

20  
25

# PORADNIK PRAWNY: PRACA PO 60-TCE – JAK DORABIAĆ LEGALNIE I BEZPIECZNIE

---



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# SPIS TREŚCI

---

<b>Wprowadzenie</b>	3
<b>Rozdział 1:</b> Jak legalnie dorabiać do emerytury?	4
<b>Rozdział 2:</b> Formy zatrudnienia – którą wybrać?	7
<b>Rozdział 3:</b> Jak szukać pracy lub zleceń po 60-tce?	11
<b>Rozdział 4:</b> Jak bezpiecznie podpisać umowę?	16
<b>Rozdział 5:</b> Twoje prawa jako pracownik/zleceniobiorca	18
<b>Rozdział 6:</b> Podatki i składki – co musisz wiedzieć?	21
<b>Rozdział 7:</b> Wzory dokumentów i przydatne linki	24
<b>Dodatek:</b> Najczęstsze pytania i odpowiedzi (FAQ)	27
<b>ZAKOŃCZENIE</b>	29

# WPROWADZENIE

Coraz więcej osób po 60. roku życia decyduje się na dalszą aktywność zawodową – nie tylko ze względów finansowych, ale również dla podtrzymania kontaktów społecznych, poczucia użyteczności i rozwijania pasji. Jednocześnie wiele z tych osób zastanawia się, **jak dorabiać legalnie, jak nie stracić prawa do emerytury, oraz jak bezpiecznie podpisywać umowy.**

Ten poradnik powstał z myślą o wszystkich seniorach, którzy chcą kontynuować pracę – w pełnym lub niepełnym wymiarze – ale potrzebują **czytelnych wskazówek prawnych**, wyjaśnienia formalności i odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.



Poradnik skierowany jest zarówno do:

- osób już **pobierających emeryturę lub rentę**,
- jak i tych, które **planują przejście na świadczenie**, ale chcą nadal pracować na własnych zasadach.

Dowiesz się m.in.:

- ✓ jakie formy zatrudnienia są dostępne po 60-tce,
- ✓ jakie obowiązują limity dorabiania,
- ✓ jak szukać bezpiecznych ofert pracy lub zleceń,
- ✓ jak rozpoznać uczciwą umowę i co powinno się w niej znaleźć,
- ✓ jakie składki i podatki mogą Cię dotyczyć.



Poradnik został przygotowany w przystępnej formie, z praktycznymi przykładami, grafikami oraz wzorami dokumentów. Opiera się na stanie prawnym obowiązującym na dzień **czerwiec 2025**. Warto jednak pamiętać, że przepisy mogą ulec zmianie – dlatego zawsze warto sprawdzać aktualne informacje np. na stronie ZUS, gov.pl lub skonsultować się z prawnikiem czy doradcą zawodowym.

Poradnik powstał w ramach projektu innowacyjnego „Aktywni w złotym wieku” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus na lata 2021–2027, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego. Realizatorem projektu jest Europejski Dom Spotkań – Fundacja Nowy Staw (Lider projektu). Partnerzy projektu to: Powiatowy Urząd Pracy w Lublinie, AY Institute z Wilna, na Litwie.

Życzymy Ci powodzenia i satysfakcji z dalszej pracy – na własnych warunkach i z poczuciem bezpieczeństwa!

## **ROZDZIAŁ 1: JAK LEGALNIE DORABIAĆ DO EMERYTURY?**

Dorabianie do emerytury jest możliwe – ale nie zawsze bez ograniczeń. Zanim podejmiesz pracę, warto sprawdzić, jakie limity Cię obowiązują i jakie umowy są najbezpieczniejsze.

Kiedy można dorabiać bez ograniczeń?

Nie każdy emeryt lub rencista musi martwić się o limity zarobków. Przepisy ZUS jasno to regulują:

**Możesz dorabiać bez limitów, jeśli:**

- masz ustalone prawo do emerytury powszechnej (po osiągnięciu wieku emerytalnego: 60 lat dla kobiet, 65 lat dla mężczyzn),
- nie pobierasz renty z tytułu niezdolności do pracy,
- jesteś na wcześniejszej emeryturze, ale już osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny.



## Kiedy obowiązują limity dorabiania?

Jeśli jesteś na wcześniejszej emeryturze lub pobierasz rentę, Twoje zarobki mogą wpłynąć na wysokość świadczenia.

## Limity obowiązujące od 1 czerwca 2025 r. (przykładowe):

- 70% przeciętnego wynagrodzenia – powyżej tej kwoty ZUS może zmniejszyć świadczenie.
- 130% przeciętnego wynagrodzenia – powyżej tej kwoty ZUS może zawiesić wypłatę emerytury lub renty.

Przeciętne wynagrodzenie zmienia się co kwartał – sprawdzaj je na stronie [zus.pl](https://www.zus.pl).

## Jak obliczyć, czy mieścisz się w limicie?

- Sprawdź swoje łączne miesięczne przychody (np. z umowy o pracę, zlecenia).
- Porównaj je z aktualnym limitem.

Jeżeli przekroczysz próg – zgłoś to do ZUS w deklaracji ZUS RZA lub ZUS RZ-6.

## Jakie umowy się liczą do limitu?

- umowa o pracę,
- umowa zlecenie,
- samozatrudnienie,
- kontrakt menedżerski.

## Nie liczą się:

- umowa o dzieło (jeśli wykonana poza firmą, która ją zleca),
- wynagrodzenie z tytułu praw autorskich,
- wolontariat (brak wynagrodzenia).

## Co grozi za przekroczenie limitu?

- ZUS może zmniejszyć lub zawiesić Twoją emeryturę lub rentę.
- Możesz być zobowiązany do zwrotu nadpłaconych świadczeń.
- W skrajnych przypadkach: postępowanie wyjaśniające lub korekty PIT.



## Wskazówki praktyczne:

- Regularnie sprawdzaj limity – zmieniają się co kwartał.
- Poinformuj ZUS, że podjąłeś pracę.
- Zbieraj dokumenty i umowy – mogą być potrzebne przy rozliczeniach.
- W razie wątpliwości – skonsultuj się z doradcą emerytalnym ZUS (np. w e-wizycie).

# Jak legalnie dorabiać do emerytury?

## Kiedy można dorabiać bez ograniczeń:



Masz emeryturę w wieku powszechnym



Nie pobierasz renty z tytułu niezdolności do pracy



Osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny na wcześniejszej emeryturze

## Kiedy obowiązują limity dorabiania:



**70%** zmniejszenie przeciętnego wynagrodzenia

**130%** zawieszenie przeciętnego wynagrodzenia

## Jakie umowy liczą się do limitu?

### Liczą się:



Umowa o pracę



Umowa zlecenie



Samozatrudnienie

### Nie liczą się:



Umowa o dzieło



Prawa autorskie



Wolontariat

## ROZDZIAŁ 2: FORMY ZATRUDNIENIA – KTÓRĄ WYBRAĆ?

Wybór formy zatrudnienia to jedna z najważniejszych decyzji, gdy chcemy dorabiać po 60. roku życia. Każda z opcji ma inne konsekwencje podatkowe, różny zakres składek ZUS i różny poziom bezpieczeństwa. Dlatego warto dokładnie się z nimi zapoznać, by dopasować formę pracy do swoich możliwości i potrzeb.

### UMOWA O PRACĘ

To najbardziej „klasyczna” i najbezpieczniejsza forma zatrudnienia.

#### ZALETY:

- Pełne ubezpieczenie (zdrowotne, emerytalne, chorobowe, wypadkowe)
- Płatny urlop, prawo do zwolnienia lekarskiego
- Wysoka ochrona prawna

#### WADY:

- Większe koszty dla pracodawcy (więc rzadziej wybierana dla krótkich zleceń)
- Sztywniejsze warunki (grafik, obowiązki)

#### DLA KOGO?

Dla osób, które szukają stabilności i ochrony socjalnej.







## Porównanie form zatrudnienia – osoby 60+

Forma zatrudnienia	ZUS	Umowa pisemna	Ubezpieczenie zdrowotne	Stabilność
Umowa o pracę	✓	✓	✓	Wysoka
Umowa zlecenie	✓✗	✓	✓	Średnia
Umowa o dzieło	✗	✓	✗	Niska
Działalność gosp.	✓✗	✓	✓	Ryczałt / skala
Praca dorywcza	✓✗	✓✗✗	✓✓✗	Niska
Wolontariat	✗	✓✗✗	✗✓✗	PIT wg umowy
Brak	✗	✗	✗	Brak

# ROZDZIAŁ 3: JAK SZUKAĆ PRACY LUB ZLECEŃ PO 60-TCE?

Nie trzeba być ekspertem od Internetu ani znać specjalistą ds. rynku pracy, aby znaleźć uczciwe i legalne zlecenie po 60. roku życia. Wystarczy znać kilka dobrych źródeł, przygotować się do rozmów i unikać podejrzanych ofert.

## 1. GDZIE SZUKAĆ OFERT PRACY I ZLECEŃ?

### PORTALE INTERNETOWE:

- ✓ Pracuj.pl, OLX, GoWork.pl, Indeed, Aplikuj.pl, praca.senior.pl, infopraca.pl, OLX, Gumtree, Jooble, Gratka,
- ✓ oferty.praca.gov.pl – oficjalny portal urzędów pracy,
- ✓ SeniorApp - to platforma, na której można szukać i oferować pomoc osobom starszym, w tym również znaleźć pracę dorywczą. Aplikacja umożliwia dodawanie ofert i szukanie zleceń, pozwalając na elastyczne godziny pracy i samodzielne ustalanie stawek. SeniorApp skupia się na łączeniu osób potrzebujących wsparcia z osobami, które chcą pomagać, oferując różnorodne usługi, jak sprzątanie, prace w ogrodzie czy pomoc techniczną.



### AGENCJE POŚREDNICTWA PRACY:

Legalne agencje oferują pracę tymczasową, sezonową lub dorywczą – np. opiekunki, portierzy, pakowacze. **Warto zapytać o umowę i ubezpieczenie!**

### LOKALNE INSTYTUCJE I ORGANIZACJE:

Domy kultury, urzędy gminy, kluby seniora często oferują drobne zlecenia, dyżury, prowadzenie zajęć.

Fundacje i stowarzyszenia senioralne czasem szukają współpracowników lub wolontariuszy.

## 2. JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

### ZAKTUALIZUJ CV

- Warto mieć proste, przejrzyste CV – nawet na jedną stronę A4.
- Wpisz doświadczenie, umiejętności, gotowość do pracy dorywczej lub zdalnej.

### ZAŁÓŻ PROFIL ONLINE (JEŚLI TO MOŻLIWE)

- Profil na OLX, Pracuj.pl lub nawet w SeniorApp zwiększa widoczność.
- Zadbaj o prosty opis: „Jestem gotowy do pracy 2–3 razy w tygodniu, posiadam doświadczenie w...”

### PRZYGOTUJ SIĘ DO ROZMOWY:

- Przygotuj odpowiedzi na pytania typu: *„Dlaczego chce Pan(i) podjąć pracę?”*, *„Jakie ma Pan(i) umiejętności?”*
- Zawsze pytaj o: formę umowy, stawkę godzinową, ubezpieczenie.

### NA CO UWAŻAĆ – OSTRZEŻENIA! NA CO UWAŻAĆ – OSTRZEŻENIA!

- Nie podpisuj umowy ustnej – zawsze żądaj wersji pisemnej.
- Uważaj na oferty „bez podatku” lub „na próbę” bez umowy.
- Unikaj pracy z zaliczką z własnej kieszeni (np. zakup sprzętu, szkolenie płatne z góry).
- Sprawdź opinie o firmie – np. na [gowork.pl](http://gowork.pl), Google Maps lub KRS.



## TYPOWE BRANŻE OTWARTE NA SENIORÓW:

BRANŻA / OBSZAR	RODZAJ ZLECENIŃ/PRACY
Opieka i pomoc osobista	Opiekun osoby starszej, towarzysz
Prace porządkowe/domowe	Sprzątanie, gotowanie, pranie
Rzemiosło/techniczne	Złota rączka, naprawy, ogrodnictwo
Administracja / recepcja	Portier, dyżurny, obsługa klienta
Edukacja / animacja	Prowadzenie warsztatów, korepetycje
Tłumaczenia / pisanie	Umowy cywilnoprawne, freelancing

### WSKAZÓWKI KOŃCOWE

- Nie zniechęcaj się pierwszymi próbami
- Utrzymuj kontakty – znajomi, sąsiedzi, dawni współpracownicy mogą polecić Cię dalej
- Skorzystaj z bezpłatnej pomocy w urzędzie pracy lub doradcy zawodowego dla seniorów.





## CHECKLISTA: JAK BEZPIECZNIE SZUKAĆ PRACY PO 60-TCE

### PRZED SZUKANIEM

- Zastanów się, ile i jak chcesz pracować (pełny etat, dorywczo, zdalnie?)
- Sprawdź, czy obowiązują Cię limity dorabiania (ZUS)
- Przygotuj proste, aktualne CV
- Wypisz swoje mocne strony i doświadczenie

### PODCZAS SZUKANIA OFERT

- Korzystaj z wiarygodnych portali (np. Pracuj.pl, OLX, SeniorApp, praca.gov.pl)
- Sprawdzaj opinie o pracodawcy lub agencji (np. GoWork, Google, KRS)
- Zawsze pytaj o:
  - formę umowy,
  - wysokość wynagrodzenia,
  - składki ZUS i ubezpieczenie
- Unikaj ofert typu:
  - „praca bez umowy”,
  - „zaliczka potrzebna od pracownika”,
  - „szkolenie płatne z góry”

## PRZED PODPISANIEM UMOWY

- Umowa musi być pisemna
- Sprawdź, kto jest stroną umowy (pełna nazwa, NIP, REGON)
- Przeczytaj dokładnie warunki – szczególnie zapisy o karach, wypowiedzeniu i wynagrodzeniu,
- Zachowaj kopię umowy i korespondencję (mail, SMS)

## PO ROZPOCZĘCIU PRACY

- Zapisuj daty, godziny i zakres wykonanych prac
- Sprawdź, czy wpływają składki (PUE ZUS, kontakt z pracodawcą)
- Pytaj o możliwość dalszej współpracy lub polecenie

# Jak bezpiecznie szukać PRACY po 60-tce



## PRZED SZUKANIEM

- ✓ Zastanów się, ile i jak chcesz pracować (pełny etat, dorywczo, zdalnie?)
- ✓ Sprawdź, czy obowiązują Cię limity dorabiania (ZUS)
- ✓ Przygotuj proste, aktualne CV
- ✓ Wypisz swoje mocne strony i doświadczenie



## PODCZAS SZUKANIA OFERT

- ✓ Korzystaj z wiarygodnych portali (np. Pracuj.pl, OLX, SeniorApp, praca.gov.pl)
- ✓ Sprawdzaj opinie o pracodawcy lub agencji (np. GoWork, Google, KRS)
- ✓ Zawsze pytaj o: formę umowy, wysokość wynagrodzenia, składki ZUS i ubezpieczenie
- ✓ Unikaj ofert typu: „praca bez umowy”, „zaliczka potrzebna od pracownika”, „szkolenie płatne z góry”



## PRZED PODPISANIEM UMOWY

- ✓ Umowa musi być pisemna
- ✓ Sprawdź, kto jest stroną umowy (pełna nazwa, NIP, REGON)
- ✓ Przeczytaj dokładnie warunki - szczególnie zapisy o karach, wypowiedzeniu i wynagrodzeniu

# ROZDZIAŁ 4: JAK BEZPIECZNIE PODPISAĆ UMOWĘ?

Podpisanie umowy to najważniejszy moment w całym procesie podejmowania pracy. Nawet jeśli oferta wygląda dobrze, należy uważnie przeczytać dokument i znać swoje prawa – bo podpis oznacza akceptację warunków.

## ZAWSZE WYMAGAJ PISEMNEJ UMOWY

Umowa ustna to ryzyko – nie daje dowodu, gdy pojawi się spór o wynagrodzenie czy zakres obowiązków. Domagaj się umowy na piśmie, nawet przy prostych zleceniach!

## SPRAWDŹ, KTO JEST STRONĄ UMOWY

Upewnij się, że podpisujesz umowę z legalnym podmiotem. Umowa powinna zawierać:

- pełną nazwę firmy lub zleceniodawcy,
- NIP, REGON lub PESEL,
- dane kontaktowe.

**! JEŚLI PRACODAWCA UKRYWA DANE LUB NIE CHCE PODPISAĆ UMOWY „NA SIEBIE” – TO SYGNAŁ OSTRZEGAWCZY.**

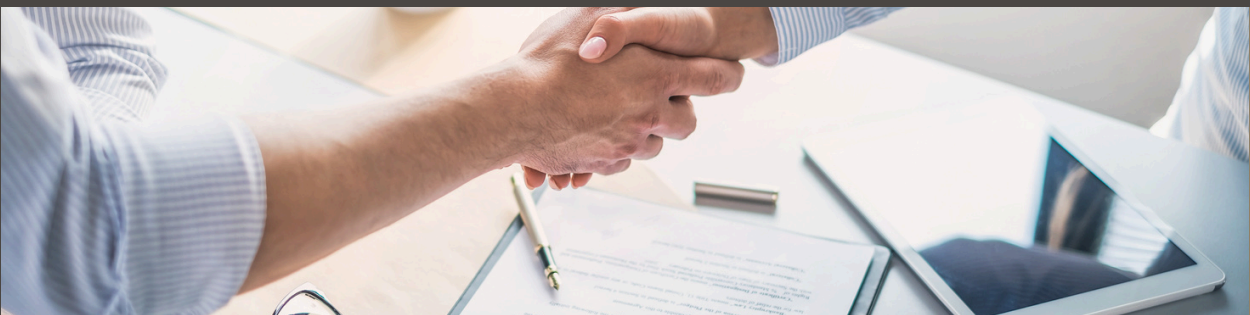
## CO POWINNA ZAWIERAĆ DOBRA UMOWA?

Podstawowe elementy:

- rodzaj umowy (np. zlecenie, o dzieło, o pracę),
- miejsce i termin wykonania pracy,
- wysokość wynagrodzenia (netto/brutto) i sposób wypłaty,
- zakres obowiązków,
- okres trwania umowy.

## W UMOWIE O PRACĘ DODATKOWO:

- wymiar czasu pracy,
- stanowisko i miejsce pracy,
- zasady wypowiedzenia.



## ! UWAŻAJ NA NIEKORZYSTNE ZAPISY. ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

- kary umowne – np. za opóźnienie lub rezygnację,
- brak wskazania wynagrodzenia,
- zapisy o wyłączności lub „pracy na żądanie”,
- zapisy „bez ZUS”, jeśli umowa go faktycznie wymaga.

## WZORY BEZPIECZNYCH UMÓW

### Warto znać podstawowy układ umowy:

#### Umowa zlecenie – powinna zawierać:

- strony umowy,
- zakres zlecenia,
- wynagrodzenie,
- daty rozpoczęcia i zakończenia,
- podpisy stron.

#### Umowa o dzieło – powinna zawierać:

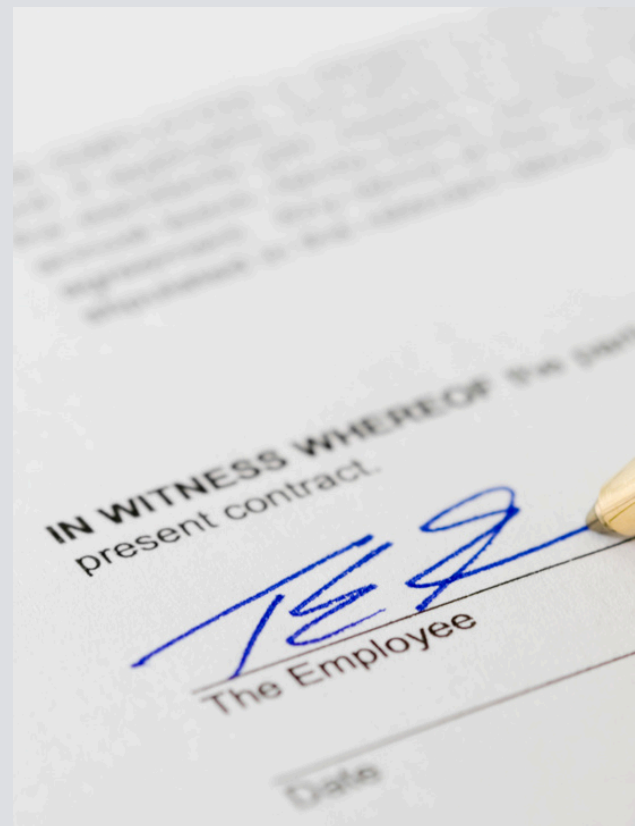
- opis dzieła (np. „przygotowanie broszury”),
- termin oddania,
- wynagrodzenie,
- sposób akceptacji pracy.

## ZACHOWAJ DOKUMENTY I KORESPONDENCJĘ

- Zachowuj kopię podpisanej umowy
- Rób zrzuty ekranu maili, SMS-ów, potwierdzeń przelewów
- W razie problemów – dokumenty pomogą w zgłoszeniu sprawy do PIP lub sądu

### WSKAZÓWKA:

Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj umowę z prawnikiem, doradcą zawodowym lub nawet zaufanym członkiem rodziny. Wiele organizacji oferuje bezpłatną pomoc prawną dla seniorów.





**1. Dane stron** .... imię i nazwisko /  
nazwa, adres, PESEL ....



**2. Zakres zlecenia**  
.... opis czynności  
do wykonania ....



**3. Wynagrodzenie**  
.... kwota, netto / brutto ....



**4. Termin wykonania**  
.... data rozpoczęcia  
i zakończenia ....



**5. Sposób wypłaty**  
.... na rachunek bankowy



## Podpisy stron

.... podpis zleceniodawcy ... .... podpis zleceniobiorcy ...

## **ROZDZIAŁ 5: TWOJE PRAWA JAKO PRACOWNIK / ZLECENIOBIORCA**

Niezależnie od tego, czy pracujesz na etacie, czy wykonujesz zlecenia, przysługują Ci określone prawa. Wiele osób 60+ nie zdaje sobie sprawy, że mają prawo do ubezpieczenia, bezpiecznych warunków pracy czy godnego wynagrodzenia – nawet jeśli nie są „etatowymi” pracownikami.

## PRAWA PRACOWNIKA (UMOWA O PRACĘ)

Jeśli jesteś zatrudniony na podstawie umowy o pracę, to przysługują Ci pełne prawa pracownicze, m.in.:

- Wynagrodzenie nie niższe niż minimalne (pełny etat lub proporcjonalnie)
- Prawo do urlopu wypoczynkowego – minimum 20/26 dni w zależności od stażu
- Zasiłek chorobowy w razie L4 (po 30 dniach ubezpieczenia)
- Prawo do wypowiedzenia umowy z zachowaniem okresu wypowiedzenia
- Bezpieczne i higieniczne warunki pracy
- Zakaz dyskryminacji (m.in. ze względu na wiek)

## PRAWA ZLECENIOBIORCY (UMOWA ZLECENIE)

Choć umowa zlecenie nie daje tytułu przywilejów co umowa o pracę, to nadal zapewnia minimum ochrony, jeśli spełnione są odpowiednie warunki.

- Wynagrodzenie minimalne za godzinę (ustalane przez rząd)
- Ubezpieczenie zdrowotne i emerytalne, jeśli jest to jedyne źródło dochodu (obowiązkowe zgłoszenie do ZUS przez zleceniodawcę)
- Prawo do wypowiedzenia umowy (jeśli jest przewidziane w umowie)
- Prawo dochodzenia należności w sądzie cywilnym



## CZEGO NIE DAJE UMOWA ZLECENIE:

- ✗ brak prawa do urlopu wypoczynkowego,
- ✗ brak gwarancji okresu wypowiedzenia (chyba że zapisane w umowie),
- ✗ brak ochrony przed zwolnieniem,
- ✗ brak dodatków za nadgodziny, święta itd.

## CO PRZYŚLUGUJE PRZY UMOWIE O DZIEŁO?

- Umowa o dzieło nie daje prawa do ubezpieczenia ani urlopu
- Przysługuje wyłącznie wynagrodzenie za efekt pracy
- W przypadku sporów – możliwość dochodzenia roszczeń cywilnych

## OCHRONA PRZED DYSKRYMINACJĄ (WIEKOWĄ, ZDROWOTNĄ)

### ZGODNIE Z KODEKSEM PRACY I PRZEPISAMI UNII EUROPEJSKIEJ:

- Pracodawca nie może odmówić zatrudnienia ani zakończyć współpracy wyłącznie z powodu wieku
- Masz prawo do równego traktowania w zakresie wynagrodzenia, awansu i szkoleń
- W razie problemów – możesz złożyć skargę do:
  - Państwowej Inspekcji Pracy (PIP),
  - Rzecznika Praw Obywatelskich,
  - Sądu pracy.

## CO ROBIĆ W RAZIE PROBLEMÓW?

- Zapisuj ustalenia (mail, SMS, rozmowy)
- Skonsultuj się z darmowym prawnikiem (np. w urzędzie gminy, PIP)
- Zgłoś nieprawidłowości do ZUS lub PIP
- W ostateczności: sprawa cywilna w sądzie pracy lub gospodarczym



# ROZDZIAŁ 6: PODATKI I SKŁADKI – CO MUSISZ WIEDZIEĆ?

Dorabianie po 60. roku życia wiąże się z koniecznością opłacania podatków i – w niektórych przypadkach – składek na ubezpieczenia społeczne. Nawet jeśli kwoty są niewielkie, warto wiedzieć, kiedy trzeba coś zapłacić, a kiedy można skorzystać z ulg.

## CZY MUSISZ PŁACIĆ PODATEK DOCHODOWY (PIT)?

Tak – każda forma wynagrodzenia podlega opodatkowaniu:

### UMOWA O PRACĘ / UMOWA ZLECENIE:

- ✓ Pracodawca lub zleceniodawca pobiera zaliczkę na PIT (skala podatkowa 12% / 32%)
- ✓ Ty otrzymujesz kwotę „na rękę” już po potrąceniu

### UMOWA O DZIEŁO:

- ✓ Zwykle też pobierana zaliczka na PIT
- ✓ Jeśli zleceniodawca jest osobą prywatną – musisz rozliczyć samodzielnie w rocznym PIT

### DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA:

- ✓ Możliwość wyboru formy opodatkowania (ryczałt, skala, podatek liniowy)
- ✓ Obowiązek samodzielnego prowadzenia księgowości i opłat



Co roku składasz PIT – najczęściej PIT-37 lub PIT-36.

## KTO PŁACI SKŁADKI ZUS?

To zależy od rodzaju umowy i Twojej sytuacji emerytalnej:

FORMA PRACY	CZY PŁACISZ SKŁADKI ZUS?	
Umowa o pracę	Zawsze – pełne ubezpieczenia	✓
Umowa zlecenie	Zwykle tak, jeśli to jedyne źródło dochodu	✓
Umowa o dzieło	Nie podlega składkom (z wyjątkiem własnego pracodawcy)	✗
Działalność gospodarcza	Obowiązkowo, ale można skorzystać z ulg	✓

Jeśli jesteś już na emeryturze, część składek może nie być obowiązkowa – np. chorobowe.

### CZY MASZ UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE?

Aby korzystać z publicznej opieki zdrowotnej (NFZ), musisz być objęty ubezpieczeniem. Możesz je mieć z tytułu:

- pracy (etat, zlecenie),
- działalności gospodarczej,
- pobierania emerytury (ZUS zgłasza Cię automatycznie),
- ubezpieczenia członka rodziny.

Jeśli pracujesz „na czarno” lub tylko na dzieło – możesz być poza systemem NFZ.



## CZY MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z ULG?

Tak! Jako senior masz prawo do niektórych ulg:

- Ulga dla seniora (tzw. PIT-0 dla pracujących emerytów) – zwolnienie z PIT do 85 528 zł rocznie, jeśli:
  - masz prawo do emerytury,
  - nie pobierasz jej, tylko pracujesz i płacisz składki,
  - zgłosisz to w rozliczeniu rocznym.

Brak składki chorobowej – jeśli jesteś na emeryturze i pracujesz na zlecenie, możesz zrezygnować z tej składki.

## DORABIANIE ZA GRANICĄ – A PODATKI W POLSCE?

W zależności od kraju, może obowiązywać Cię rozliczenie tylko tam lub w obu państwach (konwencje o unikaniu podwójnego opodatkowania).





Jeżeli jesteś polskim rezydentem podatkowym, dochody zagraniczne często trzeba ująć w PIT-36 z załącznikiem ZG.

## CO WARTO ZAPAMIĘTAĆ:

- ✓ Jeśli dostajesz wynagrodzenie – ktoś musi opłacić PIT i ZUS
- ✓ Sprawdzaj na umowie, kto się tym zajmuje
- ✓ Zachowuj wszystkie PIT-11 od zleceniodawców
- ✓ Złóż PIT do końca kwietnia każdego roku



# Podatki i składki w pracy po 60. roku życia

FORMA ZATRUDNIENIA	PODATEK DOCHODOWY (PIT)	UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE
 <b>UMOWA O PRACĘ</b>	Zaliczka na PIT pobierana przez pracodawcę	Tak
 <b>UMOWA ZLECENIE</b>	Zaliczka na PIT pobierana przez zleceniodawcę	Tak
 <b>UMOWA O DZIEŁO</b>	Zaliczka na PIT, chyba że zleceniodawca to osoba prywatna	Skala, podatek liniowy lub ryczałt
 <b>DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA</b>	Pełne ubezpieczenie społeczne i zdrowotne	Ubezpieczenie społeczne i zdrowotne, jeśli to jedyne źródło dochodu
<b>SKŁADKI ZUS</b>	Brak składek poza własnym pracodawcą	Obowiązkowe składki. możliwe ulgi
<b>UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE</b>	Tak	Tak

## ROZDZIAŁ 7: WZORY DOKUMENTÓW I PRZYDATNE LINKI

Dobrze przygotowana umowa, formularz czy deklaracja to połowa sukcesu. Dlatego przedstawimy Ci link, pod którym znajdziesz gotowe wzory do uzupełnienia, które pomogą Ci podpisać umowę (umowy cywilnoprawne oraz inne pomocne druki). Dodatkowo zebraliśmy sprawdzone linki, dzięki którym szybko znajdziesz aktualne przepisy, stawki i terminy.

## WZORY DOKUMENTÓW DO POBRANIA / SKOPIOWANIA –

<https://drive.google.com/drive/folders/1KKQgDVzUw4AvuOXDVdu5Ko5a2oONF-0?usp=sharing>

### UMOWY CYWILNOPRAWNE:

- ✓ Wzór umowy zlecenia
- ✓ Wzór umowy o dzieło
- ✓ Wzór umowy o pracę na czas określony (np. pół etatu dla seniora)

### INNE POMOCNE DRUKI:

- ✓ Prosta checklista przed podpisaniem umowy
- ✓ Wzór oświadczenia o rezygnacji ze składki chorobowej

### FORMULARZE URZĘDOWE:

- ✓ ZUS RZ-O – zgłoszenie przychodów emeryta/rencisty  
<https://www.zus.pl/-/poswiadczenie-zus-rz-ozs-01-pl-hr>

- ✓ PIT-11 – informacja od zleceniodawcy  
<https://www.e-pity.pl/jak-rozliczyc-pit-11/>

- ✓ PIT-37 – do rozliczenia rocznego  
<https://www.e-pity.pl/pit-37/>

- ✓ ZUS ZZA – zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego  
<https://www.zus.pl/-/zgloszenie-do-ubezpieczenia-zza>

**UWAGA: AKTUALNE FORMULARZE ZNAJDZIESZ ZAWSZE NA STRONACH GOV.PL, ZUS I E-URZĄD SKARBOWY.**

### PRZYDATNE LINKI – OFICJALNE ŹRÓDŁA I POMOC

Zatrudnienie, emerytury, ZUS - [www.zus.pl](http://www.zus.pl) wszystko o emeryturach, limitach dorabiania, formularzach

PUE ZUS – panel użytkownika - twoje dane ubezpieczeniowe online

[gov.pl/praca](http://gov.pl/praca) - oficjalne informacje o rynku pracy

[praca.gov.pl](http://praca.gov.pl) – oferty pracy i kontakt z urzędami

## PODATKI I ROZLICZENIA

- [www.podatki.gov.pl](http://www.podatki.gov.pl) - portal skarbowy, PIT-y, ulgi
- e-Urząd Skarbowy - logowanie, e-deklaracje
- Twój e-PIT - automatyczne roczne rozliczenie
- Pomoc prawna i zawodowa  
[www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/nieodplatna-pomoc-prawna](http://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/nieodplatna-pomoc-prawna)  
darmowa pomoc prawna w Twoim mieście
- Rzecznik Praw Obywatelskich - skargi, interwencje
- SeniorApp.pl - platforma ofert pracy i usług dla seniorów

## WZORY DO POBRANIA



- Umowa zlecenia, umowa o dieto
- PIT-37 (wzór do rozliczenia rocznego)
- ZUS RZ-O, ZUS ZZA (zgłoszenia)

## AKTUALNE FORMULARZE



- gov.pl
- podatki.gov.pl

## WIARYGODNE INFORMACJE



- zus.pl
- praca.gov.pl
- pue.zus.pl

## **DODATEK: NAJCZĘSTSZE PYTANIA I ODPOWIEDZI (FAQ)**

### **CZY MOGĘ DORABIAĆ DO EMERYTURY BEZ OGRANICZEŃ?**

Tak, jeśli masz już osiągnięty powszechny wiek emerytalny (60 lat – kobiety, 65 – mężczyźni). Wtedy możesz pracować bez limitów i ZUS nie zmniejszy Ci świadczenia.

### **A JEŚLI JESTEM NA WCZEŚNIEJSZEJ EMERYTURZE?**

Wtedy obowiązują Cię limity zarobków. Jeśli przekroczysz 130% przeciętnego wynagrodzenia – ZUS może zawiesić wypłatę emerytury.

### **CZY UMOWA O DZIEŁO LICZY SIĘ DO LIMITU DORABIANIA?**

Nie, zazwyczaj nie – chyba że zawarta z własnym pracodawcą. Wtedy może być wliczana do przychodu.

### **CZY MOGĘ MIEĆ KILKA UMÓW ZLECENIA JEDNOCZEŚNIE?**

Tak. Możesz mieć wiele zleceń, ale jeśli żadna z umów nie obejmuje Cię ubezpieczeniem – musisz samodzielnie się zgłosić do ZUS jako osoba dobrowolnie ubezpieczona.

### **CZY MUSZĘ SAM ROZLICZYĆ SIĘ Z PODATKU?**

Zazwyczaj nie – pracodawca lub zleceniodawca robi to za Ciebie. Ale musisz złożyć roczny PIT (np. PIT-37) do końca kwietnia.

### **CZY MOGĘ ODMÓWIĆ PODPISANIA UMOWY Z NIEJASNYMI ZAPISAMI?**

Tak – masz pełne prawo odmówić podpisu, jeśli umowa budzi Twoje wątpliwości. W razie potrzeby skonsultuj się z prawnikiem.



## CZY MUSZĘ OPŁACAĆ ZUS, JEŚLI JESTEM JUŻ NA EMERYTURZE?

To zależy od rodzaju umowy. Na umowie o pracę – tak. Na zleceniu – zwykle tak, chyba że masz już ubezpieczenie z innego źródła.

## CZY MOGĘ PRACOWAĆ ZA GRANICĄ JAKO EMERYT?

Tak – ale sprawdź, czy nie musisz się tam rozliczyć i czy nie stracisz świadczeń w Polsce. Warto sprawdzić umowę o unikaniu podwójnego opodatkowania.

## GDZIE MOGĘ UZYSKAĆ DARMOWĄ POMOC PRAWNĄ JAKO SENIOR?

W punktach nieodpłatnej pomocy prawnej (znajdziesz na gov.pl) lub w biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. Możesz też umówić się na bezpłatną poradę w PIP lub ZUS.



### Czy mogę dorabiać do emerytury bez ograniczeń?

Tak, jeśli masz powszechny wiek emerytalny (60 lat – kobiety, 65 – mężczyźni).



### A jeśli jestem na wcześniejszej emeryturze?

Wtedy obowiązują Cię limity zarobków. Przekroczenie 130% przeciętnego wynagrodzenia może zawiesić świadcze-



### Czy umowa o dzieło liczy się do limitu dorabiania?

Nie, zazwyczaj nie – chyba że zawarta z własnym pracodawcą.



### Czy muszę sam rozliczyć się z podatku?

Zazwyczaj nie – pracodawca lub zleceniodawca robi to za Ciebie. Musisz jednak złożyć rocznego PIT-a, jeśli masz także inne źródła dochodu.

## ● ZAKOŃCZENIE

Dorabianie po 60. roku życia to nie tylko kwestia finansowa – to także sposób na utrzymanie aktywności, poczucia wpływu i codziennego rytmu. W tym poradniku pokazaliśmy, jak legalnie i bezpiecznie podejmować pracę, jaką formę współpracy wybrać, gdzie szukać zleceń oraz na co uważać przy podpisywaniu umów.

### PAMIĘTAJ:

- Masz prawo pracować – nawet będąc na emeryturze,
- Masz prawo do uczciwego traktowania i wynagrodzenia,
- Nie musisz znać wszystkich przepisów – ważne, by wiedzieć, gdzie szukać pomocy.
- Jeśli stawiasz dopiero pierwsze kroki – zacznij od małego działania:

- ✓ zaktualizuj CV,
- ✓ wejdź na portal ofert pracy,
- ✓ porozmawiaj ze znajomym, który pracuje dorywczo.

**POWODZENIA** – praca po 60-tce to nowy rozdział, nie zamknięcie!  
Masz doświadczenie, mądrość i czas, by działać po swojemu.

