

PRZEWODNIK EMERYTALNY

WARSZAWA, GRUDZIEŃ 2021 r.

Przyszła Emerytko, przyszły Emerycie,

początek XXI wieku to **okres dynamicznych i poważnych przeobrażeń** każdego obszaru naszego życia. Postęp naukowy i technologiczny nieustannie otwiera przed nami nowe możliwości, a ich upowszechnienie czyni nas współautorami zachodzących zmian. To wyjątkowy czas w historii. **Nasze codzienne wybory kształtują rzeczywistość** i czynią nas współodpowiedzialnymi za przyszłość świata.

Jednak dziś **kształtujemy** nie tylko globalną, ale także **naszą indywidualną przyszłość**. W niej czeka nas bardzo **ważny etap życia – nasza starość**. Sytuacja, w której wtedy się znajdziemy, będzie ukształtowana przez nasze wcześniejsze, w tym obecne, działania i zaniechania. Wówczas nie będziemy mieli tak dużych, jak mamy dzisiaj, **możliwości wpływu na jakość naszego życia na emeryturze**.

Codziennność, z jej tempem i intensywnością, bardzo nas pochłania. Trudno nam znaleźć czas, by myśleć o odległej przyszłości, a tym bardziej, by się do niej przygotować. Okazuje się jednak, że takie **przygotowania nie wymagają od nas wiele wysiłku**, a polegają wyłącznie na dobrym i mądrym życiu.

Wspólnie z ekspertami z różnych dziedzin zastanowiliśmy się nad tym, **co zrobić, by jesień naszego życia mogła przynieść nam jak najwięcej przyjemności i satysfakcji**. Bazując na aktualnym stanie wiedzy przedstawiamy podstawowe informacje i zależności oraz **dzielimy się z Tobą naszymi rekomendacjami**.

Staraliśmy się przekazać je w **najprostszy możliwy sposób**. Między innymi dlatego różne dane prezentujemy dla kobiet i mężczyzn mających obecnie 50, 40, 30 i 20 lat, by każdy, przynajmniej w zbliżony sposób, mógł odnaleźć **konkrety istotne dla siebie**. Uważna lektura może zająć Ci dobrych kilka godzin. Ważne jest to, by dobrze zrozumieć i zapamiętać nowe informacje. Każda kolejna porcja wiedzy bazuje na podanych wcześniej faktach.

Zapewne w trakcie lektury **„Przewodnika emerytalnego”** pojawią się pytania – jedna publikacja nie jest w stanie wyczerpać tak obszernego tematu. Wiedzą o **przygotowaniu do życia na emeryturze** i szeroko pojętym systemie emerytalnym będziemy się dzielić z Wami w naszych kolejnych **wydawnictwach edukacyjnych** publikowanych na **www.igte.pl**.

Małgorzata Rusewicz, *prezes IGTE*

1

Przygotuj się,
że będziesz żyć
dłużej. Także na
emeryturze.

2

Zachowaj zdrowie
na emeryturę.
Już dziś na to
pracujesz.

3

Dzięki dobrym
relacjom będziesz
mieć dłuższe
i lepsze życie.

4

Kto stale się uczy,
zawsze pozostaje
młody.

5

Dbaj o równowagę
swojego budżetu.
Przez całe życie.

6

Pieniądze
miej w głowie,
nie w sercu.
Finansowe
przygotowanie
do emerytury.

n+55

n+34

n+21

n+13

n+8

n+5

n+3

n+2

n+1

n

Przygotuj się,
że będziesz
żyć dłużej.

Także na emeryturze.

Ludzie na całym świecie żyją coraz dłużej.

Generalnie im później się rodzą, tym dłużej żyją. Jest to związane z coraz wyższą jakością życia na całym świecie oraz z rozwojem medycyny.



Jakość życia określa poziom zaspokojenia potrzeb materialnych i niematerialnych.

Np. w Polsce w latach 1990-2019 nastąpił znaczący wzrost długości przeciętnego, oczekiwanego dalszego trwania życia – o 6,5 roku dla kobiet i o 7,8 roku dla mężczyzn*.

Oczekiwane dalsze trwanie życia określa ile statystycznie osoba w danym wieku będzie dalej żyła.

Oczekiwane dalsze trwanie życia to wskaźnik wykorzystywany do ustalenia wysokości emerytur z ZUS. Wskazuje, jak długo statystycznie będziemy pobierać emeryturę. Tym aspektem zajmiemy się szczegółowo w rozdziale dotyczącym finansów.

* Dane Głównego Urzędu Statystycznego (GUS).

Nasze życie można podzielić na: **dzieciństwo, młodość, wiek dojrzały oraz starość.**

Możemy przyjąć, że starość rozpoczyna osiągnięcie wieku emerytalnego.

Starość, podobnie jak inne okresy w życiu, nie ma jednolitego charakteru.

Możemy wyróżnić trzy podokresy starości – życie w zdrowiu, życie w samodzielności* oraz późną starość, kiedy wymagamy opieki.

Wiek emerytalny w Polsce:



KOBIETY

60 LAT



MĘŻCZYŹNI

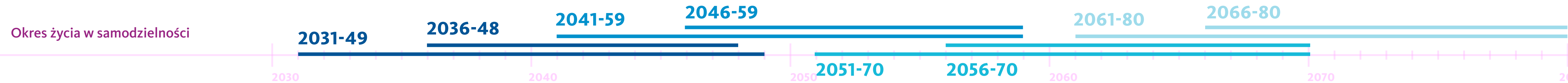
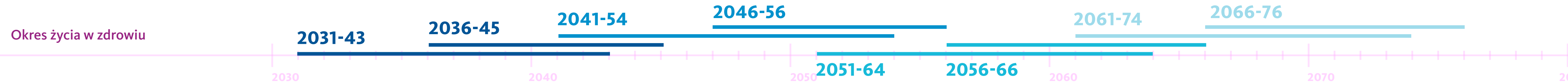
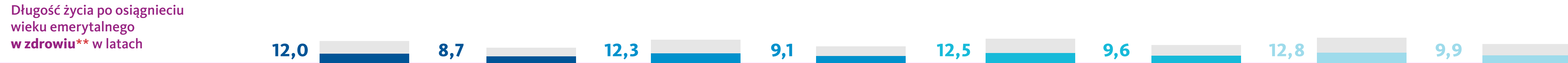
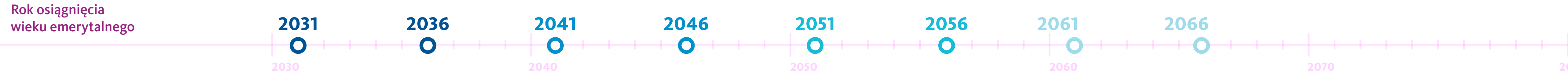
65 LAT

*** ŻYCIE W SAMODZIELNOŚCI**

oznacza posiadanie lekkich lub średnich ograniczeń w wykonywaniu czynności związanych z samodzielnym funkcjonowaniem (osoba nie wymaga stałej opieki).

Sprawdź, jak długo i w jakiej formie będą żyć osoby w Twoim wieku.

Pamiętaj jednak, że są to tylko dane statystyczne* i stanowią uogólnioną prognozę.



*Obliczenia na podstawie danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) i Urzędu Statystycznego UE (Eurostat).

**Długość życia w zdrowiu – obliczona na podstawie trwania życia oraz indywidualnie i subiektywnie postrzeganej niepełnosprawności.

Dane pokazują, że **masz bardzo duże szanse na długie życie i długie lata w zdrowiu**. Przygotuj się dobrze na to dłuższe życie. Zastanów się, a my Ci podpowiemy, co zrobić, aby te „dodatkowe lata” przeżyć w jak najlepszym zdrowiu i szczęściu.

Dlaczego to takie ważne?

O czym warto pamiętać?

- 1. Ludzie żyją coraz dłużej.** Wszystko wskazuje na to, że będziesz żyć dłużej niż Twoi dziadkowie czy rodzice. Pomyśl, co to oznacza dla Ciebie.
- 2. Planuj przyszłość w perspektywie całej długości życia.** Warto mieć plan na przyszłość emerytalną, w kolejnych rozdziałach pokażemy Ci dlaczego.
- 3. Wyrabiaj zdrowe nawyki i prowadź świadomy styl życia.** To pozwoli Ci na lepszą jakość dłuższego życia.

Zwróć uwagę, że kobiety po osiągnięciu wieku emerytalnego przeżyją w zdrowiu tylko ok. 12 lat, a mężczyźni ok. 9 lat.

To oznacza, że przez prawie połowę swojego życia na emeryturze możesz doświadczyć kłopotów zdrowotnych, a nawet utraty samodzielności.

NAJSTARSI EMERYCI W POLSCE:

115 lat
kobieta

111 lat
mężczyzna

osoby mające powyżej 100 lat
OTRZYMUJĄ DODATKOWO EMERYTURĘ

w wysokości

4 294,67 zł
brutto miesięcznie

większość
dzieci
urodzonych
w 2021 roku
w Polsce
ma szansę
dożyć ponad

**100
lat***

na emeryturze jest prawie

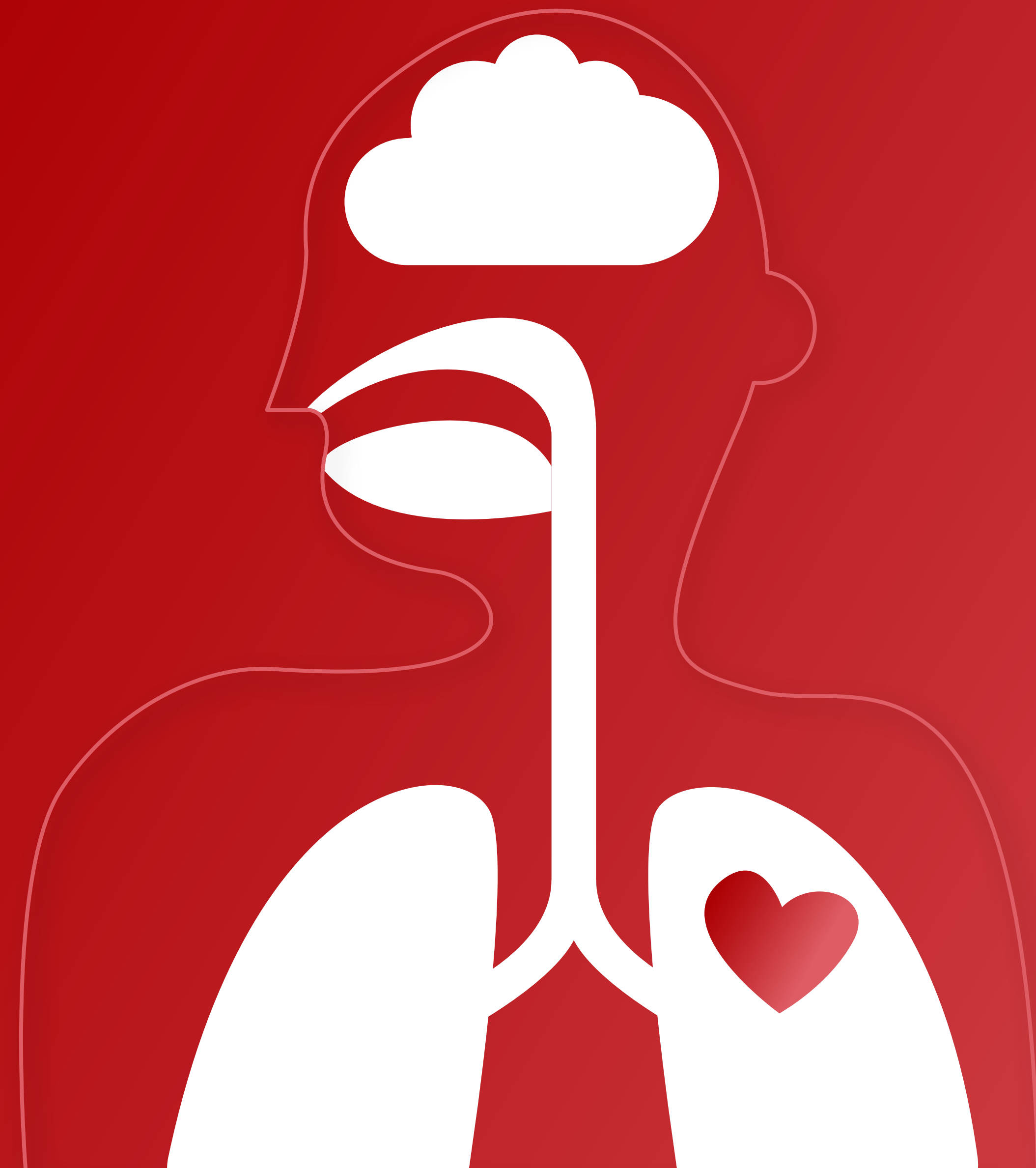
6 mln osób

mamy około

2 600

STULATKÓW

* Prognoza Funduszu Narodów Zjednoczonych
na rzecz Dzieci (UNICEF).



**Zachowaj
zdrowie
na emeryturę.**
Już dziś na to pracujesz.

Dorota M. Fal, lekarka i ekonomistka, ekspert ds. opieki zdrowotnej i zdrowia publicznego

Podróże, hobby,
wnuki, przyjaciele?
**Pełne radości życie
na długiej emeryturze
jest możliwe.**

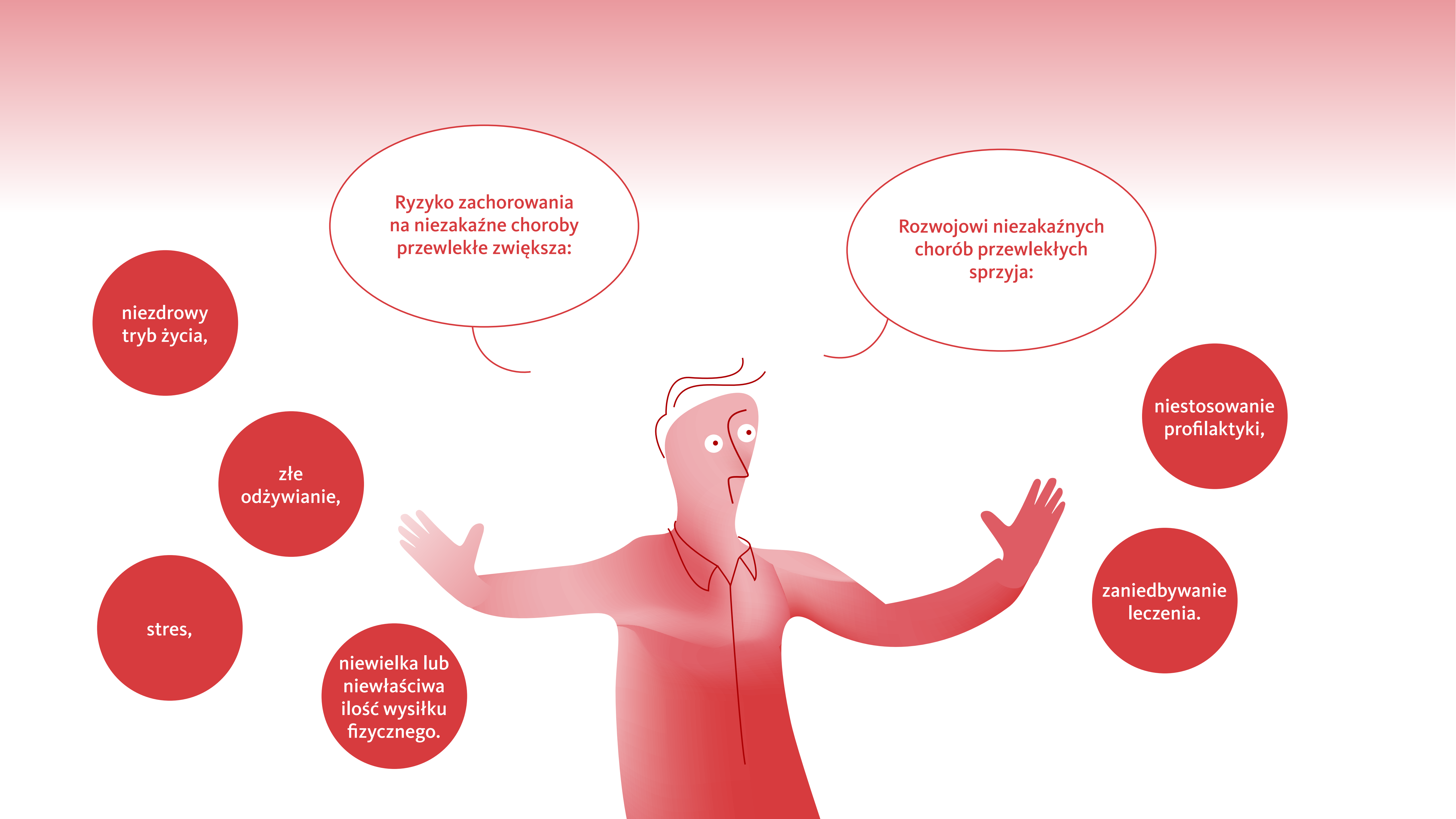
Warunkiem będzie
Twoje zdrowie, czyli
stan pełnego, dobrego
samopoczucia fizy-
cznego, psychicznego
i społecznego*.

*Definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Choć żyjemy coraz dłużej, to nie żyjemy w coraz lepszym zdro-
wiu. Prognozy dotyczące zdrowego starzenia się również nie są
optymistyczne. Obecnie **zalewa nas „tsunami” niezakaźnych
chorób przewlekłych**. Choroby te atakują dość wcześnie i po-
garszają jakość życia. Mają powolny początek, przez pewien czas
przebiegają bezobjawowo i charakteryzuje je przewlekły przebieg.

Liczba zgonów z powodu niezakaźnych chorób przewlekłych		
	Świat	Polska
Choroby naczyń i układu krążenia	17,7 mln (44,0%) <div><div></div></div>	180 tys. (37,4 %) <div><div></div></div>
Nowotwory	8,8 mln (22,0%) <div><div></div></div>	102 tys. (21,3%) <div><div></div></div>
Przewlekłe choroby układu oddechowego	3,9 mln (10,0%) <div><div></div></div>	29 tys. (6,0%) <div><div></div></div>
Cukrzyca i inne choroby metaboliczne	1,6 mln (4,0%) <div><div></div></div>	13 tys. (2,0%) <div><div></div></div>

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych WHO i GUS.



Ryzyko zachorowania
na niezakaźne choroby
przewlekłe zwiększa:

niezdrowy
tryb życia,

złe
odżywianie,

stres,

niewielka lub
niewłaściwa
ilość wysiłku
fizycznego.

Rozwojowi niezakaźnych
chorób przewlekłych
sprzyja:

niestosowanie
profilaktyki,

zaniedbywanie
leczenia.

**10 GŁÓWNYCH CZYNNIKÓW,
KTÓRE SKRACAJĄ DŁUGOŚĆ ŻYCIA I DŁUGOŚĆ ŻYCIA W ZDROWIU**
mieszkańców krajów wysoko rozwiniętych, w tym Polaków

1

PALENIE TYTONIU

2

**WYSOKIE
CIŚNIENIE KRW**

3

**NADWAGA
I OTYŁOŚĆ**

4

**BRAK AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ**

5

**WYSOKI POZIOM
GLUKOZY WE KRWI**

6

**PODWYŻSZONY
CHOLESTEROL**
(szczególnie LDL)

7

**ZŁA DIETA,
UBOGA W WARZYWA
I OWOCE, NADMIERNE
SPOŻYCIE SOLI**

8

**ZANIECZYSZCZENIE
ŚRODOWISKA**

9

**SPOŻYWANIE
ALKOHOLU**

10

**ZAGROŻENIA
ZAWODOWE**

**Zły stan zdrowia
w wieku podeszłym
oznaczać będzie
pogorszenie jakości
życia nie tylko
w wymiarze
niematerialnym,
ale również bardzo
duże obciążenie
budżetu.**



Musisz się liczyć z narastającymi problemami opieki zdrowotnej, brakiem zabezpieczenia społecznego dla osób niesamodzielnych i znaczącymi kosztami opieki zdrowotnej – leków, badań i wizyt u specjalistów. Może będziesz ponosić wydatki związane z pobytem w specjalistycznych ośrodkach dla seniorów i opieką pielęgniarczą, a nawet za pomoc w czynnościach dnia codziennego.

Zadbanie o Twoje zdrowie leży w Twoich rękach, jest także w Twoim ekonomicznym interesie. **Na zdrowie w wieku sędziwym pracujesz już dzisiaj.**

Jak praktycznie zadbać o zdrowie?

1. Pamiętaj o swej wyjątkowości.

Nie ma jednej recepty na zdrowie dla wszystkich. Warto w konsultacji z lekarzem, fizjoterapeutą, dietetykiem, czy trenerem ustalić schemat właściwego postępowania, który uwzględni m.in. Twój indywidualny stan zdrowia, predyspozycje, możliwości i zagrożenia. Konsultacje pomogą Ci podnieść efektywność Twoich starań o zdrowie. Indywidualny dobór diety, zakresu i intensywności ćwiczeń lub uprawianego sportu pozwoli utrzymywać optymalną kondycję psychofizyczną i minimalizować czynniki ryzyka.

2. Znajdź lekarza, któremu zaufasz i ustal z nim schemat dbania o zdrowie. Stosuj się do jego zaleceń.

Obserwuj swoje ciało, regularnie kontroluj jego stan. Istotna jest okresowa kontrola oraz stałe wspieranie stanu zdrowia. Warto jest znaleźć się pod opieką dobrego specjalisty, który będzie wspomagać, monitorować i doradzać w zakresie niezbędnych badań, szczepień i zabiegów profilaktycznych. Nie zapominaj o stomatologu, czy ginekologu. Jeśli się leczysz, konsekwentnie stosuj się do zaleceń.

3. Edukuj się i szukaj wsparcia.

Masz wiele możliwości działania, możesz korzystać z różnego rodzaju form profesjonalnego, często bezpłatnego wsparcia w dbaniu o zdrowie – konsultacji, publikacji, webinarów, grup społecznościowych czy aplikacji na telefon. Pamiętaj, że zdrowie dotyczy w równym stopniu Twojego ciała i psychiki, a także relacji.

Jak praktycznie zadbać o zdrowie?

4. Porzuć nałogi. Nadużywanie alkoholu, palenie tytoniu i inne używki stanowią poważne zagrożenie dla Twojego zdrowia.

5. Właściwie się odżywiaj się. Jesteś tym, co jesz. Dieta powinna być opracowana dla każdego w sposób zgodny z jego potrzebą zdrowotną, ale także z oczekiwaniami, co pozwoli na jej stosowanie. Przez dietę należy rozumieć sposób odżywiania się, w razie potrzeby z wyznaczonymi celami okresowymi w zakresie normalizacji parametrów biochemicznych krwi, stosunku wagi do wzrostu (BMI), czy poprawy samopoczucia. Dieta nie powinna koncentrować się na krótkoterminowych wyzwaniach nastawionych na pojedyncze wskaźniki, np. utratę masy ciała.

6. Pamiętaj o umiarkowanym, dostosowanym do Twojej kondycji i wieku, regularnym ruchu. Pozwala on na długo pozostać w dobrym zdrowiu fizycznym i psychicznym. Codziennie ćwicz i spaceruj minimum 30 minut. Nadmierna aktywność, niepoprawne wykonywanie ćwiczeń czy uleganie modom treningowym przyniesie w przyszłości opłakane skutki. Pamiętaj także o rehabilitacji urazów, by przywracać organizm do optymalnego funkcjonowania.

Jak praktycznie zadbać o zdrowie?

7. Wysypiaj się. Specjaliści zalecają 7-8 godzin snu na dobę. Sen zapewnia organizmowi prawidłową regenerację.

8. Dbaj o swój dobrostan psychiczny, dobre relacje z bliskimi, pozytywne nastawienie do życia. Uśmiechnij się. Zadbaj o właściwe proporcje między pracą zawodową a życiem prywatnym. Pamiętaj, że przewlekły stres leży u podłoża

wielu schorzeń. Bądź uważny na swoje samopoczucie. Jeśli czujesz, że się pogarsza, nie wstydź się szukać specjalistycznej pomocy psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry.



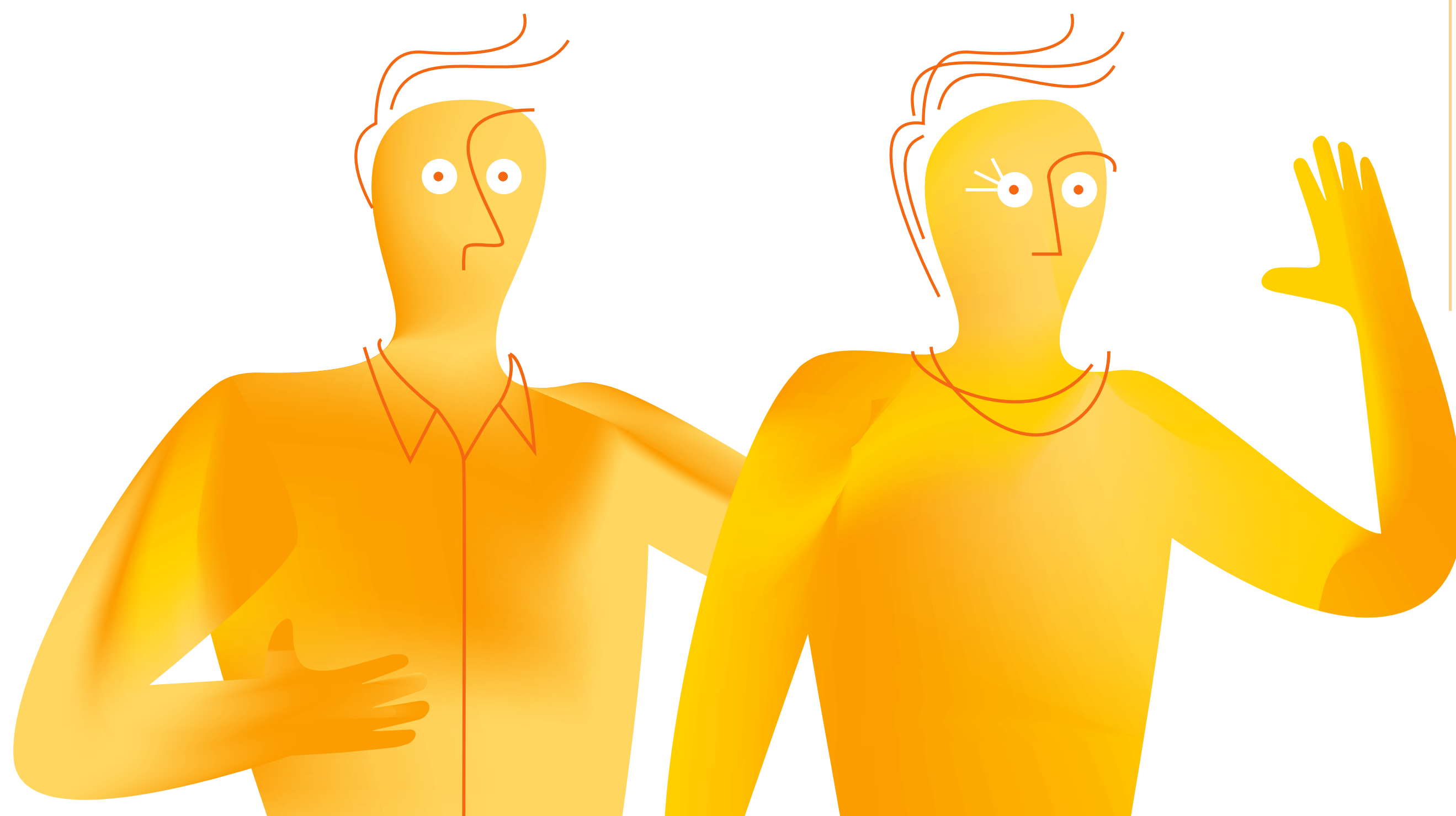
Dzięki dobrym relacjom

będziesz mieć dłuższe
i lepsze życie.

dr Tomasz Sobierajski, Uniwersytet Warszawski

Czy pamiętasz swoje pierwsze przyjaźnie i emocje, które były z tym związane?

**Każdy z nas jest z kimś związany.
Mocniej lub słabiej.**



Nasze powiązania, tworzą społeczną sieć, którą wszyscy jesteśmy opleceni. Dzięki temu tworzymy relacje, rodzinę, organizację i społeczeństwo. Poprzez więzi społeczne zależymy od innych, ale też inni zależą od nas.

Żeby móc cieszyć się dobrymi relacjami z innymi ludźmi przez całe życie, mieć oparcie w innych ludziach na starość, pracę nad tym trzeba wykonywać codziennie.

Relacje z innymi pozwalają cieszyć się lepszym zdrowiem. Choroby cywilizacyjne odbijają się bardziej na zdrowiu tych osób, które nie zbudowały w ciągu swojego życia silnych relacji z innymi osobami*. W niektórych wypadkach, szczególnie w chorobach kardio-logicznych, osoby, które mają bliskie więzi z innymi ludźmi, mają dwukrotnie większe szanse na powrót do zdrowia**. Dobre relacje pozwolą Ci złagodzić stres, a bliscy, którzy się o nas troszczą, pozwalają nam wyeliminować niebezpieczne sytuacje z naszego życia.

Dobre relacje z innymi ludźmi wspierają długowieczność. Jak się okazuje, żebyśmy żyli długo i zdrowo, dużo ważniejsza od np. ćwiczeń fizycznych, jest siatka przyjaciół, którzy wspierają nas w codziennych i niecodziennych sytuacjach***.

Dzielenie się tym, co mamy, umacnia relacje i dobrze wróży na przyszłość. Silne więzi społeczne to nie tylko korzyści psychologiczne. Nasze relacje społeczne pozwalają nam również na zaspokojenie potrzeb materialnych. Nie chodzi tu tylko o prezenty, które dostajemy od bliskich osób, ale także o zaspokojenie podstawowych potrzeb, takich jak np. jedzenie i dach nad głową.

* Diseases of civilization – cancer, diabetes, obesity and acne, Clatici V.G. et al., Maedica, 2018, 13(4).

** Psychological health, well-being, and the mind-heart-body connection; a scientific statement from the American Heart Association, Levine G.N. et al., Circulation, 2021, 143(10).

*** Social relationship and mortality risk: a meta-analytic review, Holt-Lunstad J. et al., PLOS Medicine, 2010.

Warto podzielić się z drugą osobą swoją siecią społeczną. Z jednej strony to bardzo umacnia waszą relację, a z drugiej grono osób, na które możesz liczyć, znacząco się powiększa. Wspiera to także stabilność i trwałość relacji.

Budowanie więzi z ludźmi, z którymi coś nas łączy, jakieś podobieństwo, daje nam poczucie bezpieczeństwa. Sprawia, że odczuwamy większy komfort. Lubiąc ludzi, którzy są do nas podobni, bardziej też lubimy siebie. Z podobnymi ludźmi tworzymy więzi również z powodów ewolucyjnych*. W czasach pierwotnych podobieństwo wyglądu fizycznego pozwalało nam określić z kim jesteśmy spokrewnieni, a z kim nie.

Pozwalanie dzieciom na swobodę w nawiązywaniu przyjaźni jest ważne dla ich rozwoju. To dzięki budowaniu więzi z rówieśnikami dziecko uczy się interakcji społecznych w obcym, odizolowanym od rodziny, środowisku. Dzieci bawiąc się, spędzając ze sobą czas, wymieniają opinie, dzielą się informacjami, angażują się emocjonalnie i – co bardzo ważne w dorosłym życiu – uczą się sposobów rozwiązywania konfliktów. Posiadanie przez dziecko bliskiego przyjaciela przyczynia się do wzrostu poczucia własnej wartości, a brak przyjaciela wiąże się ze słabszymi wynikami w nauce i gorszym samopoczuciem psychicznym.

* Evolutionary perspectives on the links between close social bonds, health, and fitness, Silk J.B. [w:] Sociality, hierarchy, health: comparative biodemography, Weinstein M., Lane M.A., National Academies Press, 2014.

JAK MIEĆ DOBRE RELACJE?

1

Nawiązuj znajomości i przyjaźnie przez całe życie – im większa siatka znajomych, tym będziesz czuć się bardziej szczęśliwy.

2

Troszcz się o swoich bliskich – kontaktuj się z nimi, mów im jacy są dla ciebie ważni.

3

Bliskość wymaga szczerości – przyjaźń kogoś, kto będzie Ci w stanie powiedzieć coś wprost, pozwoli Ci poznać siebie lepiej.

4

Nie myl szczerości z brutalnością – rozmawiaj z bliską osobą szczerze, ale tak, żeby nie zranić jej uczuć.

5

5. Naucz się słuchać i zadawać pytania – dzięki temu lepiej poznasz drugą osobę.

6

Zachowuj dyskrecję – dzięki tej umiejętności będziesz mieć pewność, że bliska osoba będzie się czuć bezpiecznie w twoim towarzystwie.

7

8

Naucz się przeproszać za popełnione błędy.

Przyjaciół i bliskie osoby stawiaj na pierwszym miejscu – relacje z nimi to przywilej, a nie coś, co jest dane raz na zawsze.

9

Zrewiduj swoje oczekiwania – każdy z nas jest inny i okazuje emocje w inny sposób – to, że Ty postępujesz wobec przyjaciół w określony sposób, nie oznacza, że oni wobec Ciebie będą postępować tak samo.

10

Naucz się szanować odmienne zdanie bliskiej osoby – przyjaciele nie muszą się ze sobą zgadzać.

11

Pamiętaj, że lepiej mieć relację niż rację – czasem warto odpuścić, bo bliską osobę łatwo stracić, a zbudować bliską relację jest bardzo trudno.



Kto stale się
uczy, zawsze
pozostaje
młody.

dr Tomasz Sobierajski, Uniwersytet Warszawski

Pamiętasz powtarzaną
przez dorosłych
maksymę
– człowiek uczy się
przez całe życie?
Tak, człowiek
uczy się przez
całe życie.



Nie jest to wyświechtany frazes. Co więcej, **warto się uczyć i nie odpuszczać nauki nigdy, nawet na starość, bo to znacznie poprawia komfort naszego życia** oraz nasze zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Jako wysoce rozwinięte organizmy, nieustannie dostosowujące się do zmieniających się wokół nas warunków, musimy się uczyć, żeby przetrwać. Kiedy przeprowadzamy się w nowe miejsce, uczymy się okolicy, kiedy zmieniamy smartfon, uczymy się jego obsługi. Uczymy się nowych miejsc, nowych ludzi i nowych narzędzi. Nieustająco. Czasem jest to nauka przez błędy, czasem bardzo świadoma, a czasem zupełnie bezwiedna.

**1**

Nie traktuj szkoły jako jedyne miejsca, w którym zdobywasz wiedzę. Szkoła, niezależnie od jej poziomu, dla jednych jest przyjemnością, a dla innych smutną koniecznością. Chodząc na zajęcia zastanawiamy się często, do czego nam się to przyda, a tego nigdy nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Programy szkół i studiów są wymyślone tak, byśmy w krótkim czasie dostali jak najwięcej informacji. Ale w szkole nie nauczymy się wszystkiego. Dlatego warto korzystać z innych zajęć, które oferowane są poza instytucjonalną szkołą.

2

Nieustannie zdobywaj nowe kompetencje, żeby przygotować się do zmian. Jednym z głównych zadań uczenia się jest przygotowanie nas do wyzwań, które stawia przed nami rynek pracy. Pokolenia, które w tej chwili rozpoczynają karierę, będą zmieniać zawód kilkakrotnie w ciągu swojego życia*. Starszych pokoleń nie ominą podobne zmiany. Z tego powodu warto śledzić trendy i przygotować się do nich: skończyć dodatkową szkołę, pójść na studia, odbyć kurs. Wszystko to sprawi, że zdobędziesz nowe kompetencje, które pozwolą Ci na szybkie dostosowanie się do potrzeb rynku pracy.

* Doradztwo zawodowe, Sobierajski T., ISNS UW, 2014.

3

Nie traktuj czasu spędzonego z dziećmi jako stracony. Nie o zabawę jednak chodzi. Dziecko najwięcej uczy się przez towarzyszenie dorosłym. Dzieci są niezwykle chłonne wiedzy i często zaskakują nas swoją spostrzegawczością. Dzięki nim możemy rozwijać naszą uważność. Np. kiedy następnym razem będziesz wybierać się do lasu na grzyby, zabierz ze sobą swojego malucha. Nie myśl, że bez niego zrobisz to lepiej. Z jednej strony, dziecko będąc z Tobą nauczy się bardzo wiele na temat lasu, drzew, ściółki i grzybów. Z drugiej strony zaskoczy Cię, jak łatwo będzie znajdować grzyby, które dla Ciebie będą niewidoczne.

4

Selekcjonuj źródła, z których korzystasz. Bardzo dużo uczymy się sami – czytając książki, oglądając telewizję lub przeglądając Internet. W tym czasie nasz mózg nieustannie koduje informacje, które w przyszłości mogą nam się przydać. Warto jednak z ogromnej liczby dostępnych źródeł wybierać informacje, które są wiarygodne.

5

Naucz się uczyć. Podstawowa rzecz, której większość z nas nie nauczyła się w szkole to umiejętność uczenia się. Z biegiem lat dzieci w szkołach tracą umiejętność skupienia i przyswajania wiadomości. Uczą się pod nauczyciela lub egzamin. A umiejętność uczenia się to najważniejsze, co powinniśmy opanować – w końcu będziemy z tego korzystać całe życie. Zatem warto to naprawić i zwrócić się po pomoc do osób, które dostarczają narzędzi do tego, jak skutecznie i efektywnie zdobywać wiedzę.

Co daje uczenie się przez całe życie?*

Osoby, które uczą się nawet na emeryturze, wzmacniają sieci neuronowe w swojej głowie i dzięki temu blisko trzykrotnie **zmniejsza się ryzyko choroby Alzheimera lub starczej demencji**.

Uczenie się nowych umiejętności, szczególnie w starszym wieku, sprawia, że **mamy wyższe poczucie własnej wartości i niezależności**, co prewencyjnie chroni nas przed utratą pamięci.

Każdy rok edukacji formalnej więcej może sprawić, że **nasze życie wydłuży się o sześć miesięcy**.

Im nasze wykształcenie jest lepsze, tym **mniejsze jest w nas poczucie lęku i stanów depresyjnych**.

Lepsze **wykształcenie zmniejsza zapadalność na choroby przewlekłe** w drugiej połowie życia, takie jak cukrzyca czy nadciśnienie.

Codziennie czytanie, nawet tylko przez kilka minut, wyraźnie **obniża poziom stresu i łagodzi napięcia mięśniowe**, co w przypadku seniorów jest szczególnie ważne, bo wzmacnia układ odpornościowy.

Sprawia, że poznajesz nowych ludzi, co może zaowocować przyjaźniami, a co za tym idzie polepszeniem stanu psychospołecznego oraz wydłużeniem długości życia, ponieważ **osoby aktywne społecznie mają o połowę większe szanse na długowieczność**, niż ludzie spędzający czas samotnie.

* Lifelong learning in active aging discourse: its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability, Narushima M. et al., 2016, Ageing and Society 38.



Jak uczyć się
przez całe życie?

1. Ucz się tego, co Cię interesuje i co lubisz – łatwiej Ci to przyjdzie.

2. W każdej chwili możesz wrócić do szkoły – uczelnie wyższe, szkoły pomaturalne i policealne nie mają limitu wieku przyjęć studentów – możesz zacząć kolejny poziom nauki w dowolnym momencie swojego życia.

3. Stawiaj sobie małe cele, szczególnie wtedy, kiedy minęło dużo czasu od momentu skończenia szkoły. Zacznij od krótkich kursów: weekendowych, tygodniowych – jeśli złapiesz bakcyła, pomyśl o skończeniu kierunku wymagającego większego zaangażowania.

4. Baw się nauką, po skończeniu szkoły średniej można sobie na to pozwolić. Nie myśl o dyplomach, certyfikatach – myśl o tym, co dobrego przyniesie to Tobie.

5. Skorzystaj z bogatej oferty internetowej, jeśli w twojej okolicy nie ma interesujących Cię kursów.

6. Pomyśl o tym, czego Ty możesz nauczyć inne osoby – każdy z nas coś robi znakomicie i może podzielić się tym z innymi.

7. Ucz się codziennie – czytaj książkę przez kilka minut lub ucz się kilku słówek języka obcego – systematyczność stanie się Twoim nawykiem.



Jak uczyć się
przez całe życie?

8. Ucz się w swoim rytmie – jed-
nych rzeczy uczymy się szybciej,
innych wolniej – to normalne.

9. Nie obwiniaj się za to, że coś Ci **nie
wychodzi**, szczególnie na począt-
ku – na błędach też warto się uczyć.

**10. Nigdy nie jest za późno,
żeby zacząć od nowa** – nie martw
się, jeśli wybrany przez Ciebie
kurs okaże się mało interesu-
jący – poszukaj czegoś innego.

**11. Zacznij od teraz, nie odkładaj
niczego na jutro**, na jesień, nowy
rok, wiosnę – dobry moment na na-
ukę i zadbanie o siebie oraz swoją
przyszłość jest właśnie teraz.



**Dbaj o równo-
wagę swojego
budżetu.**
Przez całe życie.

prof. Małgorzata Bombol, Szkoła Główna Handlowa

Wyzwania emerytalne i patrzenie na emeryturę są nieco inne dla każdego pokolenia.

W zależności od tego, do którego pokolenia przynależysz, masz inny stosunek do pieniędzy i wartości związanych z pracą. To, co jednak łączy Cię z pozostałymi, to fakt, że wszyscy kiedyś się zestarzejemy. **Pokażę Ci, jak na emeryturze może wyglądać Twoja sytuacja finansowa.**

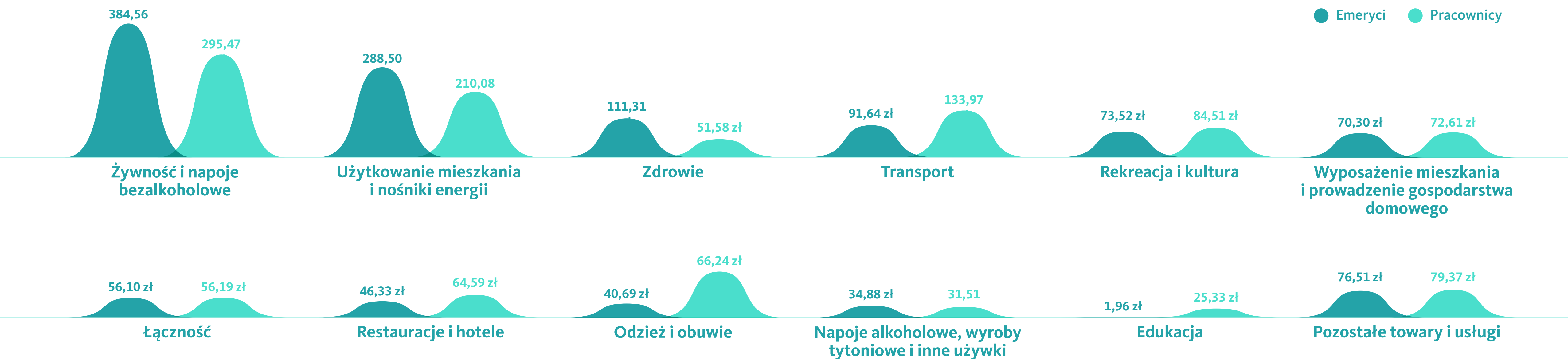
Trzy możliwe sytuacje finansowe emerytów to dobra sytuacja budżetowa, sytuacja pośrednia i ubóstwo (brak równowagi budżetowej). Brak równowagi budżetowej oznacza m.in. trudności w tym, aby dochody pokryły wszystkie niezbędne wydatki. Zobacz, jak aktualnie to wygląda.

	Ubóstwo	Sytuacja pośrednia	Dobra sytuacja budżetowa
Osoby w wieku 55-64 lata	7,8% <div><div></div></div>	62,0% <div><div></div></div>	30,2% <div><div></div></div>
Osoby w wieku 65-74 lata	7,5% <div><div></div></div>	64,9% <div><div></div></div>	27,5% <div><div></div></div>
Osoby 75+	7,0% <div><div></div></div>	64,9% <div><div></div></div>	28,1% <div><div></div></div>
Ogółem osoby 65+	7,3% <div><div></div></div>	64,9% <div><div></div></div>	27,8% <div><div></div></div>
Gospodarstwa jednoosobowe (65+)	13,4% <div><div></div></div>	71,2% <div><div></div></div>	15,3% <div><div></div></div>
Gospodarstwa wieloosobowe (65+)	4,9% <div><div></div></div>	62,4% <div><div></div></div>	32,7% <div><div></div></div>

Źródło: A. Bieńkuńska (red.), *Jakość życia osób starszych w Polsce*, GUS, Warszawa 2020.

W Polsce ponad 70% emerytów nie posiada dobrej sytuacji budżetowej. Co czwarty nie ma możliwości pokrycia niespodziewanego wydatku w wysokości 500 zł, a ponad 2% z nich zapożyczyło się, aby mieć na bieżące, podstawowe wydatki konsumpcyjne.

Poziom dochodu kształtuje konsumpcję emerytów. Średnie miesięczne wydatki osoby na emeryturze wynoszą nieco ponad 1363 zł*. Zobacz jaka jest różnica pomiędzy tym, ile osoby na emeryturze przeznaczają na wybrane dobra, a ile osoby pracujące.

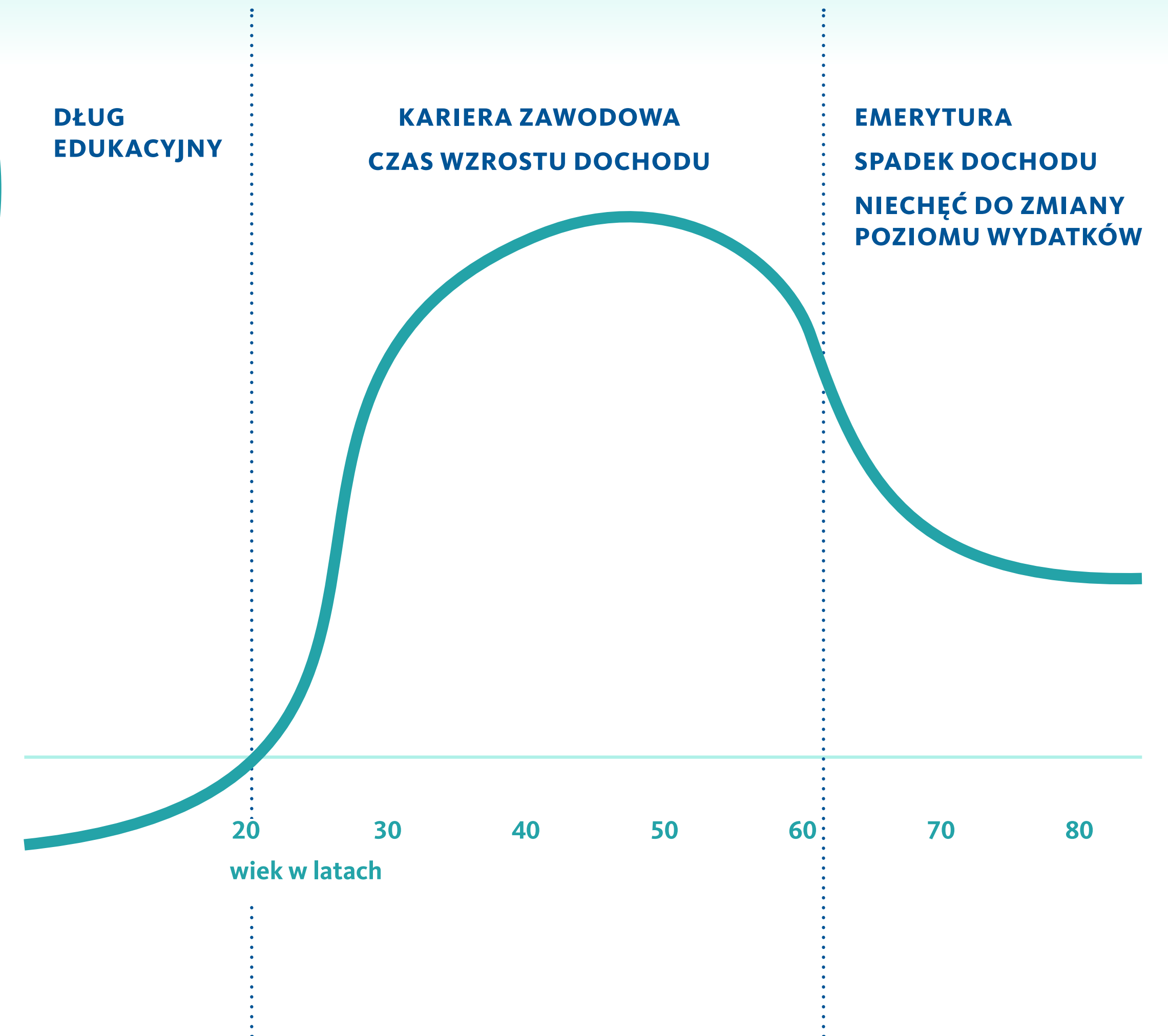


Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Kwoty są uśrednione, ale stanowią istotne ostrzeżenie, jak mogą kształtować się Twoje wydatki w przyszłości. Na najpilniejsze i najbardziej podstawowe potrzeby, jak żywność, opłaty mieszkaniowe, czy wydatki na zdrowie, obecni emeryci wydają więcej pieniędzy niż osoby, które pracują.

Znacznie mniej przeznaczają na realizację swoich potrzeb wyższych, jak rekreacja i kultura czy transport, związanych z lepszą jakością życia.

Zmiany dochodu w naszym życiu wg. LCH



Dobrze byłoby
móc utrzymać stały
poziom zaspokajania
potrzeb,

... a co za tym idzie
– konsumpcji w całym naszym życiu.
Czy jest to możliwe? Jak wynika
z tzw. hipotezy cyklu życia
(ang. *Life Cycle Hypothesis* – LCH),
wszyscy dążymy do utrzymywania
stabilnego standardu życia
i troska o ten standard motywuje
nas do oszczędzania.
Teoretycznie.

Jak się okazuje, **nasza konsumpcja nie jest na stałym poziomie, lecz podąża za dochodem**. W szczytowym okresie wzrasta ponad nasz średni standard życiowy, a na emeryturze jest zdecydowanie poniżej. Niestety, wiele z nas popełnia ten sam błąd, **w okresie, gdy mamy najwyższe dochody** (zwykle między 37. a 55. rokiem życia) **wydajemy więcej, niż powinniśmy**, często żyjemy ponad stan, a **na starość, gdy nie jesteśmy**

już w stanie zwiększyć czy utrzymać dochodu z okresu aktywności zawodowej, mocno obniżamy swój standard życia.

Zwróć uwagę, jak zmieniają się nasze wydatki w stosunku do poprzedniej dekady życia, by zrozumieć czekające Cię zależności i lepiej przygotować się na wyzwania, z jakimi przyjdzie Ci się zmierzyć.

KATEGORIA WYDATKÓW	WIEK					
	30 lat	40 lat	50 lat	60 lat	70 lat	80 lat
Żywność	bez zmian	bez zmian				
Edukacja			bez zmian			
Zdrowie	bez zmian	bez zmian				
Łączność						
Transport				bez zmian		
Mieszkanie		bez zmian	bez zmian			
Odzież			bez zmian			

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych Morningstar.

Z czasem znacząco rosnać będą Twoje wydatki na najpilniejsze, niezbędne potrzeby, mniej środków pozostanie nam na dobra związane z przyjemnością czy komfortem.

Dziś możesz odpowiednio się na to przygotować, np. uświadamiając sobie, że **część dzisiejszego dochodu będzie Ci bardziej potrzebna za kilkadziesiąt lat, niż w najbliższych tygodniach**.

Wyzwania emerytalne i patrzenie na emeryturę są jednak nieco inne dla każdego pokolenia. Dziś obok siebie żyje w Polsce pięć pokoleń. Doświadczenia najstarszego, tzw. *cichej generacji i baby boomers*, tj. 75+, przedstawiłam na początku rozdziału.

Nieco młodsi, tzw. *baby boomers*, już zakończyli, lub wielkim krokami zbliżają się do zakończenia kariery zawodowej. **Więcej czasu na przygotowania do emerytury będą mieli przedstawiciele generacji X, Y i Z.**

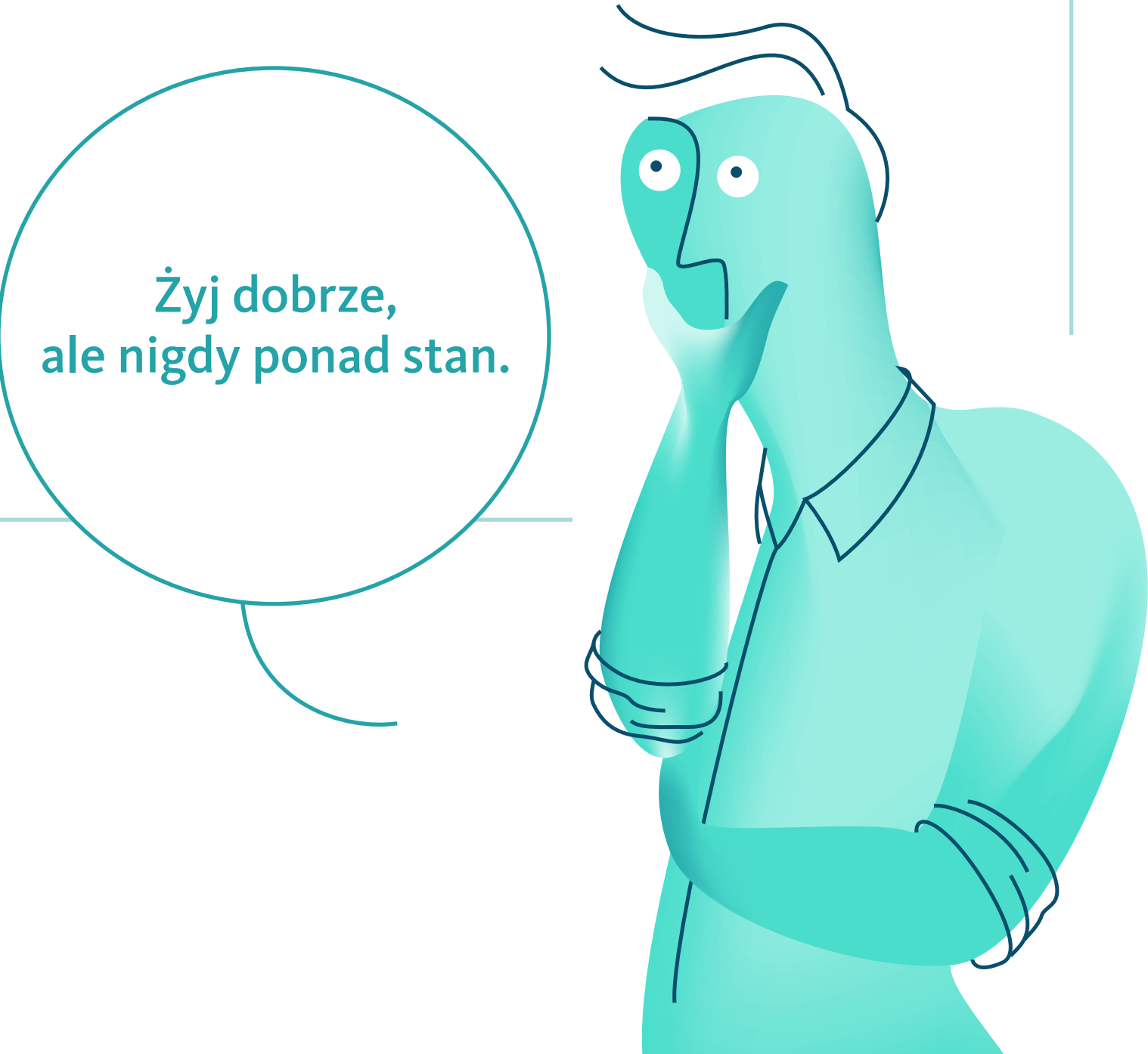
	Generacja X	Generacja Y	Generacja Z
Rok urodzenia	1965-1979	1980-1995	1996-2010
W 2050 będą mieli	85-71 lat	70-55 lat	54-40 lat
Stosunek do pieniędzy	Żyją żeby pracować.	Pracują by żyć.	Praca powinna być pasją.
Planowanie emerytury	„Wybory z rozsądku. Budowanie bezpiecznej przyszłości.”	„Może kiedyś..., jak będę musiał/a wybrać...”	„Jaka emerytura... Kiedy to będzie?”

Źródło: Opracowanie własne.

O czym pamiętać?

Zastanów się, co dla Ciebie oznacza emerytura, związana z nią zmiana w życiu i jak chcesz się do niej przygotować. Bez względu na to, jak daleko masz do emerytury, 45, 35 czy 25 lat, na emeryturę w końcu przejdziesz. Pamiętaj o tym.

Dąż do tego, aby Twoja konsumpcja w całym okresie życia była na względnie zbliżonym poziomie. Kiedy zarabiasz więcej – oszczędzaj.





Pieniądze miej w głowie, nie w sercu.

Finansowe przygotowanie
do emerytury.

prof. Agata Gąsiorowska, Uniwersytet SWPS (p.1)
Grzegorz Chłopek CFA, dyrektor zarządzający iWealth Management,
Wealth Manager (p.2-8)

W kolejnych częściach tego rozdziału wytłumaczemy Ci:



1 Jak uporządkować myśli i emocje związane z pieniędzmi?

Umiejętny stosunek do pieniędzy zapewnia nam poczucie bezpieczeństwa i pozwala skoncentrować się na najważniejszych rzeczach w życiu.

Czy pieniądze dają szczęście?

Brak pieniędzy powoduje niemożliwość zaspokojenia naszych podstawowych potrzeb, a to powoduje, że odczuwamy nieszczęście. Każdy wzrost dochodu w takiej sytuacji wzmacnia poczucie szczęścia. Jednak **kiedy uzyskamy poziom dochodów pozwalający na zaspokojenie racjonalnych potrzeb, dodatkowy wzrost dochodów nie przydaje nam już szczęścia.**



Co utrudnia nam właściwe umiejscowienie pieniędzy w naszym życiu?

1

WSZECHOBECNA
PROMOCJA
KONSUMPCJI

2

NIEDOSTATKI
WIEDZY
FINANSOWEJ

3

TRUDNOŚCI
W STAWIANIU
CZOŁA WYZWANIOM

Bardzo ważne jest także to, aby zrozumieć, co oddajemy za pieniądze oraz co pieniądze mogą nam dać.

Co oddajemy za pieniądze?

Najczęściej głównym źródłem pieniędzy jest nasza praca. Aby ją wykonać poświęcamy określony czas. Czas naszego życia jest jednak ograniczony. **Warto świadomie zdecydować, ile czasu w życiu chcemy poświęcić na pracę, a ile np. rodzinie.**

Pieniądze możemy pozyskać pracując, ale także pomnażając oszczędności. Warto jedno i drugie robić efektywnie, tzn. sprawdzać istniejące możliwości i dobrze je wykorzystywać, np. podnosić swoje kompetencje, by zwiększać wartość swojej pracy; szukać lepszych produktów finansowych, by osiągać dobry zysk. Nie warto zniechęcać się, jeśli coś w danym momencie nie idzie po naszej myśli – nie zawsze istnieją do tego warunki, ale z czasem warunki zawsze się zmieniają.



Co pieniądze mogą nam dać?

Najważniejszych rzeczy – życia, zdrowia, rodziny, przyjaciół, umiejętności, wiedzy, poczucia godności, satysfakcji – **nie można uzyskać za pieniądze, choć pieniądze do pewnego stopnia mogą wspierać działania zmierzające do ich uzyskania.** Warto przemyśleć, co jest dla nas naprawdę ważne, do czego chcemy dążyć i jak to osiągnąć.

Pamiętajmy, że dobra materialne mają tę właściwość, iż przed zakupem wydają nam się o wiele bardziej atrakcyjne, niż stają się już wkrótce po nim. Wynika to z różnicy pomiędzy wyobrażeniem, a doświadczeniem. **Zamiast całe życie marzyć np. o bogactwie, lepiej w życiu zrobić to, co naprawdę przyniesie nam szczęście.**



Źródła szczęścia i bezpieczeństwa

Badania psychologiczne pokazują¹, że nasze poczucie szczęścia jest w dużej mierze zdeterminowane genetycznie, ale ważnym czynnikiem, który jest z nim powiązany, jest także jakość naszych relacji – rodzinnych, przyjacielskich. Wynika to z faktu, że przez wiele lat żyliśmy w grupach plemiennych i w ramach plemienia zapewnialiśmy sobie realizację naszych potrzeb. Zatem podkreślamy to jeszcze raz:

warto dbać o relacje,

brać za nie odpowiedzialność i wspólnie z drugą stroną kształtować je tak, by przynosiły obopólną satysfakcję.

1. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.

WŁAŚCIWEGO STOSUNKU DO PIENIĘDZY MUSIMY SIĘ NAUCZYĆ

Wymaga to pewnego wysiłku – dobrego zrozumienia samych siebie i swoich potrzeb, zdobycia wiedzy o zarządzaniu pieniędzmi oraz zmiany naszych finansowych nawyków – ale bardzo się opłaca, także finansowo.

BEZPIECZEŃSTWO FINANSOWE

zapewniają sobie
osoby, które

umiejątnie
**ZARZĄDZAJĄ
PIENIĘDZMI**

- wiedzą na co je stać,
- dopasowują wydatki do dochodów,
- są w tym konsekwentne,
- oszczędzają;

i mają
**DYSTANS
DO PIENIĘDZY**

- wiedzą, że pieniądze niewiele mogą zmienić w ich życiu,
- nie wiążą z pieniędzmi silnych emocji (ani pozytywnych, ani negatywnych).

**Zdobycie wiedzy
o finansach osobistych
nie jest trudne.**

Trudniej przychodzi nam zmiana naszych finansowych nawyków. **Warto pomóc sobie istniejącymi rozwiązaniami, tzw. podpórkami**, by zwiększyć szanse na trwałą zmianę. Polegają one na wspieraniu podjęcia decyzji i wzmacnianiu konsekwencji w jej realizacji.

POPULARNE PODPÓRKI

1

ZLECENIE STAŁE NA RACHUNEK OSZCZĘDNOŚCIOWY

rachunek oszczędnościowy jest zasilany automatycznym przelewem z rachunku rozliczeniowego (na który otrzymujesz wynagrodzenie)

2

ZAOKRĄGLENIA CEN

ceny zakupów przy płatnościach elektronicznych są automatycznie zaokrąglane, a różnica jest przekazywana na rachunek oszczędnościowy

3

KOSZTY WYKORZYSTANIA OSZCZĘDNOŚCI

korzystanie z pieniędzy z konta oszczędnościowego więcej niż raz w miesiącu wiąże się z dodatkowymi kosztami, opłatą za drugi i każdy kolejny przelew

4

AUTOMATYCZNY ZAPIS

osoby są automatycznie zapisywane do programu długoterminowego oszczędzania, by z niego nie korzystać muszą zadeklarować rezygnację

5

DOPLATY

wpłaty uczestnika do systemu długoterminowych oszczędności wywołują automatyczny skutek w postaci dopłaty pracodawcy do oszczędności pracownika

Często uważamy, że nie mamy z czego oszczędzać. Faktycznie trudno oszczędzać, kiedy nie ma się dochodu. Ale przecież prawie każdy z nas uzyskuje dochód.

Warto zastanowić się, czy naprawdę nie mamy z czego oszczędzać?

Nawet jeśli uważasz, że nie możesz oszczędzać z pensji, możesz na początek spróbować oszczędzać z czego innego.



Kredyt a oszczędzanie

Zakupy na kredyt i za oszczędności mają wspólną cechę – wymagają od nas regularnego odkładania pewnych sum – przed albo po zakupie. **Jeśli kupujesz na kredyt, to znaczy, że możesz i potrafisz oszczędzać!** Prawdziwa różnica tkwi jednak w cenie, kupując z oszczędności kupujesz dużo taniej. Różnicą jest koszt kredytu. Można oszczędzać na koszcie kredytu.

Planowanie zakupów a oszczędzanie

Zdarza Ci się wyrzucić jedzenie? W Polsce rocznie wyrzucanych jest 5 milionów ton żywności*. Gdyby to były np. tylko ziemniaki, wyrzuconych zostałoby 10 miliardów złotych rocznie, średnio 260 złotych na osobę. **Planowanie posiłków i zakupów oraz robienie ich w cyklu tygodniowym pozwala wydawać mniej pieniędzy na żywność.** Reszta zostaje na rachunku. Można oszczędzać nie kupując rzeczy, które się wyrzuci.

* Dane za Banki Żywności.

Uważność a oszczędzanie

W ostatnich latach woda, prąd i gaz zauważalnie zdrożały. Gotując w czajniku nie więcej wody niż potrzebujemy w danym momencie, gotując potrawy pod przykrywką, wkręcając do kranu napowietrzacz strumienia wody, piorąc na odpowiednich programach, wyłączając światło tam, gdzie nie jest ono potrzebne, **możesz zapłacić za media znacząco mniej.**

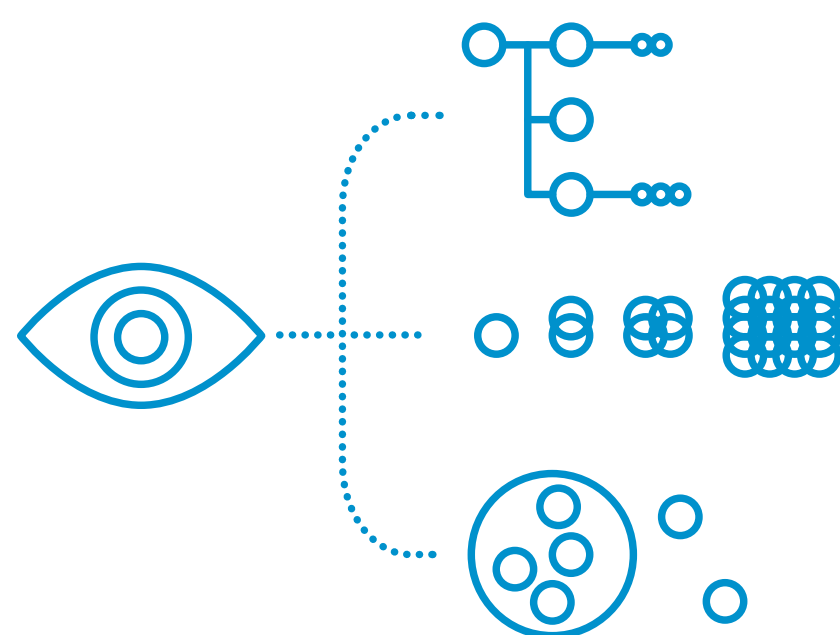
Czas a oszczędzanie

Czy oszczędzanie złotówki dziennie to problem? Na pewno tak nie wygląda. **Odkładając dziennie złotówkę przez 10 lat i inwestując te oszczędności możesz zebrać około 4 tysięcy złotych** (w cenach dzisiejszych). Może nie wystarczy na wakacje życia, ale na przyjemny urlop na pewno.

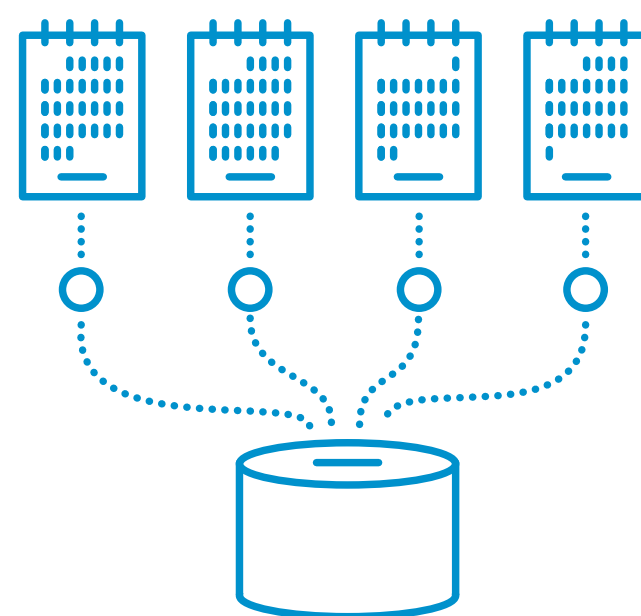
JAK UMIEJSCOWIĆ I TRZYMAĆ PIENIĄDZE W ODPOWIEDNIM MIEJSCU W SWOIM ŻYCIU?



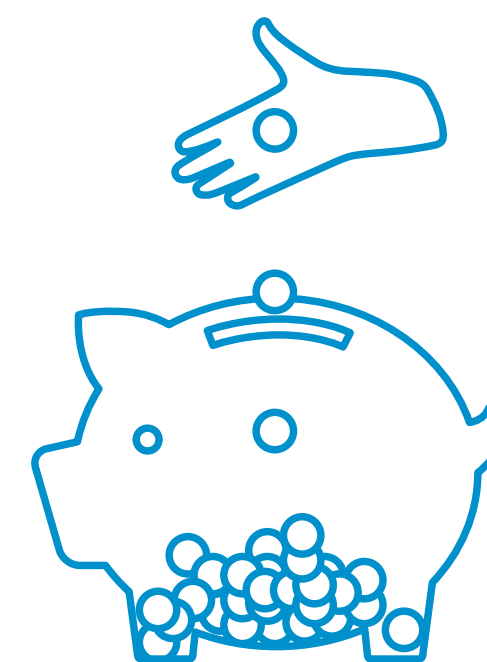
Pieniądze
mają być w głowie,
a nie w sercu



Znajdź sposób dla siebie,
by zarządzać pieniędzmi



Oszczędzanie to nawyk,
a nie umiejętność
i możliwość bogatych



Duże oszczędności mogą
powstać z małych kwot



Pamiętaj, że
przyszłość nadejdzie

2 Czy potrzebujesz oszczędzać, by utrzymać się po zakończeniu pracy?

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość – **wszystkie wynagrodzenia, w tym Twoje, będą rosnąć.**

Rosnąć będą również emerytury. Oznacza to także, że osoby młodsze, tzn. urodzone później, będą miały wyższe wynagrodzenia i emerytury, np. osoby urodzone w 2000 roku będą miały wyższe wynagrodzenia i emerytury, niż osoby urodzone w 1990 roku. **Im młodsze roczniki, tym ich realne wynagrodzenia i emerytury będą wyższe.**

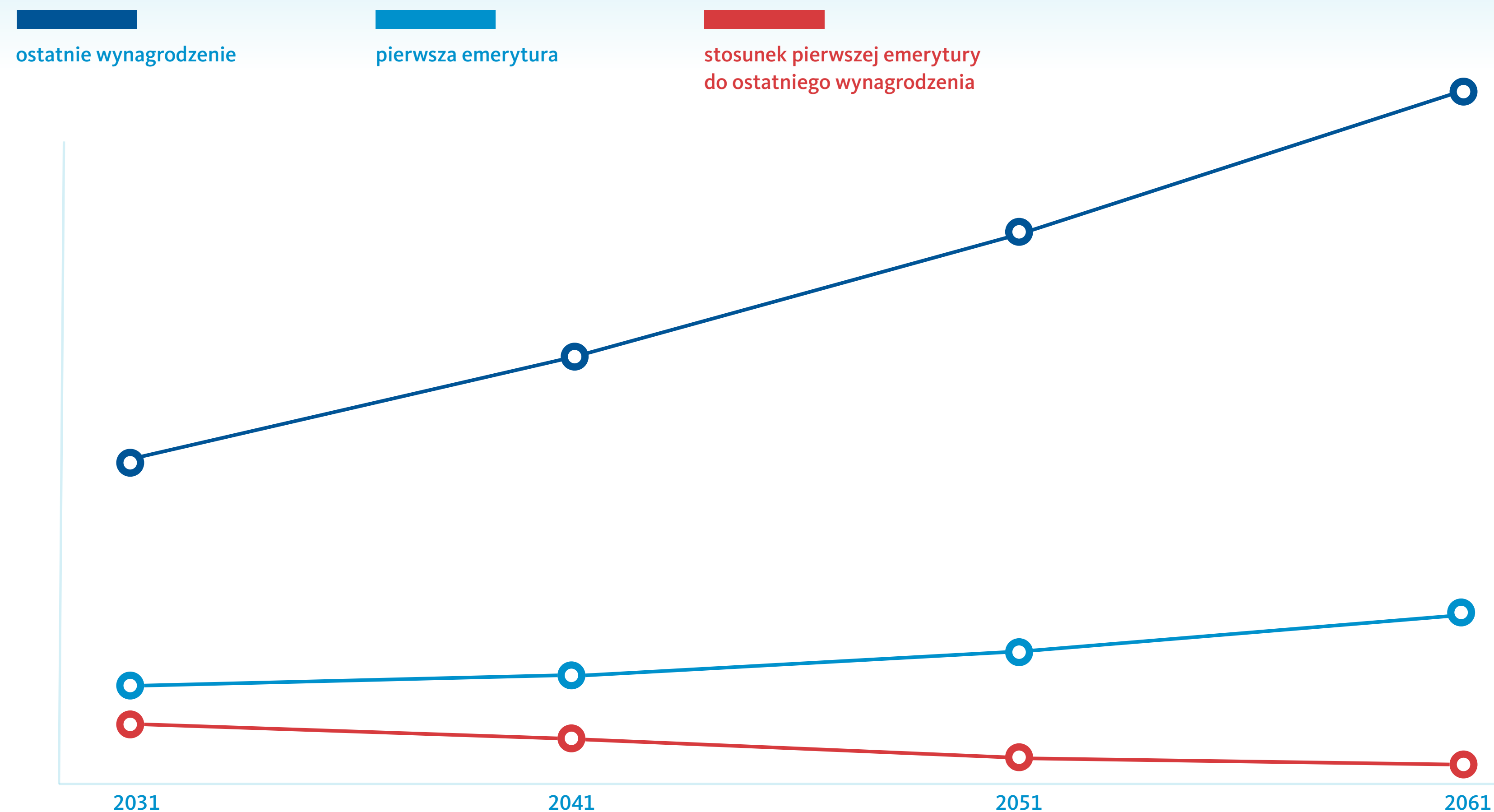


Problem jednak w tym, że rosnąć będą także różnice pomiędzy wynagrodzeniami i emeryturami.

Dysproporcje pomiędzy ostatnim wynagrodzeniem, a pierwszą emeryturą będą z upływem czasu coraz większe.

To znaczy, że młodsze osoby bardziej odczują zmianę dochodu po przejściu na emeryturę.

W jaki sposób emerytury będą rosnać obiektywnie, a maleć subiektywnie*?



Wynagrodzenia
rosną bardzo szybko,

rosną również
emerytury,

ale emerytury
stają się coraz
niższe w stosunku
do wynagrodzeń.

* Wszystkie obliczenia w tym rozdziale wykonane zostały na podstawie danych GUS i ZUS, opis założeń znajduje się [tutaj](#).

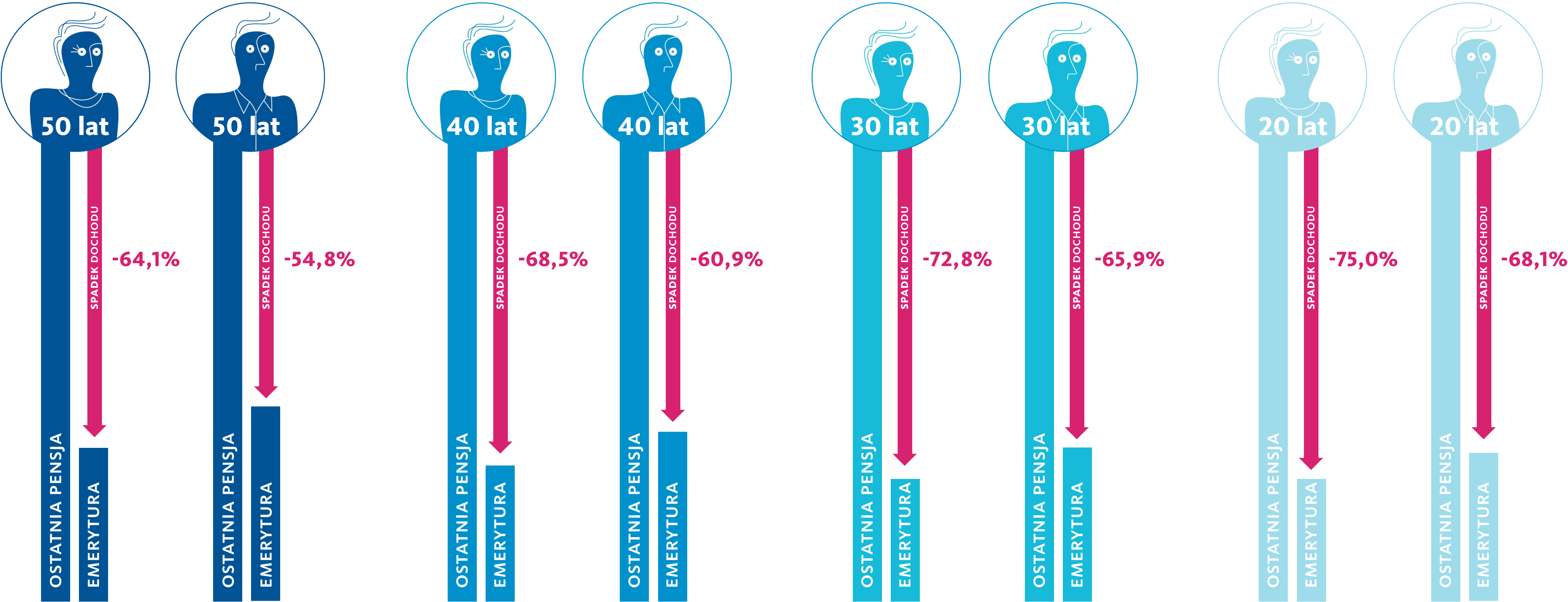
Jakiej zmiany dochodu możesz spodziewać się po przejściu na emeryturę?



KOBIETY



MĘŻCZYŹNI



Ile procent ostatniej pensji będzie wynosić Twoja pierwsza emerytura, czyli jaką będziesz mieć stopę zastąpienia?



K 50



M 50

stopa zastąpienia brutto*
Tyle emerytury otrzymasz zamiast każdego 1000 zł ostatniej pensji
O ile zmniejszy się Twój dochód?

35,9%	45,2%
359 zł	452 zł
-64,1%	-54,8%



K 40



M 40

31,5%	39,1%
315 zł	391 zł
-68,5%	-60,9%



K 30



M 30

stopa zastąpienia brutto*
Tyle emerytury otrzymasz zamiast każdego 1000 zł ostatniej pensji
O ile zmniejszy się Twój dochód?

27,2%	34,1%
272 zł	341 zł
-72,8%	-65,9%



K 20



M 20

25,0%	31,9%
250 zł	319 zł
-75,0%	-68,1%

Zmiana w poziomie dochodu będzie znacząca. Pamiętaj jednak, że konsumpcja w różnych okresach życia, nie jest stała. Najwięcej wydajemy w wieku 37-55 lat, później nasze wydatki spadają. **Nie musisz mieć 100% stopy zastąpienia, by Twój standard życia po przejściu na emeryturę się nie zmienił.**

STOPA ZASTĄPIENIA

to informacja, jaki procent ostatniego wynagrodzenia będzie wynosić Twoja pierwsza emerytura.

Stopy zastąpienia porównują wynagrodzenia i emerytury brutto, a emerytury podlegają mniejszym obciążeniom podatkowym i ubezpieczeniowym niż wynagrodzenia.

Realne różnice pomiędzy tym, co dostajemy netto, czyli „na rękę”, będą jednak mniejsze, np. 40% stopa zastąpienia od kwot brutto odpowiada 47% stopie zastąpienia od kwot netto.

Planowane jest częściowe zwolnienie emerytur z podatku, przez co realna stopa zastąpienia może być jeszcze wyższa.

* Brutto, czyli przed potrąceniem podatku i składek na ubezpieczenia społeczne.

Czas, w którym pracujemy i zarabiamy,
w stosunku do czasu, kiedy nasz dochód
pochodzi z emerytury, wcale nie jest taki długi.

Obecnie wygląda to tak:



Średni okres pracy
zawodowej

33,7 LAT

Średni okres pobierania
emerytury

21,8 LAT



Średni okres pracy
zawodowej

37,3 LAT

Średni okres pobierania
emerytury

18,1 LAT

To oznacza, że
kobiety miały 33,7 lat życia,
by zgromadzić środki na swoje
utrzymanie na kolejne 21,8 lat,
a mężczyźni mieli 37,3 lat,
by zebrać zasoby na
18,1 lat dalszego życia.



Dlatego ważne jest, aby zacząć odkładać jak najwcześniej.

Im wcześniej zaczniesz oszczędzać, tym łatwiej będzie Ci zbierać potrzebną sumę.

Uzbierać potrzebną sumę będzie Ci łatwiej dlatego, że:

dłużej będziesz odkładać,

odłożone pieniądze będą miały więcej czasu, by przynosić zysk,

każdy zysk, który wypracują oszczędności, będzie przynosił kolejny nowy zysk.

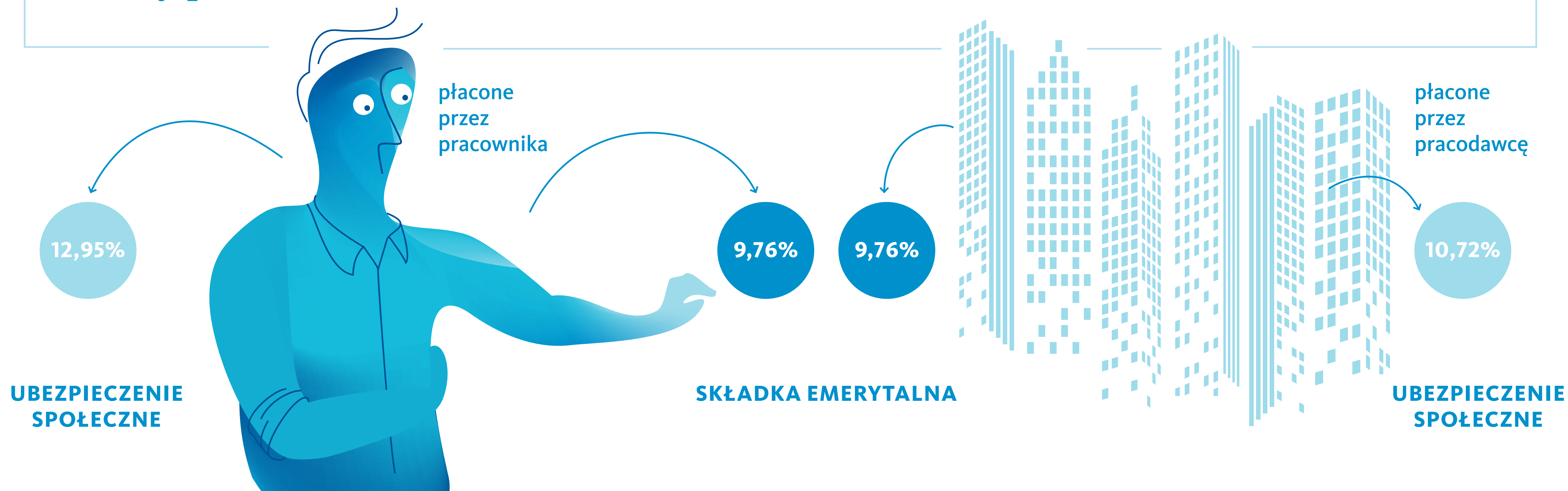
Pamiętaj, że nigdy nie jest za wcześnie, ani zbyt późno, by oszczędzać na przyszłość.

3

Skąd weźmie się Twoja emerytura i ile wyniesie?

Pracując płacisz składki na ubezpieczenie emerytalne w wysokości 9,76% Twojego wynagrodzenia. Drugie tyle płaci Twój pracodawca.

Składki te odprowadzane są do powszechnego systemu emerytalnego i zapisywane są na **Twoim koncie i subkoncie w ZUS**, trafiają także do Otwartego Funduszu Emerytalnego (OFE), jeśli taka była Twoja decyzja. Z tych składek na bieżąco wypłacane są emerytury.



Wartość odprowadzanych przez Ciebie składek jest odnotowywana w ZUS, a do tego co rok podlegają one waloryzacji, by w przyszłości zachowały realną wartość, czyli siłę nabywczą. Suma odprowadzonych składek powiększona o waloryzację stanowi Twoje zasoby w ZUS. Będą one służyć do wyliczenia Twojej emerytury.

WALORYZACJA

to coroczny proces zwiększania wartości składek w ZUS np. o ok. 5% (za 2020 rok), aby uchronić je przed inflacją i zachować ich realną wartość.

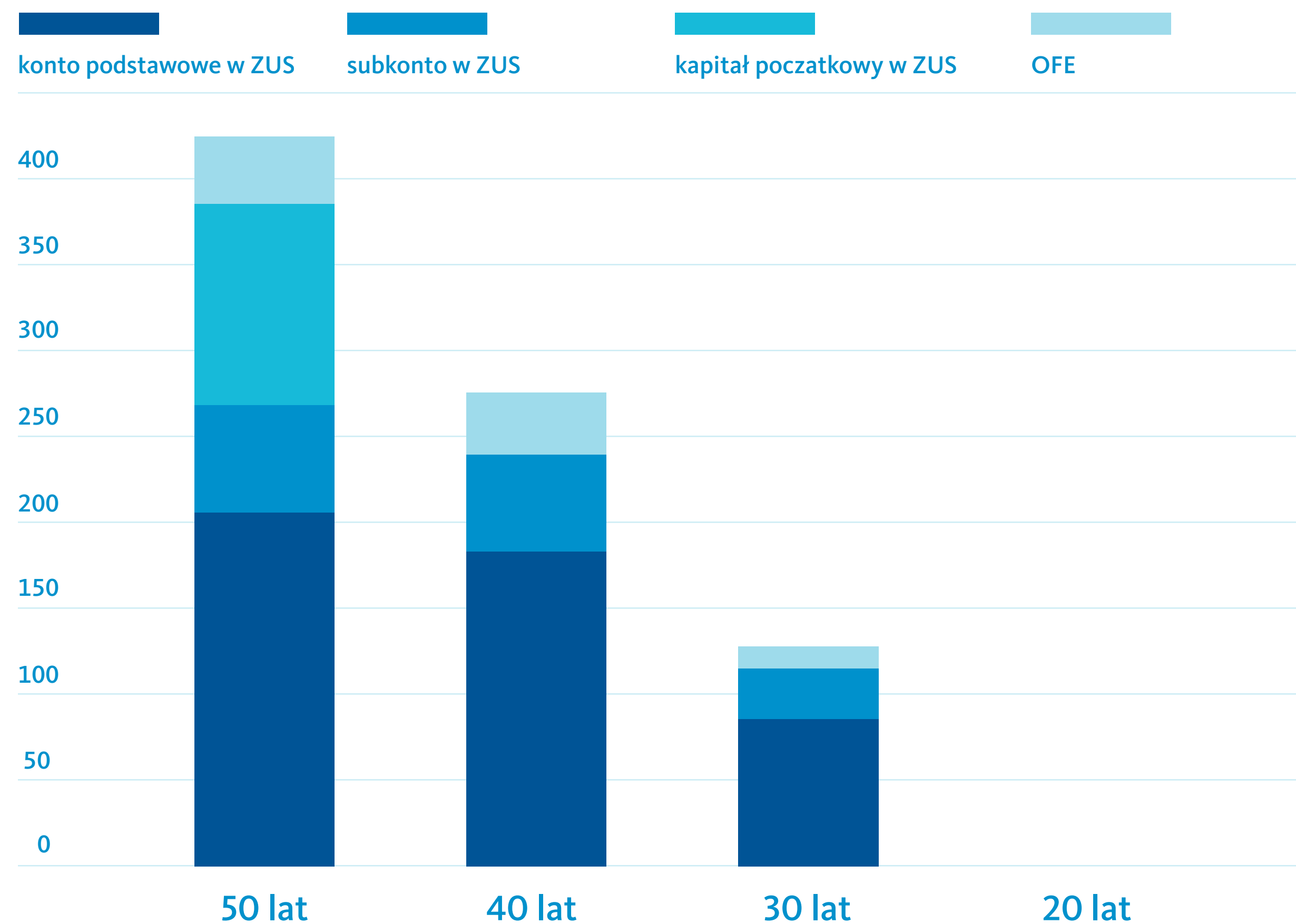
Warto zapamiętać poniższą formułę, by zrozumieć **zależność rządzącą wysokością emerytury**, tzw. równanie emerytalne:

$$\text{WYSOKOŚĆ EMERYTURY} = \frac{\text{wartość zgromadzonych w ZUS zasobów}}{\text{statystycznie dalsze trwanie życia osoby przechodzącej na emeryturę w miesiącach}}$$

Kiedy ustalona zostanie wysokość Twojej emerytury, jej wypłata będzie pochodzić ze składek pracujących wówczas osób. Identycznie jest obecnie, **Twoje składki finansują wypłaty dla obecnych emerytów**. Takie rozwiązanie nazywa się systemem repartycyjnym, a opiera się ono na solidarności międzypokoleniowej.

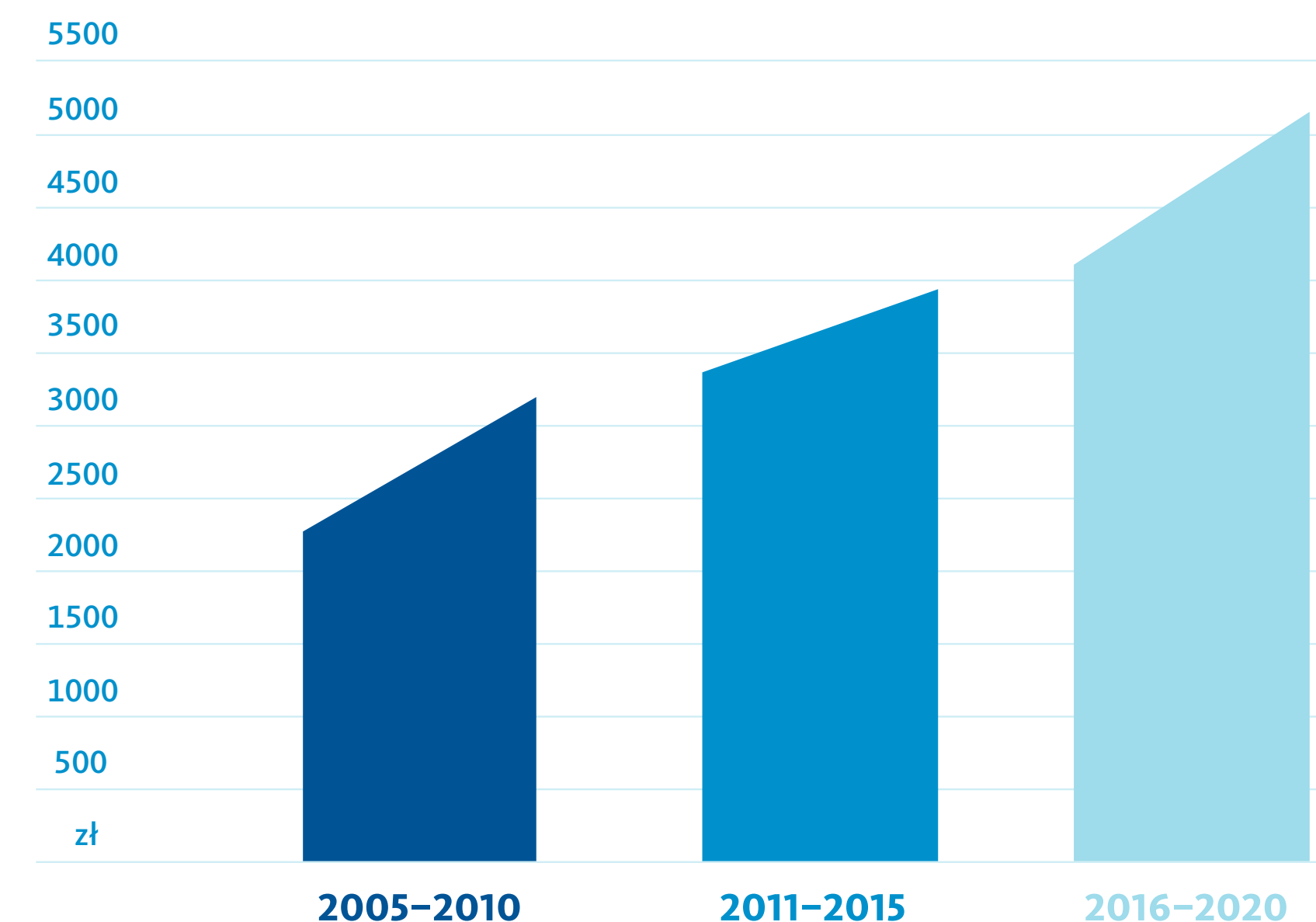
Sprawdź, ile już masz zgromadzone na emeryturę.

Aktualny stan kont w ZUS i OFE w tys. zł dla osób mających obecnie 50, 40, 30 i 20 lat, bez podziału na płeć.



Prawdopodobnie zarabiałeś i mniej i więcej niż wynosi przeciętne wynagrodzenie (średnia krajowa). Jeśli Twoje zarobki były np. 20% niższe niż średnia, to zasoby będą podobnie niższe. Różnice mogą być jednak większe, jeśli na początku kariery Twoje zarobki były dużo niższe niż średnia, a obecnie są wyższe.

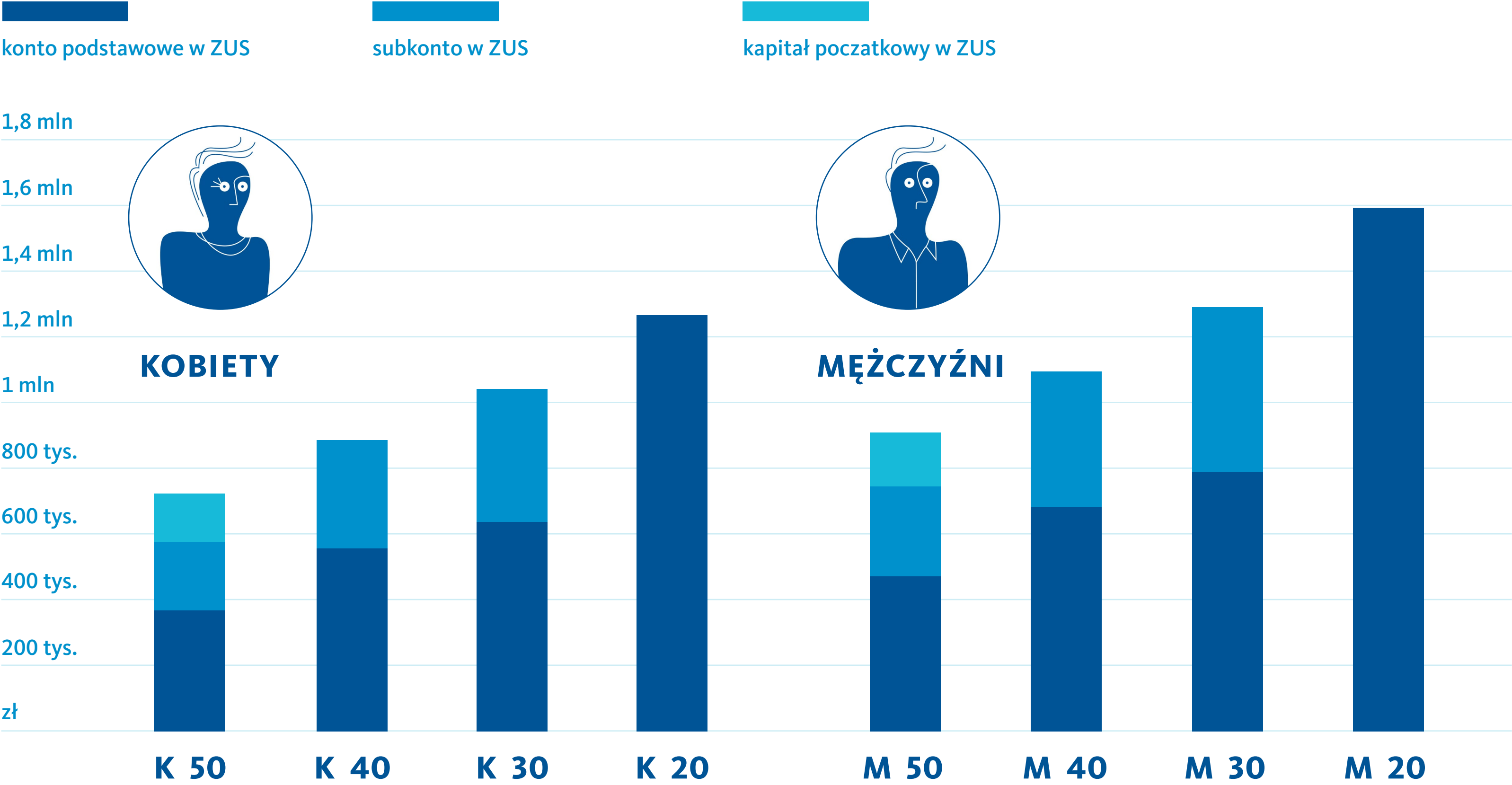
Jakie były przeciętne wynagrodzenia w Polsce w ostatnich latach?



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS.

Dokładną wartość zasobów w ZUS sprawdzisz na [zus.pl](https://z.us.pl) w systemie PUE, tam również, jeśli należysz do OFE, sprawdzisz, którego funduszu jesteś członkiem. Z kolei **wartość rachunku w OFE sprawdzisz w systemie internetowym Twojego funduszu.**

Wiesz już, ile obecnie masz zgromadzone. W momencie przejścia na emeryturę **Twoje zasoby będą wyższe w wyniku dalszego płacenia składek oraz ich waloryzacji, a także dzięki inwestowaniu kapitału zgromadzonego w OFE.** Sprawdź, ile zasobów na emeryturę zgromadzisz w momencie osiągnięcia wieku emerytalnego*.



* Wyliczenia wg cen bieżących, które eliminują efekty inflacji, czyli utratę wartości pieniądza w czasie. Zakładam również, że do osiągnięcia wieku emerytalnego będziesz nieprzerwanie pracować i odprowadzać składki do publicznego systemu emerytalnego.

Wiek emerytalny w Polsce:



KOBIETY

60 LAT



MĘŻCZYŹNI

65 LAT

Na 10 lat przed osiągnięciem wieku emerytalnego kapitał zgromadzony przez daną osobę na jej rachunku w OFE jest sukcesywnie przekazywany do ZUS, a jego wartość jest zapisywana na jej subkoncie. To rozwiązanie nazywa się **suwakiem bezpieczeństwa**.

W momencie osiągnięcia wieku emerytalnego taka osoba w OFE nie ma już żadnych środków, wszystko znajduje się w ZUS, który może rozpocząć wypłacanie emerytury.



Jednak

waloryzacje i zyski z inwestycji w przyszłości będą niższe niż były w ostatnich latach,

głównie ze względu na malejącą liczbę osób pracujących, rosnącą liczbę emerytów oraz wydłużenie życia na emeryturze, które obniżą potencjalne tempo rozwoju gospodarki.

Udział kapitału zgromadzonego w OFE i przetransferowanego na subkonto w całości zasobów zgromadzonych w ZUS nie będzie duży, a dla młodszych roczników jeszcze mniejszy. Wynika to m.in. z sukcesywnych obniżek odprowadzanych do OFE składek i niskiego poziomu uczestnictwa w OFE osób z młodszych roczników, a dla starszych roczników z posiadania kapitału początkowego, który może być bardzo istotny po waloryzacjach na przestrzeni 30-35 lat.

Różnice pomiędzy stanami kont dla płci wynikają z różnego wieku emerytalnego – kobiety odprowadzają składki krócej.

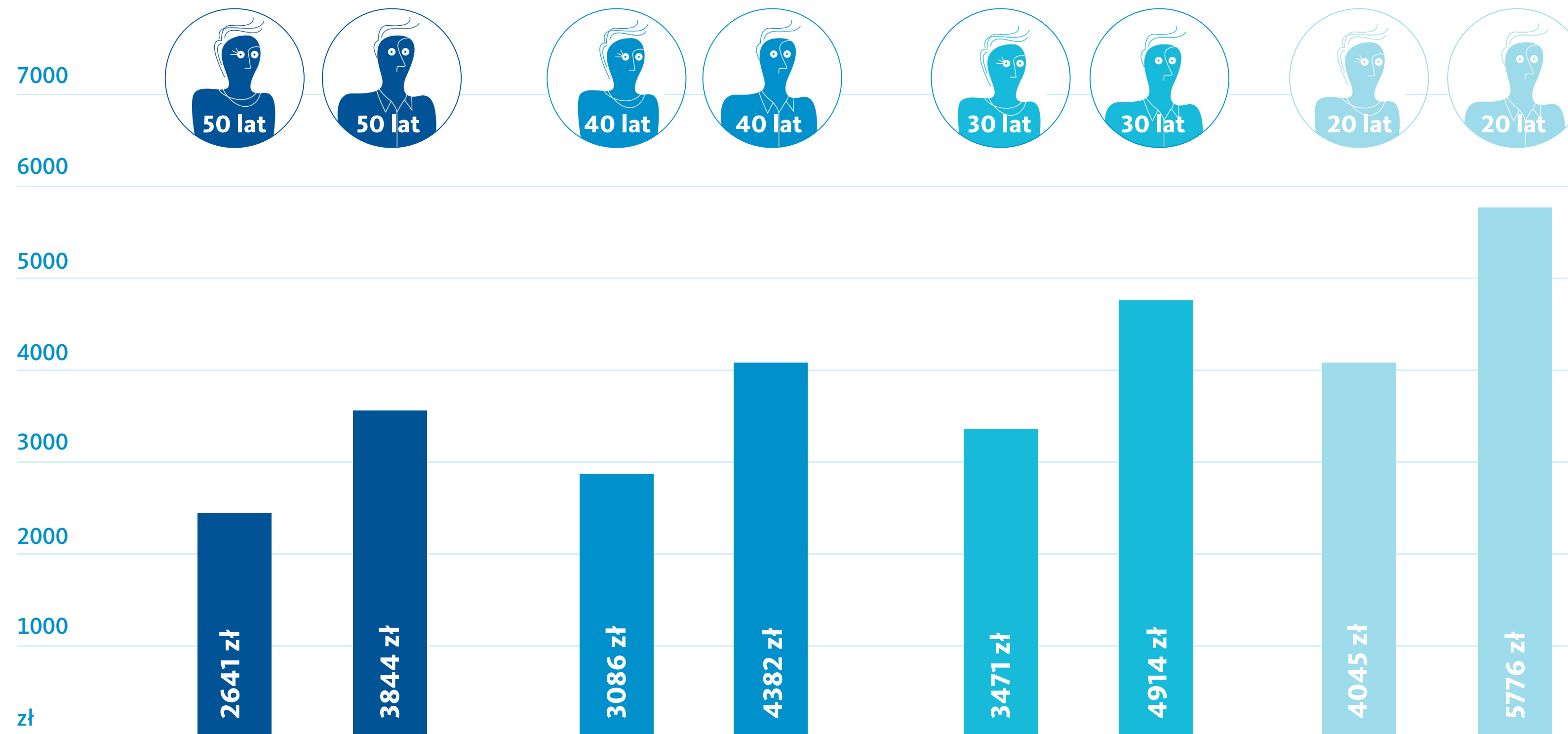
Ile zatem będzie wynosić Twoja pierwsza emerytura*?



KOBIETY



MĘŻCZYŹNI



* Wyliczenia wg cen bieżących, które eliminują efekty inflacji, czyli utratę wartości pieniądza w czasie.


**EMERYTURA – ŚWIADCZENIE Z ZUS
WYPŁACANE DO KOŃCA ŻYCIA**

Osoby młodsze będą miały wyższe emerytury, ale odczuwany przez nie komfort życia na emeryturze może być niższy, ponieważ przechodząc na emeryturę odnotują większy spadek dochodów, niż osoby starsze.

Pamiętaj, że wyższym emerytuom młodszych osób towarzyszyć będzie większy spadek dochodów po przejściu na emeryturę.

Emeryturę możesz zwiększyć, jeśli będziesz dłużej pracować. Będzie tym większa, im większe zasoby będziesz mieć w ZUS.

Możesz zatem zgromadzić w ZUS więcej zasobów pracując dłużej. **Pięć lat dłuższej pracy zwiększa ich wartość o około 25%, głównie dzięki pięciu dodatkowym waloryzacjom, ale także dzięki dodatkowym składkom.**



Osiągnięcie wieku emerytalnego nie zmusza Cię do przejścia na emeryturę, daje tylko taką możliwość.

Innym sposobem na zwiększenie dochodów w okresie po zakończeniu pracy jest oszczędzanie. Na starość możemy mieć dochody nie tylko z emerytury, ale również z dodatkowych źródeł – z oszczędności,

z wynajmu mieszkania, czy z tantiem. Najpewniej skorzystamy jednak z oszczędności – większość z nas nie ma mieszkań na wynajem, nie jest twórcą piosenek czy książek.

4 O ile i na jak długo podnieść dochód po zakończeniu pracy?

Pewnie wszyscy chcielibyśmy, oprócz emerytury, mieć dodatkowe dochody na starość. Powstaje jednak pytanie, jak duży powinien być nasz dodatkowy dochód.

Aby osiągnąć znaczącą podwyżkę emerytury, Twoja stopa zastąpienia powinna wzrosnąć o 10 punktów procentowych (p.p.).

Punkt procentowy (p.p.)

– jednostka różnicy między wartościami wyrażonymi w procentach. Np. wzrost z 30% do 40% jest równy 10 punktom procentowym.

Sprawdź o ile procent wzrośnie Twój dochód, jeśli stopa zastąpienia wzrośnie o 10 p.p.

	Stopa zastąpienia brutto	Stopa zastąpienia brutto + 10 p.p.*	O ile wzrośnie Twój dochód w stosunku do emerytury?	Emerytura	Ile będziesz otrzymywać dodatkowo podnosząc stopę zastąpienia o 10 p.p.
K50	35,9%	45,9%	27,9%	2641 zł	736 zł
M50	45,2%	55,2%	22,1%	3844 zł	851 zł
K40	31,5%	41,5%	31,7%	3086 zł	979 zł
M40	39,1%	49,1%	25,6%	4382 zł	1120 zł
K30	27,2%	37,2%	36,7%	3471 zł	1274 zł
M30	34,1%	44,1%	29,3%	4914 zł	1441 zł
K20	25,0%	35,0%	40,0%	4045 zł	1620 zł
M20	31,9%	41,9%	31,3%	5776 zł	1810 zł

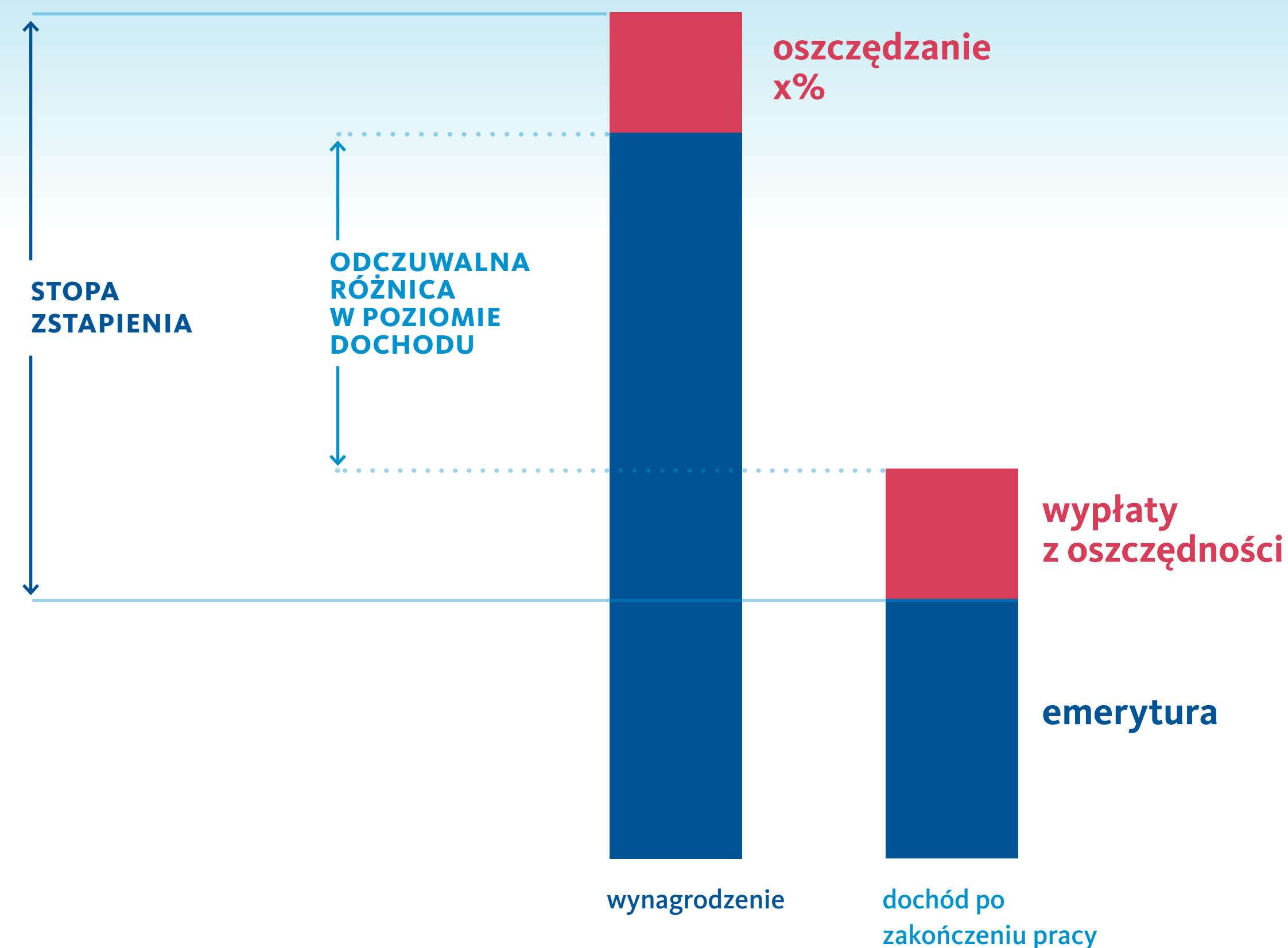
* Wzrost o 10% to pomnożenie podnoszonej wartości przez 110%, wzrost o 10 punktów procentowych (p.p.) to dodanie do wartości wyrażonej w procentach 10 punktów procentowych.

Czy możemy przyjąć, że podniesienie stopy zastąpienia o 10 p.p. oznacza dla Ciebie atrakcyjną propozycję, którą warto rozważyć?

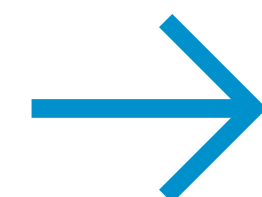
Oczywiście, aby mieć dodatkowy dochód do emerytury, w trakcie kariery zawodowej musisz regularnie oszczędzać.



Jeśli zdecydujesz się na takie oszczędzanie, będziesz mniej wydawać. Dzięki temu, kiedy przejdziesz na emeryturę i zaczniesz korzystać z oszczędności, to odczuwalny wzrost dochodów będzie jeszcze większy, niż wskazuje na to stopa zastąpienia. Zobacz, na czym to polega.



Kiedy zgromadzisz odpowiednie oszczędności, by mieć dodatkowy dochód do emerytury, będziesz decydować, jak z nich skorzystać. Zobacz, jakie są możliwości dokonywania regularnych wypłat ze zgromadzonych oszczędności.





Korzystanie z oszczędności może mieć formę regularnych wypłat.
Zobacz czym mogą różnić się wypłaty.

	Okres wypłaty	Oszczędności zostają	Wysokość wypłat	Ryzyka	Koszty	Dostawca	Właścicielem środków jest
Wypłata okresowa	przez określony czas (np. 15 lat)	konsumowane, tzn. przeznaczane na wypłaty, ale jeśli ich właściciel umrze przed upływem okresu wypłaty, niewykorzystane środki są dziedziczone	relatywnie najwyższa, zależy od wybranego okresu	zbyt krótkie ustalenie okresu wypłaty może spowodować, że właściciel pozostanie bez dodatkowego świadczenia, wysokość wypłat może być zmienna i zależeć od koniunktury na rynkach finansowych	niskie	instytucja finansowa lub własne zarządzanie oszczędnościami	osoba oszczędzająca
Wypłata dożywotnia	dożywotni	skonsumowane tzn. zostają przeznaczone na zakup świadczenia w firmie ubezpieczeniowej	wyższa	wypłacalność firmy ubezpieczeniowej	wysokie	firma ubezpieczeniowa	firma ubezpieczeniowa

Ze względu na niskie koszty, dostępność oraz efektywność dla większości z nas najlepsza będzie wypłata okresowa, czyli stała wypłata przez określony czas.

Powstaje jednak pytanie, jak określić okres wypłat. **Chodzi przecież o to, by w pewnym momencie życia nie zabrakło Ci środków na realizowanie wypłat.**

W ustaleniu tego okresu pomocne będą dane dotyczące oczekiwanego dalszego trwania życia z początku przewodnika.

Jednak informacja, ile średnio dalej będzie żyć osoba w Twoim wieku w momencie osiągnięcia wieku emerytalnego, nie mówi Ci, ile Ty będziesz faktycznie żyć. Masz około 50% szans, że będziesz żyć dłużej.

Dlatego określając okres wypłat warto do oczekiwanej dalszej długości życia doliczyć 9 lat, jeśli jesteś mężczyzną, i 13 lat, jeśli jesteś kobietą. Prawdopodobieństwo, że będziesz żyć dłużej, niż przez taki czas, wynosi około 10%. Jeśli ustalisz wypłaty na taki okres, **szanse na to, że w pewnym momencie zabraknie Ci pieniędzy na ich realizację, są już niewielkie.**

Kiedy wiesz już, o ile chcesz mieć wyższe dochody oraz przez jaki czas chcesz wypłacać oszczędności, sprawdź, ile musisz zaoszczędzić. Zwróć uwagę na różnice pomiędzy okresami i formami wypłat.



➔ Ile oszczędności w tysiącach złotych musisz zebrać, by podnieść stopę zastąpienia o 10 p.p., dla różnych okresów i form wypłat.



KOBIETY



MĘŻCZYŹNI



Wypłata okresowa przez oczekiwaną dalszą długość trwania życia powiększoną o 9/13 lat

275

263

376

357

501

474

653

614

Wypłata okresowa przez oczekiwaną dalszą długość trwania życia

185

187

256

259

347

348

458

457

Wypłata okresowa przez 15 lat

125

144

166

190

216

244

275

307

Podniesienie stopy zastąpienia o 10 p.p. oznacza znaczący wzrost dochodu w okresie starości. Jeśli jednak nie wystarcza Ci podniesienie stopy zastąpienia o 10 p.p i chcesz ją podnieść o kolejne 10 p.p., to musisz zebrać dwukrotnie większą sumę.

5

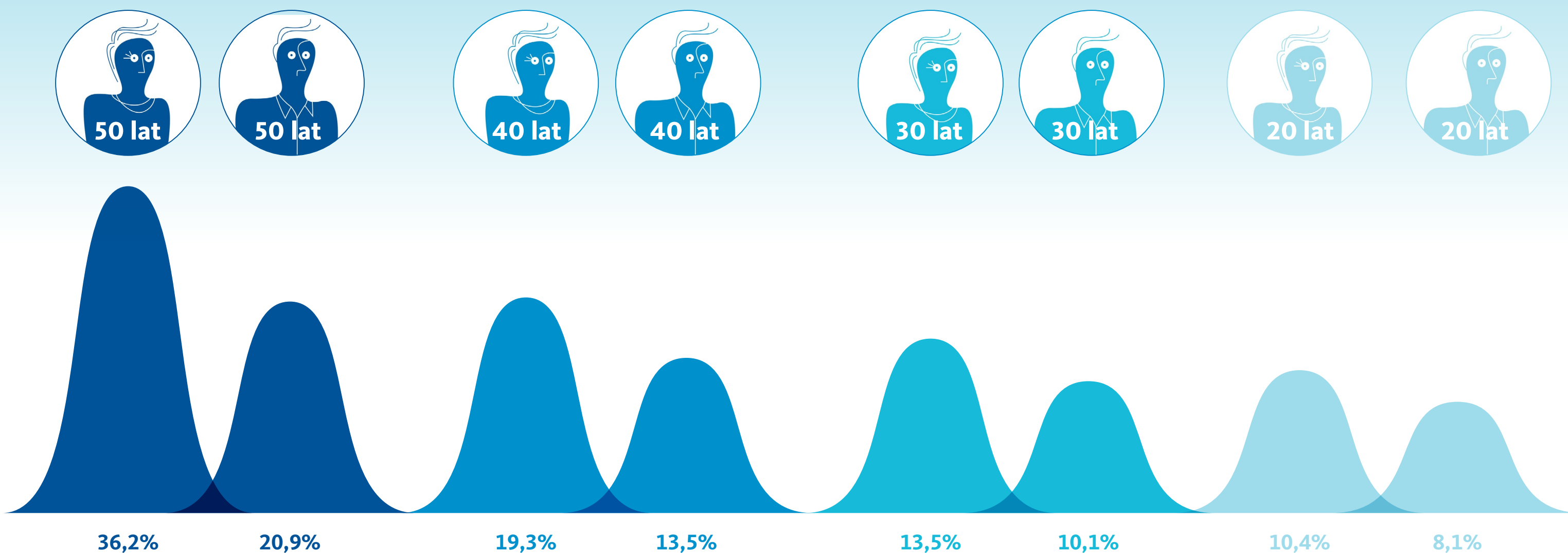
Ile musisz oszczędzać co miesiąc?

Wiedząc o ile i na jaki czas chcesz podnieść Twój dochód po zakończeniu pracy, wiesz, ile musisz zaoszczędzić.

Potrzebujesz jeszcze ustalić, ile co miesiąc musisz odkładać, by zebrać taką sumę.

Sprawdź, jaki procent wynagrodzenia musisz oszczędzać, by podnieść stopę zastąpienia o 10 p.p. przez rekomendowany przeze mnie okres

(oczekiwaną długość życia zwiększoną o 9 lat dla mężczyzn i 13 lat dla kobiet).



Jeśli masz jeszcze inne oszczędności i zdecydujesz się je inwestować do osiągnięcia wieku emerytalnego, to możesz oszczędzać miesięcznie mniejsze kwoty.

Każde już zgromadzone 25 000 zł, przez osobę otrzymującą przeciętne wynagrodzenie, które będzie inwestowane do emerytury, pozwoli zwiększyć stopę zastąpienia o 1 p.p.

6

Jak ulżyć sobie w oszczędzaniu?

Istnieją różne sposoby,
by ulżyć sobie
w oszczędzaniu.

Proponuję Ci
trzy rozwiązania
do rozważenia:

dłuższą pracę,

korzystanie
z odpowiednich
produktów
finansowych,

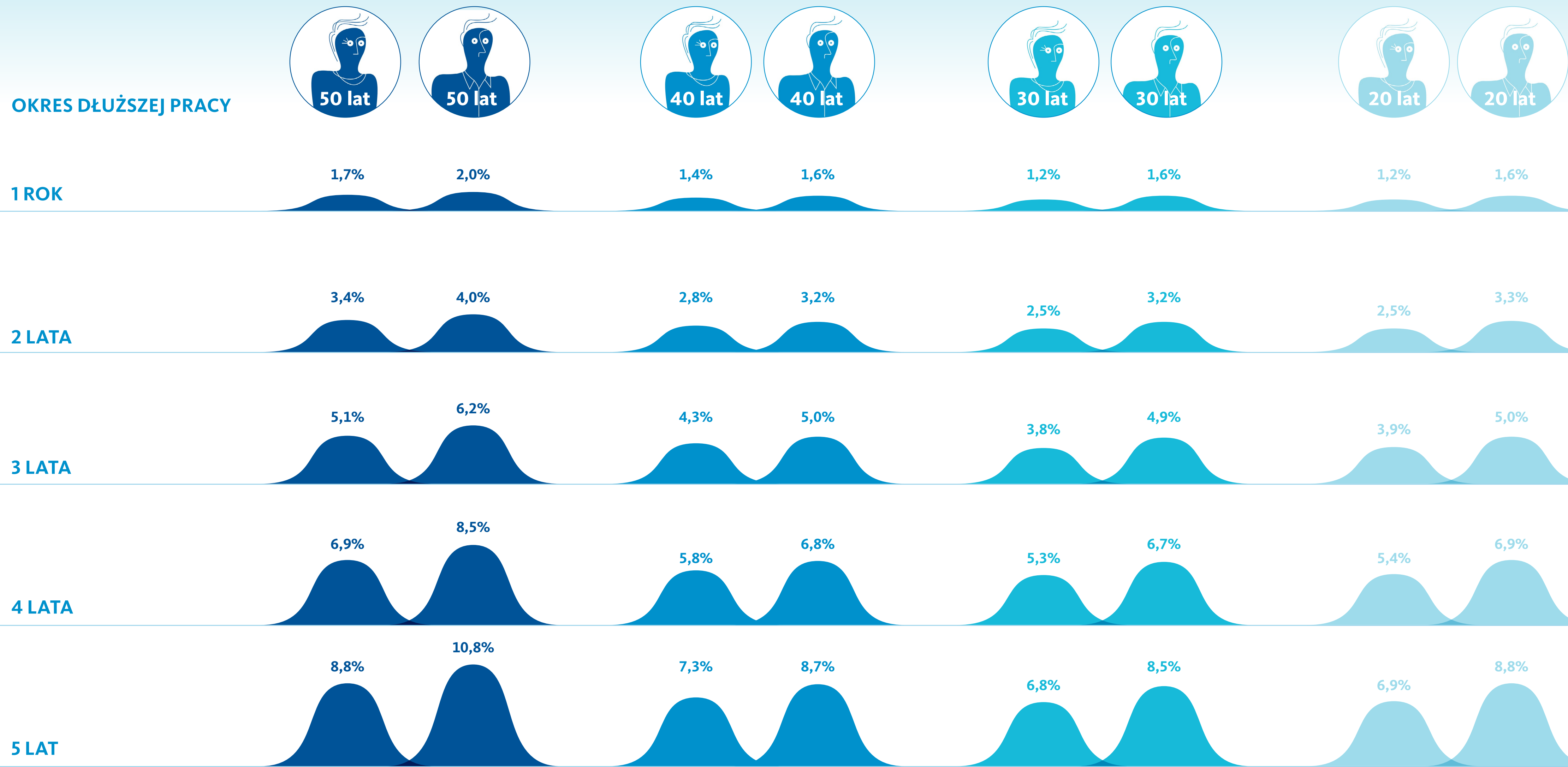
oparcie
inwestycji
na akcjach.

Dłuższa praca

Wydłuża okres gromadzenia i przyrostu zasobów (składek w ZUS i oszczędności w produktach finansowych) **oraz skraca czas pobierania świadczeń**. Dzięki temu rośnie stopa zastąpienia – **emerytura i wypłaty z oszczędności są wyższe**.

Zwiększenie stopy zastąpienia o 10 p.p. samym wydłużeniem składkowania (bez uwzględniania oszczędzania) wymaga pracy dłuższej o 6-7 lat w przypadku kobiet i 5-6 lat w przypadku mężczyzn.

Sprawdź o ile p.p. wzrośnie Twoja stopa zastąpienia w przypadku dłuższej pracy.



Odpowiednie produkty finansowe

wspomagają oszczędzanie i dają preferencje podatkowe.

Produkty wymienione są w kolejności, w jakiej powinny być wykorzystywane, a PPK i PPE są produktami równoważnymi.

SKRÓT	NAZWA	WPŁATY WŁASNE	WPŁATY PRACODAWCY	DOPLATY SKARBU PAŃSTWA	KORZYŚCI PODATKOWE	INWESTOWANIE NA RYNKU KAPITAŁOWYM	WYPŁATA	REZYGNACJA W DOWOLNYM MOMENCIE I ZWROT WPŁAT	DZIEDZICZENIE ŚRODKÓW
PPK	pracowniczy plan kapitałowy	co miesiąc 2-4% wynagrodzenia	co miesiąc 1,5-4% wynagrodzenia, pracownik płaci podatek dochodowy od tych wpłat***	250 zł na start i 240 zł co rok	zwolnienie z 19% podatku od zysków kapitałowych	+	po ukończeniu 60. roku życia	+	+
PPE*	pracowniczy program emerytalny	dowolne, ograniczone limitem rocznym: 3x przeciętnego wynagrodzenia**	3,5-7% wynagrodzenia, pracownik płaci podatek dochodowy od tych wpłat****	—	zwolnienie z 19% podatku od zysków kapitałowych	+	po ukończeniu 60. roku życia	+	+
IKZE	indywidualne konto zabezpieczenia emerytalnego	ograniczone limitem rocznym: 1,2x przeciętnego wynagrodzenia* (dla osób prowadzących działalność gospodarczą 1.8x)	—	—	zwolnienie z 19% podatku od zysków kapitałowych, wpłaty pomniejszą PIT	+	po ukończeniu 65. roku życia, pobierany jest 10% zryczałtowany podatek dochodowy	+	+
IKE	indywidualne konto emerytalne	ograniczone limitem rocznym: 2,5x przeciętnego wynagrodzenia*	—	—	zwolnienie z 19% podatku od zysków kapitałowych	+	po ukończeniu 60. roku życia	+	+

* Uczestniczenie w PPE jest możliwe jeśli pracodawca uruchomił taki program.

** Przeciętne prognozowane wynagrodzenie miesięczne w gospodarce narodowej na dany rok.

*** Dla osoby zarabiającej przeciętne wynagrodzenie podatek wynosi około 0,26% wynagrodzenia, zatem wykładając 2,26% własnych zarobków otrzymuje wpłaty równoważne około 4% (zyskuje 1,74% wynagrodzenia).

**** Przy wpłatach pracodawcy w wysokości 3,5% pracownik z przeciętnym wynagrodzeniem płaci podatek w wysokości około 0,6% wynagrodzenia, (zyskuje 2,9% wynagrodzenia).

Korzystanie z produktów finansowych przeznaczonych do długoterminowego oszczędzania podnosi efektywność Twojego oszczędzania i inwestowania.

Do produktów tych należą PPK, PPE, IKZE oraz IKE. Dobre wykorzystanie tych produktów pozwoli Ci przy realnym odkładaniu np. 11% wynagrodzenia uzyskać efekt oszczędzania na poziomie 15% wynagrodzenia.



Siła tych produktów finansowych polega na tym, że płacisz mniejszy podatek (korzystasz z preferencji podatkowych), a także na tym, że do Twoich oszczędności dokłada się pracodawca lub pracodawca razem z państwem.

Dlatego np. samo korzystanie z PPK powoduje, że wykładając samodzielnie 2,3% (wpłata własna + podatek od wpłat pracodawcy) uzyskujesz efekt jakbyś odkładał 4,8% wynagrodzenia (wpłaty pracodawcy + wpłaty z Funduszu Pracy + zwolnienie z podatku od zysków kapitałowych).

Oparcie inwestycji na akcjach

Inwestycje bardziej ryzykowne (akcje) powinny przynosić w dłuższym okresie wyższe zyski niż inwestycje mniej ryzykowne (obligacje).

W produktach finansowych częstym rozwiązaniem jest zmniejszanie ryzyka inwestycyjnego wraz z wiekiem oszczędzającego – im więcej masz lat, tym Twoje oszczędności inwestowane są bardziej w obligacje niż w akcje. Takie podejście jest uzasadnione, gdy po zakończeniu pracy planujesz kupić wypłatę dożywotnią. Musisz wtedy spieniężyć inwestycje, a pieniądze przekazać firmie ubezpieczeniowej.

Jeśli jednak nie rozważasz kupna wypłaty dożywotniej warta rozwagi jest zmiana poziomu ryzyka inwestycyjnego i inwestowanie w większym stopniu w akcje, co może znacząco podnieść szanse na zyski z Twoich inwestycji.

Pisałem wcześniej, że najbardziej efektywnym sposobem wypłat jest wypłata terminowa. Nie wymaga też zmiany instytucji finansowej, w której oszczędzamy i inwestujemy pieniądze.

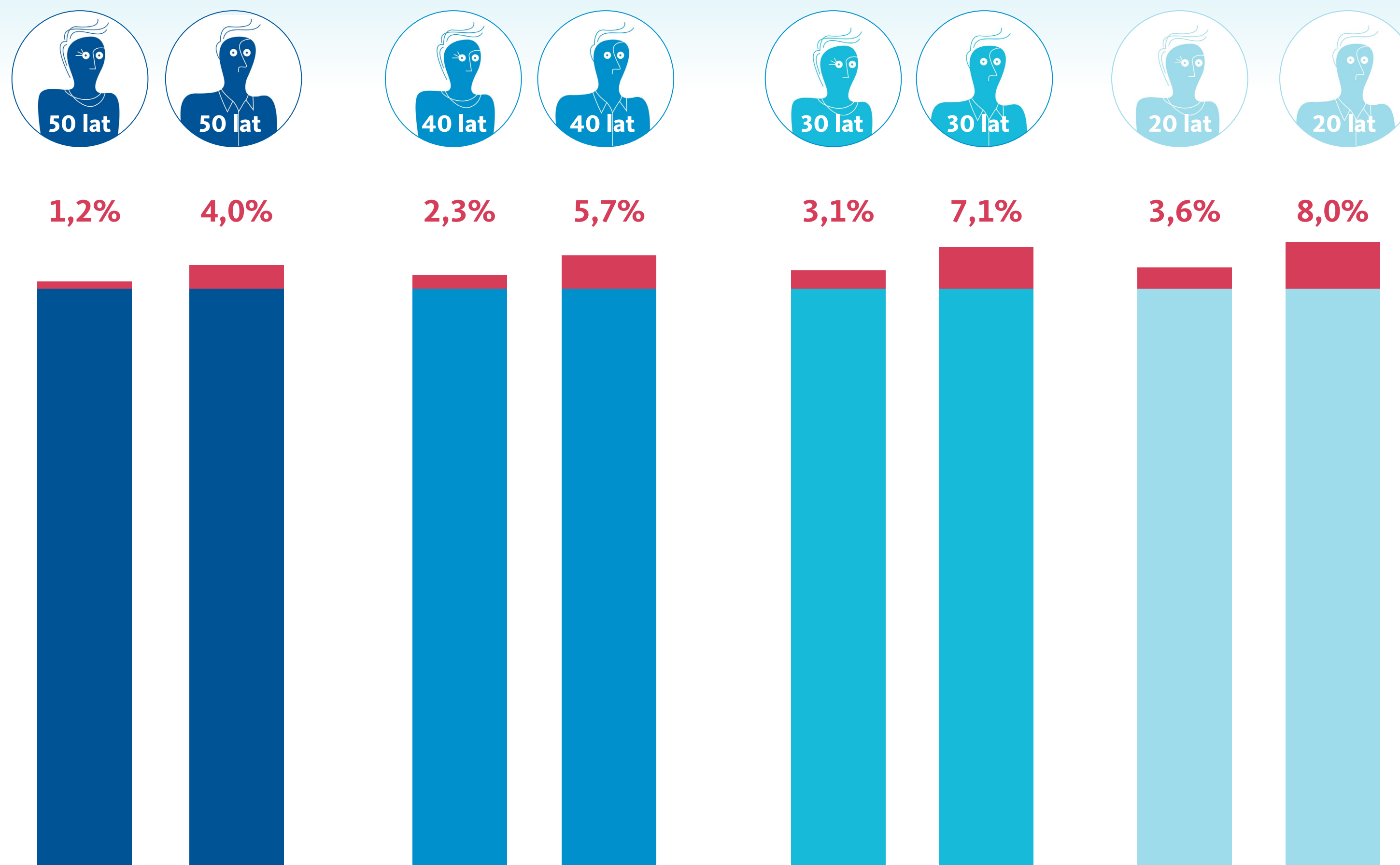
Wypłata terminowa zakłada również dalsze inwestowanie zgromadzonych środków.

Jeśli jesteś w stanie zaakceptować wyższe ryzyko, możesz rozważyć inwestowanie w większym stopniu w akcje, niż wynikałoby to ze standardowych rozwiązań.



Jak mogłoby to wyglądać w praktyce?









Założmy, że inwestycje o niskim ryzyku (20% akcji, 80% obligacji) dają roczny zysk 3,1%, a inwestycje ryzykowne (70% akcji, 30% obligacji) 4,6%. Inwestowanie oszczędności w większym stopniu w akcje spowoduje, że **zebrane oszczędności w momencie osiągnięcia wieku emerytalnego mogą być wyższe o kilka procent. Ile konkretnie? Sprawdź na wykresie.**



Możesz jednak zdecydować, że nie chcesz dodatkowo podnosić sumy zebranych oszczędności i wolisz uzbierać kwotę pozwalającą zwiększyć emeryturę o zakładane 10 p.p. To pozwoli Ci mniej oszczędzać.



Sprawdź ile tysięcy złotych mniej musisz zaoszczędzić do momentu osiągnięcia wieku emerytalnego, by cieszyć się wzrostem stopy zastąpienia o 10 p.p.

	 50 lat	 50 lat	 40 lat	 40 lat	 30 lat	 30 lat	 20 lat	 20 lat
Wyplata okresowa przez oczekiwana dalsza dlugosc trwania zycia powiekszona o 9/13 lat	59	48	84	67	114	91	152	122
Wyplata okresowa przez oczekiwana dalsza dlugosc trwania zycia	28	25	40	36	56	50	76	68
Wyplata okresowa przez 15 lat	13	15	17	20	22	25	29	32

Rozważając inwestowanie przez cały czas w większym stopniu w akcje pamiętaj, że zasoby emerytalne to nie tylko oszczędności, ale i składki w ZUS. Jeśli spojrzymy na te zasoby, jak na pewną całość, to nawet jeśli zdecydujesz się na większe ryzyko dotyczące inwestowania oszczędności, średnie ryzyko dla całości zasobów nie będzie wysokie. Wynika to z tego, że

zdecydowanie większa część zasobów będzie znajdować się w ZUS. Zasoby w ZUS nie mogą tracić na wartości, gdyż waloryzacja, której podlegają, nie może być ujemna.

Najskuteczniejszym sposobem na uzyskanie dodatkowych dochodów na starość może być jednoczesne skorzystanie ze wszystkich trzech opisanych sposobów.

Zastosuj je jednak z uwzględnieniem Twoich indywidualnych możliwości i preferencji.

Dobrze przemyśl taką decyzję.



7

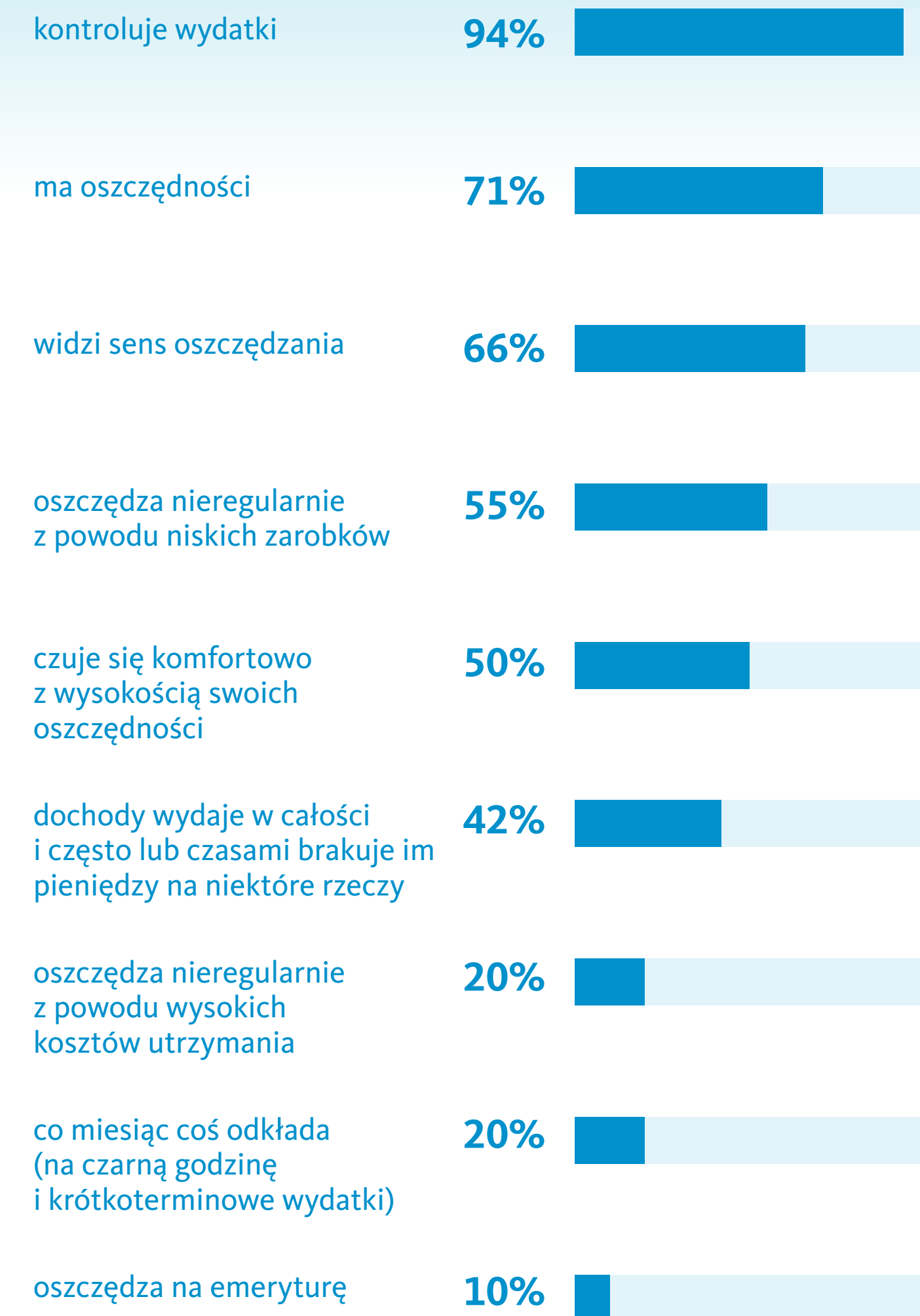
Jak zapanować nad pieniędzmi?

Będę oszczędzał, jak będę więcej zarabiał – słyszę to często, gdy uczę ludzi, jak zapanować nad swoimi finansami. **To, ile zarabiamy, zależy częściowo od nas, ale to, ile wydajemy, zależy już tylko od nas.**

Znam wiele osób, które wraz ze wzrostem zarobków zaciąga jeszcze większe zobowiązania. Sam należałem do takiej grupy. Pewnego dnia okazało się, że wszystkie pieniądze i kredyt poszły na wybudowanie i umeblowanie domu, a mnie zostało w kieszeni tylko 150 zł, nie miałem nawet żadnych zaskórniaków na czarną godzinę.

To był moment przełomowy. Od tego czasu postanowiliśmy z żoną bardzo regularnie oszczędzać i wprowadziliśmy system, który nazwaliśmy „5 świnek”. „Ogarnęliśmy się”, jak mawia moja sąsiadka, i Ty także możesz to zrobić.

Ile procent Polaków deklaruje, że:



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych ING i Fundacji Kronenberga.

System „5 świnek”

Podziel wszystkie wpływające pensje członków rodziny na 5 części i umieść je w oddzielnych świnkach – rachunkach bankowych, od razu po tym, jak wpłyną.



	INWESTYCJE	CZARNA GODZINA	DUŻE WYDATKI	RACHUNKI	KONSUMPCJA*
CEL	ustal własny cel np. wypłaty po zakończeniu pracy	ma zapewnić finansowanie życia przez 3-6 miesięcy w sytuacji kryzysowej, np. ciężkiej choroby lub utraty pracy, by nie naruszać inwestycji	na wydatki, które planujesz w przeciągu kilku miesięcy do kilku lat np. wakacje, samochód, komputer, remont, wesele	na wszystkie regularne wydatki, np. prąd, gaz, czynsz, abonamenty, ubezpieczenie, raty,	podstawowe potrzeby, np. żywność, higiena, transport, rekreacja, rozrywka
WAZNOŚĆ	najważniejsza ★ ★ ★	bardzo ważna ★ ★	ważna ★	niezbędna	niezbędna
WIELKOŚĆ	cały czas powinna rosnąć, na początku bardzo chuda, z czasem powinna być najtłustsza	równa 3-6 miesięcznych wydatków na rachunki i konsumpcję	zmienna, zależna od wysokości planowanych wydatków	regularnie opróżniana, niewielkie nadwyżki na rzadsze wydatki, np. ubezpieczenie samochodu	regularnie opróżniana, niewielkie nadwyżki przechodzą na kolejny miesiąc
APETYT	powinna regularnie zjadać określoną część wynagrodzenia, np. dla podniesienia stopy zastąpienia o 10 p.p. wartość znajdziesz w pkt. 5 rozdziału	powinna przytyć jak najszybciej, po zgromadzeniu zabezpieczenia na 6 miesięcy nie wymaga dodatkowego karmienia	powinna być karmiona regularnie, stosownie do długoterminowego planu dużych wydatków	po roku zliczania wydatków możesz oszacować, jaki ma średni apetyt w miesiącu	po roku zliczania wydatków możesz oszacować, jaki ma średni apetyt w miesiącu
DODATKOWE INFORMACJE	inwestuj w akcje czy obligacje, by ich wartość rosła	środki trzymaj na lokacie lub w obligacjach, które bez dużego kosztu szybko możesz spieniężyć	środki trzymaj w akcjach i obligacjach np. za pośrednictwem funduszy inwestycyjnych**, by ich wartość rosła	definiuje w jakim standardzie żyjemy	na bieżąco wiesz, ile posiadasz pieniędzy do końca miesiąca

* Ważne jest oddzielenie konsumpcji od rachunków – rachunki są częstą wymówką, że przekroczyliśmy wydatki.
** Fundusz inwestycyjny – jest formą wspólnego inwestowania polegającą na zbiorowym lokowaniu środków pieniężnych w instrumenty finansowe, np. akcje lub obligacje.

**Inwestuj i oszczędzaj
regularnie, nie spekuluj,
bo to hazard.**

Jeśli potrzebujesz dreszczyku emocji przeznacz na spekulacje niewielką sumę z założeniem, że ją stracisz. Jeśli wygrywasz – wypłać część zysków, gdy tracisz – nigdy nie dopłacaj. Ja potrzebę spekulacji spełniam kupując od czasu do czasu jeden los na loterii na większą kumulację – mam taką samą satysfakcję, jakbym grał regularnie. Moja znajoma uważa, że wygrywa na loterii za każdym razem – nie grając nigdy, w ogóle nie traci pieniędzy.



OSZCZĘDNOŚCI

- pieniądze na cele krótkoterminowe
- lokuj bezpiecznie np. w domowej „skarpecie”, na lokacie terminowej lub w obligacjach



INWESTYCJE

- pieniądze na cele długoterminowe
- lokuj, by przynosiły dochód, np. w akcje, obligacje, nieruchomości, metale szlachetne.



SPEKULACJE

- nie są inwestycjami, bo nie generują dochodu, np. waluty, kryptowaluty, wino, znaczki, dzieła sztuki, stare samochody

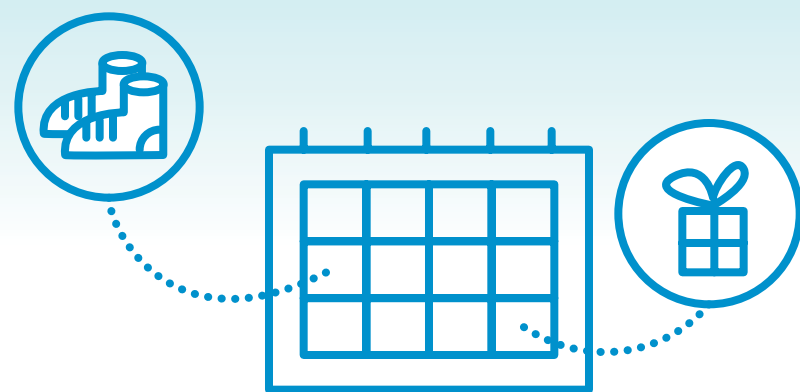


Ważne zasady panowania nad pieniędzmi!



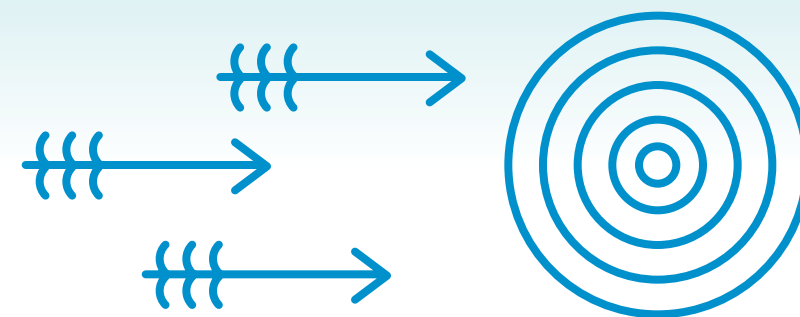
1. Działaj wspólnie.

Jeśli jesteś w związku, wszystkie rzeczy związane z finansami i planowaniem emerytury róbcie wspólnie. Nie dzielcie kont na „moje” i „twoje”. Jeśli Ty wszystko uporządkujesz, a druga osoba ma pełno „dziur”, przez które wyciekają pieniądze, to nie osiągniecie celów.



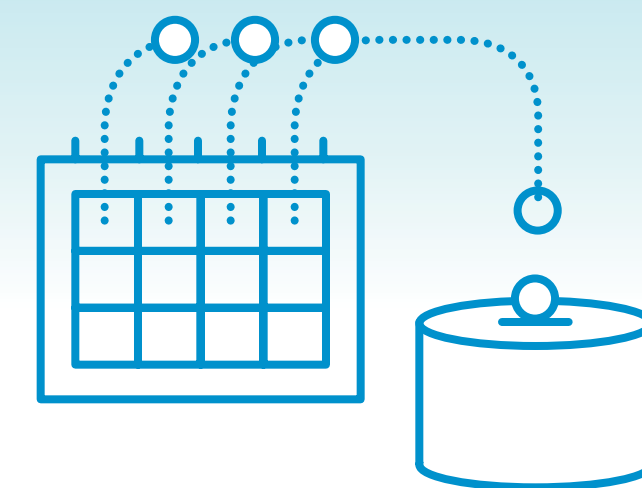
2. Określ roczne dochody i wydatki.

Znajomość szczegółów, np. sezonowość pewnych wydatków, pozwoli Ci lepiej planować. Uwzględniaj tylko obecną pensję podstawową.



3. Ustal cele finansowe.

Określ swoje potrzeby, nie pomijaj emerytury. W mojej rodzinie najważniejszym celem jest wyższa emerytura.



4. Nawyk jest najważniejszą bronią.

Osoba, która regularnie, 12 razy w roku, odkłada od razu, gdy dostaje wynagrodzenie, będzie miała więcej pieniędzy niż najlepszy inwestor, który inwestuje tylko to, co zostanie mu na koniec miesiąca. Rozpoczynając regularne oszczędzanie, pamiętajmy o nagradzaniu samych siebie za trzymanie się planu. Nagroda wyzwala pozytywne emocje i pozwala utrzymać dobre nawyki.

Ważne zasady panowania nad pieniędzmi!



5. Najpierw płać sobie.

Pierwszy przelew z pensji przeznacz na inwestycje.



6. Otwarcie rozmawiaj o pieniądzach.

To trudny temat bez względu na status majątkowy – pieniędzy zawsze jest za

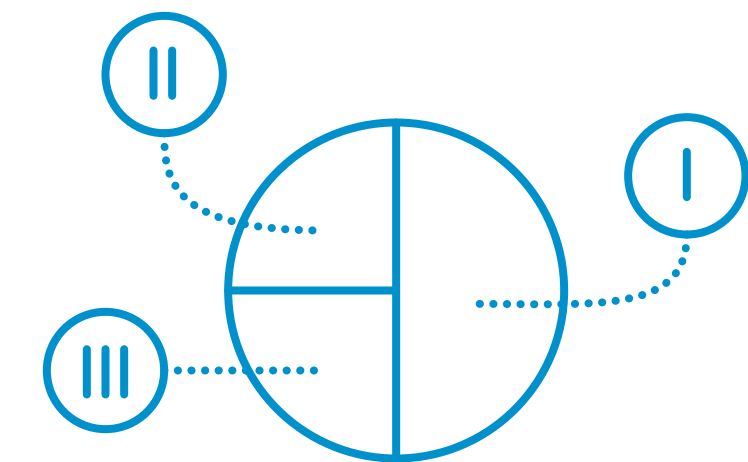
mało. Wprowadzenie zasady, że o sensowności wydatków rozmawiamy tylko wtedy, kiedy przekroczymy limit na konsumpcję powoduje, że dyskusje odbywają się w 2-3 miesiącach w roku, a w pozostałych 9-10 miesiącach odnosimy sukces w poskramianiu konsumpcji. Dzięki temu o pieniądzach mówimy spokojnie i merytorycznie, a nasz mózg programuje się na sukces, nie na porażkę.



7. Kupuj tanio i mądrze.

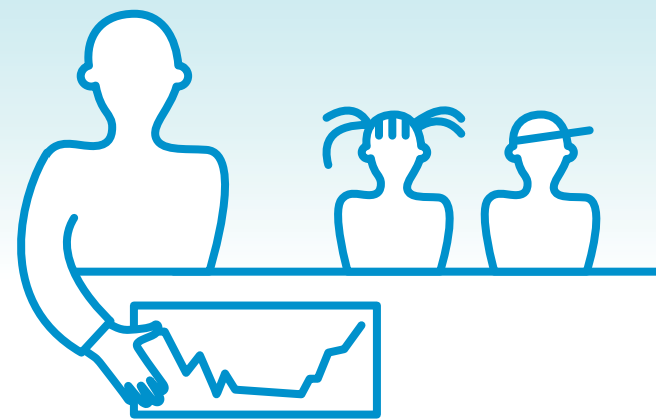
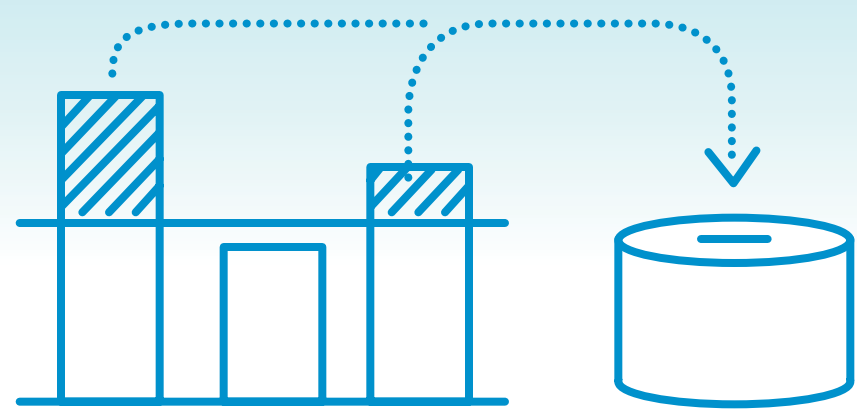
Prawdziwe wyprzedaże i promocje to okazja na zwiększenie konsumpcji bez dodatkowych wydatków, ale kupowanie większych ilości ma sens wtedy, gdy jednocześnie nie zwiększy to naszej konsumpcji ponad potrzeby (zgrzewka pasty do zębów tak, zgrzewka napojów gazowanych nie). Planowanie zakupów, korzystanie z wyprzedaży i promo-

cji oraz używanie aplikacji wspierającej te rzeczy pozwoliło mojej rodzinie nie podnosić wydatków konsumpcyjnych przez ponad 5 lat.



8. Inwestuj dodatkowe dochody. Dodatkowe dochody (np. premie, nadgodziny, dodatkowe zlecenia) dziel na trzy części – 50% wpłać na inwestycje, a resztę podziel – na czarną godzinę i duże wydatki.

Ważne zasady panowania nad pieniędzmi!



9. Nie przejadaj podwyżki.

Większą część podwyżki przeznacz na stałe dodatkowe wpłaty na inwestycje. Wydatki na konsumpcję zwiększ procentowo o procentową stawkę podwyżki. Trzymając się tej zasady można zacząć oszczędzanie od niewielkich kwot, a z czasem dojść do zakładanego poziomu np. 10% wynagrodzenia bez odczuwania, że standard życia Ci się obniżył.

10. Edukuj dzieci.

Warto wciągać je w dyskusję i dawać im pewną finansową odpowiedzialność – czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał. Naszym kilkuletnim dzieciom daliśmy kieszonkowe kilka razy wyższe od przeciętnego, ale ustaliliśmy, że za wszystkie „zachcianki” muszą same zapłacić. Na zachcianki wydawaliśmy mniej niż nasi znajomi, a różnicę przeznaczaliśmy na eduka-

cję. Dzięki temu, tuż po wypłacie kieszonkowego, mój nieznający wartości pieniądza pięcioletni syn, wskazując w sklepie na wybrany przez siebie samochódzik zadał mi pytanie, które wszyscy powinniśmy sobie nieustannie zadawać: czy mnie na to stać?

8

O czym pamiętać przy inwestowaniu?

Inwestowanie ma przynieść stopniowy wzrost wartości zgromadzonych przez Ciebie oszczędności. Wzrost powinienem być w miarę równomierny, a taki efekt można uzyskać przez skorzystanie z różnych możliwości inwestycyjnych, w każdej z nich lokując jedynie część zgromadzonych przez Ciebie oszczędności. Taki zabieg, to tzw. dywersyfikacja ryzyka. Jego celem jest to, by w przypadku straty na jednej z inwestycji, inne mogły przynieść zysk.

Miej racjonalne
oczekiwania

Często trafiamy na „wspaniałe okazje” inwestycyjne. Propozycja inwestycji, która oferuje zysk powyżej 8% w skali roku, powinna być brana pod lupę i, jeśli nie ma racjonalnego uzasadnienia, powinna być odrzucana.

Inwestuj w sprawdzone rozwiązania.

Inwestowanie to proces długoterminowy. Najlepszym miejscem na inwestycje jest rynek kapitałowy, gdzie odbywa się obrót instrumentami finansowymi, takimi jak akcje i obligacje. Jego funkcjonowanie reguluje prawo, a przestrzeganie tego prawa nadzoruje państwo.



Kiedy inwestujemy w akcje (stając się współwłaścicielami firm), wartość naszej inwestycji zależy od tego, jak zmienia się wartość tych firm, jak dużą część osiąganego zysku te firmy nam wypłacą (tzw. dywidendy) oraz od tego, jakie koszty związane są z inwestycją w te firmy.

Skala tej premii dla jednej firmy zależy oczywiście od wielu czynników, ale dla inwestycji w dużą liczbę firm z krajów na wysokim poziomie rozwoju wynosi przeciętnie od 3,5% do 4,0% rocznie. Oznacza to, że obecnie wzrost wartości Twojej inwestycji w akcje, w zależności od rynku, powinien wynosić od 5,5% do 7,0% (suma zysku z bezpiecznych inwestycji 2-3% i premii za ryzyko 3,5-4%).

Przedsiębiorca posiadający pewien kapitał może zaryzykować i założyć firmę albo zainwestować go z mniejszym ryzykiem, np. w obligacje - średni zysk z takiej inwestycji w długim terminie powinien w Polsce wynieść około 2-3% rocznie. Jeśli przedsiębiorca podejmuje ryzyko, to oczekuje, że jego zysk będzie wyższy niż w przypadku obligacji. Gdy uda mu się taki wyższy zysk osiągnąć, to jest to tzw. premia za ryzyko.

To pierwsza składowa zysku i nie masz na nią wpływu bezpośredniego. Możesz jednak mieć wpływ pośredni, wybierając konkretne regiony (np. Ameryka Północna), sektory gospodarki (np. firmy technologiczne), w które zainwestujesz.

Kupuj w dobrym momencie

Dodatkowe zyski lub straty możesz mieć w zależności od tego, czy kupisz akcje w momencie ich niedowartościowania, czy przewartościowania. Pieniądze są takim dziwnym towarem, którego chcemy mieć jak najwięcej, a jak już go mamy, to chcemy się go jak najszybciej pozbyć. Często postępujemy wtedy w sposób nieracjonalny.

Giełda to również emocje, które czasami nie mają nic wspólnego z długoterminowym wzrostem faktycznej wartości firm. Jeśli ceny firm rosną szybciej, niż ich faktyczna wartość, to oznacza, że w przyszłości można oczekiwać zwrotów z inwestycji, niższych od wzrostu fak-

tycznej wartości tych firm. Warto jednak pamiętać, że w długim terminie ceny mają tendencję do powrotu do „wartości średnich”. Dlatego **zawsze warto sprawdzić, czy ceny są zawyżone, czy zaniżone.**

Moment zakupu jest czynnikiem, który zawsze powinniśmy mieć pod kontrolą i zawsze powinniśmy zastanowić się czy kupować, bo wszyscy kupują, czy raczej sprzedawać, póki ceny są atrakcyjne. A przecież oferta kupna w sklepie, np. dwóch par butów w cenie jednej, jest dla nas oczywistą okazją. Jednak gdy rozmawiamy o pieniądzach, przecena akcji każe większości z nas trzymać się od zakupów z daleka.

Przykład: Dynamiczny wzrost wartości spółek na giełdzie warszawskiej w latach 2002-2007 zaczął się od skrajnej niechęci inwestorów do ryzyka, a skończył się ich skrajną chciwością. Polacy w 2002 roku mieli w funduszach akcyjnych nieco ponad 2 miliardy złotych, a po pięciu latach wzrostów kwartalnie wpłacali do funduszy po kilkanaście miliardów złotych. Wybierali bardzo zły moment na zakupy, co skończyło się dla większości z nich stratą.

Kieruj się rozsądkiem, nie emocjami

Badania* pokazują, że strata inwestycyjna dużo bardziej nas denerwuje, niż cieszy nas zysk o tej samej wartości. Rzadko możemy uwolnić się od złości gdy tracimy, bo nasz mózg nie funkcjonuje w świecie prawdopodobieństw i statystyki, tylko w świecie nagrody i kary. Dlatego **emocjonalne podejmowanie decyzji inwestycyjnych może prowadzić do negatywnych konsekwencji.**

* Teoria perspektywy Kahnemana i Tversky'ego.

Przykład: Jeśli zaczniesz racjonalnie inwestować za pomocą funduszu inwestycyjnego i za odłożone w danym miesiącu 100 zł kupisz akcje, a ich cena spadnie, to nie licz wysokości strat, tylko pamiętaj, że inwestujesz na długi okres.

Za odłożone 100 zł w kolejnym miesiącu kupisz więcej akcji (będą tańsze) i z tego powinieneś się cieszyć, a nie martwić stratą na pierwszych 100 zł.





Izba Gospodarcza
Towarzystw Emerytalnych

ul. Marszałkowska 20/22 lok. 64
00-590 Warszawa
tel./fax: 22 629 09 27
e-mail: igte@igte.pl
www.igte.pl
twitter.com/_IGTE
www.facebook.com/IGTEPL
www.youtube.com/IGTE

Izba Gospodarcza Towarzystw Emerytalnych

to założona w 1999 roku organizacja samorządu gospodarczego reprezentująca branżę Powszechnych Towarzystw Emerytalnych, instytucji zarządzających Otwartymi Funduszami Emerytalnymi oraz Dobrowolnymi Funduszami Emerytalnymi. Izba zrzesza 9 towarzystw reprezentujących interesy około 16 mln swoich klientów. Członkowie Izby zarządzają aktywami o wartości około 175 mld złotych, które inwestują głównie w polską gospodarkę. IGTE prowadzi działania wspierające tworzenie legislacji sprzyjającej efektywnemu systemowi emerytalnemu, rozwija wiedzę ekspercką w zakresie zabezpieczenia emerytalnego i rynku kapitałowego, buduje relacje z interesariuszami, przekazuje wyniki swoich prac opinii społecznej oraz podejmuje inicjatywy edukacyjne.