

# Drabina przywilejów seniora 2026

Co się należy po 60, 65, 70, 75 i 100 latach. Szczegół się sumują: masz 75 lat, więc należy Ci się też to, co przy 60 i 65. Odhacz, co już masz.

**SAM** dostajesz bez wniosku · **POPROŚ** trzeba pójść na pocztę, do lekarza, do gminy albo złożyć wniosek. Kwoty brutto.

## 60+ OD 60 LAT

- 1 ☐ **Bez abonamentu RTV** przy emeryturze do 4451,78 zł brutto  
Dowód i decyzja z ZUS. Działa od 1. dnia następnego miesiąca, nie wstecz. **POPROŚ** poczta
- 2 ☐ **Bilet dla Seniora** w PKP Intercity: 30% taniej  
Wszystkie pociągi PKP Intercity, 1 i 2 klasa. Wystarczy dowód. **POPROŚ** przy zakupie biletu
- 3 ☐ **Karta Dużej Rodziny**, jeśli wychowaliście troje dzieci lub więcej  
Na całe życie, za darmo. Kolej 37% i 49%, parki narodowe bez opłat. **POPROŚ** gmina albo internet
- 4 ☐ **Mama 4 plus:** dopłata do 1978,49 zł  
Czworo dzieci lub więcej, brak emerytury albo niższa niż najniższa. **POPROŚ** wniosek ERSU w ZUS

## 65+ OD 65 LAT

- 5 ☐ **Darmowe leki:** ponad 3700 pozycji  
Na receptce musi być litera S. Powiedz: „Proszę o literę S na receptce”. **POPROŚ** lekarz
- 6 ☐ **Darmowe szczepienia:** grypa i RSV  
Półpasiec i pneumokoki za darmo przy zwiększonym ryzyku. **POPROŚ** apteka albo przychodnia
- 7 ☐ **Panie z OFE:** przeliczenie emerytury w 65. urodziny  
2026: rocznik 1961, 2027: rocznik 1962. Emerytura nie może spaść. **SAM** ZUS przysyła decyzję
- 8 ☐ **Bon senioralny:** pomoc w domu warta do 2500 zł miesięcznie  
To nie gotówka. Dochód do 3410 zł brutto, potrzebna pomoc na co dzień. **POPROŚ** wniosek w gminie
- 9 ☐ **Komunikacja miejska za darmo**  
Od 65 lat: Wrocław, Lublin, Bydgoszcz. Od 70 lat: m.in. Warszawa, Łódź, Kraków, Białystok, Poznań. **SAM** wystarczy dowód

## 75+ OD 75 LAT

- 10 ☐ **Dodatek pielęgnacyjny 366,68 zł** co miesiąc  
Bez podatku. Nie dostałeś? Zadzwoń do ZUS albo KRUS. **SAM** ZUS albo KRUS
- 11 ☐ **Bez abonamentu RTV**, bez względu na emeryturę  
Poczta sprawdza wiek po numerze PESEL. **SAM** automatycznie

## 100+ STO LAT I WADOWY

- 12 ☐ **Świadczenie honorowe 6938,92 zł** co miesiąc  
Kto nie ma emerytury ani renty: wniosek ESH w ZUS. **SAM** przy emeryturze lub rencie
- 13 ☐ **Renta wdowia:** od 1 stycznia 2027 drugie świadczenie 25% zamiast 15%  
ZUS przelicza sam. Kto jeszcze nie ma: wniosek ERWD, płacą od miesiąca wniosku. **SAM** nowi: ERWD

## Trzy pułapki

### Dodatek z ZUS i zasiłek z gminy: nigdy oba naraz

Brateś zasiłek pielęgnacyjny z gminy (215,84 zł) przed 75. urodzinami? Gdy ZUS doliczy dodatek pielęgnacyjny, zgłoś to w gminie. Inaczej gmina zażąda zwrotu, prawie 2600 zł za każdy rok.

### Pobyt w zakładzie opiekuńczym

Ponad 2 tygodnie w miesiącu w zakładzie opiekuńczo-leczniczym albo pielęgnacyjno-opiekuńczym: dodatek za ten czas się nie należy. Zgłoś to w ZUS.

### Nic nie działa wstecz

Zwolnienie z RTV działa od następnego miesiąca, renta wdowia od miesiąca złożenia wniosku. Każdy miesiąc zwłoki to stracone pieniądze.

## Dwa mity

**MIT** „2500 plus dla seniorów”. To nie przelew. Bon senioralny to pomoc w domu, a pieniądze gmina płaci opiekunowi.

**MIT** „Po 75 każdemu 500 plus”. Nie. Do 500 zł dostaje tylko osoba niezdolna do samodzielnej egzystencji, na wniosek ESUN w ZUS.

## Wnioski i gdzie je złożyć

|             |                                                                    |                       |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>ERSU</b> | Mama 4 plus                                                        | ZUS                   |
| <b>EDP</b>  | Dodatek pielęgnacyjny przed 75. urodzinami (z zaświadczeniem OL-9) | ZUS                   |
| <b>ESUN</b> | Świadczenie uzupełniające do 500 zł                                | ZUS                   |
| <b>ESH</b>  | Świadczenie honorowe dla osoby bez emerytury i renty               | ZUS                   |
| <b>ERWD</b> | Renta wdowia                                                       | ZUS, poczta albo eZUS |
| <b>PEL</b>  | Pełnomocnictwo dla dziecka do spraw w ZUS                          | ZUS                   |
| <b>bon</b>  | Bon senioralny, termin naboru ogłasza gmina                        | urząd gminy           |
| <b>KDR</b>  | Karta Dużej Rodziny                                                | gmina albo internet   |

## Ważne daty

|                        |                                                                                                                           |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 stycznia 2027</b> | Renta wdowia: 25% zamiast 15%. ZUS przelicza sam. Nowa lista darmowych leków (zmienia się co 3 miesiące).                 |
| <b>1 marca 2027</b>    | Waloryzacja, rząd zakłada co najmniej 3,48%. Kwoty z tej kartki się zmieniają, dodatek pielęgnacyjny wyniesie ok. 379 zł. |
| <b>kwiecień 2027</b>   | Trzynasta emerytura: co najmniej 2047,34 zł brutto.                                                                       |

**Telefon do ZUS**  
Centrum Kontaktu Klientów

**22 560 16 00**