

INFORMACJA PRASOWA

AKTYWNI 50+, czyli jak przygotować się na swoją emeryturę

Do emerytury warto się przygotować. Zanim złoży się wniosek emerytalny można poznać prognozowaną wysokość kwoty, która będzie co miesiąc wpływała na konto emeryta. To ważne, by decyzję o zakończeniu aktywności zawodowej podejmować świadomie. Osiągnięcie wieku emerytalnego wcale nie oznacza rezygnacji z pracy. Wręcz przeciwnie – dłuższa praca się opłaca, bo każdy rok aktywności zawodowej to wzrost świadczenia o 8-12 proc.

Te osoby, które są już blisko wieku emerytalnego zadają sobie pytanie czy moja emerytura będzie wystarczała na moje „emeryckie” życie? Czy może jednak popracować dłużej, żeby potem dostawać więcej?

Jak sprawdzić kwotę przyszłej emerytury?

- Kwotę swojej przyszłej emerytury można poznać bardzo łatwo. Wystarczy skorzystać z kalkulatora emerytalnego, który jest na eZUS, w naszej aplikacji mZUS lub porozmawiać z doradcą emerytalnym w ZUS. Można też wyczytać ją z corocznej informacji o stanie swojego konta ubezpieczonego, którą umieszczamy na profilu eZUS każdego kto odprowadza składki – mówi Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Rzeczniczka precyzuje, że informacja o stanie konta ubezpieczonego (IOSKU) przygotowywana jest co roku dla każdej osoby urodzonej po 1948 roku, która kiedykolwiek była objęta ubezpieczeniami społecznymi i na jej koncie w ZUS została zapisana choćby jedna składka.

- Oprócz informacji w IOSKU o zgromadzonych składkach zawarta jest też tam wyliczenie hipotetycznej wysokości naszej emerytury, w czterech wariantach. Takie wyliczenie przygotowywane jest dla osób, które ukończyły 35 rok życia. Warto się z nim zapoznać, aby mieć świadomość, czy ta prognozowana kwota nam wystarczy na nasze emeryckie życie, czy może, jeśli zdrowie pozwala i jest chęć, przełożyć moment przejścia na emeryturę. Z naszych wyliczeń wynika, że opóźnienie przejścia na emeryturę to wzrost świadczenia o 8 -12 procent każdego roku – dodaje Beata Kopczyńska.

Rekordowe świadczenia w województwie śląskim

To, że dłuższa praca się opłaca potwierdzają to rekordziści emerytalni z ZUS. W województwie śląskim są dwie osoby, których emerytury przekraczają ponad 53 tys. zł. Ich okresy składkowe i nieskładkowe oscylują w granicach 67 lat, czyli więcej niż powszechny wiek emerytalny, a na emeryturę przeszły w wieku 86 czy 90 lat. -To nie chodzi o takie sytuacje, by pracować tak długo i ponad siły, bo nie każdy ma możliwość i zdrowie na to pozwala, ale czasem warto ten moment przejścia odłożyć rok, dwa, trzy, a przede wszystkim zanim podejmiemy decyzję o skorzystaniu z emerytury, świadomie, na spokojnie przeanalizujemy swoją sytuację finansową, zdrowotną – dodaje rzeczniczka.

Według danych statystycznych żyjemy coraz dłużej a to oznacza, że powinniśmy zgromadzić więcej kapitału na przyszłą emeryturę. Przeciętna wysokość emerytury w kraju to 4509,64 zł brutto, w województwie śląskim w 5231,73 zł. Natomiast najwyższa przeciętna emerytura w skali kraju wypada w Oddziale ZUS w Rybniku i jest to kwota 5668,80 zł.

W poszczególnych Oddziałach ZUS w województwie śląskim wysokość przeciętnej emerytury:

Oddział	Przeciętna emerytura realizowana przez ZUS w marcu 2026 r.
Bielsko-Biała	4799,41

Chorzów	5577,43
Częstochowa	4332,14
Rybnik	5668,8
Sosnowiec	5073,93
Zabrze	5489,51

Sytuacja kobiet a budowanie kapitału

Do swojej przyszłej emerytury powinny przygotować się przede wszystkim kobiety, gdyż ich świadczenia są niższe od tych wypłacanych mężczyznom. Różnice w wysokości emerytur dla kobiet i mężczyzn wynikają z tego, że panie pracują krócej, zarabiają mniej, w swojej karierze więcej mają okresów nieskładkowych, chociażby zwolnień lekarskich na siebie czy opiekując się dziećmi, bądź rodzicami. Tymczasem pracujący mężczyźni w tym czasie ciągle budują swój kapitał emerytalny i odchodzą na emerytury w późniejszym wieku, bo powszechny wiek emerytalny dla mężczyzn to 65 lat.

O projekcie Aktywni 50+

Aby uświadamiać osoby w wieku przedemerytalnym, jak ważna jest aktywność zawodowa ZUS realizuje projekt Aktywni 50+. To inicjatywa, która pokazuje, że wiek jest atutem, a doświadczenie ma realną wartość. Program ten to:

- promocja aktywności zawodowej osób po pięćdziesiątym roku życia,
- zachęcanie do świadomego planowania kariery i przyszłych świadczeń.

ZUS przez działania informacyjne i edukacyjne wspiera osoby dojrzałe w podejmowaniu i kontynuowaniu aktywności zawodowej, dbaniu o zdrowie oraz przełamywaniu stereotypów związanych z wiekiem.

Więcej informacji można znaleźć zus.pl/aktywni-50-plus

Beata Kopczyńska
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie śląskim