz wnioskować, jeśli spełniasz określone warunki. Warto znać choćby podstawowe zasady, które decydują o wysokości emerytury lub jakie dodatki i świadczenia dodatkowe przysługują emerytom w Polsce, zarówno jeśli jesteś już emerytem, albo jeśli zbliżasz się do osiągnięcia wieku emerytalnego.



Niniejsza broszura ma charakter informacyjny, a instytucją, która ma obowiązek udzielić Ci wszystkich szczegółowych informacji w kwestiach związanych z Twoją konkretną sytuacją emerytalną, tym bardziej w świetle dynamicznie zmieniających się przepisów, jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) i pracujący tam doradca emerytalny.

Doradca emerytalny ZUS:

- wyjaśni aktualne zasady przyznawania emerytury
- wytłumaczy dokładnie, od czego zależy wysokość emerytury
- przekaze informacje, które mogą być pomocne w wyborze najlepszego momentu przejścia na emeryturę
- wyliczy w kalkulatorze emerytalnym wysokość prognozowanej emerytury
- jeśli zdecydujesz się złożyć wniosek o emeryturę, to doradca:
 - powie, jakie dokumenty musisz przygotować
 - pomoże skompletować i wypełnić wniosek

Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Dębicy zasięgiem terytorialnym obejmuje miasto Dębica oraz gminy: Brzostek, Czarna, Dębica, Jodłowa, Pilzno oraz Żyraków.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych Inspektorat w Dębicy

ul. Piłsudskiego 15, 39-200 Dębica

Godziny obsługi klientów:

Poniedziałek: 8.00 - 17.00

Wtorek - Piątek: 8.00 - 15.00

Telefon: 22 560 16 00 lub 14 677 68 30

2. Waloryzacja emerytur, 13 i 14 emerytura



W pierwszej kolejności należy wspomnieć o przywilejach, jakie aktualnie ustawowo przysługują emerytom automatycznie, czyli bez składania przez nich żadnych dodatkowych wniosków. Są to przyznawane corocznie: waloryzacja, 13. emerytura i 14. emerytura.

Waloryzacja emerytur: 1 marca każdego roku

Waloryzacja emerytur i rent jest prawnie określonym mechanizmem zwiększania nominalnej wysokości świadczeń emerytalno-rentowych z powodu utraty ich realnej wartości wynikającej głównie z inflacji. Celem waloryzacji jest ochrona emerytur i rent przed utratą ich realnej wartości: im wyższa inflacja, tym wyższa waloryzacja. Proces waloryzacji, czyli podwyższenia świadczeń odbywa się zawsze 1 marca i jest zagwarantowany ustawowo. W roku 2025 wskaźnik waloryzacji został ustalony na poziomie 5,5%, Minimalna emerytura z 1780,96 zł wzrosła do 1878,91 zł brutto, co oznacza podwyżkę względem roku 2024 o 97,95 zł miesięcznie.

13. emerytura

Trzynasta emerytura to roczny dodatek zagwarantowany ustawą, który otrzymują wszyscy emeryci i renciści niezależnie od wysokości ich podstawowego świadczenia. Dodatek wypłacany jest w kwietniu każdego roku. ZUS oraz pozostałe organy emerytalne wypłacają go automatycznie wszystkim uprawnionym bez konieczności składania wniosku.

Kwota 13. emerytury wynosi tyle, ile najniższa emerytura obowiązująca od 1 marca danego roku.

W 2025 roku trzynasta emerytura przysługuje osobom, które na dzień 31 marca 2025 r. mają prawo do wypłaty jednego z długoterminowych świadczeń. Należą do nich:

- **emerytura** (w tym emerytura pomostowa, okresowa emerytura kapitałowa oraz emerytura częściowa)
- **renta z tytułu niezdolności do pracy** (w tym renta dla inwalidów wojennych i wojskowych oraz renta wypadkowa), renta szkoleniowa, renta socjalna, renta rodzinna (w tym renta rodzinna po inwalidzie wojennym lub wojskowym oraz renta rodzinna wypadkowa)
- **rodzicielskie świadczenie uzupełniające**
- **świadczenie pieniężne dla cywilnych niewidomych ofiar działań wojennych**
- **nauczycielskie świadczenie kompensacyjne**
- **świadczenie i zasiłek przedemerytalny**



Trzynasta emerytura nie obejmuje jednak wszystkich emerytów i rencistów w tym samym zakresie. W przypadku, gdy emerytura przekracza z trzynastką 2.500,00 złotych, wówczas należy odliczyć od tej kwoty składkę zdrowotną oraz zaliczkę na podatek dochodowy.

„Trzynastka” jest wolna od potrąceń administracyjnych i egzekucji komorniczych

14. emerytura

Czternasta emerytura to roczny dodatek do emerytury przeznaczony dla seniorów o niskich świadczeniach. Nie wszyscy emeryci otrzymują tzw. czternastkę, a niektórzy dostają ją w obniżonej kwocie. Wysokość 14. emerytury jest równa najniższej emeryturze obowiązującej w danym

roku z możliwością podwyższenia świadczenia. Nie ma potrzeby składania wniosku o wypłatę 14. emerytury. Emeryci i renciści, których emerytury wynoszą do 2.900,00 zł brutto, otrzymują pełną kwotę 14. emerytury po odjęciu składki zdrowotnej i podatku dochodowego. Osoby, których podstawowe świadczenie przekracza próg 2.900,00 zł brutto, dostaną czternastą emeryturę pomniejszoną według zasady „złotówka za złotówkę”. Termin wypłaty czternastki jest określany przez właściwego ministra i zazwyczaj przypada on na drugą połowę roku.

„Czternastka” również wolna jest od potrąceń administracyjnych i egzekucji komorniczych.

3. Sposoby na zwiększenie emerytury



Oprócz wskazanych powyżej waloryzacji i rocznych dodatków, które każdy emeryt otrzymuje automatycznie, istnieje kilka sposobów na zwiększenie emerytury, które zależne są od konkretnego działania osoby uprawnionej.

Sposoby na zwiększenie emerytury, to m.in.:

- przesunięcie daty przejścia na emeryturę
- jednoczesne pobieranie świadczenia emerytalnego i podjęcie pracy zarobkowej
- wybór odpowiedniego miesiąca na przejście na emeryturę
- złożenie wniosku o ponowne przeliczenie emerytury (jeśli wystąpią konkretne zdarzenia)

- złożenie wniosku o tzw. „rentę wdowią”
- ubieganie się o dodatek, świadczenie uzupełniające do emerytury czy zasiłek

Przesunięcie daty przejścia na emeryturę



Uzyskanie tzw. „powszechnego wieku emerytalnego”, który dla kobiet wynosi 60 lat, a dla mężczyzn 65 lat, jest uprawnieniem do przejścia na emeryturę, a nie obowiązkiem. Odłożenie decyzji o przejściu na emeryturę zwiększa przyszłe świadczenie. Dzieje się tak, ponieważ emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych są obliczane w myśl zasady zdefiniowanej składki. Oznacza to, że im więcej opłacamy składek oraz im później przechodzimy na emeryturę, tym wyższe będzie otrzymane świadczenie. Im wcześniej przejdziemy na emeryturę, tym świadczenie będzie niższe. Odłożenie decyzji o przejściu na emeryturę o rok może zwiększyć przyszłe świadczenie nawet o 10-15%

Jednoczesne pobieranie świadczenia emerytalnego i podjęcie pracy zarobkowej



Najlepszym rozwiązaniem, aby podnieść wysokość świadczenia, jest przejście na emeryturę oraz równoległe świadczenie pracy. Tym sposobem nie tylko mamy dwa źródła dochodu – emeryturę i pensję, ale wówczas od uzyskiwanych przychodów naliczane i odprowadzane do ZUS są składki, a te z kolei przy ponownym przeliczeniu emerytury, o które można wnioskować raz w roku, skutkują podwyższeniem świadczenia emerytalnego.

Wybór odpowiedniego miesiąca na przejście na emeryturę



Zanim złożymy wniosek o emeryturę, warto skorzystać z porady doradcy emerytalnego, który jest dostępny w każdej placówce ZUS. Doradca wyliczy w kalkulatorze

emerytalnym symulację wysokości emerytury i powie, o ile będzie ona wyższa, jeśli będziemy dalej pracować. Doradzi także, kiedy najkorzystniej przejść na emeryturę. Niejednokrotnie okazuje się, że czasami warto przepracować miesiąc, czy dwa dłużej, a wówczas świadczenie emerytalne będzie większe, a różnica może wynieść od kilkudziesięciu do nawet kilkuset złotych miesięcznie.

Ponowne przeliczenie emerytury



Na skutek różnych okoliczności ZUS jest zobligowany uchylić lub zmienić decyzję dot. wysokości świadczenia emerytalnego i ponownie ustalić prawo do tych świadczeń lub ich wysokość. Dzieje się tak, gdy:

- po uprawomocnieniu się decyzji zostaną przedłożone nowe dowody lub ujawniono nowe okoliczności istniejące przed wydaniem tej decyzji, które mają wpływ na prawo do świadczeń lub ich wysokość
- decyzja została wydana w wyniku przestępstwa
- dowody, na podstawie których ustalono istotne dla sprawy okoliczności faktyczne, okazały się fałszywe
- decyzja została wydana na skutek świadomego wprowadzenia w błąd organu rentowego przez osobę pobierającą świadczenie
- decyzja została wydana w oparciu o inną decyzję lub orzeczenie sądu, które zostało następnie uchylone, zmienione albo stwierdzono jego nieważność
- przyznanie świadczeń lub nieprawidłowe obliczenie ich wysokości nastąpiło na skutek błędu organu rentowego

Każdego roku GUS (Główny Urząd Statystyczny) publikuje tablice dalszego trwania życia, które zawierają prognozy dotyczące przewidywanej długości życia Polaków. Stanowią one najważniejszy czynnik przy obliczaniu i ponownym przeliczaniu wysokości emerytury.

Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że tablice dalszego trwania życia

są stosowane wyłącznie przy wyliczaniu emerytur według nowych zasad, które dotyczą osób urodzonych po 1 stycznia 1949 roku. Seniorzy otrzymujący emerytury na starych zasadach mogą również ubiegać się o przeliczenie świadczenia, ale tylko wtedy, gdy po przyznaniu emerytury nadal opłacali składki, np. z tytułu dalszego zatrudnienia, lub gdy dostarczyli nowe dokumenty, których nie mieli podczas składania pierwotnego wniosku o emeryturę.



Zakład Ubezpieczeń Społecznych przelicza wysokość emerytury w taki sposób, że składki zgromadzone na naszym koncie po rozpoczęciu pobierania emerytury są dzielone przez średnie dalsze trwanie życia, ustalone przez ZUS w dniu złożenia wniosku o przeliczenie emerytury. Uwzględniane są tylko te składki, które wpłynęły na konto ubezpieczonego od miesiąca, w którym emerytura była po raz pierwszy pobrana, do miesiąca złożenia wniosku o ponowne ustalenie wysokości świadczenia. Te składki podlegają waloryzacji. Kapitał początkowy również może zostać przeliczony, jeżeli senior dostarczy dokumenty potwierdzające jego aktywność zawodową sprzed 1999 roku, a dotąd takowych dokumentów nie przedłożył.

Taki wniosek o ponowne przeliczenie emerytury można złożyć raz w roku. W szczególności działania takie powinni podjąć seniorzy, którzy nadal są aktywni zawodowo. O ponowne przeliczenie emerytury można także wnioskować, dostarczając dokumenty dotyczące zatrudnienia, którymi nie dysponowaliśmy podczas pierwotnego obliczania emerytury.

Ponowne przeliczenie emerytury lub renty jest możliwe, jeśli:

- W momencie składania wniosku o przyznanie świadczenia nie mieliśmy wszystkich wymaganych dokumentów za okresy ubezpieczenia, które powinny zostać uwzględnione

- obecnie posiadamy dokumenty potwierdzające zarobki sprzed przejścia na emeryturę lub rentę albo zarobki uzyskane po przyznaniu świadczenia
- po przyznaniu świadczenia kontynuowaliśmy pracę lub opłacaliśmy składki na ubezpieczenie społeczne



Do wniosku o ponowne przeliczenie emerytury należy przygotować następujące dokumenty: aktualne zaświadczenie o wysokości emerytury, kserokopie dokumentów tożsamości - czyli dowodu osobistego lub paszportu, dokumenty potwierdzające okresy składkowe - niezbędne, jeśli przeliczenie emerytury ma uwzględniać nowe okresy składkowe oraz zaświadczenia o dochodach - mogą być wymagane, jeśli przeliczenie emerytury ma opierać się na zarobkach uzyskanych po przyznaniu świadczenia emerytalnego.

- * **Przeliczając emeryturę ZUS za każdy miesiąc okresu składkowego dolicza 1,3 proc. podstawy wymiaru świadczenia oraz 0,7 proc. za okresy nieskładkowe. Wniosek o ponowne przeliczenie emerytury warto składać w dniu urodzin lub chwilę po nich, ponieważ przeliczenie wskaźników będzie wtedy bardziej korzystne.**
- * **Zgodnie z obowiązującymi przepisami, przeliczenie emerytury nie może spowodować jej obniżenia. Jeśli po przeliczeniu okazałoby się, że nowa emerytura powinna być niższa, to emeryt nadal otrzymuje świadczenie w dotychczasowej wysokości. To zabezpieczenie ma na celu ochronę emerytów przed ewentualnym zmniejszeniem emerytury.**
- * **Kobiety, które wychowywały dzieci przed 1999 rokiem, mogą zyskać najwięcej na ponownym przeliczeniu emerytury. Do tej daty okres urlopu wychowawczego wiązał się z niższym kapitałem początkowym. Dlatego ponowne przeliczenie emerytury może być korzystne dla kobiet, które mogą uwzględnić maksymalnie sześć lat opieki nad dziećmi w swoim kapitale początkowym.**

Renta wdowia



Z początkiem 2025 roku weszły w życie nowe przepisy ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, które dają prawo do tzw. renty wdowiej. Renta wdowia to możliwość łączenia wypłaty renty rodzinnej (nie tylko tej wypłacanej przez ZUS) z innym świadczeniem wypłacanym przez ZUS, np. emeryturą, rentą – jest to tzw. „świadczenie w zbiegu” (sam termin „renta wdowia” w przepisach nie występuje). Renta wdowia nie jest odrębnym, nowym świadczeniem, ale umożliwia wypłatę wdowie lub wdowcowi uprawnionemu do emerytury lub renty - części świadczenia emerytalno-rentowego po zmarłym małżonku. Albo na odwrót: pełnego świadczenia po małżonku i części swojego własnego świadczenia (jeżeli to będzie korzystniejsze dla osoby owdowiałej).

Do renty rodzinnej mają prawo członkowie rodziny (dzieci, wnuki, małżonek) osoby, która w chwili śmierci:

- miała ustalone prawo do emerytury, albo spełniała warunki do jej uzyskania
- miała ustalone prawo do emerytury pomostowej
- miała ustalone prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy, albo spełniała warunki do jej uzyskania
- pobierała zasiłek przedemerytalny
- pobierała świadczenie przedemerytalne
- pobierała nauczycielskie świadczenie kompensacyjne

Oceniając prawo do renty rodzinnej, ZUS przyjmuje, że osoba zmarła była całkowicie niezdolna do pracy.

Prawo do renty rodzinnej ma małżonek zmarłego (czyli wdowa lub wdowiec), który do dnia śmierci pozostawał we wspólności małżeńskiej, jeżeli spełni przynajmniej jeden z poniższych warunków:

- w chwili śmierci małżonka miał skończone 50 lat lub był niezdolny do pracy; albo

- wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa uprawnionych do renty rodzinnej po zmarłym współmałżonku, które nie ukończyło 16 lat, a jeśli uczy się w szkole – 18 lat
- sprawuje pieczę nad dzieckiem całkowicie niezdolnym do pracy i do samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolnym do pracy, uprawnionym do renty rodzinnej
- ukończył 50 lat lub stał się niezdolny do pracy już po śmierci współmałżonka, lecz nie później niż 5 lat od jego śmierci albo od zaprzestania wychowywania dzieci

Wdowa lub wdowiec, który nie spełnia tych warunków i nie ma źródła utrzymania, ma prawo do renty rodzinnej:

- przez rok od śmierci współmałżonka
- przez okres uczestniczenia w zorganizowanym szkoleniu kwalifikującym do wykonywania pracy zarobkowej – nie dłużej niż przez 2 lata od śmierci współmałżonka

*** Małżonka lub małżonek rozwiedziony albo wdowa lub wdowiec, którzy w chwili śmierci współmałżonka nie pozostawali z nim we wspólności małżeńskiej, mają prawo do renty rodzinnej, jeżeli – oprócz spełnienia wymienionych warunków – mieli w dniu śmierci współmałżonka prawo do alimentów z jego strony ustalone wyrokiem lub ugodą sądową.**

Ponadto prawo do renty rodzinnej ma również małżonka rozwiedziona lub pozostająca w separacji, jeśli udowodni, że bezpośrednio przed śmiercią współmałżonka otrzymywała od niego alimenty na podstawie porozumienia między rozwiedzionymi lub separowanymi. Warto wiedzieć, że uprawnienie to nie dotyczy mężczyzn.

*** ZUS na równi z rentą rodzinną traktuje nie tylko tę, którą wypłaca ZUS, ale również rentę rodzinną wypłacaną przez inne organy emerytalno-**

rentowe, tj. rentę rodzinną dla rolników, a także wojskową rentę rodzinną oraz policyjną rentę rodzinną.

Prawo do renty wdowiej ma wdowa lub wdowiec, który ma prawo do:

- renty rodzinnej oraz
- własnego świadczenia: emerytury, emerytury rolniczej, emerytury z ubezpieczenia społecznego rolników indywidualnych i członków ich rodzin, emerytury wojskowej, emerytury policyjnej, zasiłku przedemerytalnego, świadczenia przedemerytalnego, emerytury pomostowej, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, renty z tytułu niezdolności do pracy, w tym renty szkoleniowej, renty rolniczej z tytułu niezdolności do pracy, renty rolniczej szkoleniowej, renty z ubezpieczenia społecznego rolników indywidualnych i członków ich rodzin, wojskowej renty inwalidzkiej albo policyjnej renty inwalidzkiej

Aby ZUS mógł wypłacić rentę wdowią (czyli inne świadczenie razem z rentą rodzinną) wdowa lub wdowiec musi spełnić wszystkie poniższe warunki:

- mieć co najmniej 60 lat (w przypadku kobiet) i 65 lat (w przypadku mężczyzn) – czyli osiągnąć tzw. powszechny wiek emerytalny
- do dnia śmierci swojego małżonka pozostawać z nim we wspólności małżeńskiej
- nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż w dniu ukończenia przez siebie 55 lat (jeśli jesteś kobietą) lub 60 lat (jeśli jesteś mężczyzną)
- nie pozostawać obecnie w związku małżeńskim

Prawo do wypłaty świadczeń łącznie z rentą rodzinną (tj. prawo do tzw. renty wdowiej) ustaje z dniem poprzedzającym dzień, w którym ww. wdowa lub wdowiec zawrze nowy związek małżeński.

Osoba (wdowa lub wdowiec), która spełni wyżej opisane warunki może (co do zasady) wybrać od 2025 r. jeden z dwóch poniższych wariantów wypłaty przez ZUS renty wdowiej:

1. **Wariant 1:** 100% renty rodzinnej oraz 15% własnego świadczenia albo
2. **Wariant 2:** 100% własnego świadczenia oraz 15% renty rodzinnej

Wybór wariantu zależy od decyzji wnioskodawcy lub od możliwości dokonania wyboru przez instytucję emerytalno-rentową, która na prośbę seniora podejmie najkorzystniejszą decyzję. Aby decyzję za wnioskodawcę podjął ZUS, we wniosku, w punkcie dotyczącym wysokości świadczenia, należy wsadzać wybór wyższego świadczenia.

Prawo do wypłaty świadczeń łącznie z rentą rodzinną (czyli prawo do tzw. renty wdowiej) ZUS przyzna osobie uprawnionej i od miesiąca, w którym złoży wniosek, jednak nie wcześniej niż od 1 lipca 2025 r. (dotyczy to wniosków złożonych do 31 lipca 2025 roku). I nie wcześniej niż od lipca 2025 r. świadczenie to będzie wypłacane.

Gdy wdowa lub wdowiec spełni warunki do łącznej wypłaty świadczeń po 31 lipca 2025 r. lub po tej dacie złoży wniosek, to rentę wdowią (czyli połączone świadczenia) ZUS będzie wypłacał od momentu spełnienia tych warunków ale nie wcześniej niż od miesiąca, w którym złożono wniosek.

Z uwagi na te zasady, warto jak najszybciej przeanalizować swoją sytuację i jeśli renta wdowia nam przysługuje, złożyć odpowiedni wniosek w ZUS-ie.

5. Dodatki do emerytury



Polskim emerytom przysługuje także szereg dodatków do emerytury. W przeciwieństwie do corocznej waloryzacji emerytury czy automatycznym wypłatom „trzynastek” i „czternastek”, aby taki dodatek uzyskać, w pierwszej kolejności należy sprawdzić, czy on się należy, a jeśli tak – wówczas

złożyć stosowny wniosek. Warto to zweryfikować, ponieważ wysokość dodatków, to kwota nawet 330 złotych miesięcznie do emerytury. Warto więc sprawdzić zasady i złożyć w ZUS lub KRUS odpowiedni wniosek, jeśli spełnia się dane warunki.

Dodatki do emerytury to:

- Dodatek do emerytury dla sołtysów
- Dodatek pielęgnacyjny do emerytury
- Dodatek kombatancki oraz dodatek kompensacyjny do emerytury
- Dodatek do emerytury za tajne nauczanie
- Dodatek do emerytury dla weterana poszkodowanego
- Świadczenie pieniężne dla byłych żołnierzy przymusowo zatrudnianych
- Świadczenia pieniężne dla osób deportowanych
- Świadczenia pieniężne dla osób będących cywilnymi niewidomymi ofiarami działań wojennych
- Ryczałt energetyczny

Warto sprawdzić także, czy należy się dodatek lub zasiłek pielęgnacyjny:

Dodatek pielęgnacyjny dla seniorów 75+



Dodatek pielęgnacyjny to świadczenie przysługujące seniorom w dwóch sytuacjach: gdy są całkowicie niezdolni do pracy lub po ukończeniu 75 r.ż.. Osoby, które osiągnęły ten wiek, nie muszą składać wniosku, ponieważ ZUS automatycznie rozpocznie jego wypłacanie. Natomiast osoby całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnego życia otrzymują ten dodatek na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS. Świadczenie jest corocznie waloryzowane. Od 1 marca 2025 roku wzrosło do 348,22 zł.

*** Należy jednak pamiętać, że dodatek ten nie jest wypłacany przebywającym w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym powyżej 2 tygodni w miesiącu. Warto również zaznaczyć, że dodatek pielęgnacyjny dla seniorów jest wypłacany przez ZUS, natomiast zasiłek pielęgnacyjny przysługujący w innym przypadku jest wypłacany przez gminę.**

Młodszy seniorzy też mogą otrzymać ten dodatek na swój wniosek, jeśli lekarz orzecznik ZUS (komisja lekarska ZUS) w orzeczeniu stwierdzi, że wnioskodawca jest całkowicie niezdolny do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. Zaświadczenie o stanie zdrowia składa się na druku OL-9, który można znaleźć na stronie ZUS lub w oddziale. Musi wypełnić je lekarz prowadzący nie później niż na miesiąc przed dniem, w którym emeryt złoży wniosek o dodatek.

Zasiłek pielęgnacyjny 75+



Zasiłek pielęgnacyjny to świadczenie przyznawane między innymi osobom, które osiągnęły 75 lat. Jest to forma wsparcia mająca na celu częściowe pokrycie kosztów związanych z zapewnieniem opieki osobie, która nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować. Kwota zasiłku od 2019 roku wynosi

215,84 zł miesięcznie. Co 3 lata wysokość tego zasiłku jest weryfikowana. Najbliższa weryfikacja będzie miała miejsce dopiero w roku 2027. O zmianie kwoty decyduje Rada Ministrów w drodze rozporządzenia. Świadczenie to jest wypłacane przez gminę.

Warto sprawdzić także, czy należy się świadczenie uzupełniające, np.:

MAMA 4+ , czyli emerytura za wychowanie czwórki dzieci



Mama 4+ to rodzicielskie świadczenie uzupełniające przyznawane z tytułu wychowania czwórki lub większej ilości dzieci i rezygnację z pracy lub jej niepodjęcie. Warto zaznaczyć, że to świadczenie nie jest przeznaczone wyłącznie dla matek – mogą o nie ubiegać się również ojcowie. Dodatek Mama 4+ jest przyznawany na wniosek, a jego maksymalna kwota jest równa najniższej emeryturze. Wysokość świadczenia w ramach programu Mama 4+ odpowiada kwocie minimalnej emerytury, więc od marca 2025 roku wynosi ono 1878,91 zł brutto.

500+ dla seniora



Świadczenie uzupełniające, zwane „500+ dla seniora”, to dodatek nie tylko dla osób starszych. Z dodatku mogą skorzystać osoby niepełnosprawne, niezdolne do samodzielnej egzystencji i pobierające zasiłek pielęgnacyjny, nie tylko te, które ukończyły 75 lat.

Świadczenie 500+ dla seniora przysługuje osobom, które:

- ukończyły 18 lat i posiadają zaświadczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji
- pobierają emeryturę lub rentę – 500 plus dla emerytów i rencistów jest skierowane głównie do osób pobierających emeryturę lub rentę z ZUS lub innych instytucji emerytalnych
- mają miejsce zamieszkania w Polsce, mają polskie obywatelstwo lub mają prawo pobytu lub prawo stałego pobytu w Polsce, jeśli są obywatelem jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej albo Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – strony

umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej lub mają zalegalizowany pobyt w Polsce (jeśli są obywatelami państwa spoza UE albo EFTA)

- złożyły odpowiedni wniosek
- ukończyły 75 lat – jeśli osoba osiągnie ten wiek w trakcie roku kalendarzowego, może ubiegać się o świadczenie od miesiąca następującego po miesiącu, w którym ukończyła 75 lat (w tej sytuacji do wniosku nie muszą składać zaświadczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji)

Przy przyznawaniu tego świadczenia istotne jest kryterium dochodowe. Podlega ono waloryzacji i zmienia się co roku. Od 1 marca 2025 wynosi ono 2.552,39 zł brutto. W przypadku przekroczenia progu dochodowego 500+ jest pomniejszane według zasady „złotówka za złotówkę”.

7. Podstawa prawna



- Ustawa o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych z dnia 17 grudnia 1998 r. (Dz.U. Nr 162, poz. 1118 z późn. zm.)
- Ustawa o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw z dnia 26 lipca 2024 r. (Dz.U. z 2024 r. poz. 1243)
- Ustawa o świadczeniach rodzinnych z dnia 28 listopada 2003 r. (Dz.U. Nr 228, poz. 2255 z późn. zm.)
- Ustawa o osobach starszych z dnia 11 września 2015 r. (Dz.U. z 2015 r. poz. 1705 z późn. zm.)
- Ustawa o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r. (Dz.U. Nr 64, poz. 593 z późn. zm.)

* Według stanu prawnego na dzień 30.04.2025

Miejsce na notatki

[illegible]

Miejsce na notatki



Ponad połowa punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w Polsce jest prowadzona przez organizacje pozarządowe, jako zadanie publiczne powierzane przez starostów lub prezydentów, w efekcie corocznego, otwartego konkursu ofert.

SURSUM CORDA oznacza „w górę serca!”.

W tym zawołaniu zawiera się cała nasza misja – pomagać w trudnej sytuacji i dawać nadzieję na to, że może być lepiej. Dla tych, którzy chcą się angażować i wspierać projekty dobroczynne - tworzymy warunki do skutecznego działania, w klimacie zaufania i czytelných zasad.

Jedną z form naszej aktywności jest prowadzenie od 2016r. sieci punktów nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego i mediacji oraz urozmaicona edukacja prawna.

Stowarzyszenie Sursum Corda powstało w 2000 r. z inicjatywy grupy przyjaciół i profesjonalistów, którzy wcześniej – przez 6 lat – angażowali się społecznie jako wolontariusze. Jako organizacja pozarządowa **jesteśmy apolityczni działamy na zasadzie „non profit”, czyli nie dla zysku.**

Posiadamy status organizacji pożytku publicznego, co oznacza, że możesz przekazać nam 1,5% podatku, który codziennie inwestujemy w mądre pomaganie.

Będzie nam miło, jeśli dołączysz do naszej załogi!



wolontariat



wypoczynek na plus +

POMOC seniorom

OŚRODEK POMOCY penitencjарnej

szkolenia»»»

POMOC ukrainie'



KRS 00000 20382

Rozlicz swój PIT za darmo!



www.sc.org.pl



System Nieodpłatnej Pomocy



Odwiedź
naszą stronę!



Potrzebujesz wsparcia?

Prawnika • Doradcy • Mediatora

Jesteś w trudnej sytuacji życiowej?

Skorzystaj z naszego systemu!



**Nieodpłatna
Pomoc Prawna**



**Nieodpłatne
Poradnictwo
Obywatelskie**



**Nieodpłatna
Mediacja**

 /NieodplatnaPomoc

**Numer telefonu
do zapisów:**

690 901 136