

Bydgoszcz, 1 września 2026 r.

Informacja prasowa

Bez formalności i bez wniosku. ZUS wypłaca czternastą emeryturę

Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpoczął wypłatę czternastych emerytur. Pierwsze dodatkowe świadczenia trafiły już do 615,7 tys. osób w całym kraju, w tym do ponad 49,8 tys. mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego. Kolejna transza wypłat trafi do uprawnionych najpóźniej 4 września.

Czternasta emerytura wypłacana jest z urzędu razem z emeryturą lub rentą za wrzesień. Nie trzeba składać żadnego wniosku ani dopełniać dodatkowych formalności. ZUS sam ustala prawo oraz wysokość przysługującego dodatkowego świadczenia - informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Czternastka przysługuje osobom, które na 31 sierpnia mają prawo do jednego z długoterminowych świadczeń, między innymi emerytury, renty, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego.

Pierwsze czternastki już wypłacone

ZUS wypłaca emerytury i renty w sześciu terminach: 1., 6., 10., 15., 20. i 25. dnia miesiąca. W pierwszym terminie płatności czternastkę otrzymało w całym kraju 615,7 tys. osób na łączną kwotę blisko 913,3 mln zł brutto. W województwie kujawsko-pomorskim świadczenie trafiło do ponad 49,8 tys. osób, a łączna kwota wypłat wyniosła niemal 73,7 mln zł brutto.

Kolejne wypłaty, przypadające na termin 6 września, zostały przekazane na pocztę 1 września, a do banków trafią 3 września. W całym kraju czternastkę otrzyma wówczas ponad 1 mln 166 tys. osób, a łączna kwota wypłat wyniesie 1 mld 715 mln zł brutto. W województwie kujawsko-pomorskim świadczenie trafi do niemal 56 tys. uprawnionych na łączną kwotę 83,3 mln zł brutto.

W tym roku pełna czternastka wynosi **1978,49 zł brutto**, czyli tyle, ile minimalna emerytura. W pełnej wysokości otrzymają ją osoby, których podstawowe świadczenie nie przekracza 2900 zł brutto. Przy emeryturze lub rencie wyższej niż 2900 zł brutto dodatkowa wypłata zostanie zmniejszona zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”. Na przykład osoba, która pobiera emeryturę w wysokości 3500 zł brutto, otrzyma czternastkę pomniejszoną o 600 zł, czyli 1378,49 zł brutto.

Zasada „złotówka za złotówkę” ma zastosowanie do momentu, gdy pomniejszona kwota czternastki wynosi nie mniej niż 50 zł brutto. Jeśli z wyliczenia wynikałaby niższa kwota, świadczenie nie zostanie wypłacone. W praktyce oznacza to, że czternastki nie otrzymają osoby, których emerytura lub renta przekracza 4828,49 zł brutto. Dodatkowe świadczenie nie przysługuje również osobom, które na 31 sierpnia mają zawieszoną wypłatę emerytury lub renty, na przykład z powodu przekroczenia limitów dorabiania.

Z czternastej emerytury nie dokonuje się potrąceń ani egzekucji. Od świadczenia pobierana jest składka na ubezpieczenie zdrowotne w wysokości 9 proc. oraz, w określonych przypadkach, zaliczka na podatek dochodowy. Ostateczna kwota czternastki „na rękę” zależy więc od wysokości pobieranej emerytury

lub renty. Przy emeryturze w wysokości 3000 zł brutto będzie to 1484,43 zł netto, natomiast przy emeryturze wynoszącej 4000 zł brutto czternastka wyniesie 694,43 zł netto.

Osobom, które mają prawo do dwóch świadczeń z ZUS-u, przysługuje tylko jedna czternastka. W przypadku renty rodzinnej kwota dodatkowego świadczenia dzielona jest w równych częściach każdemu uprawnionemu.

Renta wdowia a wysokość czternastki

W przypadku osób pobierających rentę wdowią przy ustalaniu wysokości czternastki ZUS bierze pod uwagę łączną kwotę świadczeń wypłacanych w zbiegu, a nie wysokość tylko jednego z nich. Zasada ta obowiązuje również wtedy, gdy świadczenia wypłacane są przez dwa lub więcej organów emerytalno-rentowych. To ich łączna wysokość decyduje o tym, czy czternastka zostanie wypłacona w pełnej kwocie, będzie pomniejszona zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”, czy w ogóle nie będzie przysługiwać.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim