

## Pensione a 64 anni anche nel 2025: come lasciare il lavoro prima dei 67 anni.

### I calcoli con il pensionometro

Dall'uscita anticipata ordinaria a Quota 103, passando per Opzione donna e Ape sociale, ecco le opzioni per lasciare il lavoro prima. Ma per chi vuole restare c'è il Bonus Maroni

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 7 agosto 2025)

### Le opportunità per una pensione anticipata

Il tema della pensione anticipata è sempre più rilevante per i lavoratori italiani. Se nel passato l'uscita dal mondo del lavoro prima della pensione di vecchiaia era un obiettivo accessibile a molti, oggi le opportunità sono più limitate. Dopo la stagione fortunata degli anticipi (Quota 100, Quota 102, Opzione donna, nella sua forma originaria...), il governo Meloni ha di anno in anno introdotto paletti e disincentivi con l'obiettivo di rendere più difficile l'uscita anticipata dal mondo del lavoro. Ma anche se i requisiti sono diventati più stringenti, ci sono ancora diverse possibilità da considerare per andare in pensione prima del tempo, a patto di conoscere bene le regole e le opportunità attuali. Proviamo, allora, a elencare le principali opzioni per lasciare il lavoro prima dei 67 anni di età.

Qui, invece, [il calcolo della pensione con il Pensionometro](#).

Pensione	Requisito contributivo	Età richiesta	Finestra
Vecchiaia ordinaria *	20 anni	67 anni	no
Vecchiaia giovani **	cinque anni	71 anni	no
Vecchiaia lavori gravosi e usuranti	30 anni	66 anni e 7 mesi	no
Vecchiaia in totalizzazione	20 anni	66 anni	18 mesi
Anticipata uomini	42 anni e 10 mesi	qualsiasi	tre mesi
Anticipata donne	41 anni e 10 mesi	qualsiasi	tre mesi
Anticipata in totalizzazione	41 anni	qualsiasi	21 mesi
Anticipata giovani **	20 anni	64 anni	no
Anticipata "Quota 103" ***	41 anni	62 anni	sette mesi
Anticipata "precoci"	41 anni	qualsiasi	tre mesi
"Opzione donna" ****	35 anni ***	61 anni *****	12 mesi

## La pensione anticipata ordinaria

Questa è l'opzione più tradizionale per chi ha accumulato un buon numero di contributi. **La pensione anticipata ordinaria non ha limiti di età**, ma richiede un requisito contributivo di **42 anni e 10 mesi per gli uomini e 41 anni e 10 mesi per le donne**. In questo caso, la finestra di attesa tra il raggiungimento dei requisiti e il pensionamento è generalmente di tre mesi, ma può arrivare a 4-9 mesi per alcune categorie specifiche come i lavoratori pubblici. Non sono previste penalizzazioni economiche, ma **l'importo della pensione potrebbe risultare inferiore a quello di un pensionamento a 67 anni**.

## La pensione contributiva anticipata (64 anni)

Una delle opzioni meno conosciute, ma potenzialmente interessante, è **la pensione contributiva anticipata**. Questa opzione consente di andare **in pensione con 64 anni di età, a condizione di avere almeno 20 anni di contributi versati**. Tuttavia, l'importo dell'assegno pensionistico non potrà essere superiore a cinque volte l'importo dell'assegno sociale, e ciò limita l'accesso a chi non ha una carriera lavorativa abbastanza lunga o ben retribuita. Inoltre, fino al compimento dei 67 anni, l'assegno non sarà pieno e potrebbe non soddisfare le aspettative economiche di chi sceglie questa via.

## Quota 103, la pensione con un'uscita più flessibile

Introdotta come una misura straordinaria, la **Quota 103 consente di andare in pensione anticipatamente con 62 anni di età e 41 anni di contributi**. Anche se questa misura si è rivelata poco attrattiva per molti, perché spesso comporta una riduzione dell'assegno pensionistico e non offre un vantaggio economico significativo rispetto al pensionamento di vecchiaia, è comunque una possibilità per chi soddisfa questi requisiti e vuole lasciare comunque il lavoro prima. Nel 2025, Quota 103 è ancora disponibile, ma i lavoratori che optano per questa strada vedranno un **tetto massimo sulla pensione mensile (circa 1.860 euro netti)**, tetto che verrà rimosso una volta raggiunta l'età della pensione di vecchiaia.

## Opzione Donna, l'uscita anticipata per le donne

L'Opzione Donna è una misura pensata specificamente per le lavoratrici. **Le donne che, entro il 31 dicembre 2024, abbiano almeno 61 anni di età e almeno 35 anni di contributi**, possono beneficiare di un pensionamento anticipato. Tuttavia, per poter accedere a questa opzione, è necessario rientrare in determinate categorie, come quella dei caregiver o degli invalidi civili al 74%, delle disoccupate o delle lavoratrici di aziende in crisi. Anche per l'Opzione Donna, **la pensione viene calcolata interamente con il sistema contributivo**, che può risultare meno favorevole rispetto al sistema retributivo. A fronte di questa penalizzazione, però, le lavoratrici possono scegliere di uscire dal lavoro con un anticipo significativo.

## **Il bonus Maroni: un incentivo per restare al lavoro**

Nel 2025, il Governo ha potenziato il cosiddetto «bonus Maroni», un incentivo che premia i lavoratori che rinunciano alla pensione anticipata, continuando a lavorare. Questo bonus permette ai lavoratori di avere una parte dei contributi versati accreditata in busta paga, senza che questa vada a incidere sulla pensione futura.

L'incentivo riguarda i lavoratori che rinunciano a uscire anticipatamente con la Quota 103 (62 anni e 41 di contributi) o con la pensione anticipata (42 anni e 10 mesi di contributi). L'agevolazione si traduce in un aumento netto della busta paga, con una parte dei contributi che viene erogata come bonus esentasse. Tuttavia, questo incentivo cessa al raggiungimento dei requisiti per la pensione di vecchiaia.

Il Bonus Maroni è stato potenziato nel 2025 e offre un incentivo per i lavoratori che decidono di rinunciare alla pensione anticipata e restare al lavoro. L'incentivo consente di ricevere una parte dei contributi versati direttamente in busta paga, esentasse. Questa misura riguarda sia chi rientra nelle modalità della Quota 103 (62 anni e 41 contributi) che chi potrebbe uscire con la pensione anticipata ordinaria (42 anni e 10 mesi di contributi). Sebbene l'importo della pensione non aumenti, il bonus aumenta il reddito netto mensile del lavoratore, ma termina al raggiungimento dei requisiti per la pensione di vecchiaia.

## **L'Ape sociale: Un'uscita per chi si trova in difficoltà**

L'Ape sociale è una misura pensata per lavoratori che si trovano in situazioni di difficoltà, come disoccupati, invalidi civili o caregiver. Permette di accedere alla pensione di vecchiaia a partire dai 63 anni e 5 mesi, con l'erogazione di un'indennità temporanea che accompagna il lavoratore fino al pensionamento. Questa misura è particolarmente utile per chi si trova in difficoltà lavorativa e non può più continuare a lavorare fino all'età pensionabile.

L'Ape sociale è una forma di pensionamento anticipato riservata a lavoratori in condizioni di particolare difficoltà, come disoccupati, invalidi civili, caregiver o chi svolge lavori usuranti. Questa misura offre un'indennità temporanea che accompagna il lavoratore fino al pensionamento di vecchiaia, a partire dai 63 anni e 5 mesi. È una soluzione per chi non può più continuare a lavorare fino all'età pensionabile a causa di gravi difficoltà.

## **La nuova soglia per la pensione contributiva anticipata: un'ulteriore opportunità per i giovani**

Per i lavoratori che hanno iniziato a contribuire dal 1996 in poi, è prevista una pensione contributiva anticipata che consente di andare in pensione prima dei 67 anni, ma a condizione che l'importo dell'assegno pensionistico raggiunga almeno tre volte l'assegno sociale (circa 1.330 euro netti). Dal 2030, questa soglia salirà a 3,2 volte l'assegno sociale. Fino ad allora, sarà possibile utilizzare anche il capitale accumulato nella previdenza complementare per raggiungere questo valore soglia, ma la pensione anticipata sarà concessa solo a chi ha almeno 25 anni di contributi

(30 dal 2030).

Per i lavoratori che hanno iniziato a contribuire dal 1996 in poi, è prevista una pensione contributiva anticipata che consente di andare in pensione prima dei 67 anni, ma a condizione che l'importo dell'assegno pensionistico raggiunga almeno tre volte l'assegno sociale (circa 1.330 euro netti). Dal 2030, questa soglia salirà a 3,2 volte l'assegno sociale. Fino ad allora, sarà possibile utilizzare anche il capitale accumulato nella previdenza complementare per raggiungere questo valore soglia, ma la pensione anticipata sarà concessa solo a chi ha almeno 25 anni di contributi (30 dal 2030).