



**BEZPIECZNIE  
ZDROWO**

**ZUS**

**BEZGOTÓWKOWO**

**Otrzymuj  
świadczenia  
na konto  
i bądź bezpieczny!**

## Co Ci daje konto w banku

- Możesz otrzymywać na konto świadczenia z ZUS. Nie musisz więc czekać na listonosza i chodzić na pocztę.
- Jeśli chcesz, możesz płacić gotówką tak jak do tej pory. Wypłacisz pieniądze w najbliższym banku albo w bankomacie. Jest bezpieczniej, gdy nie trzymasz większej gotówki w domu.
- Nie musisz nosić ze sobą gotówki, bo w sklepie możesz zapłacić kartą. Jest mniejsze ryzyko, że ktoś Cię okradnie.
- Możesz opłacać rachunki i robić zakupy przez internet. Nie musisz więc wychodzić z domu, żeby załatwić codzienne sprawy.

## Skorzystaj z pomocy młodszych z Twojej rodziny lub dobrych znajomych

- Dla młodych komputer, internet i bankowość elektroniczna to codzienność.
- Szybko wyjaśnią wszystkie Twoje wątpliwości i odpowiedzą Ci, jak bezpiecznie korzystać z sieci.


## Jak zgłosisz nam, że chcesz dostawać świadczenie na konto


Jeśli masz już konto w banku i chcesz, abyśmy wpłacali Ci świadczenie na konto bankowe, zgłoś nam to we wniosku o świadczenie.

Jeśli teraz dostajesz od nas świadczenie w gotówce, a chcesz, żebyśmy przesyłali Ci je na konto, zgłoś nam to. Możesz to zrobić na dwa sposoby.

**1**

### W naszej placówce lub pocztą

 Pomożemy Ci wypełnić wniosek EZP (wniosek o zmianę danych osoby zamieszkałej w Polsce).

 Możesz go też wypełnić w domu i złożyć w naszej placówce albo wysłać do nas pocztą.

Wniosek jest na naszej stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Wzory formularzy] > [Emerytury, renty] > [Zmiana danych emeryta/rencisty].

**2**

### Przez internet

 Wniosek EZP możesz złożyć na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS na [www.zus.pl](http://www.zus.pl)

## Pomożemy Ci

- Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie internetowej:

[www.zus.pl](http://www.zus.pl)

- Możesz do nas zadzwonić:

**22 560 16 00**

- Możesz spotkać się z nami przez internet. Sprawdź jak – na stronie:

[www.zus.pl/e-wizyta](http://www.zus.pl/e-wizyta)

- Możesz zarezerwować wizytę w naszej placówce. Zrobisz to przez internet na PUE ZUS lub przez telefon – numer znajdziesz na:

[www.zus.pl/  
o-zus/kontakt/  
zarezerwuj-wizyte](http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/zarezerwuj-wizyte)



**Pamiętaj, aby przestrzegać zasad bezpieczeństwa w sieci, gdy korzystasz z internetu**



Świadczenia z ZUS na konto –  
sprawdź, jakie to proste i wygodne!

Skorzystaj z naszej pomocy.

Zapytaj bliskich, jakie korzyści daje  
konto bankowe, karta płatnicza  
i zakupy przez internet.



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

Przydatne informacje  
znajdziesz na naszej stronie  
internetowej

[www.zus.pl](http://www.zus.pl)