Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy

Oszczędzanie na emeryturę

Najlepsze strategie

dr Łukasz Szewczyk

Organizatorzy

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach
Data: 03.11.2025 r.

Zmiany demograficzne w Polsce

- **Ubywa ludności:** na koniec 2024 r. Polska liczyła ok. **37,49 mln** osób (-147 tys. r/r). Wstępnie, na koniec września 2025 r. było **ok. 37,38 mln**

- **Rekordowo niska dzietność:** w **2024 r.** W 2024 r. urodziło się **~252 tys.** dzieci – najmniej po wojnie. Dane cząstkowe za 2025 r. potwierdzają dalszy spadek urodzeń.

- **Starzenie się społeczeństwa:** w 2024 r. **65+ to ~20,6%** populacji (ponad **7,7 mln** osób).

- **Trwanie życia wróciło do trendu wzrostowego:** w 2024 r. przeciętne trwanie życia wyniosło ok. **74,9 lat mężczyźni** i **82,3 lat kobiety** (najwyższe dotąd wartości), po spadkach w latach covidowych

- **Silne różnice regionalne:** długofalowo dodatnie saldo migracji wewnętrznych mają głównie woj. **mazowieckie, małopolskie, pomorskie, wielkopolskie i dolnośląskie**; wiele miast średnich się kurczy

Sytuacja gospodarstw domowych w Polsce w 2024 roku

- **Dochody wyraźnie wzrosły realnie.** Przeciętny miesięczny **dochód rozporządzalny na osobę** wyniósł **3167,17 zł**
- **Wydatki też wzrosły, ale wolniej niż dochody.** Przeciętne **wydatki na osobę** to **1878 zł/mies.**
- **Inflacja wyhamowała.** Średnioroczny CPI w 2024 r., co pomogło poprawić realną siłę nabywczą
- **Wynagrodzenia rosły szybko. Przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej** w 2024 r.: **8181,72 zł brutto**
- **Rynek pracy stabilny. Bezrobocie rejestrowane** na koniec 2024 r.: **5,1%**

Cechy modelowego systemu emerytalnego

- **Adekwatność i redukcja ubóstwa:** minimalne świadczenie/„podłoga” emerytalna, docelowe stopy zastąpienia na poziomie zapewniającym godny standard.
- **Powszechność i prostota:** automatyczny zapis, łatwa rejestracja samozatrudnionych, jasne zasady i mało wyjątków.
- **Sprawiedliwość i przewidywalność:** równe traktowanie, przejrzyste formuły, długie okresy przejściowe przy zmianach.

Konstrukcja systemu emerytalnego w Polsce

Polski system emerytalny opiera się na trzech filarach: ZUS, OFE i dobrowolnych oszczędnościach (IKE, IKZE, PPK).

Stary system sprzed 1999 r. różni się od obecnego – dziś wysokość emerytury zależy głównie od zgromadzonych składek.

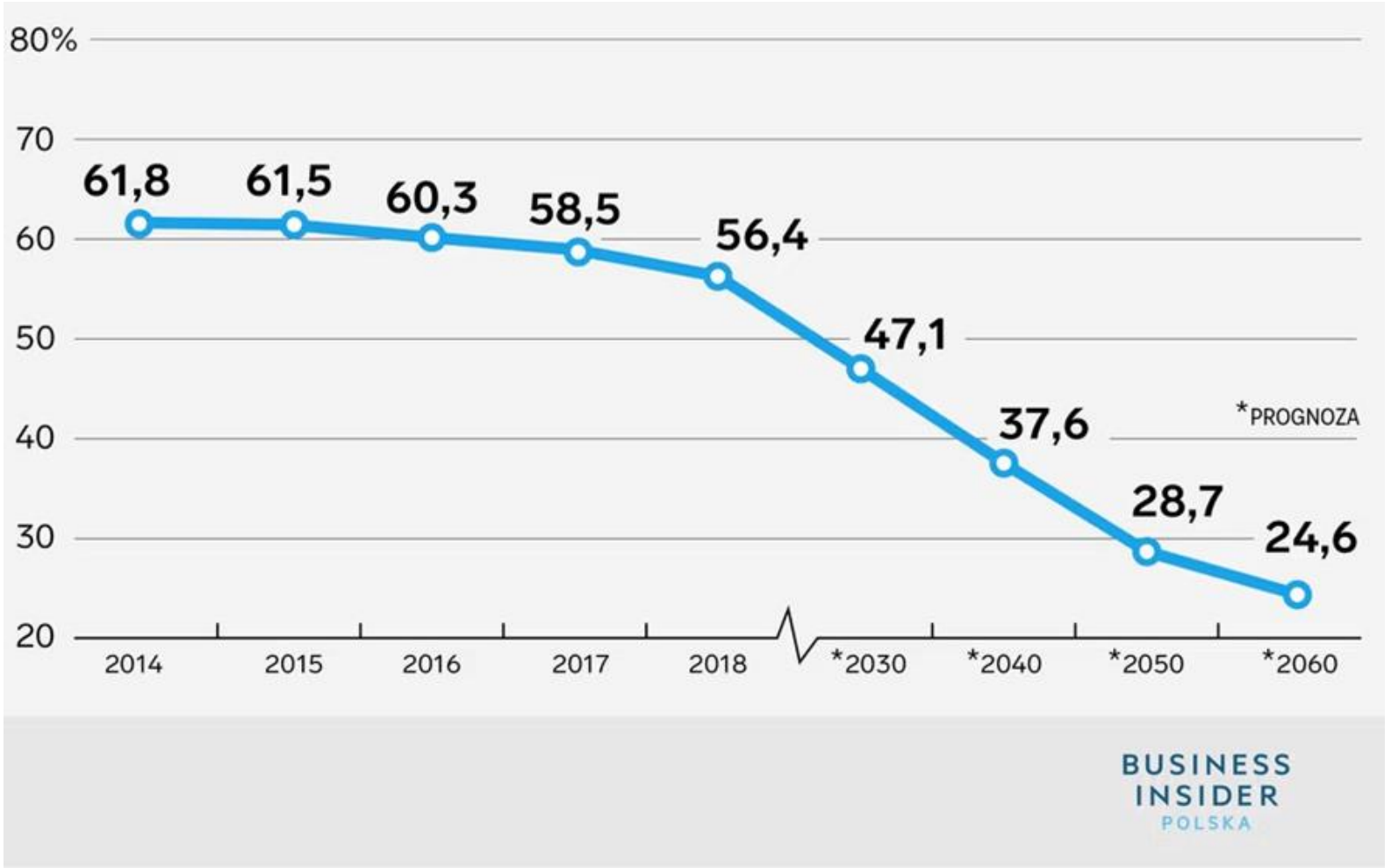
Żeby otrzymać ok. 3000 zł emerytury, trzeba zarabiać powyżej średniej krajowej i dodatkowo oszczędzać.

W 2025 roku dyskutuje się o zmianach, m.in. zwiększeniu limitów wpłat do IKE i IKZE czy rozszerzeniu PPK.

Specyfika polskiego systemu emerytalnego

- **Niska przyszła stopa zastąpienia** dla typowego pracującego
- **Fragmentacja i preferencje grupowe**: obok ZUS działają KRUS i systemy zaopatrzeniowe (mundurówka)
- **Niski wiek emerytalny kobiet (60 lat)** → krótsze okresy składkowe i niższe świadczenia; utrzymuje się **luka emerytalna** kobiet vs mężczyzn
- **Niestabilność reguł i erozja zaufania**: zmiany przy OFE
- Indeksacja świadczeń głównie inflacyjna
- Słaba powszechność dobrowolnego oszczędzania
- Samozatrudnieni
- **Dodatkowe 13. i 14. emerytury** – stałe, finansowane z budżetu – **zwiększają koszty**

Stopa zastąpienia



Pracownicze plany kapitałowe (PPK)

- **Wpłaty:** standardowo 2% pensji pracownika (+ do 2% dobrowolnie) + 1,5% pracodawcy (+ do 2,5% dobrowolnie) + dopłaty państwa: **250 zł powitalna** i **240 zł co rok**
- **Wypłata po 60 r.ż.:** najkorzystniej **25% jednorazowo + 75% w ≥120 ratach** – bez „Belki”. Inne warianty też możliwe.
- **Wcześniej:** pełny zwrot jest możliwy, ale: zwracasz dopłaty państwa, **30% wpłat pracodawcy trafia do ZUS**, a zysk jest objęty „Belką”.

Partycypacja w PPK

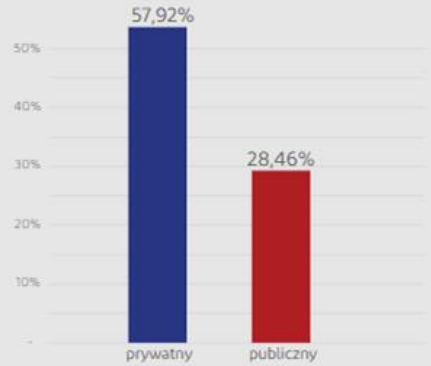
Łączna partycypacja w PPK to **50,46*%**.

Partycypacja w podziale na etapy wdrażania

Partycypacja w PPK jest najwyższa w podmiotach 250+, które przystąpiły do PPK w 2019 r. – w pierwszym etapie wdrażania programu.

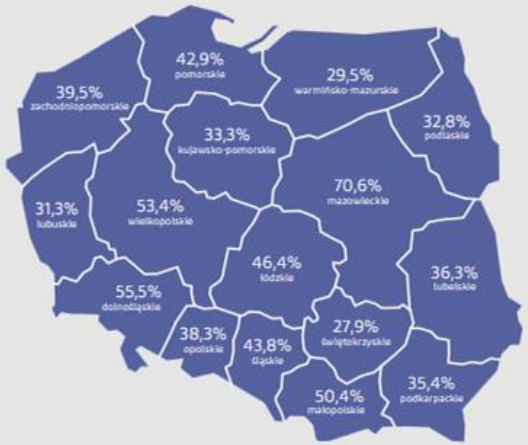
Partycypacja w sektorach

Partycypacja w PPK rośnie, zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym.



Partycypacja wg województw

Największa partycypacja jest w województwach: mazowieckim, dolnośląskim i wielkopolskim.



* Iloraz liczby aktywnych rachunków PPK i liczby osób zatrudnionych w podmiotach zatrudniających z aktywną umową o zarządzanie PPK oraz co najmniej jednym aktywnym rachunkiem w PPK.

Indywidualne konto emerytalne (IKE)

- **Korzyści podatkowe:**
Po spełnieniu warunków (np. wypłata po 60. roku życia), zwolnienie z 19% podatku od zysków kapitałowych.
- **Prywatność i dziedziczenie:**
Środki są prywatne i podlegają dziedziczeniu na zasadach ogólnych, a spadkobiercy nie zapłacą podatku od zysków kapitałowych ani spadkowego.
- **Elastyczność:**
Można wpłacać środki w dowolnym momencie i w dowolnej wysokości (do limitu rocznego).
- **Limit wpłat:**
W 2025 roku roczny limit wpłat na IKE wynosi 26 019 zł.
- **Wiek:**
Konto może założyć każda osoba, która ukończyła 16 lat (z ograniczeniami dla osób między 16 a 18 rokiem życia).
- **Instytucje:**
IKE mogą prowadzić banki, fundusze inwestycyjne i zakłady ubezpieczeniowe.
- **Ryzyko inwestycyjne:**
W przypadku lokowania środków w fundusze inwestycyjne istnieje ryzyko utraty części zainwestowanych środków.

Indywidualne konto zabezpieczenia emerytalnego (IKZE)

- **Ulga podatkowa:** Wpłacone w danym roku środki można odliczyć od dochodu, co obniża podatek do zapłaty.
- **Zyski wolne od podatku:** Zyski kapitałowe generowane na koncie są zwolnione z podatku Belki, aż do momentu wypłaty środków.
- **Własność środków:** Środki na koncie są prywatną własnością oszczędzającego i podlegają dziedziczeniu.
- **Limit wpłat na 2025 r.:**
  - **10 407,60 zł:** dla większości osób
  - **15 611,40 zł:** dla osób prowadzących pozarolniczą działalność gospodarczą
- **Wypłata środków:** Wypłata środków jest możliwa w każdej chwili, ale jeśli nastąpi przed ukończeniem 65. roku życia, trzeba zapłacić podatek dochodowy od wypłaconej kwoty. Jeśli wypłata nastąpi po ukończeniu 65 lat i pod warunkiem dokonywania wpłat przez co najmniej 5 lat, obowiązuje 10% zryczałtowany podatek dochodowy.
- **Dostępność:** Może je założyć każdy, kto ukończył 16 lat, niezależnie od formy zatrudnienia.

IKE a IKZE

Cecha	IKE	IKZE
Ulga podatkowa	Brak ulgi od wpłat; zwolnienie z podatku Belki przy wypłacie środków (po spełnieniu warunków)	Ulga od wpłat każdego roku (pomniejsza podstawę opodatkowania);
Limit wpłat (2025 r.)	26 019 zł	10 407,60 zł (lub 15 611,40 zł dla osób prowadzących pozarolniczą działalność gospodarczą)
Wypłata środków	Wypłata możliwa po ukończeniu 60. roku życia (lub 55 lat pod pewnymi warunkami)	Wypłata możliwa po ukończeniu 65. roku życia (i spełnieniu warunku 5 lat wpłat)
Podstawa opodatkowania wypłaty	Wypłaty są zwolnione z podatku Belki	Wypłaty podlegają 10% podatkowi zryczałtowanemu

Pracownicze programy emerytalne (PPE)

Pracowniczy Program Emerytalny (PPE) to dobrowolna, grupowa forma oszczędzania na emeryturę, organizowana i finansowana głównie przez pracodawcę. Jest to uzupełnienie polskiego systemu emerytalnego (III filar) i polega na gromadzeniu dodatkowych środków, które można wypłacić po osiągnięciu wieku emerytalnego lub w innych określonych sytuacjach.

- **Składka pracodawcy:** Pracodawca wpłaca składkę podstawową, która nie może przekroczyć 7% wynagrodzenia brutto pracownika.
- **Składka pracownika**: Pracownik może zadeklarować własną, dodatkową składkę.
- **Zarządzanie:** Program jest zarządzany przez wybrane instytucje finansowe, takie jak towarzystwa funduszy inwestycyjnych (TFI) lub zakłady ubezpieczeń.
- **Dobrowolność:** Zarówno pracodawca ma swobodę utworzenia programu, jak i pracownik może do niego przystąpić lub nie.

W 2025 roku, maksymalna łączna suma rocznych dodatkowych wpłat pracownika wynosi 39 028,50 zł