

## ZUS zachęca do późniejszego przechodzenia na emeryturę

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: sobota, 13, wrzesień 2025 08:11

Patrycja Grebla-Tarasek

Odsłony: 1077

---

Wielu urzędników zastanawia się, kiedy najlepiej zakończyć aktywność zawodową i przejść na emeryturę. Eksperti ZUS podkreślają, że każda dodatkowa aktywność po osiągnięciu wieku emerytalnego może znacząco zwiększyć wysokość przyszłego świadczenia. Zasada jest prosta im dłużej pracujemy i im więcej składek trafia na nasze konto, tym wyższa będzie emerytura.

System emerytalny w Polsce opiera się na tzw. zdefiniowanej składce. Oznacza to, że wysokość emerytury zależy od sumy zgromadzonych i zwaloryzowanych składek oraz kapitału początkowego, a następnie jest dzielona przez prognozowaną długość dalszego życia. Dla przykładu osoba w wieku 60 lat za każde 100 tys. zł zapisane w ZUS może liczyć na 375 zł emerytury miesięcznie, natomiast w wieku 65 lat już na ponad 450 zł. W praktyce oznacza to, że pięć dodatkowych lat pracy może obniżyć wymagany kapitał o kilkadziesiąt tysięcy złotych, aby uzyskać świadczenie na poziomie emerytury minimalnej.

Na wysokość świadczenia wpływają trzy elementy. Po pierwsze, dodatkowe składki zwiększają sumę środków zgromadzonych w ZUS. Po drugie, kolejne waloryzacje czyli coroczne powiększanie kapitału działają na korzyść i szczególnie silnie oddziałują w końcowej fazie kariery zawodowej. Po trzecie, im później zdecydujemy się na emeryturę, tym krótszy jest prognozowany okres pobierania świadczenia, a to podnosi jego miesięczną wartość. W praktyce każdy rok pracy po osiągnięciu wieku emerytalnego może zwiększyć emeryturę o kilka procent, a po pięciu latach odroczenia świadczenie może być wyższe nawet o jedną czwartą.

Warto dodać, że w wielu przypadkach decyzja o późniejszym przejściu na emeryturę zwraca się już po kilku latach pobierania świadczenia. Przykładowo, mężczyzna z 1959 roku, który przepracował dodatkowy rok po osiągnięciu wieku emerytalnego, zyskał blisko 20 proc. wyższą emeryturę. Z kolei osoba, która odroczyła decyzję aż o pięć lat, niemal podwoiła swoje świadczenie.

Coraz więcej seniorów nie tylko odracza moment złożenia wniosku o emeryturę, ale także decyduje się na dalszą aktywność zawodową już po jej przyznaniu. Praca staje się dla nich nie tylko źródłem dodatkowego dochodu, ale również sposobem na utrzymanie aktywności społecznej, poczucia satysfakcji i rozwoju osobistego. W 2025 roku liczba pracujących emerytów przekroczyła 870 tysięcy i wciąż rośnie. W ciągu ostatnich dziesięciu lat ich grupa zwiększyła się aż o połowę, podczas gdy ogólna liczba emerytów urosła jedynie o jedną czwartą.

Dane ZUS pokazują również, że przeciętny wiek przechodzenia na emeryturę stopniowo rośnie, zwłaszcza w przypadku mężczyzn. Coraz większa część osób decyduje się na odroczenie świadczenia, a wielu seniorów pozostaje aktywnych zawodowo jeszcze przez długie lata. To dobra wiadomość nie tylko dla samych zainteresowanych, ale również dla rynku pracy, który zyskuje doświadczonych i zaangażowanych pracowników.

Wniosek jest jasny: dłuższa aktywność zawodowa to nie tylko większe świadczenia w przyszłości, ale także lepsze samopoczucie, satysfakcja i poczucie bycia potrzebnym. Warto o tym pamiętać, planując swoją zawodową i emerytalną przyszłość.

Źródło: [ZUS](#)