

# Osobisty Kalkulator Seniora 2026

Ile naprawdę straciłeś na drożyznie? Policz to w 10 minut.

## Co znajdziesz w tym poradniku

|                 |                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Strona 2</b> | Twój koszyk kosztów. O ile wzrosły Twoje wydatki?         |
| <b>Strona 3</b> | Twój zysk z waloryzacji. Ile realnie dostałeś?            |
| <b>Strona 4</b> | Podsumowanie oraz trzy rzeczy do zrobienia w tym tygodniu |

## Wskazówka

Wydrukuj ten dokument i wypełnij go długopisem. Tak policzysz dokładnie swój budżet, a wypełnione strony możesz wziąć do ZUS albo pokazać rodzinie.

## Skąd pochodzą liczby

- Wskaźnik waloryzacji 2026 (5,3 procent): komunikat Prezesa GUS z 9 lutego 2026 r. oraz komunikat Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w Monitorze Polskim.
- Dodatek pielęgnacyjny 2026 (366,68 zł): waloryzacja ZUS z 1 marca 2026 r.
- Inflacja i wzrost cen w koszyku seniora: dane GUS, marzec 2026.

Jedno popołudnie z długopisem może być warte  
**kilkaset złotych rocznie.**

Krok 1: o ile wzrosły Twoje wydatki?

Spójrz na rachunki z ostatniego miesiąca i z tego samego miesiąca rok temu. Jeśli nie masz rachunków, oceń z pamięci. Chodzi o rzetelny, choć przybliżony obraz.

| Kategoria wydatków                                                        | Rok temu | Teraz | Różnica             |
|---------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------------------|
| <b>Żywność i napoje</b><br>chleb, mięso, nabiał, warzywa, owoce, herbata  | zł       | zł    | zł                  |
| <b>Leki i suplementy</b><br>leki nierefundowane, witaminy, plastry, maści | zł       | zł    | zł                  |
| <b>Energia i ogrzewanie</b><br>prąd, gaz, węgiel, opał, ciepła woda       | zł       | zł    | zł                  |
| <b>Usługi</b><br>fryzjer, lekarz prywatnie, majster, naprawy              | zł       | zł    | zł                  |
| <b>Transport i łączność</b><br>bilety, paliwo, telefon, internet          | zł       | zł    | zł                  |
| <b>Odzież i dom</b><br>ubrania, obuwie, środki czystości, drobne AGD      | zł       | zł    | zł                  |
| <b>RAZEM</b>                                                              |          |       | <b>zł / miesiąc</b> |

Dla porównania, dane GUS z marca 2026

Usługi zdrożały w skali roku o 5 procent, energia o 10 procent, leki o 7 procent, żywność o 4 procent. Przeciętny senior wydał na koszty życia od 100 do 180 zł miesięcznie więcej niż rok wcześniej.

## Krok 2: ile dostałeś z waloryzacji?

Waloryzacja 2026 wyniosła 5,3 procent. Znajdź decyzję ZUS z lutego albo marca 2026, przychodzi pocztą, lub sprawdź wypłatę na koncie.

### A. Do lutego 2026

EMERYTURA BRUTTO, MIESIĘCZNIE

EMERYTURA NETTO, NA RĘKĘ

### B. Od marca 2026

EMERYTURA BRUTTO, MIESIĘCZNIE

EMERYTURA NETTO, NA RĘKĘ

C. TWÓJ ZYSK Z WALORYZACJI (NETTO B MINUS NETTO A)

### Tak wygląda waloryzacja 2026 statystycznie

| Emerytura brutto                        | Do lutego, netto | Od marca, netto | Zysk na miesiąc   |
|-----------------------------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| Minimalna (1 878,91 do 1 978,49 brutto) | 1 709,81 zł      | 1 800,43 zł     | <b>+90,62 zł</b>  |
| 2 500 zł                                | 2 275,00 zł      | 2 379,67 zł     | <b>+104,67 zł</b> |
| 3 000 zł                                | 2 670,00 zł      | 2 795,61 zł     | <b>+125,61 zł</b> |
| 4 000 zł                                | 3 460,00 zł      | 3 627,48 zł     | <b>+167,48 zł</b> |

Kwoty przybliżone. Netto policzone tak, jak liczy ZUS: minus 9 procent składki zdrowotnej, minus zaliczka na podatek w wysokości 12 procent świadczenia pomniejszona o miesięczną kwotę zmniejszającą 300 zł. Przy świadczeniu do 2 500 zł brutto zaliczka wychodzi zerowa.

## Podsumowanie: Twój realny bilans 2026

ZE STRONY 2, KOSZTY

O tyle więcej wydajesz co miesiąc

ZE STRONY 3, WALORYZACJA

O tyle więcej dostajesz z ZUS

TWÓJ REALNY BILANS (ZYSK MINUS KOSZTY)

Jeśli liczba jest ujemna, realnie straciłeś na drożyznie 2026.

### Trzy rzeczy, które możesz zrobić w tym tygodniu

#### 1 Sprawdź dodatek pielęgnacyjny

Masz ukończone 75 lat? Należy Ci się 366,68 zł miesięcznie, automatycznie, bez wniosku. Sprawdź ostatnią decyzję ZUS, czy pozycja dodatek pielęgnacyjny jest naliczona.

☐ Mam 75 lat i pobieram ☐ Zgłoszę brak do ZUS

#### 2 Zlikwiduj abonament RTV

Po 75. roku życia nie płacisz abonamentu RTV, zwolnienie działa z mocy prawa. Jeśli nadal schodzi Ci z konta, idź na pocztę z dowodem i złoż oświadczenie.

☐ Zrobione ☐ Do załatwienia w tym tygodniu

#### 3 Rozlicz PIT wspólnie z małżonkiem

Jeśli jesteś w związku małżeńskim i Wasze emerytury się różnią, wspólne rozliczenie PIT 37 może dać od 700 do 900 zł zwrotu rocznie. Termin: 30 kwietnia.

☐ Zrobione ☐ Umówię się z księgową

**Obejrzyj odcinek, z którego powstał ten poradnik:** „Drożyzna 2026: ile naprawdę zostało w portfelu seniora?” na kanale Złoty Senior. Nowe odcinki w każdy wtorek o 10:00. Wszystkie poradniki do wydruku: [zlotysenior.pl](https://zlotysenior.pl)