

## INFORMACJA PRASOWA

**Wyższe limity dla dorabiających wcześniejszych emerytów i rencistów**

**Od 1 marca 2026 r. wzrosną limity przychodu dla pracujących wcześniejszych emerytów i rencistów. Progi dorabiania w porównaniu z obecnie obowiązującymi kwotami zwiększą się nawet o kilkaset złotych: niższy próg o 298,30 zł i wyniesie 6438,50 zł, a wyższy wzrośnie o 553,90 zł do kwoty 11 957,20 zł.**

Coraz więcej osób, które pobierają świadczenia podejmują pracę. To pozwala nie tylko na zasilenie budżetu domowego, ale także na wzrost swojego świadczenia po przeliczeniu. Dla osób, które są na wcześniejszej emeryturze lub rencie wysokość osiągniętych zarobków może spowodować, że przekroczenie pewnych kwot, czyli tzw. limitów dorabiania, może skutkować zmniejszeniem lub zawieszeniem wypłaty świadczenia

**Rekordowe kwoty**

- Od 1 marca 2026 r. wzrosły limity dorabiania i to sporo w porównaniu z tymi, które obowiązują do końca lutego br. W najniższym progu o 298,30 zł, czyli do kwoty 6438,50 zł brutto. Osiągając zarobki do tej kwoty nie wpływa to na otrzymywane świadczenie z ZUS, będzie ono wypłacane w pełnej wysokości – mówi Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Jak dodaje w sytuacji, gdy zarobki przekroczą 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, czyli 11 957,20 zł brutto od 1 marca (wzrost o 553,90 zł w porównaniu do poprzedniej wysokości), to ZUS może zawiesić wypłatę świadczenia

Zarobki przekraczające 70 proc., lecz nie wyższe niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia (od 6438,50 zł do 11 957,20 zł brutto), skutkują odpowiednim zmniejszeniem wypłaty o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o maksymalną kwotę zmniejszenia.

**Nowe maksymalne kwoty zmniejszenia**

Od 1 marca 2026 r. wynosi ona:

- 989,41 zł – dla emerytur oraz rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 742,10 zł – dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- 841,05 zł – dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

**Zgłoszenie zarobków do ZUS to obowiązek**

Osoby, które obowiązują limity dorabiania, muszą poinformować ZUS o podjęciu pracy oraz o przewidywanej wysokości zarobków. Można to zrobić m.in. poprzez złożenie formularza ZUS EROP. Co roku, najpóźniej do końca lutego, należy dostarczyć zaświadczenie o wysokości przychodów osiągniętych w poprzednim roku kalendarzowym. Na tej podstawie ZUS ustali, czy świadczenie było wypłacane w prawidłowej wysokości.

- Osoby, które dorabiały i nie poinformowały ZUS o tym fakcie, mogą zostać zobowiązane do zwrotu nienależnie pobranych świadczeń nawet za trzy lata wstecz. Jeśli jednak przychód został zgłoszony, ewentualny zwrot obejmuje wyłącznie ostatni rok – podkreśla rzeczniczka.

**Kto może dorabiać bez żadnych limitów?**

Bez limitów mogą dorabiać osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni. Jest jednak jeden wyjątek. Dotyczy on osób, które mają emeryturę podwyższoną do kwoty minimalnej — od marca 2026 roku jest to 1 978,49 zł brutto. Jeśli takie osoby zarobią więcej niż wynosi dopłata do minimum, ZUS wypłaci emeryturę w niższej wysokości, czyli bez podwyższenia do kwoty minimalnej.

Bez ograniczeń mogą dorabiać także renciści pobierający rentę wojskową lub wojenną, których niezdolność do pracy pozostaje w związku ze służbą wojskową, osoby otrzymujące rentę rodzinną po takich inwalidach, a także świadczeniobiorcy, których renta rodzinna jest korzystniejsza kwotowo od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego.

Beata Kopczyńska  
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS  
w województwie śląskim