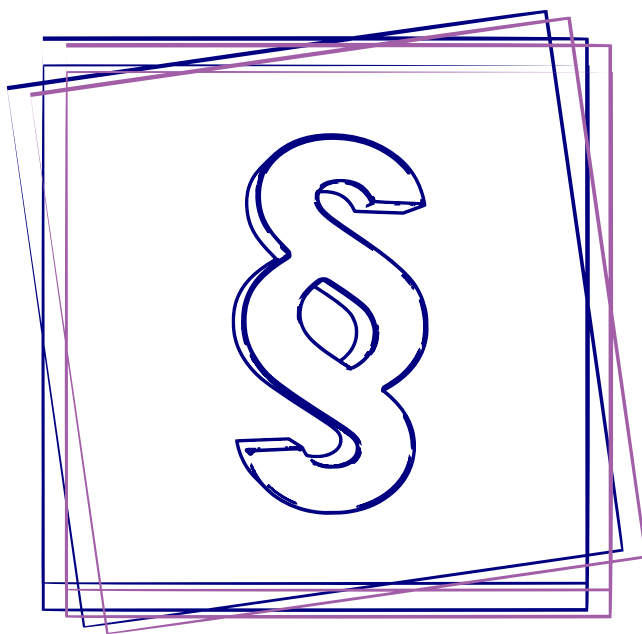


# PLUSY PO 60-TCE



świadczenia, dodatki  
i ulgi dla seniorów w 2024 roku



Stan prawny na dzień 30.04.2024 r.

## NIEZBĘDNIK PRAWNY



NIEODPŁATNE USŁUGI  
-POMOC PRAWNA  
-PORADY OBYWATELSKIE  
-MEDIACJA



Ministerstwo  
Sprawiedliwości



Jastrzębie-Zdrój

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych z Miasta Jastrzębie-Zdrój

# Spis treści

I.	Wstęp .....	3
II.	13. emerytura 2024 r. ....	4
III.	14. emerytura 2024 r. ....	4
IV.	Waloryzacja emerytur: 1 marca 2024.....	5
V.	Emerytura bez podatku .....	5
VI.	PIT 0 - Ulga dla pracujących seniorów .....	6
VII.	MAMA 4+ emerytura za wychowanie czwórki dzieci.....	6
VIII.	Darmowe leki 65+.....	7
IX.	500+ dla seniora – wyższy próg w 2024 .....	7
X.	Dodatek pielęgnacyjny dla seniorów 75+.....	8
XI.	Zasiłek pielęgnacyjny 75+.....	9
XII.	Dodatek osłonowy 2024 .....	9
XIII.	Zasiłek pogrzebowy.....	10
XIV.	Zniżki i udogodnienia .....	10
a.	Tańsza komunikacja dla seniorów.....	10
b.	Ulgi komunikacyjne PKP dla seniorów .....	11
c.	Abonament RTV .....	11
d.	Ulgi dla seniorów w kinach .....	12
e.	Tańsza rozrywka.....	12
f.	Wydarzenia sportowe .....	12
g.	Paszport.....	13

h. Tańszy wypoczynek i rekreacja .....	13
i. Ogólnopolska Karta Seniora 2024 – zniżki.....	13
<b>XV. W PRZYGOTOWANIU: Dodatki do emerytury [renta wdowia, bon senioralny] .....</b>	<b>14</b>
<b>Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje.....</b>	<b>15</b>

## I. Wstęp

---

Ukończenie 60 lat to etap życia, który może być zasłużonym okresem wypoczynku i spełniania marzeń. Jednak, aby móc tym czasem cieszyć się w pełni, warto poznać sposoby na ograniczenie kosztów opłat i życia, a także rozwiązania dostępne dla seniorów, mające na celu lepsze ich zabezpieczenie finansowe w obliczu rosnących kosztów życia.

W 2024 r. ponad 300 tys. osób w naszym kraju osiągnie powszechny wiek emerytalny i będzie rozważać zakończenie aktywności zawodowej. Istnieje szereg dodatków do emerytury, które mogą być pomocne w podreperowaniu skromnego budżetu seniora. Wiele z nich co roku 1 marca podlega waloryzacji.

Przedstawiamy przewodnik, który krok po kroku wyjaśnia z jakich świadczeń, dodatków i ulg mogą osoby po 60 roku życia skorzystać w 2024 roku.

## II. 13. emerytura 2024 r.

---

Trzynasta emerytura to roczny dodatek zagwarantowany ustawą, który otrzymują wszyscy emeryci i renciści niezależnie od wysokości ich podstawowego świadczenia. Dodatek wypłacany jest w kwietniu. ZUS oraz pozostałe organy emerytalne wypłacają go automatycznie wszystkim uprawnionym bez konieczności składania wniosku.

Kwota trzynastej emerytury wynosi tyle, ile najniższa emerytura obowiązująca od 1 marca danego roku. Po marcowej waloryzacji najniższa emerytura, a także trzynasta emerytura, wzrosnie z 1588,44 zł do 1780,96 zł, tj. maksymalnie 1620,67 zł na rękę.

## III. 14. emerytura 2024 r.

---

Czternasta emerytura to roczny dodatek do emerytury przeznaczony dla seniorów o niskich świadczeniach. Nie wszyscy emeryci otrzymują tzw. czternastkę, a niektórzy dostają ją w obniżonej kwocie. Wysokość czternastej emerytury jest równa najniższej emeryturze obowiązującej w danym roku z możliwością podwyższenia świadczenia. Nie ma potrzeby składania wniosku o wypłatę 14. emerytury.

Emeryci i renciści, których emerytury wynoszą do 2900 zł brutto, otrzymują pełną kwotę czternastej emerytury po odjęciu składki zdrowotnej i podatku dochodowego. Osoby, których podstawowe świadczenie przekracza próg 2900 zł brutto, dostaną czternastą emeryturę pomniejszoną według zasady „złotówka za złotówkę”.

Minimalna kwota czternastej emerytury to 50 zł brutto. Termin wypłaty czternastki jest elastyczny i określany co roku przez właściwego ministra. Maksymalna wysokość 14-tki w 2024 r. nie będzie mogła być niższa niż emerytura minimalna obowiązująca od 1 marca, czyli 1780,96 zł brutto.

## IV. Waloryzacja emerytur: 1 marca 2024

---

Waloryzacja emerytur i rent nie jest dodatkiem, ale oznacza więcej w portfelu emeryta. Celem waloryzacji jest ochrona emerytur i rent przed utratą ich realnej wartości spowodowanej inflacją. Zasada jest prosta: wyższa inflacja oznacza wyższą waloryzację. Proces waloryzacji, czyli podwyższenia świadczeń odbywa się zawsze 1 marca i jest zagwarantowany ustawowo. W tym roku emerytury i renty zostaną podniesione procentowo, a ostateczna wysokość wskaźnika to 12,12 procent.

**Trwają prace nad wprowadzeniem systemowego rozwiązania drugiej waloryzacji w roku, jeśli inflacja przekroczy 5 proc.**

## V. Emerytura bez podatku

---

Obecnie, kwota wolna od podatku wynosi 30 tysięcy złotych. To oznacza, że emerytura, która nie podlega opodatkowaniu, wynosi do 2500 zł brutto, czyli 2275 zł na rękę miesięcznie. Skąd ta wartość? Dzielimy 30 000 zł przez 12 miesięcy.

## VI. PIT 0 - Ulga dla pracujących seniorów

---

PIT 0 dla seniora to ulga dla osób, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny – odpowiednio 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn i zdecydowały się kontynuować pracę zawodową. Ulga polega na zwolnieniu od podatku dochodowego przychodów, maksymalnie do kwoty 85.528 zł, osiągniętych z tytułu:

- **pracy na etacie** (umowa o pracę, stosunek służbowy, praca nakładcza, spółdzielczy stosunek pracy),
- **umowy zlecenie**
- **prowadzenia działalności gospodarczej** (formy opodatkowania: skala podatkowa, podatek liniowy, ryczałt).

Warunkiem koniecznym do uzyskania zwolnienia jest kontynuowanie pracy zawodowej i podleganie ubezpieczeniom społecznym w rozumieniu ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych oraz rezygnacja z pobierania emerytury pomimo nabycia uprawnień.

## VII. MAMA 4+ emerytura za wychowanie czwórki dzieci

---

Mama 4+, czyli rodzicielskie świadczenie uzupełniające przyznawane za wychowanie dzieci i rezygnację z pracy lub jej niepodjęcie. Warto zaznaczyć, że to świadczenie nie jest przeznaczone wyłącznie dla matek – mogą o nie ubiegać się również ojcowie.

Dodatek Mama 4+ jest przyznawany na wniosek, a jego maksymalna kwota jest równa najniższej emeryturze. Od 1 marca 2024 roku świadczenie to wynosi 1780,96 zł brutto.

## VIII. Darmowe leki 65+

---

Od 1 września 2023 r. także osoby 65+ mogą korzystać z programu darmowych leków, wcześniej program obejmował seniorów 75+. Nie wszystkie leki znalazły się na liście darmowych leków.

Aby otrzymać bezpłatny lek, należy od lekarza uzyskać receptę S i spełnić kilka dodatkowych warunków np. kryteria refundacji. Od kwietnia 2024 roku lista bezpłatnych leków dla seniorów zawiera 3752 pozycje.

## IX. 500+ dla seniora – wyższy próg w 2024

---

Świadczenie uzupełniające, zwane „500+ dla seniora”, to dodatek nie tylko dla osób starszych. Z dodatku mogą skorzystać osoby niepełnosprawne, niezdolne do samodzielnej egzystencji, powyżej 75 roku życia i pobierające zasiłek pielęgnacyjny.

Aby otrzymać to świadczenie, konieczne jest spełnienie określonych kryteriów, w tym kryterium dochodowego oraz złożenie odpowiedniego wniosku. Świadczenie jest wypłacane co miesiąc.

Kryterium dochodowe podlega waloryzacji i zmienia się co roku, od 1 marca 2024 wynosi 2419,33 zł brutto. W przypadku przekroczenia progu dochodowego 500+ jest pomniejszane według zasady „złotówka za złotówkę”.

## X. Dodatek pielęgnacyjny dla seniorów 75+

---

Dodatek pielęgnacyjny to świadczenie przysługujące seniorom w dwóch sytuacjach: gdy są całkowicie niezdolni do pracy lub po osiągnięciu 75 lat. Osoby, które skończyły 75 lat, nie muszą składać wniosku, a ZUS automatycznie rozpoczyna wypłatę tego dodatku. Natomiast osoby całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnego życia otrzymują ten dodatek na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS. Świadczenie jest corocznie waloryzowane. Od 1 marca 2024 roku wzrosło do 330,07 zł.

**Uwaga! Dodatek nie jest wypłacany przebywającym w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym powyżej 2 tygodni w miesiącu.**

Warto również zaznaczyć, że dodatek pielęgnacyjny dla seniorów jest wypłacany przez ZUS, natomiast zasiłek pielęgnacyjny przysługujący w innym przypadku jest wypłacany przez gminę.



## XI. Zasiłek pielęgnacyjny 75+

---

Zasiłek pielęgnacyjny to świadczenie przyznawane między innymi osobom, które osiągnęły 75 lat. Jest to forma wsparcia mająca na celu częściowe pokrycie kosztów związanych z zapewnieniem opieki osobie, która nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować. Kwota zasiłku pielęgnacyjnego wynosi 215,84 zł miesięcznie.

Co 3 lata wysokość tego zasiłku jest weryfikowana, najbliższa weryfikacja będzie miała miejsce w 2024 roku. O zmianie kwoty zadecyduje Rada Ministrów w drodze rozporządzenia. Świadczenie to jest wypłacane przez gminę. Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje, jeśli senior pobiera dodatek pielęgnacyjny.

## XII. Dodatek osłonowy 2024

---

Dodatek osłonowy to świadczenie dla gospodarstw domowych m.in. dla emerytów na pokrycie kosztów energii, choć środki z tego dodatku w praktyce można wykorzystać na dowolny cel. Wysokość dodatku wyniesie: 228,80 zł dla jednoosobowego gospodarstwa domowego; 343,20 zł dla gospodarstwa dwu- i trzyosobowego; 486,20 zł dla gospodarstwa cztero- i pięciosobowego; 657,80 zł dla gospodarstwa składającego się z sześciu i więcej osób.

Świadczenie przyznawane jest z uwzględnieniem kryterium dochodowego. W jednoosobowym gospodarstwie domowym próg dochodowy wyniesie 2100 zł, natomiast w gospodarstwach dwuosobowych i większych – 1500 zł na osobę. Dodatek będzie przysługiwał jedynie za okres od 1 stycznia do 30 czerwca 2024 roku.

## XIII. Zasiłek pogrzebowy

---

Zasiłek pogrzebowy to jednorazowe świadczenie przyznawane m.in. emerytom lub rencistom w celu pokrycia kosztów związanych z pogrzebem bliskiej osoby. Aktualnie zasiłek wynosi 4000 zł i przysługuje m.in. członkom rodziny, którzy ponieśli koszty związane z ceremonią pogrzebową. Aby otrzymać zasiłek, konieczne jest złożenie wniosku w ZUS i dołączenie rachunków oraz faktur. Jest już projekt nowelizacji ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, który poprawi sytuację i podniesie zasiłek o 75 proc., czyli z obecnych 4 tys. zł do 7 tys. zł. Zmiany mają wejść w życie 1 lipca 2024 r.

## XIV. Zniżki i udogodnienia

---

### a. Tańsza komunikacja dla seniorów

Obniżce i to znacznej podlegają również opłaty za komunikację miejską oraz transport publiczny. W wielu miastach renciści i emeryci korzystają z biletów ulgowych. O prawie emerytów do ulgowych przejazdów środkami

komunikacji miejskiej decydują władze miejskie lub regionalne poszczególnych miast. Są jednak nawet takie miasta, gdzie komunikacja miejska jest dla nich za darmo.

### **b. Ulgi komunikacyjne PKP dla seniorów**

PKP Intercity oferuje ulgę "Bilet dla seniora" dla wszystkich, którzy ukończyli 60 lat. Ta 30% zniżka obowiązuje na przejazdy w komunikacji krajowej pociągami wszystkich kategorii spółki PKP IC w pierwszej i drugiej klasie. Aby potwierdzić uprawnienie do zniżki, wystarczy okazać konduktorowi dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i wiek, np. dowód osobisty.

Dodatkowo 2 razy w roku osoby 60+ mają prawo do przejazdów w drugiej klasie pociągami osobowymi, ekspresowymi i pośpiesznymi z ulgą 37%. W czasie kontroli obok legitymacji emeryta-rencisty należy okazać także zaświadczenie wystawione przez uprawnioną do tego instytucję m.in. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Dokument ważny jest przez trzy lata. Koszt jego wydania to ok. 10 zł. Warto sprawdzać na stronach PKP informacje o innych ulgach i zniżkach okresowych, w tym dla osób z niepełnosprawnością czy też dla ich współmałżonków. Koleje regionalne mogą stosować nieco odmienne zasady, zatem podróżując takimi pociągami warto zasięgnąć lokalnej informacji.

### **c. Abonament RTV**

Kolejną zniżką, z której na co dzień mogą korzystać seniorzy, jest ograniczenie opłat za abonament RTV. Bezwarunkowo zwolnieni są z niego wszyscy, którzy ukończyli 75 lat. Ten sam przywilej obowiązuje

emerytów, którzy są po sześćdziesiątce, a ich świadczenie emerytalne nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia. Aby zgłosić stan prawny, który upoważnia do otrzymania ulgi, należy wybrać się na pocztę i tam uzyskać odpowiedni dokument.

#### **d. Ulgi dla seniorów w kinach**

Zniżki dla seniorów zostały zniesione w większości kin sieciowych już w 2022 r., ale seniorzy wciąż mogą skorzystać z ulg dostępnych dla wszystkich widzów. Każde kino ma trochę inną politykę rabatową.

#### **e. Tańsza rozrywka**

Emeryci są traktowani preferencyjnie w teatrach i muzeach oraz kinach. W zależności od placówki kulturalnej mogą liczyć oni na ok. 30–50 % zniżki. Emeryci w Polsce mogą także liczyć na ulgowe bilety wstępu w większości galerii sztuki oraz w ogrodach botanicznych, zoologicznych i skansenach. Część placówek rozrywki i kultury oferuje tańsze bilety w określone dni lub w określonym czasie - warto sprawdzać.

#### **f. Wydarzenia sportowe**

Ulgowe bilety przysługują emerytom chcącym uczestniczyć w imprezach sportowych. Na niektóre imprezy masowe seniorzy są wpuszczani za symboliczną opłatą lub nawet za darmo.

### **g. Paszport**

Emeryci oraz ich małżonkowie pozostający na ich wyłącznym utrzymaniu oraz osoby przebywające w domach pomocy społecznej lub w zakładach opiekuńczych mają prawo do 50% ulgi w opłacie za wydanie paszportu. Z kolei osoby po ukończeniu 70 lat są zwolnione z tych opłat w ogóle.

### **h. Tańszy wypoczynek i rekreacja**

W niektórych pensjonatach seniorzy otrzymują upusty dla wczasowiczów na emeryturze. Na największe upusty emeryci mogą liczyć szczególnie przed lub po sezonie urlopowym, kiedy właściciele pensjonatów kuszą seniorów atrakcyjnymi cenami. Również coraz więcej obiektów oferujących usługi rekreacyjne typu basen, siłownia, kręgielnia, zachęca osoby 60+ do korzystania z nich, z wykorzystaniem ulgi cenowej i/lub oferując zajęcia dedykowane osobom 50+ lub 60+.

### **i. Ogólnopolska Karta Seniora 2024 – zniżki**

Osoby 60+ mogą wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora, która jest wydawana w ramach programu Stowarzyszenia MANKO. Jest to dokument, który upoważnia do zniżek na terenie całej Polski. Aktualnie Ogólnopolską Kartę Seniora honoruje 3000 punktów. Zniżka dla seniora jest najczęściej udzielana w: sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach oraz instytucjach kultury. Coraz więcej miast wprowadza lokalne Karty Seniora, uprawniające do wielu zniżek w instytucjach kultury, sztuki, rekreacji, a także w wybranych firmach.

## XV. W PRZYGOTOWANIU: Dodatki do emerytury [renta wdowia, bon senioralny]

---

Tzw. renta wdowia to obywatelski projekt ustawy dający możliwość wyboru spośród dwóch opcji. Według aktualnej propozycji osoba owdowiała po śmierci małżonka mogłaby zachować swoją emeryturę i dodatkowo otrzymać 50% renty po zmarłym partnerze lub wybrać rentę po zmarłym partnerze, dodając do niej 50% swojej własnej emerytury.

W przygotowaniu jest również nowe rozwiązanie określane jako bon senioralny. Bon senioralny to inicjatywa mająca na celu wsparcie seniorów doświadczających trudności w samodzielnym funkcjonowaniu w swoim własnym domu. Bon senioralny ma wspierać osoby pracujące, które angażują się w opiekę nad swoimi starzejącymi się rodzicami. Działanie to ma pomóc np. 45-latkom w kontynuowaniu swojej pracy zawodowej, eliminując konieczność rezygnacji z niej z powodu opieki nad bliskimi.

# Stowarzyszenie Na rzecz Poradnictwa Obywatelskiego DOGMA - informacje



**Potrzebujesz pomocy prawnej? Masz pytania, wątpliwości?  
Obawiasz się o swoje prawa?**

Umów się na bezpłatną poradę z doradcą Stowarzyszenia "DOGMA" i dowiedz się, jak w pełni korzystać ze swoich praw! Nie zwlekaj! Popraw swoją sytuację! Nie wstydź się zwrócić o pomoc! Dzięki bezpłatnym poradom prawnym i obywatelskim Twoja sytuacja może jedynie ulec poprawie.

**Zadzwoń i zapisz się na darmową poradę prawną!**

Wykaz punktów z aktualnymi numerami telefonów do zapisów można znaleźć na stronie internetowej: <http://www.dogma.org.pl>

Dodatkowe informacje można uzyskać również pod numerem infolinii: **79 88 69 599**. Zachęcamy do śledzenia naszego profilu na Facebooku oraz kanału YouTube.



# STOWARZYSZENIE "DOGMA" ZAPRASZA DO PUNKTÓW PORADNICZYCH PROWADZONYCH W JASTRZĘBIU-ZDROJU:

## Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej, Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Opolska 9

Poniedziałek - piątek

7.30 - 11.30

## Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego, Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Opolska 9

Poniedziałek - piątek

11.30 - 15.30

## PORADY UDZIELANE SĄ RÓWNIEŻ W PUNKCIE:

### Centrum Organizacji Pozarządowych w Jastrzębiu-Zdroju

ul. Wrzosowa 12a

Poniedziałek - piątek

8.00 - 12.00

*W poniedziałki i czwartki odbywa się dyżur specjalistyczny z mediacji*

## ZAPISY NA PORADY

- **telefonicznie** - pod numerem telefonu:  
**32 478-52-55** w godzinach pracy urzędu
- **elektronicznie** - zapisując się przy pomocy formularza dostępnego na stronie: <https://zapisy-np.ms.gov.pl>
- **osobiście** - stawiając się w urzędzie



NIEODPŁATNE USŁUGI  
-POMOC PRAWNA  
-PORADY OBYWATELSKIE  
-MEDIACJA



Ministerstwo  
Sprawiedliwości



Jastrzębie-Zdrój