

Bydgoszcz, 13 października 2026 r.

Informacja prasowa

Zanim złożysz wniosek o emeryturę, porozmawiaj z doradcą ZUS

Luty, lipiec, a może październik? Kiedy najlepiej złożyć wniosek o emeryturę? Czy warto popracować kilka miesięcy dłużej i ile można dzięki temu zyskać? Odpowiedzi na te i inne pytania przyszli emeryci mogą uzyskać podczas rozmowy z doradcą emerytalnym ZUS. Takie spotkania cieszą się dużym zainteresowaniem. Tylko w tym roku z pomocy doradców emerytalnych skorzystało ponad 4,5 miliona Polek i Polaków.

Przejsie na emeryturę to decyzja, której nie warto podejmować pochopnie. Data złożenia wniosku, moment zakończenia pracy, waloryzacja zgromadzonych składek czy tablica średniego dalszego trwania życia mają znaczenie dla wysokości przyszłego świadczenia. Dlatego zanim złożymy wniosek, warto sprawdzić różne warianty i wybrać najlepszą możliwość.

– Klienci, którzy odwiedzają nasze placówki, chcą przede wszystkim wiedzieć, kiedy najbardziej opłaca im się przejść na emeryturę. Pytają, dlaczego luty, lipiec czy miesiąc następujący po urodzinach mogą okazać się korzystniejsze od innych miesięcy. Interesuje ich również, którego dnia najkorzystniej złożyć wniosek i kiedy rozwiązać stosunek pracy, aby otrzymać zarówno wynagrodzenie za dany miesiąc, jak i emeryturę. Pytań jest dużo, dlatego nasi doradcy na brak pracy nie narzekają – mówi Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Dlaczego późniejsze przejście na emeryturę może się opłacać

Wysokość emerytury osób urodzonych po 31 grudnia 1948 r. zależy przede wszystkim od zgromadzonego kapitału emerytalnego oraz średniego dalszego trwania życia. W uproszczeniu ZUS sumuje zwaloryzowane składki emerytalne, kapitał początkowy i środki zapisane na subkoncie, a następnie dzieli tę kwotę przez średnie dalsze trwanie życia wyrażone w miesiącach. Im dłużej pracujemy, tym więcej składek trafia na nasze konto emerytalne, a zgromadzone na nim środki są waloryzowane. Jednocześnie wraz z wiekiem zmniejsza się średnie dalsze trwanie życia, czyli liczba miesięcy, przez którą ZUS dzieli zgromadzony kapitał. Dlatego opóźnienie przejścia na emeryturę przekłada się na wyższą kwotę świadczenia.

Nie oznacza to jednak, że dla wszystkich osób najlepszy będzie ten sam miesiąc czy ten sam dzień. Sytuacja każdego klienta jest inna. Dlatego zamiast sugerować się tym, co o swojej sytuacji opowiada znajomy czy sąsiad, który już pobiera świadczenie z ZUS, lepiej sprawdzić własną sytuację i skorzystać z symulacji wyliczenia prognozowanej emerytury.

Zanim podejmiesz decyzję, sprawdź kilka wariantów

Doradca emerytalny nie podejmuje za klienta decyzji o terminie przejścia na emeryturę. Może jednak na podstawie konkretnych wyliczeń pokazać, jak zmieni się prognozowana wysokość świadczenia w zależności od wybranego terminu. Ostateczna decyzja zawsze należy do samego ubezpieczonego.

Za pomocą kalkulatora emerytalnego doradca może przygotować kilka wariantów. Klient zobaczy, jakiej emerytury może się spodziewać, jeśli zakończy pracę w najbliższym czasie, a jakiej, jeśli pozostanie aktywny zawodowo nieco dłużej. Ekspert wyjaśni również zasady przyznawania emerytury

i podpowie, na co zwrócić uwagę przed złożeniem wniosku. Jeżeli decyzja o przejściu na emeryturę już zapadła, doradca przekaze, jakie dokumenty będą potrzebne oraz pomoże wypełnić wniosek.

Doradca w placówce albo przez internet

Z doradcą emerytalnym można porozmawiać w każdej placówce ZUS. Ponieważ zainteresowanie poradami jest duże, warto wcześniej zarezerwować termin spotkania. Można to zrobić przez eZUS, aplikację mZUS lub telefonicznie. Nie trzeba jednak przychodzić do ZUS-u osobiście. Z doradcą można spotkać się również podczas e-wizyty, czyli wideorozmowy z ekspertem ZUS. To rozwiązanie dla osób, które wolą załatwić sprawę bez wychodzenia z domu.

Informacje o tym, jak zarezerwować wizytę w placówce lub umówić e-wizytę, a także numery telefonów do rezerwacji wizyt w poszczególnych placówkach są dostępne na stronie: zus.pl/zarezerwuj-wizyte.

Prognozowaną wysokość emerytury można również samodzielnie obliczyć w kalkulatorze emerytalnym na profilu eZUS lub w aplikacji mZUS.

Dlaczego pracownik 50+ jest wartościowy?

ZUS prowadzi także program „Aktywni 50+”. To kompleksowa inicjatywa powstała we współpracy z organizacjami pracodawców i pracowników. Pokazuje, że osoby po pięćdziesiątym roku życia mają wiele do zaoferowania na rynku pracy. Wnoszą do firmy doświadczenie i stabilność, a swoją wiedzę mogą przekazywać młodszym współpracownikom. Dla nich samych jest to nadal dobry czas na rozwój zawodowy. To również ważny moment, by zadbać o wysokość przyszłej emerytury.

Program „Aktywni 50+” porządkuje w jednym miejscu informacje dotyczące zdrowia, kompetencji, rynku pracy oraz przysługujących ulg i form wsparcia. Prezentuje także przykłady dobrych praktyk. Łączy edukację na temat systemu emerytalnego z działaniami prewencyjnymi i rehabilitacyjnymi realizowanymi przez ZUS.

Więcej informacji o programie „Aktywni 50+” można znaleźć na stronie <https://www.zus.pl/aktywni-50-plus>.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim