



**ZUS**

ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

**AKTYWNI 50+**

**Wiek to atut**

Co warto wiedzieć o zdrowiu, pracy i emeryturze

## Co to jest inicjatywa „Aktywni 50+” i dla kogo jest przeznaczona

Masz 50 lat lub więcej? To dobry moment, by zadbać o zdrowie, kompetencje i przyszłe świadczenia.

„Aktywni 50+” to inicjatywa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, która pokazuje, że doświadczenie ma realną wartość – dla Ciebie i dla rynku pracy.

W tej broszurze zebraliśmy i opisaliśmy prostym językiem informacje o:



**emeryturze**  
i o tym, co wpływa na jej  
wysokość



**zdrowiu i rehabilitacji**  
(prewencja rentowa)



**bezpieczeństwie pracy**  
(prewencja  
wypadkowa)



**szkoleniach**  
i rozwoju kompetencji



**dostępnych ulgach i rozwiązaniach**  
wspierających aktywność zawodową

## Co możesz zyskać jako osoba 50+

Dzięki naszym działaniom informacyjno-edukacyjnym możesz:

- **dowiedzieć się, jak obliczana jest emerytura** oraz od jakich czynników zależy jej wysokość,
- **utworzyć różne warianty symulacji prognozowanej wysokości emerytury** na podstawie danych zapisanych na Twoim koncie w ZUS; możesz sprawdzić, co się zmieni, jeśli będziesz pracować rok lub kilka lat dłużej; kalkulator emerytalny znajdziesz na swoim koncie na eZUS,
- **dowiedzieć się, jak działa waloryzacja składek**, czyli w jaki sposób ZUS co roku aktualizuje wartość środków zapisanych na Twoim koncie emerytalnym,
- **poznać wskazówki na temat tego, jak łączyć pracę i emeryturę** oraz planować decyzje zawodowe, które mają wpływ na przyszłe świadczenie,
- **uzyskać informacje na temat rehabilitacji leczniczej ZUS**, którą realizujemy w ramach prewencji rentowej ZUS; jej celem jest utrzymanie lub odzyskanie zdolności do pracy,
- **zdość wiedzę o działaniach prowadzonych w ramach prewencji wypadkowej ZUS**, które poprawiają bezpieczeństwo i ergonomię pracy,
- **skorzystać z bezpłatnych szkoleń ogólnych i branżowych** o systemie emerytalnym.



## Jak dbać o zdrowie i sprawność: rehabilitacja i bezpieczeństwo pracy

### Kiedy i w jakiej sytuacji skorzystać z rehabilitacji leczniczej ZUS

Zakład Ubezpieczeń Społecznych prowadzi rehabilitację w ramach prewencji rentowej. Jej celem jest pomóc osobie, która z niej korzysta, odzyskać sprawność i utrzymać zdolność do pracy, zanim problemy zdrowotne staną się przyczyną długotrwałej niezdolności do pracy.

Możesz otrzymać skierowanie na rehabilitację w systemie stacjonarnym, jeśli masz schorzenia:

- narządu ruchu,
- narządu ruchu po wypadku (wczesna rehabilitacja powypadkowa),
- układu krążenia,
- układu oddechowego,
- psychosomatyczne,
- po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego,
- narządu głosu,
- ośrodkowego układu nerwowego.

W systemie ambulatoryjnym kierujemy na rehabilitację:

- narządu ruchu,
- układu krążenia.

### CO TRZEBA WIEDZIEĆ O REHABILITACJI LECZNICZEJ ZUS

- Rehabilitacja jest kierowana **do osób ubezpieczonych**, którym grozi utrata zdolności do pracy.
- Warto zapytać w ZUS: „Czy mogę poprosić o skierowanie na rehabilitację w ramach prewencji rentowej?”.
- Wniosek o rehabilitację leczniczą może wystawić lekarz specjalista prowadzący Twoje leczenie w związku z konkretnym schorzeniem. Również lekarz orzecznik ZUS może wystawić skierowanie w procesie orzekania o niezdolności do pracy albo o prawidłowości wystawiania zaświadczeń o czasowej niezdolności do pracy.
- Rehabilitacja jest szczególnie skuteczna wtedy, gdy problemy zdrowotne utrudniają pracę, ale rokowania na odzyskanie sprawności są dobre.

Szczegółowe informacje o tym, jak otrzymać skierowanie na rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej, znajdziesz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

### Jak sprawić, aby praca była bezpieczna i ergonomiczna: „Wizja Zero” i prewencja wypadkowa

ZUS promuje rozwiązania, które zmniejszają ryzyko wypadków i przeciążeń w pracy. Pracodawca może – a w niektórych przypadkach powinien na podstawie przepisów bhp – na przykład:

● **zapewnić pracownikom ergonomiczne stanowiska pracy**  
krzesło, monitor, oświetlenie, regularne przerwy

● **ograniczyć ryzyko urazów podczas pracy**  
likwidować lub odpowiednio oznaczać śliskie powierzchnie, zadbać o przestrzeganie norm dźwigania, minimalizować negatywny wpływ monotonicznych ruchów

● **wspierać zdrowie i dobrostan pracowników**

Program „Wizja Zero”, którego promotorem jest ZUS, to inicjatywa oparta na założeniu, że każdemu wypadkowi przy pracy można zapobiec. Działania prewencyjne podejmowane przez ZUS obejmują wszystkie 3 filary „Wizji Zero” – bezpieczeństwo, zdrowie i dobrostan pracowników. Dla pracownika 50+ oznacza to lepsze warunki pracy, czyli większą szansę na dłuższą aktywność zawodową.

## Gdzie uzyskać wiedzę i kompetencje: szkolenia ZUS i rozwój zawodowy

Zakład Ubezpieczeń Społecznych organizuje bezpłatne szkolenia, które dotyczą systemu emerytalnego i planowania przyszłych świadczeń.

### Rodzaje szkoleń

#### ogólne

dla wszystkich zainteresowanych, niezależnie od branży i stanowiska

#### branżowe

programy dla konkretnych grup zawodowych, np.: górników, hutników, nauczycieli, pracowników transportu, motoryzacji, edukacji, nauki, administracji publicznej

#### profilaktyczne

edukacja na temat świadomego wydłużania aktywności zawodowej (rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS – działania zapobiegające trwałej niezdolności do pracy)

#### Na szkoleniach dowiesz się o:

- polskim systemie emerytalnym,
- tym, co wpływa na wysokość emerytury,
- tym, jak sprawdzić konto na eZUS i odczytać prognozy wysokości emerytury,
- filarach emerytalnych (I, II, III filar),
- mechanizmach waloryzacji i sposobach zwiększania świadczeń,
- tym, gdzie szukać wsparcia rehabilitacyjnego i rozwojowego,
- tym, jak świadomie planować dalszą aktywność zawodową po 50 roku życia.

Sprawdź harmonogram szkoleń na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

## Od czego zależy wysokość emerytury

Wysokość Twojej emerytury z powszechnego systemu zależy od:

- zwaloryzowanych składek na ubezpieczenie emerytalne, które są zapisane na koncie w ZUS,
- zwaloryzowanego kapitału początkowego,
- zwaloryzowanych środków zapisanych na subkoncie oraz przekazanych przez otwarty fundusz emerytalny (OFE) – jeśli jesteś jego członkiem,
- wieku przejścia na emeryturę.

W uproszczeniu:

$$\text{emerytura} = \frac{\text{zwaloryzowane składki na ubezpieczenie emerytalne} + \text{zwaloryzowany kapitał początkowy} + \text{zwaloryzowane środki zapisane na subkoncie oraz środki przekazane przez OFE}}{\text{średnie dalsze trwanie życia}}$$

Twój kapitał emerytalny budują:

- składki na ubezpieczenie emerytalne: 19,52% kwoty, od której są one naliczane (Twojego wynagrodzenia brutto wraz z dodatkami lub zadeklarowanej kwoty, jeśli prowadzisz firmę),
- kapitał początkowy: jeśli pracowałeś lub pracowałaś przed 1999 r.,
- waloryzacja: coroczna aktualizacja wartości środków na Twoim koncie (przeprowadzana w czerwcu),
- środki z OFE: na 10 lat przed emeryturą zaczynają być stopniowo przekazywane do ZUS na Twoje indywidualne subkonto.

## Jak podnieść przyszłą emeryturę: 6 praktycznych kroków

1

### Sprawdź, czy masz konto na eZUS

Konto na eZUS to Twoje centrum informacji o ubezpieczeniach i emeryturze. Znajdziesz tu między innymi:

- dane o stanie konta i subkonta,
- informacje o odprowadzonych składkach,
- dokumenty i roczne podsumowania.

2

### Zobacz prognozę w kilku wariantach

Najważniejsze pytanie, na które warto znać odpowiedź: „Ile zyskam, jeśli przepracuję dodatkowe 12 miesięcy lub 24 miesiące?”. Na koncie na eZUS możesz sprawdzić prognozę emerytury i porównać różne scenariusze przejścia na świadczenie.

3

### Skorzystaj ze wsparcia doradcy emerytalnego

W placówce ZUS lub podczas e-wizyty możesz:

- otrzymać proste wyjaśnienia, bez skomplikowanych pojęć – po ludzku,
- porównać różne warianty (np. przejście na emeryturę teraz lub rok później),
- omówić swoją indywidualną sytuację zawodową i ubezpieczeniową.

4

### Skorzystaj ze wsparcia doradcy emerytalnego

Jeśli pracowałeś lub pracowałaś przed 1999 r., upewnij się, że dane do obliczenia kapitału początkowego są kompletne. Braki w dokumentach mogą obniżyć Twoją przyszłą emeryturę.

5

### Rozważ dłuższą aktywność zawodową

Dłuższa praca działa podwójnie:

- dopisujesz nowe składki i kolejne waloryzacje,
- statystyczny dzielnik w wyliczeniu emerytury bywa korzystniejszy.

W praktyce może to oznaczać wyższą emeryturę.

6

### Jeśli chcesz, dołóż III filar

Dodatkowe oszczędzanie w ramach III filaru emerytalnego może podnieść Twoją emeryturę. Nawet nieduże, ale regularnie wpłacane kwoty mogą realnie zwiększać Twoje przyszłe bezpieczeństwo finansowe.

## Co z II filarem, czyli OFE

Jako osoba ubezpieczona możesz zdecydować, dokąd ma trafiać część Twojej składki emerytalnej – na subkonto w ZUS czy do otwartego funduszu emerytalnego (OFE). Członkostwo w OFE od 2014 r. jest nieobowiązkowe.

Jeśli wchodzisz na rynek pracy po raz pierwszy, masz 4 miesiące, aby podjąć decyzję. Jeśli nie wybierzesz otwartego funduszu, część Twojej składki emerytalnej (7,3% podstawy wymiaru) będzie zapisana tylko na subkoncie w ZUS.

Możesz zmienić swój wybór. Aby to zrobić, złóż oświadczenie w czasie cyklicznie otwieranego okna transferowego. Oświadczenia nie muszą składać osoby, które:

- pozostają przy swojej wcześniejszej decyzji o sposobie podziału składki emerytalnej albo
- osiągną powszechny wiek emerytalny za maksymalnie 10 lat.

Najbliższe okienko transferowe otworzy się w 2028 r. Będzie trwać od 1 kwietnia do 31 lipca.

Jeśli masz środki w OFE, ważny jest tzw. **suwak bezpieczeństwa**. Na 10 lat przed tym, jak osiągniesz wiek emerytalny, OFE zaczyna stopniowo przekazywać zgromadzone przez Ciebie środki do ZUS, aby finalnie ZUS wypłacał Twoją emeryturę z obu filarów.

## Jak dodatkowo oszczędzać na emeryturę: III filar (PPK, IKE, IKZE, PPE, OIPE)

Emerytura z ZUS to fundament zabezpieczenia finansowego po zakończeniu aktywności zawodowej. Możesz ją uzupełnić dodatkowymi oszczędnościami w ramach tzw. III filaru.

### Pracownicze plany kapitałowe (PPK)

Oszczędzasz razem z pracodawcą i państwem.

#### Skąd są środki:

- **Ty wpłacasz** co miesiąc 2% wynagrodzenia brutto; pieniądze są automatycznie potrącane z wynagrodzenia i trafiają na Twoje konto PPK; możesz zadeklarować dodatkową wpłatę do 2%; łącznie możesz wpłacać maksymalnie 4% wynagrodzenia brutto,
- **pracodawca** dokłada wpłatę podstawową 1,5% Twojego wynagrodzenia brutto; musi ją opłacać, jeśli jesteś uczestnikiem PPK; ta wpłata nie jest potrącana z Twojej



pensji – to dodatkowy koszt pracodawcy; pracodawca może także (ale nie musi) zadeklarować dodatkową wpłatę – maksymalnie do 2,5% Twojego wynagrodzenia brutto; jeśli ją zadeklaruje, wpłaca ją regularnie na Twoje konto PPK,

● **państwo** wspiera oszczędzanie; dopłaty te mają ściśle określone formy i warunki; otrzymasz:

- wpłatę powitalną **250 zł** (jednorazowo),
- dopłatę roczną **240 zł** (raz w roku) – jeśli w danym roku zgromadzisz minimalną wymaganą kwotę wpłat (Twoich i pracodawcy); dopłata trafia bezpośrednio na Twoje konto PPK.

#### **Jakie są korzyści:**

- dopłaty od państwa,
- wpłata podstawowa pracodawcy,
- możliwość dodatkowej wpłaty pracodawcy.

#### **Jakie są limity wpłat w 2026 r.:**

- nie ma górnego limitu wpłat,
- przy niskiej pensji można obniżyć wpłatę podstawową pracownika.

Co 4 lata pracodawca automatycznie zgłasza wszystkich swoich pracowników do PPK. Jeśli nie chcesz korzystać z tej formy oszczędzania, możesz w dowolnym momencie złożyć deklarację o rezygnacji.

## **WAŻNE**

Jeśli masz od 55 do 70 lat, automatyczny zapis nie działa. Aby dołączyć do PPK, musisz złożyć u pracodawcy wnioski o zawarcie umowy o prowadzenie PPK.

### **Indywidualne konto emerytalne (IKE)**

#### **Skąd są środki:**

- wpłacasz dobrowolnie, z własnych środków,
- Ty decydujesz o wysokości i częstotliwości wpłat,
- wpłaty nie są potrącane z pensji, tylko wpłacane samodzielnie.

#### **Jakie są korzyści:**

- zyski są zwolnione z podatku od zysków kapitałowych (tzw. podatku Belki, który wynosi 19%),
- odczuwalne przy wypłacie emerytury.

#### **Jakie są limity wpłat w 2026 r.:**

- górny – 26 019 zł.

### **Indywidualne konto zabezpieczenia emerytalnego (IKZE)**

#### **Skąd są środki:**

- wpłacasz dobrowolnie, z własnych środków,
- Ty decydujesz o wysokości i częstotliwości wpłat,
- wpłaty nie są potrącane z pensji, tylko wpłacane samodzielnie.

#### **Jakie są korzyści:**

- wpłaty możesz odliczyć od dochodu w rocznym zeznaniu PIT,
- dzięki temu płacisz w danym roku niższy podatek,
- odczuwalne tu i teraz.

#### **Jakie są limity wpłat w 2026 r.:**

- 11 304 zł – osoby pracujące,
- 16 956 zł – osoby prowadzące pozarolniczą działalność.

Przy wypłacie po spełnieniu warunków obowiązuje zryczałtowany podatek 10%.

### **Pracownicze programy emerytalne (PPE)**

#### **Skąd są środki:**

- składkę podstawową finansuje pracodawca – nie jest ona potrącana z Twojej pensji,



- Ty możesz (ale nie musisz) wpłacać składkę dodatkową z własnych środków,
- składka dodatkowa jest potrącana z wynagrodzenia, jeśli ją zadeklarujesz.

#### **Jakie są korzyści:**

- środki są zwolnione z podatku od zysków przy wypłacie,
- przy zmianie pracy pieniądze nie przepadają – można je przenieść (np. na IKE).

#### **Jakie są limity wpłat w 2026 r.:**

- składka dodatkowa uczestnika w 2026 r. – 42 390 zł.

### **Ogólnoeuropejski indywidualny produkt emerytalny (OIPE)**

To tzw. europejska emerytura. Rozwiązanie powstało z myślą o osobach pracujących w różnych krajach Unii Europejskiej.

#### **Skąd są środki:**

- zasady wpłat podobne do IKE.

#### **Jakie są korzyści:**

- możliwość przenoszenia oszczędności między krajami UE.

#### **Jakie są limity wpłat w 2026 r.:**

- górny – 28 260 zł.

## Dla pracodawców: wsparcie i ulgi przy zatrudnianiu osób 50+

Pracodawcy mogą korzystać z rozwiązań, które wspierają zatrudnianie i utrzymanie zatrudnienia pracowników 50+. Są to między innymi:

- zwolnienia ze składek na Fundusz Pracy (FP) i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych (FGŚP) – w określonych sytuacjach,
- możliwość finansowania szkoleń z Krajowego Funduszu Szkoleniowego (KFS),
- rozwiązania poprawiające bezpieczeństwo pracy i ergonomię.

Warto porozmawiać z pracodawcą o szkoleniach (KFS) i ergonomii pracy – to realne wsparcie dla obu stron.

## Jak skorzystać ze wsparcia: gdzie zacząć i o co zapytać w ZUS

Oto 3 kroki, które możesz zrobić od razu:

- 1) załóż konto na eZUS (jeśli jeszcze nie masz) lub zaloguj się do eZUS i sprawdź swoje dane na koncie i subkoncie,
- 2) umów się z ekspertem ZUS i poproś o rozmowę o prognozie emerytury; masz do wyboru spotkanie w placówce albo e-wizytę,
- 3) jeśli masz pytania dotyczące rehabilitacji leczniczej – zapytaj eksperta ZUS o prewencję rentową.

## Co to znaczy: słowniczek pojęć

<b>eZUS</b>	portal, dzięki któremu można załatwiać sprawy w ZUS online, np. sprawdzać dane, wysyłać i odbierać dokumenty
<b>I filar emerytalny</b>	emerytura wypłacana przez ZUS z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych na podstawie zapisów na indywidualnym koncie emerytalnym w ZUS
<b>II filar emerytalny</b>	część emerytalnego systemu kapitałowego (środki na subkoncie i środki w OFE); środki z OFE są przekazywane do ZUS w ramach tzw. suwaka bezpieczeństwa; świadczenie wypłaca ZUS
<b>III filar emerytalny</b>	dobrowolne formy oszczędzania na emeryturę: PPK, IKE, IKZE, PPE, OIPE
<b>IKE</b>	indywidualne konto emerytalne; jedna z form dobrowolnego oszczędzania na emeryturę

<b>IKZE</b>	indywidualne konto zabezpieczenia emerytalnego; jedna z form dobrowolnego oszczędzania na emeryturę
<b>kapitał początkowy</b>	hipotetyczna kwota emerytury wyliczona na 1 stycznia 1999 r. na podstawie składek odprowadzonych przed reformą (jeśli dotyczy)
<b>OIPE</b>	ogólnoeuropejski indywidualny produkt emerytalny; jedna z form dobrowolnego oszczędzania na emeryturę
<b>PPE</b>	pracownicze programy emerytalne; jedna z form dobrowolnego oszczędzania na emeryturę
<b>PPK</b>	pracownicze programy kapitałowe; jedna z form dobrowolnego oszczędzania na emeryturę
<b>prewencja rentowa ZUS</b>	działania mające przeciwdziałać niezdolności do pracy, a także przywracać zdolność do pracy; obejmują między innymi rehabilitację leczniczą
<b>prewencja wypadkowa ZUS</b>	działania, które ograniczają ryzyko wypadków przy pracy oraz poprawiają bezpieczeństwo i higienę pracy
<b>subkonto</b>	wydzielona część konta, które prowadzi ZUS; środki zapisane na subkoncie podlegają dziedziczeniu i podziałowi w przypadku rozwodu lub zniesienia małżeńskiej wspólności majątkowej
<b>waloryzacja</b>	coroczna aktualizacja wartości środków zapisanych na koncie i subkoncie w ZUS

[www.zus.pl/aktywni-50-plus](http://www.zus.pl/aktywni-50-plus)



Zdjęcie na s. 3: © Depositphotos.com. Pozostała grafika wygenerowana przez AI na potrzeby ZUS

Skład: Poligrafia ZUS w Warszawie. Zam. nr 989/26