

# NIEZBĘDNIK PRAWNY



## PLUSY PO 60-TCE



Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Rybnickiego



Ministerstwo  
Sprawiedliwości



## 1. Wstęp

---

Trudny czas wysokiej inflacji, rosnących opłat za prąd, gaz i ogrzewanie to problemy, które dotyczą również emerytów. Dla nich ważne jest, aby móc skorzystać ze wszelkich dostępnych sposobów na ograniczenie kosztów opłat i życia. Niektóre rozwiązania dostępne są dla ogółu obywateli, inne zaś dotyczą wyłącznie seniorów. Z jakich świadczeń, dodatków i ulg mogą oni skorzystać w 2023 roku?

## 2. Waloryzacja emerytur marzec 2023 (oficjalny wskaźnik 14,8)

---

Od 1 marca 2023r. nastąpiła rekordowa waloryzacja rent i emerytur, ze wskaźnikiem 114,8% i gwarancją, że emerytury wzrosną o co najmniej 250 zł. Minimalna emerytura wyniesie 1588,44 zł. W tym roku po raz kolejny wypłacone zostaną 13 i 14 emerytury, które także będą zwaloryzowane.

## 3. Trzynasta emerytura 2023

---

Jest to ustawowy roczny dodatek dla wszystkich emerytów i rencistów – niezależny od wysokości ich podstawowego świadczenia. Trzynasta emerytura wypłacana jest w wysokości najniższej emerytury obowiązującej od 1 marca danego roku. ZUS dokonuje wypłaty wszystkim uprawnionym, nie ma potrzeby składania wniosku. Najniższa emerytura,

czyli również 13 emerytura po marcowej waloryzacji wyniesie 1588,44 zł brutto, czyli maksymalnie 1445,48 zł netto.

#### **4. Czternasta emerytura 2023**

---

W przypadku czternastej emerytury obowiązuje kryterium dochodowe. Pełną kwotę – w wysokości emerytury minimalnej obowiązującej w danym roku kalendarzowym – otrzymują osoby, których emerytura nie przekracza ustalonego progu dochodowego. Pozostali emeryci i renciści otrzymują 14 emeryturę pomniejszoną zgodnie z zasadą złotówka za złotówkę lub nie dostają jej wcale. Dodatek do emerytury zostanie wypłacony seniorom pod koniec sierpnia i wrześniu 2023 r. Wypłata 14 emerytury nie wymaga złożenia wniosku. Najniższa emerytura, czyli również maksymalna wysokość 14 emerytury po uwzględnieniu marcowej waloryzacji wyniesie 1588,44 zł brutto, czyli 1445,48 zł netto.

#### **5. Zwrot podatku dla emerytów 2023**

---

Zwrot podatku dla emerytów to konsekwencja obniżenia stawek podatkowych z 17 na 12%, które wprowadziła reforma podatków tzw. Polski Ład. Obniżka została uwzględniona od lipca, ale seniorzy z emeryturami w wysokości powyżej 2500 zł brutto od stycznia do czerwca 2022 r. nadpłacili podatek, który zostanie im zwrócony w 2023 r. To jednorazowy zastrzyk gotówki, na który niektórzy emeryci mogą liczyć w drugiej połowie 2023 r.

## 6. Emerytura bez podatku 2023

---

Dzięki podwyższeniu kwoty wolnej od podatku do wysokości 30 tys. zł świadczenia emerytalne do 2500 zł miesięcznie są zwolnione z podatku PIT. Tzw. emerytura bez podatku obowiązuje od 1 stycznia 2022 r. Mimo braku zmian w kwocie wolnej od podatku w nowym roku część emerytów od marca 2023 r. zacznie płacić podatek dochodowy.

## 7. PIT-0 dla seniora 2023

---

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.

PIT-0 dla seniora dedykowany jest osobom, które:

- pracują na etacie (np. umowa o pracę),
- są zleceniobiorcami (umowa zlecenia),
- są przedsiębiorcami (formy opodatkowania: skala podatkowa, podatek liniowy, ryczałt).

Warunkiem koniecznym do uzyskania zwolnienia jest kontynuowanie pracy zawodowej i rezygnacja z pobierania emerytury pomimo uprawnień.

## **8. Emerytura honorowa dla 100-latków**

---

Seniorzy, którzy ukończyli sto lat, mają prawo do comiesięcznego świadczenia honorowego tzw. emerytury honorowej. Przysługuje ono każdemu 100-latkowi niezależnie od przysługującej emerytury lub jej braku. Wysokość emerytury honorowej od 1 marca 2023 r. wynosi 5540,25 zł brutto.

## **9. Mama 4+**

### **Dodatek do emerytury za wychowanie dzieci**

---

Mama 4+, czyli rodzicielskie świadczenie uzupełniające, to dodatek do emerytury za wychowanie dzieci i rezygnację z pracy lub jej niepodjęcie, który przyznawany jest od 2019 r. Świadczenie przewidziane jest dla rodziców, wbrew pozorom nie tylko dla matek, ponieważ mogą starać się o nie także ojcowie. Dodatek do emerytury Mama 4 plus przyznawany jest na wniosek i jego maksymalna wysokość równa się najniższej emeryturze. Od 1 marca 2023 roku świadczenie wynosi 1588,44 zł brutto.

## **10. 500+ dla seniora – wyższy próg w 2023**

---

Jest to świadczenie dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Niezdolność do samodzielnej egzystencji musi zostać stwierdzona odpowiednim orzeczeniem, m.in. o całkowitej niezdolności do pracy, niezdolności do samodzielnej egzystencji. Świadczenie wypłacane jest co miesiąc. Trzeba jednak spełnić kilka warunków i złożyć wniosek. Z dodatku

500 plus dla seniora mogą korzystać osoby niepełnosprawne, niezdolne do samodzielnej egzystencji, powyżej 75 roku życia i pobierające zasiłek pielęgnacyjny. W przypadku tego świadczenia obowiązuje kryterium dochodowe. Świadczenie uzupełniające 500 plus przysługuje osobom, których emerytura, renta lub ewentualne inne dochody nie przekraczają kwoty 2157,80 zł brutto. Podany próg dochodowy obowiązuje od 1 marca 2023 r.

## **11. 200+ dla seniora – dodatek dla strażaków i ratowników górskich**

---

Jest to nowe świadczenie, wypłacane od 2022 r. dla seniorów strażaków ochotników i ratowników górskich. Dodatek jest dożywotni, bez względu na wysokość pobieranej emerytury. Świadczenie ratownicze wypłacane jest po złożeniu odpowiedniego wniosku do Zakładu Emerytalno-Rentowego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji co miesiąc do 15. dnia każdego miesiąca kalendarzowego. Od 1 marca 2023 dodatek ratowniczy wzrośnie do kwoty ok. 230 zł. O dodatek 200 plus mogą ubiegać się kobiety 60+ po 20 latach czynnej służby w OSP oraz mężczyźni 65+, którzy przez co najmniej 25 lat brali czynny udział w działaniach ratowniczych lub akcjach ratowniczych OSP, oraz analogicznie kobiety i mężczyźni, którzy brali udział w działaniach ratowniczych podejmowanych w ramach ratownictwa górskiego.

## **12. Dodatek pielęgnacyjny dla seniorów 75+**

---

Dodatek pielęgnacyjny przysługuje seniorom w dwóch przypadkach: całkowitej niezdolności do pracy lub gdy kończymy 75 lat. Seniorzy, którzy ukończyli 75 lat, nie muszą składać wniosku, po osiągnięciu odpowiedniego wieku ZUS sam rozpoczyna wypłatę dodatku. Dodatek jest także wypłacany przez KRUS. Z kolei osoby całkowicie niezdolne do pracy i egzystencji otrzymują dodatek pielęgnacyjny na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS. Dodatek pielęgnacyjny każdego roku jest waloryzowany, od 1 marca 2023 r. dodatek wynosi 294,39 zł. Dodatek pielęgnacyjny dla seniora jest wypłacany przez ZUS, natomiast zasiłek pielęgnacyjny wypłaca gmina.

## **13. Zasiłek pielęgnacyjny 75+**

---

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje m.in. osobom, które ukończyły 75 rok życia. Jest to świadczenie, które ma pomóc w częściowym pokryciu kosztów wynikających z konieczności zapewnienia opieki osobie niezdolnej do samodzielnej egzystencji. Kwota zasiłku pielęgnacyjnego wynosi 215,84 zł miesięcznie. Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego podlega weryfikacji co 3 lata, najbliższa weryfikacja będzie miała miejsce w 2024 r. Świadczenie wypłaca gmina. Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje, jeśli pobierasz dodatek pielęgnacyjny.

## 14. Dodatek gazowy 2023

---

W 2023 r. gospodarstwa domowe o najniższych dochodach będą mogły ubiegać się o dodatek gazowy. W przypadku dodatku gazowego obowiązuje próg dochodowy taki sam jak dla dodatku osłonowego w 2022 r. – 2100 zł brutto w przypadku jednoosobowego gospodarstwa domowego i 1500 zł brutto w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego. Ile wyniesie dodatek gazowy? Jego wysokość będzie równa wysokości podatku VAT, który zapłacimy na gaz w 2023 r. W 2022 r. w związku z tarczą antyinflacyjną VAT na gaz został obniżony do zera, ale od 2023 r. podatek powraca w pierwotnej wysokości, czyli 23%. Zwrot otrzymamy tylko na wniosek, który należy złożyć w gminie w terminie do 30 dni od otrzymania faktury za gaz. O zwrot możemy wystąpić po opłaceniu pierwszej faktury.

## 15. Dodatek energetyczny 2023

---

Jeśli nasze główne źródło ciepła w domu stanowi energia elektryczna to od 1 grudnia 2022 do 1 lutego 2023 r. można było złożyć wniosek o dodatek energetyczny. Dodatek ekletyczny to 1000 zł dla gospodarstw domowych zużywającym do 5 MWh rocznie oraz 1500 zł dla zużywających więcej. Warunkiem przyznania jest posiadanie wpisu źródła ogrzewania do CEEB – tego obowiązku należało dopełnić do 11 sierpnia 2022 r. Wniosek o dodatek energetyczny składamy w swoim urzędzie gminy. Środki



wypłacane są do 31 marca 2023 r. Uwaga, dodatek nie należy się właścicielom fotowoltaiki.

## **16. Emerytury po zmarłym seniorze - świadczenie niezrealizowane**

---

Trudno przygotować się na ten moment, ale warto wiedzieć, że po śmierci emeryta rodzina może ubiegać się o wypłacenie ostatniej emerytury w postaci tzw. świadczenia niezrealizowanego, pod warunkiem że pieniądze nie zostały wcześniej wypłacone. Wypłata świadczenia niezrealizowanego dotyczy jedynie świadczenia podstawowego – na przykład emerytury lub renty – a nie dotyczy na przykład trzynastej emerytury. Wypłata środków następuje tylko na wniosek rodziny, który należy złożyć w ZUS.

## **17. Bezpłatne leki dla seniorów 75+ 2023**

---

Bezpłatne leki 75+ to darmowe leki refundowane dla najstarszych seniorów. Ulga obowiązuje już dzień po 75. urodzinach. W 2023 r. na liście leków 75+ znajdują się 2052 pozycje. Wykaz bezpłatnych leków dla seniorów aktualizowany jest nawet kilka razy w roku. Aby otrzymać leki za darmo, należy posiadać tzw. receptę „S” wystawioną przez uprawnionego do tego lekarza lub pielęgniarkę.

## **18. Ulgi na leki dla seniora 2023**

---

Ulga na leki to element ulgi rehabilitacyjnej. Umożliwia odliczenie od podatku wydatków ponoszonych na leki zlecone przez lekarza specjalistę. Od podatku nie można odliczyć kosztów suplementów diety czy środków opatrunkowych. Ulga rehabilitacyjna przeznaczona jest wyłącznie dla osób, które mają status osoby niepełnosprawnej. Nie ma górnego pułapu wysokości ulgi. Jest naliczana od wydatków na leki, które przekroczyły w danym miesiącu 100 zł.

## **19. Ulga na abonament RTV 2023 – zwolnienie z opłat dla seniorów w 2023**

---

Seniorzy 75+ są zwolnieni z opłaty za abonament RTV. Zwolnienie przysługuje od miesiąca następującego po ukończeniu 75 r.ż. Poczta polska ustala uprawnienie do zwolnienia na podstawie danych z rejestru PESEL, a najstarsi seniorzy nie muszą składać żadnego wniosku.

## **20. Zwolnienie z abonamentu RTV dla seniorów 60+**

---

Osoby 60+ mające prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza połowy przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym, także są zwolnione z opłacania abonamentu radiowo-telewizyjnego. Aby uzyskać zwolnienie z abonamentu RTV odbiornik

(radio, radio i telewizor, telewizor) musi być zarejestrowany na osobę uprawnioną do zwolnienia.

## **21. Ulgi komunikacyjne dla emerytów PKP 2023**

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 60plus mają prawo do przejazdów w drugiej klasie pociągami osobowymi, ekspresowymi i pośpieszonymi z ulgą 37%. W czasie kontroli obok legitymacji emerytarzysty 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:

<https://www.intercity.pl/pl/site/dla-pasazera/kup-bilet/przepisy-i-taryfy/ulgi/ulgi-ustawowe/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.

## **22. Ulgi w komunikacji miejskiej**

---

O prawie emerytów do ulgowych przejazdów środkami komunikacji miejskiej decydują władze miejskie lub regionalne poszczególnych miast. Niekiedy seniorzy po ukończeniu określonego wieku podróżują komunikacją miejską za darmo. W pozostałych miastach oscyluje ona w granicach 50%.

## **23. 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.

## **24. 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.

## 25. 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.

## 26. 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.

## 27. Tańszy wypoczynek i rekreacja

---

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

## 28. Ogólnopolska Karta Seniora 2023 – 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.



## 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 NA TERENIE POWIATU RYBNICKIEGO:

**Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej  
Zespół Szkół Specjalnych (Czerwionka - Leszczyny)  
ul. Przedszkolna 1**

Poniedziałek - piątek 13.00 - 17.00

**Punkt Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego  
Zasadnicza Szkoła Zawodowa  
Izby Rzemieśniczej (Rybnik), ul. 3 Maja 18**

Poniedziałek - piątek 16.00 - 20.00

### NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA UDZIELANA JEST RÓWNIEŻ W PUNKCIE:

**Starostwo Powiatowe w Rybniku  
ul. 3 Maja 31, pokój nr 322 (II piętro)**

Poniedziałek - piątek 8.00 - 12.00

### ZAPISY NA PORADY:

- **telefonicznie** - pod numerem: **32 416-13-46**  
w godzinach pracy urzędu
- **elektronicznie**:
  - pisząc na adres: [pomocprawna@starostwo.rybnik.pl](mailto:pomocprawna@starostwo.rybnik.pl)
  - lub zapisując się przy pomocy formularza dostępnego na stronie: <https://zapisy-np.ms.gov.pl>
- **osobiście** - stawiając się w urzędzie



Ministerstwo  
Sprawiedliwości

