

Nyugdíjas Támogatások Útmutató 2026

Mire vagy jogosult? Gyakorlati checklist időseknek

KULCS STATISZTIKÁK 2026	
Átlagnyugdíj 2026	255 050 Ft/hó
Minimális nyugdíj	28 500 Ft/hó (2008 óta befagyasztva)
Nyugdíjemelés 2026	3,6%
Szegénységi küszöb (2024)	173 990 Ft/hó
65+ szegénységi kockázat	16,1% (minden 6. idős)

TÁMOGATÁSOK CHECKLIST	
	Időskorúak járadéka igénylése (Önkormányzat)
	Közgyógyellátás (gyógyszertámogatás) - Háziorvos
	Lakásfenntartási támogatás (rezsi) - Önkormányzat
	Rezsikedvezmény - Önkormányzat szociális osztály
	Élelmiszer-utalvány (ha elérhető) - Karitatív szerv.
	Hulladékszállítási díjkedvezmény ellenőrzése

MUNKAVÉGZÉS NYUGDÍJ MELLETT	
	Tudtam, hogy korlátozás nélkül dolgozhatok?
	Tudtam, hogy a jövedelem járulékmentes?
	Csak 15% SZJA-t kell fizetni a keresetből
	Részmunkaidős lehetőségek felmérése
	Szaktudás hasznosítása (tanácsadás, oktatás)

Nyugdíjas Támogatások Útmutató 2026

13. ÉS 14. HAVI NYUGDÍJ 2026			
Nyugdíj összege	13. havi (100%)	14. havi (25%)	Összesen
150 000 Ft	150 000 Ft	37 500 Ft	187 500 Ft
200 000 Ft	200 000 Ft	50 000 Ft	250 000 Ft
255 050 Ft (átlag)	255 050 Ft	63 763 Ft	318 813 Ft

CSALÁDTAGOKNAK - HOGYAN SEGÍTHETSZ?	
	Rendszeres pénzbeli támogatás (havi fix összeg)
	Közüzemi számlák közvetlen átvállalása
	Közös vásárlás (nagyobb mennyiségben olcsóbb)
	Segítség pályázatokban, támogatási kérelmekben
	Ápolási díj igénylése (ha ápolod a családtagot)
	Kormányablak látogatás - jogosultságok feltérképezése

ÁPOLÁSI DÍJ ÖSSZEGEK 2026	
Kiemelt ápolási díj (GYOD)	258 045 Ft/hó
Emelt összegű ápolási díj	193 535 Ft/hó
Alapösszegű ápolási díj	129 025 Ft/hó

FONTOS ELÉRHETŐSÉGEK	
Kormányablak	1818 (hétköznaponként)
Nyugdíjfolyósító Igazgatóság	www.allamkincstar.gov.hu
Helyi Önkormányzat	Szociális osztály
NAV Ügyfélszolgálat	1819