

Bydgoszcz, 6 lutego 2026 r.

Informacja prasowa

Dobra wiadomość dla seniorów. ZUS od stycznia podnosi „emerytury czerwcowe” nawet o 200 zł

Zakład Ubezpieczeń Społecznych od stycznia przelicza tzw. emerytury czerwcowe. Dla większości świadczeniobiorców oznacza to realną podwyżkę. Średnio o ponad 200 zł miesięcznie.

Od 1 stycznia 2026 r. ZUS z urzędu przelicza emerytury przyznane lub przeliczone w czerwcu w latach 2009–2019 oraz renty rodzinne po osobach, których dotyczyły te same zasady. Co ważne, seniorzy nie muszą robić absolutnie nic, ponieważ instytucja robi to z urzędu. Po przeliczeniu świadczenia ZUS wyda nową decyzję. Jeżeli w wyniku przeliczenia kwota okaże się niższa, emerytura pozostanie na dotychczasowym poziomie - informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Emerytury czerwcowe są obecnie przeliczane, ponieważ w latach 2009-2019 były ustalane na niekorzystnych dla ubezpieczonych zasadach waloryzacji składek. Świadczenia przyznawane w czerwcu były zaniżone w porównaniu z tymi, które wyliczano osobom przechodzącym na emeryturę w innych miesiącach. Teraz ZUS stosuje rozwiązania analogiczne do tych, które obowiązują przy ustalaniu emerytury w maju, jeśli jest to korzystniejsze, a następnie waloryzuje świadczenie do chwili obecnej.

Nowe zasady dotyczą około 265 tys. osób w całym kraju, w tym 243,4 tys. emerytów i 21,2 tys. rencistów. W województwie kujawsko-pomorskim obejmują 14,5 tys. osób – 7,5 tys. w oddziale ZUS w Bydgoszczy i około 7 tys. w oddziale ZUS w Toruniu.

Ile świadczeń już przeliczono

Na podstawie ustawy z 5 sierpnia 2025 r. ZUS przeliczył 23,3 tys. świadczeń wypłacanych w styczniu 2026 r.:

- w 19,5 tys. przypadkach (84 proc.) wypłata była wyższa,
- w 3,8 tys. przypadkach (16 proc.) przeliczenie nie wpłynęło na wysokość świadczenia

98 proc. przeliczonych świadczeń dotyczy emerytur, a renty rodzinne stanowią jedynie 2 proc. Przeliczenia częściej obejmują świadczenia kobiet (66 proc.) niż mężczyzn (34 proc.).

Świadczenia rosną średnio o ponad 200 zł

Dzięki nowym zasadom świadczeniobiorcy zyskali średnio 203,80 zł miesięcznie, a w województwie kujawsko-pomorskim średni wzrost świadczenia jest nieco wyższy i wynosi 204,76 zł.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim