

# Roczny planer dorabiania do emerytury i renty 2026/2027

Planer pomaga wcześniejszym emerytom i rencistom pilnować limitów przychodu miesiąc po miesiącu. Limity dotyczą osób przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego (kobiety 60 lat, mężczyźni 65 lat). Wpisuj przychód brutto stanowiący podstawę składek - przy działalności gospodarczej zadeklarowaną podstawę wymiaru składek.

## Trzy strefy dorabiania (1 września - 30 listopada 2026 r.)

| Przychód brutto w miesiącu  | Skutek dla świadczenia                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| do 6 463,20 zł (70%)        | świadczenie bez zmian                                                                                                                                                                     |
| 6 463,21 - 12 003,10 zł     | zmniejszenie o nadwyżkę, maksymalnie: 989,41 zł (emerytura, renta - całkowita niezdolność, renta socjalna), 742,10 zł (renta - częściowa niezdolność), 841,05 zł (renta rodzinna 1 osoby) |
| powyżej 12 003,10 zł (130%) | zawieszenie świadczenia za dany miesiąc                                                                                                                                                   |

## Strefa bez zysku - tu dodatkowa złotówka pensji obniża świadczenie o złotówkę

| Świadczenie                                           | Przychód od | Przychód do |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Wcześniejsza emerytura, renta - całkowita niezdolność | 6 463,21 zł | 7 452,61 zł |
| Renta - częściowa niezdolność                         | 6 463,21 zł | 7 205,30 zł |
| Renta rodzinna (1 osoba)                              | 6 463,21 zł | 7 304,25 zł |

## Świadczenie lub zasiłek przedemerytalny

Odrębne progi od 1 marca 2026 r.: do 2 225,90 zł miesięcznie bez zmian, powyżej - zmniejszenie, powyżej 6 232,50 zł - zawieszenie. Roczne kwoty: 26 710,80 zł i 74 790,00 zł.

Bez limitu dorabiają: osoby w powszechnym wieku emerytalnym (z wyjątkiem emerytury podwyższonej do minimalnej, gdy przychód przekracza kwotę dopłaty), inwalidzi wojenni i wojskowi, których niezdolność wiąże się ze służbą, oraz osoby z rentą rodzinną po nich.

**Planer XII 2025 - XI 2026 (limity z komunikatów ZUS)**

| Miesiąc   | Próg 70% (zł) | Próg 130% (zł) | Mój przychód (zł) | Ponad próg (zł) | Status |
|-----------|---------------|----------------|-------------------|-----------------|--------|
| XII 2025  | 6 140,20      | 11 403,30      |                   |                 |        |
| I 2026    | 6 140,20      | 11 403,30      |                   |                 |        |
| II 2026   | 6 140,20      | 11 403,30      |                   |                 |        |
| III 2026  | 6 438,50      | 11 957,20      |                   |                 |        |
| IV 2026   | 6 438,50      | 11 957,20      |                   |                 |        |
| V 2026    | 6 438,50      | 11 957,20      |                   |                 |        |
| VI 2026   | 6 694,10      | 12 431,80      |                   |                 |        |
| VII 2026  | 6 694,10      | 12 431,80      |                   |                 |        |
| VIII 2026 | 6 694,10      | 12 431,80      |                   |                 |        |
| IX 2026   | 6 463,20      | 12 003,10      |                   |                 |        |
| X 2026    | 6 463,20      | 12 003,10      |                   |                 |        |
| XI 2026   | 6 463,20      | 12 003,10      |                   |                 |        |

Suma limitów za styczeń-listopad 2026 r.: 71 067,80 zł (70%) i 131 982,90 zł (130%). Limit na grudzień 2026 r. ZUS poda w listopadzie. Dla porównania roczne kwoty za 2025 r.: 72 562,00 zł i 134 757,80 zł. Rozliczenie roczne porównuje przychód z całego roku z sumą limitów miesięcznych.



## Planer XII 2026 - XI 2027 (szacunek)

Kwoty to szacunek redakcji: wzrost przeciętnego wynagrodzenia o 5,5% rok do roku dla danych z 2026 r. i o 6,5% (projekt budżetu na 2027 r.) dla danych z 2027 r. Po każdym komunikacie ZUS wpisz kwotę urzędową w kolumnie „Limit ZUS”.

| Miesiąc   | 70% szacunek | 130% szacunek | Limit ZUS 70% / 130% | Mój przychód (zł) | Status |
|-----------|--------------|---------------|----------------------|-------------------|--------|
| XII 2026  | ok. 6 480    | ok. 12 030    |                      |                   |        |
| I 2027    | ok. 6 480    | ok. 12 030    |                      |                   |        |
| II 2027   | ok. 6 480    | ok. 12 030    |                      |                   |        |
| III 2027  | ok. 6 790    | ok. 12 610    |                      |                   |        |
| IV 2027   | ok. 6 790    | ok. 12 610    |                      |                   |        |
| V 2027    | ok. 6 790    | ok. 12 610    |                      |                   |        |
| VI 2027   | ok. 7 130    | ok. 13 240    |                      |                   |        |
| VII 2027  | ok. 7 130    | ok. 13 240    |                      |                   |        |
| VIII 2027 | ok. 7 130    | ok. 13 240    |                      |                   |        |
| IX 2027   | ok. 6 880    | ok. 12 780    |                      |                   |        |
| X 2027    | ok. 6 880    | ok. 12 780    |                      |                   |        |
| XI 2027   | ok. 6 880    | ok. 12 780    |                      |                   |        |

Maksymalne kwoty zmniejszenia od 1 marca 2027 r. (szacunek przy waloryzacji 3,48%):  
ok. 1 023,84 zł (emerytura i renta - całkowita niezdolność), 767,93 zł (renta częściowa) i 870,32 zł (renta rodzinna 1 osoby).

## **Lista: obowiązki wcześniejszego emeryta i rencisty**

- ☐ Zgłoś ZUS podjęcie pracy lub działalności i przewidywany przychód (formularz EROP lub pismo w oddziale).
- ☐ Do końca lutego prześlaz ZUS zaświadczenie pracodawcy albo oświadczenie przedsiębiorcy o przychodach z poprzedniego roku.
- ☐ Sprawdzaj nowe limity 1 marca, 1 czerwca, 1 września i 1 grudnia - mogą spaść, jak we wrześniu 2026 r.
- ☐ Przy kilku umowach sumuj przychody - limit dotyczy łącznej kwoty.
- ☐ Wybierz rozliczenie miesięczne lub roczne; bez wyboru ZUS zastosuje korzystniejsze.
- ☐ Pamiętaj, że zawieszone świadczenie w dniu ustalania prawa oznacza brak 13. lub 14. emerytury.

## **Lista: pracodawca zatrudniający emeryta**

- ☐ Pracownica od 55 lat i pracownik od 60 lat - pracodawca nie płaci składek na FP, FS i FGŚP (2,55% wynagrodzenia).
- ☐ Emeryt chcący pobierać emeryturę u dotychczasowego pracodawcy musi najpierw rozwiązać umowę o pracę; nowa umowa może być zawarta nawet po jednym dniu przerwy.
- ☐ Osobę od 55 lat zapisuje się do PPK tylko na jej wniosek; po 70. roku życia uczestnictwo w PPK nie jest możliwe.
- ☐ Ulga dla pracujących seniorów (zwolnienie z PIT do 85 528 zł) przysługuje tylko osobie, która nie pobiera emerytury.
- ☐ Wystaw pracownikowi zaświadczenie o przychodach za poprzedni rok w terminie pozwalającym złożyć je w ZUS do końca lutego.

Materiał informacyjny, nie stanowi porady prawnej. Podstawa: ustawa z 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z FUS (art. 103-106), ustawa z 30 kwietnia 2004 r. o świadczeniach przedemerytalnych, komunikaty Prezesa GUS i Prezesa ZUS.