



Coraz więcej seniorów łączy emeryturę z pracą

2026-06-08

Według najnowszych danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych niemal 880 tys. polskich emerytów pozostaje aktywnych zawodowo, jednocześnie pobierając świadczenie emerytalne.

Pod koniec 2025 roku aktywnych zawodowo było 879,5 tys. emerytów objętych ubezpieczeniem zdrowotnym z tytułu innego niż emerytura. W porównaniu z sytuacją sprzed dziesięciu lat oznacza to **wzrost o ponad 50 procent.**

Według ekspertów ZUS jednym z powodów tego trendu może być fakt, że wiele osób decyduje się dłużej pozostać na rynku pracy przed przejściem na emeryturę. Dzięki temu mogą liczyć na wyższe świadczenie w przyszłości.

Dane pokazują, że po osiągnięciu wieku emerytalnego **częściej pracują kobiety**. Stanowią one **58,2 proc. wszystkich aktywnych** zawodowo emerytów. Średni wiek pracującego emeryta wynosi obecnie 67,8 roku. W przypadku kobiet jest to 66,6 roku, natomiast mężczyźni pracują średnio do 69,5 roku życia.

Najwięcej emerytów znajduje zatrudnienie w branżach związanych z usługami. Liderem pozostaje sektor **ochrony zdrowia i pomocy społecznej**, w którym pracuje 17,2 proc. wszystkich aktywnych zawodowo seniorów.

Kolejne miejsca zajmują:

- handel hurtowy i detaliczny oraz naprawa pojazdów – 12,5 proc.,
- przetwórstwo przemysłowe – 10,5 proc.,
- edukacja – 10,1 proc.

Najpopularniejszą formą zatrudnienia jest **umowa o pracę, z której korzysta 37 proc. pracujących emerytów**. Własną działalność gospodarczą prowadzi 30,4 proc. seniorów, a ponad jedna czwarta wykonuje pracę na podstawie umowy zlecenia.

Jak podkreśla ZUS, praca pozwala utrzymywać kontakty społeczne, zachować codzienną aktywność oraz daje poczucie bycia potrzebnym. Dodatkową korzyścią jest możliwość dalszego odprowadzania składek na ubezpieczenie społeczne. Mogą one zostać uwzględnione przy ponownym przeliczeniu emerytury, co w przyszłości może przełożyć się na wyższe świadczenie.

[Pełna wersja raportu ZUS - "Pracujący emeryci"](#)