

TECZKA ŻYCIA · lista kontrolna

Jeden segregator, który oszczędza Twojej rodzinie miesięcy szukania. Wydrukuj dwie kopie: jedną dla siebie, drugą dla dzieci. Materiał do odcinka 6 kanału Złoty Senior. Stan prawny: czerwiec 2026.

Co wkładam do Teczki Życia (8 zakładek)

- ☐ **Zakładka 1.** Lista banków i numerów kont. Same numery, bez haseł i PIN kodów.
- ☐ **Zakładka 2.** Polisy ubezpieczeniowe i kontakt do agenta.
- ☐ **Zakładka 3.** Potwierdzenia złożonych dyspozycji bankowych na wypadek śmierci.
- ☐ **Zakładka 4.** Informacja o testamencie: w której kancelarii albo w której szufladzie.
- ☐ **Zakładka 5.** Wskazania z ZUS: kogo uposażyłem na subkoncie.
- ☐ **Zakładka 6.** Akt własności mieszkania, ewentualna umowa z zakładem pogrzebowym.
- ☐ **Zakładka 7.** Kontakty: notariusz, lekarz rodzinny, ksiądz albo mistrz ceremonii.
- ☐ **Zakładka 8.** Życzenia dotyczące pochówku, spisane własnymi słowami.

Czego do Teczki NIE wkładamy: haseł, PIN kodów, kart płatniczych, gotówki. Teczka ma pomóc rodzinie, a nie złodziejowi. Jeżeli ktokolwiek przez telefon albo przy drzwiach pyta o dokumenty, konta lub oszczędności, to jest oszust. Rozłączamy się. Zamykamy drzwi.

Gdzie trzymam Teczke: _____

Kto wie, gdzie ona jest (jedna zaufana osoba):

Moje banki i konta (bez haseł!)

Bank	Rodzaj konta lub lokaty	Czy złożona dyspozycja na wypadek śmierci?

Moje polisy i ubezpieczenia

Towarzystwo	Numer polisy	Agent i telefon

Testament i ZUS

Testament: mam / nie mam (zakreśl). Gdzie jest:

Czy zarejestrowany w NORT (Notarialny Rejestr Testamentów): tak / nie

Osoby uposażone na subkoncie ZUS: _____

Data ostatniej aktualizacji wskazań: _____

Ważne kontakty

Notariusz	
Lekarz rodzinny	
Ksiądz / mistrz ceremonii	
Zaufana osoba	

Ściągą z odcinka 6: wszystkie wnioski w jednym miejscu

Sprawa	Wniosek	Termin	Najważniejsze
Subkonto ZUS po zmarłym	USS	bez terminu	Bezpłatny. Decyzja do 3 miesięcy. Wypłata gotówkowa minus 19% podatku. Bez podatku od spadków. Uruchamia też podział środków w OFE.
Zasiłek pogrzebowy	Z-12	12 miesięcy od dnia śmierci	7 000 zł dla członka rodziny (zgony od 1.01.2026). O kwocie decyduje data śmierci z aktu zgonu. Wypłata do 14 dni. Po roku prawo wygasa bezpowrotnie.
Ostatnia emerytura zmarłego	ENS	12 miesięcy	Emerytura za miesiąc śmierci należy się w całości, nawet gdy śmierć była drugiego dnia miesiąca.
Renta wdowia	ERWD	im wcześniej, tym lepiej	Łączenie części świadczenia po zmarłym ze swoją emeryturą. Osobny odcinek na kanale.
Dyspozycja bankowa na wypadek śmierci	w swoim banku, za życia	jedna wizyta	Do ok. 180 000 zł bez sądu (20 razy przeciętne wynagrodzenie GUS). Tylko konto indywidualne. Limit łączny dla wszystkich banków.
Testament u notariusza	wizyta z dowodem	w tym miesiącu	Zwyczaj: 61,50 zł . Z zapisem windykacyjnym: do 246 zł. Poproś o rejestrację w NORT.
Zasiłek celowy na pogrzeb	w gminie (ośrodek pomocy społecznej)	po pogrzebie	Od 2026 niezależnie od dochodu, gdy koszty były nadzwyczajne albo zasiłek z ZUS nie przysługiwał. Potrzebne rachunki.

Trzy mity, które kosztują rodziny najwięcej:

1. „Po śmierci wszystko z ZUS przepada.” Nieprawda. Subkonto się dziedziczy, wniosek USS.
2. „Mam pełnomocnictwo do konta, jesteśmy zabezpieczeni.” Nieprawda. Pełnomocnictwo wygasa z chwilą śmierci. Zabezpiecza dyspozycja.
3. „Testament jest dla bogatych.” Nieprawda. 61,50 zł u notariusza.

Uwaga na naciągaczy: firmy „odzyskujące pieniądze z ZUS” za prowizję 10, 20, 30 procent. ZUS robi to za darmo, na jeden zwykły wniosek. Pomagają pracownicy w każdej placówce.

Karta dla rodziny: co zrobić w pierwszych 30 dniach, punkt po punkcie

- 1 Karta zgonu od lekarza, potem akt zgonu w USC.** Weź kilka odpisów aktu zgonu od razu, będą potrzebne w banku, ZUS i u notariusza.
- 2 Zakład pogrzebowy.** Zbieraj i pilnuj WSZYSTKICH oryginałów rachunków: pogrzeb, nagrobek, ceremonia. Będą potrzebne do zasiłku i do banku.
- 3 Zajrzyj do Teczki Życia zmarłego.** Tam jest lista banków, dyspozycji, polis, informacja o testamencie i życzenia dotyczące pochówku.
- 4 Bank: zwrot kosztów pogrzebu.** Nawet z zablokowanego konta indywidualnego zmarłego bank zwróci koszty pogrzebu osobie, która przyniesie rachunki. Jeszcze przed sprawą spadkową. Trzeba o to poprosić.
- 5 Bank: dyspozycje na wypadek śmierci.** Zapytaj w każdym banku z listy, czy zmarły złożył dyspozycję. Wskazane osoby dostają pieniądze od ręki, bez sądu.
- 6 ZUS: zasiłek pogrzebowy, wniosek Z-12.** 7 000 zł dla członka rodziny. Do wniosku: oryginały rachunków i akt zgonu. Termin: 12 miesięcy od dnia śmierci. Wypłata do 14 dni.
- 7 ZUS: ostatnia emerytura, wniosek ENS.** Emerytura za miesiąc śmierci należy się w całości. Termin: 12 miesięcy.
- 8 ZUS: subkonto, wniosek USS.** Bezpłatny, bez terminu. Każda uprawniona osoba składa własny wniosek. Podaj numer konta bankowego, nie przekaz pocztowy.
- 9 Wdowa lub wdowiec: renta wdowia, wniosek ERWD.** Często kilkaset złotych miesięcznie więcej, do końca życia.
- 10 Testament.** Sprawdź u dowolnego notariusza w rejestrze NORT, czy zmarły zostawił testament notarialny. Sprawdź też szufladę wskazaną w Teczce Życia.
- 11 Ubezpieczyciel.** Zgłoś zgon z polisy na życie. Numer polisy i kontakt do agenta są w zakładce 2 Teczki Życia.
- 12 Gdy koszty pogrzebu były bardzo wysokie:** zasiłek celowy w gminie, niezależnie od dochodu. Potrzebne rachunki.

Jedno zdanie do zapamiętania: nikt sam się nie odezwie. O wszystko trzeba się upomnieć.