

GLAS

umirovljenika

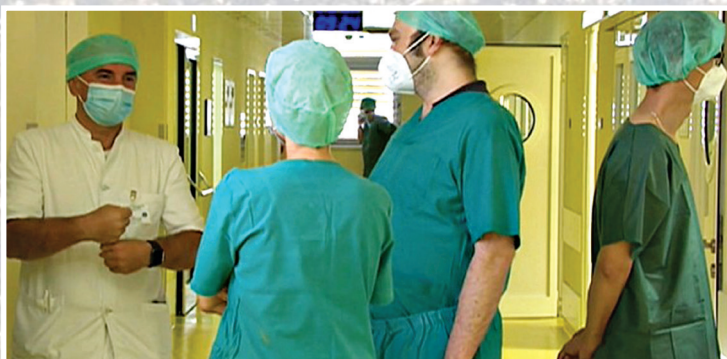
Glasilo Sindikata umirovljenika Hrvatske

Broj 348

ISSN 1849 -7837 // Zagreb, prosinac 2025. // Godina XXXI.

**Svim umirovljenicima
i starijim osobama
Sindikat umirovljenika
Hrvatske želi sretan
Božić i novu godinu
2026.**

SUH-OV ZAHTJEV ZA SKRAĆIVANJE LISTA ČEKANJA I BOLJU USLUGU



**Zabraniti dvojni
rad u javnom i
privatnom
zdravstvu**

NOVI NAMET ZA UMIROVLJENIČKE DŽEPOVE

**Dopunsko
zdravstveno
osiguranje raste na
15 eura**

ŠTO NAM DONOSI NOVA GODINA

**Standard
umirovljenika
daleko od
europskog prosjeka**

U POSJETU SUH-OVIM ZAGREBAČKIM KOLEGICAMA

**Kreativa stanuje
na zagrebačkoj
Trešnjevci**

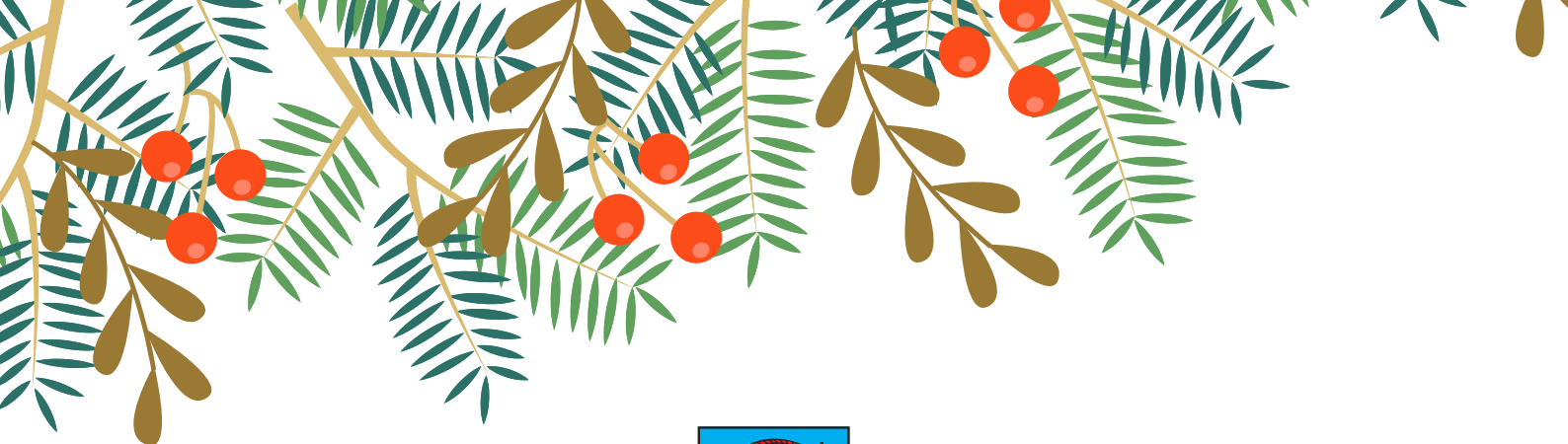
KAKO POBIJEDITI BLAGDANSKU DEPRESIJU

**Božić s osmijehom
na licu**

Vodič HZZO-a

info.HZMO

Poštarina plaćena HP-u d.d. u sortirnici 10200 Zagreb
Šalje: Sindikat umirovljenika hrvatske,
Trg kralja Petra Krešimira IV. br. 2, 10 000 Zagreb



ISTARSKA
ŽUPANIJA



REGIONE
ISTRIANA

*Poštovane umirovljenice i poštovani umirovljenici,
pri kraju smo još jedne godine u kojoj smo, unatoč brojnim izazovima, nastavili
predano ulagati u socijalnu skrb i skrb za naše starije sugrađanke i sugrađane, kao trajni
prioritet Istarske županije. U proteklom razdoblju okončane su vrijedne investicije izgradnje
domova za starije u Labinu i Pazinu te dogradnja doma u Buzetu.
Nastavlja se i dogradnja županijskog Doma za starije osobe „Alfredo Štiglic“ Pula.
U planu za 2026. godinu su i adaptacija i opremanje kuhinje te rekonstrukcija
krova, kao i izrada projektne dokumentacije za proširenje smještajnih
kapaciteta Doma za starije osobe Novigrad. Također, nakon kupnje dviju nekretnina
u neposrednoj blizini Doma za starije osobe Raša, predstoji nam njihova rekonstrukcija
i opremanje kako bismo povećali broj korisnika smještaja.*

*Ovim aktivnostima potvrđujemo da socijalna skrb za starije osobe ostaje u fokusu
našeg rada, ali jednako tako cijenimo vaš doprinos zajednici i bogatstvo koje unosite svojim iskustvom i
životnom mudrošću. Istarska županija i ubuduće nastavlja s podrškom
vašim inicijativama, a ja se radujem našim budućim susretima.
Koristim priliku da vam, u ime Istarske županije i svoje osobno, uputim najtoplije čestitke povodom
nadolazećih blagdana. Neka vam 2026. godina bude ispunjena zajedništvom,
dobrim zdravljem i veseljem.*

*Želim vam miran i blagoslovljen Božić
i sretnu Novu godinu!*

Župan Istarske županije
Il Presidente della Regione Istriana
Boris Miletić





*Drage umirovljenice i umirovljenici,
želimo vam blagoslovljen Božić i
obilje mira i zdravlja u novoj 2026. godini!
Neka vam ovi blagdanski dani budu
ispunjeni ljubavlju, radošću i
zajedništvom s vašim najmilijima.*

Ravnatelj Ivan Serdar i poslovodstvo HZMO-a

hzmo HRVATSKI ZAVOD ZA
MIROVINSKO OSIGURANJE



DUBROVAČKO-
NERETVANSKA
ŽUPANIJA

Uz želje da ovo blagdansko
vrijeme provedete u miru
i zadovoljstvu, u ime
Dubrovačko-neretvanske
županije, i svoje osobno ime,
želim vam

*čestit Božić i sretnu
Novu 2026. godinu.*

Vaš župan Blaž Pezo



Drage umirovljenice i umirovljenici, Neka božićno vrijeme
donese vjeru, mir, zdravlje i blagostanje vama i vašim
obiteljima. Od srca vam želim svako dobro i u godini koja je
pred nama.

Sretan i blagoslovljen Božić te uspješnu novu
2026. godinu!



Nataša Tramišak
Županica Osječko-baranjske županije

Dopunsko zdravstveno osiguranje raste na 15 eura

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje (HZZO) 17. studenog 2025. pustio je u jednomjesečno internetsko savjetovanje nacrt odluke kojim predlaže da godišnja polica dopunskog osiguranja u 2026. godini poskupi s 111,49 eura na 180 eura. Riječ je o povećanju od 62 posto, koje je naišlo na brojne kritike u javnosti, a svakako s tim povećanjem ponovno će biti pogođeni najviše oni koji imaju najmanje – umirovljenici.

HZZO na svojim stranicama piše kako je predložio donošenje odluke o novoj cijeni radi održavanja stabilnosti sustava dopunskog zdravstvenog osiguranja. Iz HZZO-a opravdavaju rast time da se cijena dopunskog zdravstvenog osiguranja nije mijenjala 12 godina, i da su u međuvremenu rasli svi troškovi u zdravstvenom sustavu, što je točno, no svako povećanje cijena sa sobom bi trebalo donijeti i poboljšanje usluga te pogotovo pristupačnosti usluga, što je, nažalost, najveći problem hrvatskog zdravstva.

Kad se pogleda mjesečni trošak te police, on će sa 9,29 eura porasti na 15 eura, što je dakle porast od 5,71 euro mjesečno. Povećanje tog troška nekome tko je zaposlen neće predstavljati velik udar na novčanik, iako i takvi neće blagonaklono gledati na to povećanje, no mnogi umirovljenici s pravom će biti nezadovoljni, jer ovdje treba gledati puno širu sliku od isključivo povećanja police dopunskog zdravstvenog osiguranja.

Veći i porezni nameti

Naime, za razliku od 2024. i 2025. godine kada je povisivan osobni odbitak poreza na dohodak, prvo sa 530,90 na 560 eura, a zatim sa 560 na 600 eura, u 2026. godini on će ostati na 600 eura. To znači da će svi umirovljenici s mirovinama iznad 600 eura plaćati i veće iznose poreza nego u 2025. godini, jer se mirovine usklađuju i rastu svakih šest mjeseci. Pa će država, odnosno lokalne jedinice i tu takozvanom srednjem sloju umirovljenika otkinuti pokoji euro. Primjerice, umirovljenik iz Zagreba koji je imao prosječnu hrvatsku mirovinu od 700 eura, u ovoj godini je plaćao 11,50 eura poreza na dohodak, a ako mu primjerice u sljedećoj godini usklađivanjima mirovina poraste na 750 eura, tad će u jednom trenutku plaćati gotovo šest eura više mjesečno. Od listopada ove godine počelo se postupno ukidati subvencioniranje računa građanstvu za struju i plin, a ukinut će se totalno u 2026., pa će i ta povećanja umirovljenici osjetiti na svojoj koži, što je ukupno 15 do 20 eura povećanja.

Kad se zbroji rast tih troškova s povećanjem poreza i rastom police dopunskog zdravstvenog osiguranja, naš Zagrepčanin će imati povećanje troškova od barem 25 eura mjesečno, što je godišnji trošak od 300 eura. Usporedbe radi, godišnji dodatak na mirovine za prosječni staž od 31 godine iznositi će 186 eura, pa je zaključak da godišnji dodatak na mirovine neće pokriti sva ova poskupljenja i oporezivanja tom „srednjem sloju“ umirovljenika.

Povećanje cenzusa u 2026.

Ono što je pozitivno kod dopunskog zdravstvenog osiguranja je što umirovljenici s nižim prihodima ga ipak ne moraju plaćati, pa je tako HZZO početkom prosinca odredio novi cenzus za ostvarivanje besplatnog dopunskog zdravstvenog osiguranja za 2026. godinu, pa tu policu ne moraju plaćati oni kojima mjesečni prihod po članu obitelji nije veći od 458,08 eura, a ako žive sami taj iznos se penje na 573,50 eura. Podsjetimo, upravo je zalaganjem SUH-a 2020. godine, Vlada nakon čak 16 godina konačno povećala cenzuse, i tada je definirano da se krajem svake godine cenzusi usklade s rastom plaća i

inflacije, čime je osigurano da nijedan umirovljenik koji dotad nije plaćao tu policu ne prijeđe cenzus. Naime, do 2020. godine svakim novim usklađivanjem na deseci tisuća umirovljenika bi prešli cenzus i onda morali plaćati policu dopunskog zdravstvenog osiguranja.

A evo i što o poskupljenju dopunskog zdravstvenog osiguranja kaže Ivica Belina, predstavnik Koalicije udruga u zdravstvu.

„S jedne strane, moramo biti svjesni da je sve poskupijelo, pa ovo nije neočekivano. S druge strane, nemamo uvid u potrošnju zdravstvenog sustava. Ono što se stalno govori jest koliko se troši na lijekove, a oni predstavljaju 20 do 25 posto ukupnog troška. Za ostalo ne znamo. Dakle ne znamo kako se novac usmjerava. Ne znamo ni koje će to pozitivne promjene donijeti u sustavu, odnosno koji su ciljevi poskupljenja“, kazao je Belina, koji je posebno istaknuo da će ovo povećanje pogoditi osjetljive skupine, a to su umirovljenici i osobe s nižim prihodima.



Rizik biti bez police

Ono najgore što bi se moglo dogoditi je da ovo poskupljenje police natjera starije osobe da riskiraju i odustanu od plaćanja dopunskog zdravstvenog osiguranja, što bi im u konačnici u slučaju nekog oboljenja ili hitnog medicinskog postupka (operacije) moglo postati puno skuplja odluka. Naime, prava i obveze ne počinju s trenutkom potpisivanja ugovora o polici dopunskog zdravstvenog osiguranja nego tek nakon 15 dana od potpisivanja. Iznimno, za osiguranike koji su imali ranije ugovoreno dopunsko zdravstveno osiguranje sa Zavodom ili drugim osigurateljem (privatnikom), i koji su najkasnije u roku 30 dana od dana prestanka važenja prethodne police dopunskoga zdravstvenog osiguranja Zavodu podnijeli ponudu za sklapanje novog ugovora uz koju su priložili dokaz o isteku prethodne police, prava i obveze iz ugovora počinju vrijediti s danom sklapanja ugovora.

Ministrica zdravstva Irena Hrštić u prilog podizanju cijene kazala je da u slučaju da osoba nema policu dopunskog sudjeluje s 20 posto troškova svake pretrage i postupka, te je navela skuplji primjer PET/CT pretrage čija cijena iznosi oko 2500 eura, što znači da bi pacijent bez dopunskog morao platiti 500 eura participacije. S obzirom da se na CT pretrage čeka mjesecima pa i više od godinu dana, primjer i nije najbolji, jer bi osoba koja ga čeka mogla malo više od 15 dana prije pretrage sklopiti policu dopunskog zdravstvenog osiguranja i tako si ušparati npr. jednu godinu uplata. I ta činjenica, odnosno opcija koju mnogi koriste pred operacije ili skuplje preglede u bolnicama, govori o sustavu koji treba promjene. Jer ako bi se na CT i MR čekalo mjesec dana, a ne preko godinu dana, bilo bi i više onih koji bi uplaćivali dopunsko. Skraćivanje lista čekanja u javnom zdravstvenom sustavu jedan je od prioriteta, a zbog čega je i Predsjedništvo Sindikata umirovljenika na svojoj sjednici u studenom 2025. usvojilo zaključak da se u Program rada SUH-a za sljedeću godinu uvrsti i zahtjev da se liječnicima zabrani paralelni rad i u javnim i u privatnim ustanovama.

Igor Knežević

Zabraniti dvojni rad u javnom i privatnom zdravstvu

Preduge liste čekanja na zdravstveni pregled gorući su problem hrvatskog javnog zdravstva. Svjesni su toga svi građani, svjesna je i Vlada i Ministarstvo zdravstva, no i dalje se ne nazire neka politika od strane vladajućih koja bi odlučno i efikasno riješila taj problem. Stoga će Sindikat umirovljenika Hrvatske u skorom razdoblju pokrenuti kampanju da se liječnicima zabrani paralelni rad u javnim i privatnim zdravstvenim ustanovama. Činjenica je da bi ta mjera osnažila hrvatski javni zdravstveni sustav, jer kraće čekanje znači i brže postavljanje dijagnoza i bolje ishode liječenja, pa time i smanjenje smrtnosti. Dakako, smanjili bi se i troškovi pacijenata, jer ne bi morali plaćati privatnike, ali bi pacijenti zbog pravovremenih dijagnoza ujedno i manje trošili novca na svoje liječenje. Možda zvuči paradoksalno na prvu, ali ovaj SUH-ov prijedlog podržava i većina liječnika u javnim ustanovama. Naime, oni su ti koji često moraju preuzeti dio posla i pacijenta liječnika koji „sjede na dvije stolice“, a koji su manjina. Nažalost, evidentirani su brojni slučajevi inspekcija kada liječnik koji je po rasporedu trebao biti u bolnici zapostavi pacijente i skokne obaviti operaciju ili pregled u privatnoj ustanovi, čime ispaštaju pacijenti u javnom sustavu, ali i liječnici u javnom zdravstvu koji onda moraju „pokrivati“ poslove kolege ili gledati i trpjeti takvu nemoralnost.

Slovenci zabranili paralelni rad

Naši susjedi Slovenci, koji imaju sličan zdravstveni sustav i probleme kao mi, već su napravile konkretne korake, od 21. svibnja 2025. zakonski su zabranili paralelni rad liječnika u javnom i privatnom sustavu, s time da prvih godinu dana traje tzv. prijelazno razdoblje gdje oni koji su imali dopusnicu za rad kod drugog poslodavca stupanjem na snagu ovih zakonskih izmjena mogu ih odraditi do njihovog isteka, ali ne duže od 12 mjeseci. Prema podacima s kraja prošle godine, oko 21 posto hrvatskih liječnika iz sustava javnog zdravstva, odnosno njih 1.586 od ukupno 7.500 liječnika, imalo je dopusnicu da radi i u drugoj ustanovi, no u tu statistiku uključeni su i oni koji rade u dvije ili više javnih ustanova, bez da rade i kod privatnika, pa nema javno poznatog podatka koliko liječnika radi i javno i privatno.

Hrvatska liječnička komora (HLK)



stava je da se liječnicima dopusti paralelni rad, navodeći da bi potpunom zabranom većina tih stručnjaka prešla kod privatnika ili odselila u inozemstvo zbog većih plaća, a kao argument navode da rad tih liječnika i u privatnom sektoru smanjuje liste čekanja u bolnicama! Da, ali uz paprenu cijenu po pacijente koji idu kod privatnika. Postavlja se pitanje, a što prijeći sve te stručnjake da odmah ne odu u privatne vode sto posto svog radnog vremena. Jasno je, sigurna plaća u javnom sustavu, koja s dežurstvima može ići od 5 pa čak do 8 tisuća eura u ekstremnijim slučajevima, i jasno, već spomenuto, mogućnost bijega na duže pauze kako bi skoknuli nešto obaviti kao privatnici. Ne treba zanemariti i činjenicu da nekima od tih liječnika protok pacijenata je posebno spor kad rade u javnoj ustanovi, dok kao privatnici pokazuju izrazitu efikasnost i obrade veći broj pacijenata u kraćem vremenu.

Ministrica prepoznala problem, ali...

Potvrdila je to i ministrica zdravstva Irena Hršić koja je u nedavnoj izjavi kazala da postoje neobične razlike, npr. da se u jednoj oftalmološkoj ambulanti napravi 18 pregleda za puno radno vrijeme, u drugoj četiri, a u privatnoj 24 pregleda. Ministrica najavljuje do kraja ove godine priključenje svih privatnih zdravstvenih ustanova na CEZIH, čime će se dobiti u uvid efikasnost liječnika kada rade u javnoj i privatnoj ustanovi, dakle koliko obrade pacijenata po ustanovi, a navodi se i da će se vidjeti koliko pacijenata se iz javnog sustava odlijeva u privatni. Postavlja se pitanje daljnjih koraka, što ako se za nekog liječnika otkrije da u javnoj bolnici napravi pet pretraga, a kao privatnik deset u istom vremenskom raz-

doblju. Znat ćemo o kakvom je liječniku riječ, ali kakve će mu biti sankcije? O tom zasad nema spomena.

Zanimljivo je da je ministrica Hršić još od kraja prošle godine najavljivala skoro donošenje novog pravilnika o dopunskom radu liječnika koji bi, za razliku od trenutnog koji je usvojen 2016. godine, uveo niz strožih mjerila za paralelni rad u javnom i privatnom sektoru, no taj pravilnik nikako da ugleda svjetlo dana.

Od pravilnika ništa

Primjerice, ministrica je i u lipnju ove godine najavila skoro donošenje pravilnika, te je između ostalog kazala da će jedan od glavnih kriterija za odobravanje dopunskog rada biti duljina liste čekanja za određeni postupak u ustanovi u kojoj liječnik radi, pa ako je lista čekanja duža od 150 dana liječnik ne bi dobio dopusnicu za rad kod privatnika, a na čekanje od 30 do 150 dana liječnici bi dobivali određeni postotak negativnih bodova. Nije do kraja razjašnjeno kako bi ti bodovi funkcionirali, ali je suština što više bodova se skupi to bi značilo zabranu izdavanja dopusnice. Tako za čekanje kraće od 30 dana liječnik koji radi paralelno ne bi dobio negativne bodove, za čekanje od 60 dana dobio bi 30 posto negativnih bodova, do 90 dana 50 posto, a do 120 dana - 80 posto. No, totalni obrat dogodio se prvog dana prosinca, kad je obznanjeno da se neće donijeti pravilnik, već su ravnateljima javnih zdravstvenih ustanova poslane upute kako postupati u vezi dopusnica, a u izjavi za medije ministrica je kazala da će odobrenje moći dobiti liječnici ako se u njihovoj bolnici ne čeka na pregled duže od 150 dana. Time je opet, bez nekih strožih pravila, sve opet ostavljeno na volju ravnatelja, koji ni ranije nisu pokazivali neku strogost prema svojim liječnicima.

Primjerice, ravnatelji javnih zdravstvenih ustanova nisu prijavljivali slučajeve svojih liječnika koji nesavjesno napuštaju svoje radno mjesto u vrijeme kad su trebali biti tamo, za razliku od inspekcija koje su u svakom pohodu u javne ustanove utvrđivale nepravilnosti gdje su zatekli prazne liječničke sobe, pa i ušli u trag liječnicima koji su umjesto na radnom mjestu u tom trenutku obavljali zahvate kao privatnici. Možda stvari postaju jasnije kada se iznese podatak da od 677 liječnika koji dopunski rade u Zagrebu, njih 235 je bilo na rukovodećim položajima u matičnoj ustanovi. Očito je pritisak i lobi rukovodećih liječnika prejak, pa stroži pravilnik ni ne može dočekati svjetlo dana. Zanimljivo je da je 2015. godine donesen pravilnik kojim se zabranio paralelni rad liječnika ako je lista čekanja duža od 60 dana, da bi sljedeće godine se maknula ta odredba i sve prepuštalo volji ravnatelja javne zdravstvene ustanove. Dojam je da je ministrica odlučila riješiti problem, najavljivala pravilnik godinu dana, a opet na kraju zbog pritiska odlučila dati samo interne upute ravnateljima.

Nema razloga za strah

Da li tu doista postoji i određeni strah od odljeva najboljih liječnika u privatni sektor teško je znati, no straha ne bi trebalo biti, s obzirom da su plaće hrvatskih liječnika doista više nego dobre. Drugi faktor je i što bi se zabranom paralelnog rada i boljom kontrolom rada liječnika smanjile liste čekanja u javnim ustanovama, što bi značilo i puno manje pacijenata u privatnim klinikama, a što bi opet posljedično značilo i malu potrebu za zapošljavanjem liječnika u privatnom sektoru. Dakle, i taj faktor bi prevagnuo za ostankom liječnika u javnom sektoru. Zanimljivo je i da su neki vrhunski hrvatski liječnici koji rade isključivo u privatnom sektoru također za zabranu paralelnog rada, jer im druge privatne ustanove čine konkurenciju.

Činjenica je da manjina pacijenata koja ima novca će uvijek otići i platiti pregled kod najboljeg stručnjaka i da im je i mjesec dana predugo za čekati. Ono što je svakako dobro je da ćemo upravo na primjeru Slovenije sljedeće godine vidjeti kakav će učinak imati zabrana paralelnog rada liječnika u toj zemlji, i da li će uopće doći do nekakvog značajnog odljeva liječnika. Sindikat umirovljenika Hrvatske stava je da se takvo nešto ne bi dogodilo u Hrvatskoj, zbog čega i traži da se potpuno zabrani dvojni rad liječnika.

Igor Knežević

USVOJEN DRŽAVNI PRORAČUN ZA 2026. GODINU Izdvajanja za mirovine rastu za milijardu eura



Hrvatski sabor 5. prosinca 2025. usvojio je proračun za 2026. godinu s projekcijama za 2027. i 2028. godinu. Proračunom se predviđa ostvarenje prihoda u narednoj godini od 35,7 milijardi eura, dok bi rashodi trebali dosegnuti 39,8 milijardi eura. U odnosu na ovu godinu, planira se rast prihoda od 2,7 milijardi eura, dok su rashodi veći za tri milijarde eura. Ono najzanimljivije umirovljenicima je da je za isplatu mirovina u plani potrošiti 10,2 milijarde eura, što je za milijardu eura više nego u ovoj godini. To je svakako pomak naprijed u smanjivanju jaza između mirovina i plaća, jer od nove godine mirovine će zbog novog Zakona o mirovinskom osiguranju rasti zbog ukidanja penalizacije prijevremenih umirovljenika s navršenih 70 godina života te povećanja invalidskih mirovina od 10 posto.

No, iako je smjer dobar, to povećanje ne može zadovoljiti umirovljenike, jer su procjene da će unatoč ovim pozitivnim izmjenama, zajedno s uvođenjem godišnjeg dodatka na mirovine, udio prosječne mirovine u prosječnoj plaći sa sadašnjih 47 posto narasti za oko 4 posto. Daleko je to od EU prosjeka od 60 posto koji je ujedno i cilj Sindikat umirovljenika, a kojeg je jednom i HDZ-ova Vlada, uoči parlamentarnih izbora 2016. godine, također zacrtala.

Zanimljivo je bilo i u saborskoj raspravi oko novog proračuna, gdje je uloženo preko 270 amandmana. Od amandmana vezanih uz poboljšanje položaja umirovljenika i starijih osoba, ističemo kako je Klub zastupnika SDP-a amandmanom tražio 110 milijuna eura za subvencioniranje troškova smještaja u domovima za starije osobe kako bi takve usluge bile dostupne svima. Državni tajnik Ivan Vidiš je kazao da se amandman ne prihvaća i naveo da ministarstvo kontinuirano ulaže i širi mrežu usluge smještaja za starije osobe. Vidiš je

kazao da država gradi 18 centara za starije, što će osigurati dodatne kapacitete za smještaj starijih osoba. Zastupnica iz SDP-a Sabina Glasovac odgovorila je da se amandman ne odnosi na gradnju, te da smatra da će se tom gradnjom postići gotovo beznačajno povećanje pokrivenosti umirovljenika dostupnim smještajem.

„Od 1,2 milijuna umirovljenika u Hrvatskoj, njih 60 posto prima mirovinu manju od 600 eura. Stopa rizika od siromaštva za starije od 65 godina iznosi 37 posto, a za samce je gotovo dvostruko viša – preko 61 posto. Samo tri posto umirovljenika ima osiguran smještaj u domu, svega 200 kreveta na 100.000 stanovnika. U Sloveniji je to čak 4,5 puta više. Liste čekanja traju 10, 15 pa i 17 godina, a ako mjesto i dočekaju, mnogi si ga ne mogu priuštiti, posebno nakon najnovijih poskupljenja i do 60 posto“, poručila je Glasovac.

Miro Bulj (MOST) je amandmanom tražio 167 milijuna eura za pomoć umirovljenicima koji su najugroženija skupina stanovništva. Bulj je upozorio da više od 700.000 umirovljenika živi na rubu siromaštva, kazavši da je zbog uvođenja eura i inflacije kupovna moć umirovljenika oslabila. Ni njegov amandman nije prihvaćen.

Klub SDP-a amandmanom je tražio i da se u proračunu izdvoji 110 milijuna eura za umirovljenike i građane s nižim primanjima kako ne bi morali izdvajati 60 posto više novca za policu dopunskog zdravstvenog osiguranja od nove godine, što je također odbijeno.

Prihvaćen je pak amandman nezavisne zastupnice Boške Ban koja je tražila da se osiguraju sredstva kako bi se dogradio i opremio dom za starije i nemoćne osobe u Čakovcu te će se u proračunu osigurati tri milijuna eura.

I.K.

Standard umirovljenika daleko od europskog prosjeka

Krajem studenog 2025. godine ponovno nas je zabrinula vijest da je inflacija u Hrvatskoj ubrzala, te su cijene dobara i usluga u odnosu na prošlogodišnji studeni bile više za 3,8 posto, a u odnosu na prethodni mjesec listopad za 0,6 posto. No, kada se pogledaju samo glavne komponente indeksa, u godinu dana usluge su poskupjele 6,6 posto, energija 5,3 posto, a hrana i piće za 4,1 posto. Sve su to loše vijesti za hrvatske umirovljenike koji su s prosječnim mirovinama od 700 eura, a medijalnim mirovinama niti 600 eura, osuđeni na puko preživljavanje. Mali tračci nade u bolje sutra pojavili su se s novim zakonom o mirovinskom osiguranju koji je donesen 1. srpnja 2025., a koji će donijeti porast mirovina, ali niti približno u visini koja bi bila zadovoljavajuća da se osjetnije poboljša standard hrvatskih umirovljenika.

Glavni cilj umirovljeničkih udruga je da udio prosječne neto mirovine u prosječnoj neto plaći dosegne najmanje 60 posto, što je EU prosjek, iako za normalan život s ovakvim cijenama udio mirovina bi trebao iznositi barem 70 posto što bi iznosilo 1.000 eura, ali je to, barem sada, nerealno za očekivati. Sadašnji udio iznosi 47,3 posto te je doista katastrofalan za umirovljeničku svakodnevicu.

Smanjivanje jaza prema plaći

Ono što se pomaknulo na bolje odmah s 1. srpnja je da je zakonom uvedeno 12 mjeseci dodanog staža po rođenom djetetu, ali nažalost samo za novoumirovljene majke, zatim povećanje najnižih mirovina za dodatnih 3 posto, te poboljšana formula usklađivanja mirovina. Za kraj, u ovoj godini mirovine će podići i novina u hrvatskom mirovinskom sustavu, godišnji dodatak na mirovine, kojim će se u prosjeku isplatiti oko 180 eura svakom umirovljeniku. Tih 180 eura kad se podijeli na 12 mjeseci ispadne da će prosječni umirovljenik imati 15 eura više mjesečno, što znači porast prosječnih mirovina malo iznad 2 posto, a što pak znači da će se za oko 1 posto povećati udjel prosječne mirovine u prosječnoj plaći.

Iako je zakon donesen na ljeto, njegove najbitnije stavke na snagu stupaju tek od 1. siječnja 2026. godine, kada će porasti mirovine invalidskim umirovljenicima te će se ukinuti penalizacija prijevremenim umirovljenicima koji imaju navršeni 70 godina života. Penalizacija će se, dakle, ukinuti ne samo onima koji nakon stupanja na snagu zakona napune 70 godina, već i onima koji su prije 1. siječnja 2026. već imali 70 i više godina. Ukidanjem penalizacije poboljšanje materijalne situacije osjetit će oko 127 tisuća umirovljenika, kojima će mirovine rasti za otprilike 57 eura.

Što se tiče invalidskih mirovina, one će rasti oko 10 posto (ovisno o vrsti invalidske mirovine) te će obuhvatiti 218 tisuća korisnika mirovina. Njima će, prema procjenama Ministarstva rada i mirovinskog sustava, mirovine prosječno rasti za 75 eura, što je i najkonkretnija financijska mjera novog zakona o mirovinskom osiguranju, te ova kategorija umirovljenika može biti zadovoljna.

Povećanje slijedi u travnju 2026.?

U zakonu stoji da će ukidanje penalizacije i povećanje invalidskih mirovina se odvijati automatski, po službenoj dužnosti, dakle bez potrebe korisnika za ispunjavanjem zahtjeva i bez donošenja rješenja, ali i da će tim korisnicima HZMO odrediti nove iznose počevši od 1. siječnja 2026. godine, a najkasnije do 31. ožujka

2026. godine. Stoga je izgledno da većina tih umirovljenika podebljanje svog novčanika vidjeti najvjerojatnije isplatama u ožujku i travnju. Treba paziti i na činjenicu da se osobni odbitak u 2026. ne mijenja, odnosno ostaje 600 eura, pa će država dio povišice uzeti nazad kroz poreze.

Rast mirovina zbog ukidanja penalizacije i povećanja invalidskih mirovina u konačnici bi trebao dodatno smanjiti

jaz između prosječne mirovine u odnosu na prosječnu plaću, odnosno povećati udio za oko 2,5 posto. Pa kad sadašnjem udjelu od 47,3 posto dodamo tih 2,6 posto te izračunamo da bi i u 2026. godišnji dodatak mogao donijeti oko 1 posto rasta u udjelu, te nekoliko promila od rasta mirovina novoumirovljenim majkama, SUH-ova procjena je da bi u 2026. godini mogli doći do udjela prosječne mirovine u prosječnoj plaći od maksimalno 51 posto. Ovdje treba napomenuti da je formula usklađivanja mirovina i dalje nepovoljna (85-15), što znači da će mirovine i dalje realno opadati za plaćama sa svakim šestomjesečnim usklađivanjem, pa je zaključak da će udjel ako i dosegne 51 posto vrlo brzo pasti. Zbog toga je potrebno dogovoriti novi model usklađivanja, kojim mirovine više neće gubiti realnu vrijednost u odnosu na plaće. U suprotnom, brzo ćemo ponovno potonuti ispod 50 posto udjela.

Nije sve tako sivo

Praćenje kretanja udjela prosječne neto mirovine u prosječnoj neto plaći važno je jer pokazuje odnos vladajućih prema umirovljenicima i zato što ga se može usporediti s drugim zemljama, gdje je vidljivo da je taj udio izrazito povoljniji nego kod nas. Zbog toga se SUH i zalaže za pravedniju raspodjelu proračunskih prihoda, jer smo debelo ispod europskog prosjeka. Paradoksalno, teoretski se jaz između mirovina i plaća može smanjiti i bez intervencije vladajućih, i to u slučaju kada bi plaće počele izrazito stagnirati, a inflacija postala dominantna, ali bi to značilo da je gospodarstvo u velikim problemima, i dugoročno bi bilo pogubno za gospodarstvo pa to nikome, tako niti umirovljenicima, nije u interesu.

Iako je nezadovoljstvo umirovljenika s trenutnom situacijom opravdano, treba biti realan i reći da se situacija ipak popravlja. Primjerice, krajem 2024. godine udio prosječne mirovine u prosječnoj plaći iznosio je 44,9 posto, ali tri jednokratna dodatka u toj godini nisu ulazila u prosjek, pa je udjel zapravo bio oko 46 posto. Malo više od godinu dana kasnije udjel bi mogao dosegnuti 51 posto, što je ipak dobra vijest s obzirom da je taj udjel godinama uglavnom opadao ili stagnirao. No, bez obzira na popravljavanje situacije, SUH i umirovljenici i dalje očekuju od Vlade (HDZ-a) da do kraja ovog mandata 2028. ispuni svoje predizborno obećanje još iz 2016. godine kada su najavili da će se mirovine postupno povećati prema razini od 60 posto prosječne plaće.

Igor Knežević



Kreativa stanuje na zagrebačkoj Trešnjevci

Čovjek je društveno biće i time je obilježen tijekom cijelog života, u svim životnim fazama, pa tako i u starijim godinama. Teško da pojedinac može doživjeti stvarno ispunjenje izvan društvene zajednice, bez suživota s drugima. Vrlo slično formiranu misao pronalazimo još u antičkoj Grčkoj, ali i u mnogobrojnim oblicima današnjeg udruživanja ljudi – u udrugama, organizacijama, savezima, društvima itd. Tako Sindikat umirovljenika Hrvatske (SUH) ima svoje podružnice diljem Lijepe naše, a među njima je i zagrebačka Podružnica SUH-a Trešnjevka sjever. Predsjednica Podružnice Trešnjevka sjever Vesna Bečić, po zvanju politolog, unatrag devet godina osluškivala je interese članova kako bi zajedničkim snagama oblikovali vrijeme njihovih druženja. Izbor je pao na kreativne radionice.



Prepoznatljive u zajednici

„Odlaskom u mirovinu, govorim o 2016. godini, pridružila sam se ovoj SUH-ovoj podružnici. U to vrijeme nas je bilo jako malo i nismo imale konkretan plan. Danas brojimo preko 40 članova, pretežno žena. U realizaciji naših kreativnih ideja svojevremeno nam je pomogla Hrvatska udruga kreativnih amatera, u okviru europskog projekta „Aktivni u mirovini“. Radionice su se počele nizati, postajali smo sve prepoznatljiviji u lokalnoj zajednici. Naše najmlađe članice imaju između 56 i 60 godina, a najstarija ima 87. Kroz rad podružnice surađujemo s osnovnim školama, s Centrom za odgoj i obrazovanje iz Selske, Centrom za kulturu Trešnjevka, Centrom za civilne inicijative, Udrugom Svitanje, s Knjižnicom Tina Ujevića. Otvoreni smo za sve oblike suradnje na ovom gradskom području, ali i šire“, kazala nam je predsjednica Bečić.

Trešnjevačke kreativke posjetili smo u ovo predblagdansko vrijeme kako bismo doživjeli djelić atmosfere na radionici za izradu božićnog nakita. Mjesto susreta bilo je u Mjesnom odboru „Antun Mihanović“ u Drenovačkoj ulici. Za protagonistkinje ove priče to je mjesto na kojem svake srijede između 10 i 13 sati maštu spretno pretaču u stvarnost. Zapravo, to je mjesto na kojem nastaju mnogobrojni ukrasni i uporabni predmeti. Vrlo skoro će kreativke iz Podružnice Trešnjevka sjever predstaviti svoje radove na izložbi 12. prosinca 2025. u Centru za kulturu Trešnjevka. Bit će to prava mala umjetnička uvertira tik prije večernjeg koncerta.

Točkanjem do zdravlja

Mentorica i voditeljica kreativnih radionica je Višnja (Višnjica) Havelka, žena koja ne skriva svoju ljubav prema kreativnom radu

i radu s ljudima. I tu ljubav donosi na svaku radionicu, a njezine kolegice, prijateljice i članice podružnice na to odgovaraju ljubavlju i radošću. Havelka je završila studij ekonomije, a kasnije i waldorfsku pedagogiju. Odradila je velik broj radionica za djecu i roditelje. Kao članica Hrvatske udruge kreativnih amatera usavršavala je svoje znanje, usvajala nove vještine koje je mogla dijeliti s drugima i prezentirati ih na radionicama.

„Ja sam od djetinjstva uvijek nešto radila. Kukičala sam, radila na akrilu, radila sam kolaže ili kombinirane tehnike. Pronašla sam se u radu na kreativnim radionicama. Držim da sam dobra i u organizacijskom dijelu posla. Uvijek nastojim pokazati ono što je bitno, bez zadržke dijelim sve što sam naučila i što znam. Sa Sindikatom umirovljenika Hrvatske, odnosno ovom podružnicom, došla sam u kontakt preko Hrvatske udruge kreativnih amatera (HUKA). Stanujem u blizini, tu na Trešnjevci, što je olakotna okolnost. Članica sam podružnice, ekipa je sjajna, pozitivna i podržavajuća. Uživamo na ovim našim radionicama. Kad ovako nešto radite uvijek ćete sebe izraziti, ali bit je da kroz kreativnost dajete sebe drugima. To je bit, tek onda vaša duša raste“, pojasnila nam je Havelka.

Kad se ujedine druženje i kreativan rad

Inače, trešnjevačke kreativke odradile su dosad preko stotinu radionica, a najpoznatije su po točkanju, tehnici koju niti jedna druga umirovljenička udruga u Zagrebu ne radi. Točkanje mandala je jedna od najopuštaćijih kreativnih tehnika i ima gotovo terapijski učinak. Od kreativne voditeljice Višnje Havelke doznali smo da je u radu izuzetno bitna fina motorika prstiju jer izravno utječe na rad mozga. Dakle, što više vježbate svoje prste, tim će bolje vaš mozak raditi. A takav rad je dobar i protiv artritisa, takav rad održava pokretljivost prstiju.

Prijateljska sloga, ugodno ozračje, boje, šljokice, lakovi, kistići i ostali pribor na stolu ispred vrijednih kreativki bila je slika i podloga ugodnom časkanju sa članicama Podružnice Trešnjevka sjever. Jedna od članica je i Drenka Gaković, nekadašnja djelat-

Izdavač: Sindikat umirovljenika Hrvatske

Za izdavača: Igor Knežević, glavni i odgovorni urednik

Uređuje: Uredništvo

Adresa Uredništva: 10 000 Zagreb

Trg kralja Petra Krešimira IV. br. 2/II.

Info: telefon/fax: 01/4655 146; 01/4635 202

E-mail: suh@suh.hr; Web stranica: www.suh.hr

Grafički urednik: Zvonko Petrinjak



Tisak:  Odranska 18, 10020 Novi Zagreb, mob. 098/704647

Temeljem mišljenja Ministarstva kulture Republike Hrvatske br. 532-03-01/7-96-01 od 20. 2. 1996. glasilo SUH-a je, kao proizvod iz članka 18. točka 13 Zakona o porezu na promet, oslobođen obveza plaćanja poreza na promet.

Cjenik oglasnog prostora (glasilo SUH-a i web stranica www.suh.hr): za jednu stranicu 580 eura; za pola stranice 440 eura i za četvrtinu stranice 290 eura.

nica HRT-a, a koja honorarno piše za Glas umirovljenika rubriku „Pričaonica“. Pridružila se podružnici jer ju veseli druženje, a motivirao ju je angažman i predanost predsjednice Vesne Bečić.

„Znate, predsjednica je sjajna žena, ma, sve žene ovdje su divne, talentirane. Mentorica Havelka je vrlo obrazovana. Imamo mi i ponekog muškog člana, ali oni su pasivni. Žene su vrijedne i kreativne. Ja od milja ovo mjesto zovem vrtić. Ovdje se družimo i svašta naučimo i napravimo. Pada mi na pamet kako smo jednom prilikom izrađivale ogrlice od starih majica izrezanih na trake i drvenih kuglica i još nekih ukrasa, a sve pod budnim okom mentorice Mirele Vidović. Divota!“, prokomentirala je Drenka za Glas umirovljenika.

Na komentar Drenke Gaković nadovezale su se i ostale članice naglašavajući kako uz glavnu voditeljicu-mentoricu Višnju Havelku svoje mentorske i kreativne sposobnosti su odavno pokazale i neprestano ih potvrđuju članice Branka, Dragana, Mirela, Senada i Sonja.

Svoje radove, aranžmane na CD-u kao podlozi, kuglice, anđele, platnene torbe, razne ukrase, sapune iz glicerinske baze, decoupage uratke kao i radni pribor odlažu u samo jedan ormar jer im je to jedini prostor. Premalen, svakako. Često recikliraju, nemaju novca. Poneki gradski projekt znao im je malo olakšati. Pomaže im ponekad i lokalna zajednica u sufinanciranju materijala za radionice. Uglavnom, nekako se snalaze. Uspijevaju sudjelovati na sajmovima, prigodnim sajmovima za Božić i Uskrs kad primaju donacije. Izlagale su i van Zagreba, u Galeriji grada Krapine. Vidljive su u lokalnoj zajednici, ne propuštaju manifestaciju Trakošćanska za sve. Uspješno surađuju s Mjesnim odborima Nikola Tesla i Stara Trešnjevka. I tako dalje, i tako dalje.

Pronašle unutarnji mir

I ne samo da se vole likovono izražavati, nego vole zajednički komentirati i valorizirati svoj rad. Članica Snježana dolazi na radionice iz Dugog Sela, tri puta presjeda u gradskom prijevozu, ali ne propušta druženje.

„Dok sam radila, nisam mogla dolaziti jer se radionice održavaju u jutarnjim satima. Sad napokon mogu jer sam u mirovini. Otvorena sam za nove stvari, učim, razvijam svoju kreativnost, radim najbolje što mogu. Poanta je u uživanju i postizanju unutarnjeg mira“, promišlja Snježana.

Osim druženja na radionicama, odlaze zajedno na kulturne



priredbe, organiziraju različita predavanja na temu zdravlja, pravne zaštite, vlastite sigurnosti i zaštite. U suradnji s Crvenim križem Grada Zagreba organiziraju mini liječničke preglede. Kao što smo već rekli, doista se puno trude. Ipak, njihovo glavno obilježje je kreativno djelovanje. Branka, jedna od novijih članica, pridružila im se baš zbog kreativne i kreativnog vodstva Višnje Havelke.

Borba protiv usamljenosti

„U mirovini se baviti ovako nečim je posebno lijepo. Ovo me puni pozitivnom energijom. Donesem kući s radionice neke svoje uratke pa uživam gledajući ih. Još više uživam kad ih mogu pokloniti. Sve te ideje realizirane kroz naše radionice. To je doista posebno iskustvo“, zaključila je Branka.

Ni predsjednica Bečić nije skrivala koliko voli izrađivati razne stvari. Usput razmišlja kako bi voljela da malo pojačaju dio aktivnosti vezanih uz tjelovježbu i kretanje. Svjesna je da im to nedostaje. Nada se da će pronaći način kako da to u budućnosti provede. Također, prisjetila se u više trenutaka kako su im u početku u nekoliko navrata pomogle kolegice iz SUH-ove Podružnice Peščenica i učile ih nekim tehnikama. To je bilo u vremenu prije nego što im se pridružila Višnja Havelka. Iz predsjednice Bečić progovara i borkinja za socijalnu uključenost umirovljenika.

„Definitivno smatram da je pitanje socijalne uključenosti umirovljenika izuzetno važan trenutak za sve nas starije osobe. Socijalna uključenost podrazumijeva aktivnosti u zajednici kroz radionice, izlete, druženja, odlaske na kulturne priredbe, bilo što što će potaknuti ljude da izađu iz usamljenosti. Ako već ne možemo usamljenost ukloniti, trebamo je maksimalno ublažavati i to što je više moguće. To je moj stav, za to se zalažem i u to vjerujem“, nenametljivo, ali vrlo odlučno je rekla predsjednica Bečić.

U svakom slučaju, bilo je poticajno družiti se s članicama SUH-ove Podružnice Trešnjevka sjever. Njihova predanost i posvećenost kreativnom izražavanju mogla bi poslužiti kao primjer i mnogim mlađim članovima našega društva u cjelini. Po svemu sudeći, dobra volja njihovo je pogonsko gorivo tijekom cijele godine, a u prosincu, blagdanskom mjesecu, garnirana je šljokicama, raznobojnim anđelima i blještavim kuglicama. Može li bolje?

Melita Funda

Božićni sajam

Subota, 13. prosinca 2025. od 15.30 do 17.30 sati u prostorijama Mjesnog odbora „Antun Mihanović“, Drenovačka ulica br. 4

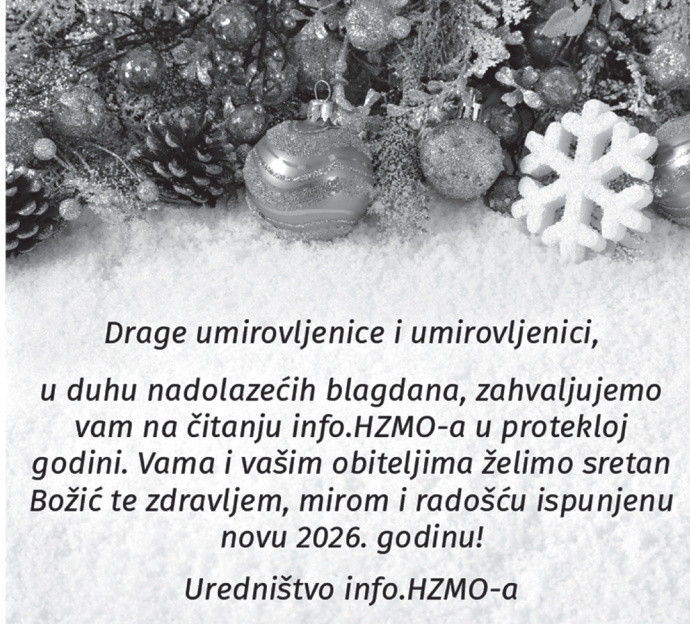


Uvjeti za mirovinu prema ZOMO-u u 2026. godini



Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju (ZOMO), pravo na starosnu mirovinu i prijevremenu starosnu mirovinu može se steći ispunjenjem uvjeta za mirovinu, a nakon prestanka zaposlenja ili obavljanja djelatnosti na temelju koje postoji obveza na osiguranje (obavljanje obrtničke ili poljoprivredne djelatnosti i dr.). Tada **pravo na mirovinu osiguraniku pripada najranije od prvog idućeg dana nakon prestanka radnog odnosa ako je zahtjev podnesen u roku od šest mjeseci od prestanka osiguranja**. Ako je zahtjev podnesen nakon isteka roka od šest mjeseci, osiguranik ima pravo na mirovinu najranije šest mjeseci unatrag, računajući od prvog dana idućeg mjeseca nakon podnošenja zahtjeva. Iznimka su osiguranici koji su na osnovi izmijenjenog ugovora o radu nastavili raditi do polovice punog radnog vremena pa mogu i bez prestanka radnog odnosa steći pravo na starosnu mirovinu ili starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika. Oni mogu bez prestanka radnog odnosa ostvariti pravo na starosnu mirovinu ili starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika od dana s kojim su nakon ispunjenja uvjeta nastavili raditi do polovice punog radnog vremena.

Od 1. siječnja 2026. pravo na starosnu mirovinu bez prestanka obavljanja djelatnosti na temelju koje postoji obveza osiguranja mogu ostvariti i osiguranici s navršenih 65 godina života obrtnici, osobe koje obavljaju samostalnu profesionalnu djelatnost, roditelji njegovatelji, njegovatelji prema



Drage umirovljenice i umirovljenici,

u duhu nadolazećih blagdana, zahvaljujemo vam na čitanju info.HZMO-a u protekloj godini. Vama i vašim obiteljima želimo sretan Božić te zdravljem, mirom i radošću ispunjenu novu 2026. godinu!

Uredništvo info.HZMO-a

propisima o socijalnoj skrbi, udomitelji i osobe koje pružaju njegu i pomoć HRVI-ima.

Zahtjev za priznanje prava na starosnu i prijevremenu starosnu mirovinu može se podnijeti **najranije mjesec dana prije prestanka osiguranja** tiskanicom zahtjeva u papirnatom obliku nadležnoj područnoj službi, područnom uredu ili ispostavi HZMO-a prema mjestu prebivališta podnositelja zahtjeva ili u poštanskim uredima diljem R Hrvatske, Mirovinskim informativnim centrima ili online putem e-Usluga HZMO-a unutar sustava e-Građani. Popis potrebne dokumentacije naveden je u tiskanici zahtjeva.

Starosna mirovina

Pravo na starosnu mirovinu osiguranik stječe kada navrši **65 godina života i 15 godina mirovinskog staža**. U prijelaznom razdoblju od 2020. do 2029. godine žene ostvaruju pravo na starosnu mirovinu prema povoljnijim uvjetima, s nižom starosnom dobi. To znači da u 2025. godini žene ostvaruju pravo na mirovinu sa **64 godine života**. Osiguranicima koji prvi put ostvaruju pravo na starosnu mirovinu nakon propisane dobi i koji imaju navršenih 35 godina mirovinskog staža polazni faktor za određivanje mirovine, koji iznosi 1,0, povećava se za 0,45 % za svaki kalendarski mjesec nakon navršenih godina života propisanih za stjecanje prava na starosnu mirovinu, a najviše za pet godina.

Za osiguranike koji su ostvarili staž osiguranja s povećanim trajanjem dobna granica snižava se ovisno o stupnju povećanja staža, i to po jednu godinu za zakonom propisani broj godina staža osiguranja koji se za efektivno navršenih 12 mjeseci računa s povećanim trajanjem:

- po jednu godinu za svakih 6 godina staža osiguranja koji se za efektivno navršenih 12 mjeseci računa kao 14 mjeseci staža osiguranja, 12/14
- po jednu godinu za svakih 5 godina staža osiguranja koji se računa 12/15

- po jednu godinu za svake 4 godine staža osiguranja koji se računa 12/16
- po jednu godinu za svake 3 godine staža osiguranja koji se računa 12/18.

Roditelju – majci ili posvojiteljici koja ostvaruje pravo na mirovinu u ukupni mirovinski staž za određivanje mirovine, stvarno navršenom mirovinskom stažu dodaje se i razdoblje od 12 mjeseci za svako rođeno ili posvojeno dijete (ne za uvjet za stjecanje prava, nego za određivanje visine mirovine). Iznimno, ako je umjesto roditelja – majke ili posvojiteljice dodatni roditeljni dopust prema propisima o roditeljskim i roditeljskim potporama koristio roditelj – otac ili posvojitelj djeteta, pri ostvarivanju prava na mirovinu dodani staž u trajanju od 12 mjeseci dodat će se roditelju – ocu djeteta ako je koristio pretežni dio dodatnog roditeljnog dopusta.

Uvjeti za starosnu mirovinu za žene u 2026. godini:	
Godine života	Mjeseci života
64	0

Starosna mirovina za dugogodišnjeg osiguranika
Pravo na starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika ima osiguranik kada navrší **60 godina života i 41 godinu staža osiguranja u efektivnom, stvarnom trajanju** (provedenom u obveznom mirovinskom osiguranju i produženom osiguranju).

Pravo na starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika ne mogu ostvariti osobe koje su navršile životnu dob za ostvarivanje prava na redovitu starosnu mirovinu. Polazni faktor za određivanje starosne mirovine osiguraniku koji je navršio 41 godinu staža osiguranja u efektivnom trajanju prije navršene dobi za stjecanje prava na starosnu mirovinu, a koji iznosi 1,0, povećava se za 0,15 % po mjesecu nakon navršenih godina života propisanih za stjecanje prava na starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika, a nakon navršenih godina života propisanih za stjecanje prava na starosnu mirovinu povećava se za 0,45 % po mjesecu.

Prijevremena starosna mirovina

Pravo na prijevremenu starosnu mirovinu stječe osiguranik kada navrší 60 godina života i 35 godina mirovinskog staža. U prijelaznom razdoblju, od 2020. do 2029. godine, žene ostvaruju pravo na prijevremenu starosnu mirovinu prema povoljnijim uvjetima, s nižom starosnom dobí i kraćim mirovinskim stažem. Tako žene u 2026. godini uvjet za prijevremenu starosnu mirovinu ispunjavaju s navršenih

59 godina života i 34 godine mirovinskog staža.

Polazni faktor za određivanje prijevremene starosne mirovine smanjuje se za 0,2 % za svaki mjesec ranijeg odlaska u mirovinu prije navršene dobi osiguranika propisane za stjecanje prava na starosnu mirovinu.

Od 1. siječnja 2026. korisnicima prijevremene starosne mirovina **ukida se smanjenje polaznog faktora, tzv. penalizacija** za prijevremeno umirovljenje od prvog dana idućeg mjeseca u kojem je korisnik mirovine navršio 70 godina života.

Uvjeti za prijevremenu starosnu mirovinu za žene u 2026. godini:	
Godine života	Mjeseci života
59	0

Međunarodni savjetodavni dani s predstavnicima srbijanskog mirovinskog osiguranja



U organizaciji HZMO-a u Zagrebu su 4. i 5. prosinca 2025. održani su Međunarodni savjetodavni dani s predstavnicima mirovinskog osiguranja R Srbije. Predstavnici Republičkog fonda za penzijsko i invalidsko osiguranje i stručnjaci HZMO-a zainteresiranim strankama odgovarali su na pravna pitanja i pružali informacije vezane uz ostvarivanje prava iz sustava mirovinskoga i invalidskog osiguranja Srbije.

Nakon savjetovanja stranaka razmijenjene su požurnice između nositelja mirovinskog osiguranja te raspravljani pojedinačni predmeti koji se rješavaju primjenom *Ugovora između Republike Hrvatske i Savezne Republike Jugoslavije (Republike Srbije) o socijalnom osiguranju*.

Međunarodni savjetodavni dani pridonose boljoj komunikaciji i koordinaciji rada na provedbi postupaka ostvarivanja prava na mirovinska davanja između država.

KORISNICI MIROVINA - statistika za listopad (isplata u studenome 2025.)

Vrsta mirovine	Broj korisnika	Prosječna neto mirovina
Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju - ZOMO*		
Starosna mirovina	408 972	700,66 EUR
Starosna mirovina za dugogodišnjeg osiguranika - čl. 35. ZOMO-a	56 247	783,81 EUR
Starosna mirovina prevedena iz invalidske - čl. 58. ZOMO-a	62 644	584,67 EUR
Prijevremena starosna mirovina	177 845	632,69 EUR
Prijevremena starosna mirovina zbog stečaja poslodavca - čl. 36. ZOMO-a	381	625,07 EUR
Invalidska mirovina	82 165	465,44 EUR
Obiteljska mirovina	153 954	531,83 EUR
I. UKUPNO - ZOMO	942 208	636,95 EUR
II. Djelatne vojne osobe - DVO	16 211	889,09 EUR
III. Hrvatski branitelji iz Domovinskog rata - ZOHBDR	72 261	1.321,42 EUR
IV. Pripadnici Hrvatskog vijeća obrane - HVO	7 789	736,14 EUR
SVEUKUPNO I.+II.+III.+IV.	1 038 469	689,26 EUR
Prosječna starosna ZOMO mirovina s mirovinskim stažem od 40 i više godina	98 515	1.004,86 EUR
Korisnici osnovnih mirovina	25 781	849,18 EUR
Korisnici najniže mirovine kojima je mirovina određena prema ZOMO-u	277 986	449,03 EUR
Korisnici kojima je isplaćena osobna i dio obiteljske mirovine (DOM)	110 436	708,37 EUR

* bez međunarodnih ugovora

Ukupan broj osiguranika	1 753 125
Ukupan broj korisnika mirovine	1 230 851
Odnos broja korisnika mirovina i osiguranika	1:1,42
Prosječna neto plaća u Republici Hrvatskoj za rujan 2025.	1.456 EUR
Prosječna sveukupna starosna mirovina ZOMO korisnika koji su pravo na mirovinu ostvarili u 2025. godini (bez međunarodnih ugovora)	695,76 EUR
Korisnici mirovina - muškarci (46,40 %)	571 147
Korisnici mirovina - žene (53,60 %)	659 704
Prosječan mirovinski staž ukupnog broja korisnika mirovina - ZOMO	32 godine
Prosječna dob ukupnog broja korisnika mirovina - ZOMO	73 godine
Prosječan mirovinski staž korisnika starosne mirovine ostvarene u 2025. godini - ZOMO	35 godina
Prosječna dob korisnika starosne mirovine ostvarene u 2025. godini - ZOMO	64 godine



Vodič obveznog zdravstvenog osiguranja

PRILOG GLASILU SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U PROSINCU 2025.

UPRAVNO VIJEĆE HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Dana 26. studenoga 2025. godine održana je 36. redovna sjednica Upravnog vijeća Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO). U nastavku izdvajamo najvažnije sa sjednice.

Izmjena cijena u specijalističko- konzilijarnoj i bolničkoj zdravstvenoj zaštiti

U specijalističko-konzilijarnoj zdravstvenoj zaštiti osnovom provedene analize izmijenjene su cijene nacionalnih programa preventivne zdravstvene zaštite kao i cijene dijagnostičko-terapijskih postupaka te su one povećane za 3 do 7 %.

U bolničkoj zdravstvenoj zaštiti povećane su vrijednosti koeficijentata za dijagnostičko - terapijskih skupine za 10 %. Korigirane su i cijene za dan bolničkog liječenja.

Prihodovni cenzus za ostvarivanje prava na dopunsko zdravstveno osiguranje

Prema Zakonu o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju ("Narodne novine", broj 85/06., 150/08., 71/10., 53/20., 120/21. i 23/23.), HZZO svake godine provodi usklađenje prihodovnog cenzusa s promjenama prosječnog indeksa potrošačkih cijena i promjenama prosječne bruto plaće zaposlenih u Republici Hrvatskoj.

U skladu s navedenim Upravno vijeće HZZO-a donijelo je Odluku o usklađivanju prihodovnog cenzusa za ostvarivanje prava na plaćanje premije dopinskoga zdravstvenog osiguranja iz državnog proračuna u 2026. godini te će pravo na plaćanje premije dopinskoga zdravstvenog osiguranja iz državnog proračuna moći ostvariti osigurane osobe ako im ukupan prihod u prethodnoj kalendarskoj godini, iskazan po članu obitelji, mjesečno nije veći od **458,08 eura** te osigurane osobe - samci ako im prihod u prethodnoj kalendarskoj godini mjesečno nije veći od **573,50 eura**.

Navedeni cenzusi primjenjivat će se od 1. siječnja 2026. godine.

ZAKON O IZMJENAMA I DOPUNI ZAKONA O OBVEZNOM ZDRAVSTVENOM OSIGURANJU (3. dio)

(Nastavak iz prethodnog broja.)

3. Povećanje najnižeg i najvišeg iznosa naknade plaće

Naknade plaće koje ostvaruju osiguranici u okviru obveznoga zdravstvenog osiguranja koje terete sredstva obveznoga zdravstvenoga osiguranja i sredstva državnog

proračuna za vrijeme privremene nesposobnosti za rad zbog pojave zaraze u okolini osiguranika, limitirane su najvišim mjesečnim iznosom za puno radno vrijeme koji, sukladno Zakonu o obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine”, broj 80/13., 137/13., 98/19. i 33/23.), nije mogao iznositi više od proračunske osnovice uvećane za 28 %, odnosno više od 565,04 eura.

IZ SADRŽAJA:

- Izmjena cijena u specijalističko-konzilijarnoj i bolničkoj zdravstvenoj zaštiti
- Prihodovni cenzus za ostvarivanje prava na dopunsko zdravstveno osiguranje



- Zakon o izmjenama i dopuni zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju (3. dio)

- Primjeri izračuna naknade plaće

Također je za puno radno vrijeme i cijeli mjesec bio propisan i najniži iznos naknade plaće koja je iznosila 25 % proračunske osnovice, odnosno 110,36 eura.

Najviši iznos naknade plaće, kako je prethodno pojašnjeno, nije se mijenjao kroz duže vremensko razdoblje, a od 2006. godine se veže uz proračunsku osnovicu koja se od tada nije mijenjala. Stoga je povećanje naknada plaće za vrijeme privremene nesposobnosti odnosno spriječenosti za rad bilo nužno kako bi se pratilo povećanje troškova života. Također, ZIDZOZO propisuje da naknada plaće iznosi 100 % od osnovice za naknadu plaće za vrijeme njege oboljelog djeteta mlađeg od sedam godina, umjesto mlađeg od tri godine kako je ranije bilo propisano.

U skladu s navedenim, člancima **2. i 3. ZIDZOZO-a**, revidiraju se odredbe članaka 55. i 56. Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine“, broj 80/13., 137/13., 98/19. i 33/23.) vezano uz pravo na naknadu plaće iz obveznoga zdravstvenoga osiguranja na način da se povećava najniži i najviši iznos naknade plaće (limit) koja se ostvaruje na teret sredstava HZZO-a i naknade plaće za vrijeme privremene spriječenosti za rad zbog pojave zaraze u okolini osiguranika koja tereti sredstva državnog proračuna.

Najniži iznos naknade plaće za puno radno vrijeme i cijeli mjesec sa 25 % proračunske osnovice (110,36 eura) povećava se na **80 %** proračunske osnovice (**353,15 eura**), a najviši iznos koji je bio utvrđen u iznosu proračunske osnovice uvećane za 28 % (565,04 eura) sada iznosi **225,5 %** proračunske osnovice (**995,45 eura**).

Također, propisuje se da naknada plaće iznosi **100 %** od osnovice za naknadu plaće tijekom njege **oboljelog djeteta mlađeg od sedam godina** (šifra uzroka F2), umjesto mlađeg od tri godine (šifra uzroka F1) kako je bilo propisano.

Sukladno prijelaznim i završnim odredbama ZIDZOZO-a HZZO će po službenoj dužnosti obračunati naknade plaće u visini utvrđenoj ZIDZOZO-om korisnicima koji su na dan njegova stupanja na snagu zatečeni u korištenju prava na naknadu plaće koju osiguraniku neposredno isplaćuje HZZO na svoj teret ili teret državnog proračuna.

Osiguranici koji su na dan stupanja na snagu ZIDZOZO-a zatečeni u korištenju naknade plaće prema članku 52. stavku 2. Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine“, broj 80/13., 137/13., 98/19. i 33/23.) ostvarit će naknadu plaće u skladu s iznosima utvrđenim ZIDZOZO-om na način kako slijedi.

Prilikom izračuna naknade plaće za mjesec kolovoz 2025. godine, koja će se isplatiti u rujnu 2025. godine, potrebno je prvo **utvrditi iznos zadnje isplaćene naknade plaće prije mjeseca u kojem je ista umanjena za 50 %**.

Na zadnje isplaćenu naknadu plaće, dakle prije umanjenja, primjenjuje se novo utvrđeni limit propisan ZIDZOZO-om na način da se ponovno utvrdi koji bi iznos naknade plaće osiguranik ostvario temeljem utvrđene satne osnovice da se limit od 995,45 eura primjenjivao u vrijeme zadnje isplaćene naknade plaće prije mjeseca u kojem je ista umanjena za 50 %.

O utvrđenom iznosu, odnosno je li isti viši ili niži od novo propisanog limita ovisi koliko će iznositi 50 % naknade plaće na koju osiguranik ima pravo za mjesec kolovoz 2025. godine i nadalje dok ta privremena nesposobnost traje.

Primjer (naknada plaće niža od najvišeg limita):

- osiguranik je navršio 18 mjeseci neprekidne privremene nesposobnosti za rad **30. travnja 2025. godine**

- **satna osnovica** utvrđena je u iznosu **4,9 eura**

(80% - od satne osnovice navedene na Potvrdi o plaći) i **za travanj 2025. g.** bi ostvario naknadu plaće u iznosu 862,40 eura (4,9 eura x 176 sata)

- **za travanj** mu je isplaćeno **565,04 eura** jer je utvrđeni iznos naknade plaće iznosio više od mjesečnog limita (565,04 eura)

- za mjesec **svibanj, lipanj i srpanj 2025. godine** ostvario je **282,52 eura** (zadnje isplaćena naknada plaće : 2)

- za **kolovoz** (naknada plaće se isplaćuje u rujnu) naknada plaće će iznositi **431,20 eura** (koja bi bila zadnje isplaćena naknada plaće u travnju 2025. godine da je limit bio 995,45 eura - 862,40 eura : 2).

Primjer (naknada plaće viša od najvišeg limita – primjena korektivne osnovice):

- osiguranik je navršio 18 mjeseci neprekidne privremene nesposobnosti za rad

30. travnja 2025. godine.

- **satna osnovica** utvrđena je u iznosu **8,5 eura** (80 % - od satne osnovice navedene na Potvrdi o plaći) i za **travanj 2025. g.** bi ostvario naknadu plaće u iznosu 1496,00 eura (8,5 eura x 176 sata)

- za **travanj** mu je isplaćeno **565,04 eura** jer je utvrđeni iznos naknade plaće iznosio više od mjesečnog limita (565,04 eura)

- za mjesec **svibanj, lipanj i srpanj 2025. godine** ostvario je 282,52 eura (zadnje isplaćena naknada plaće 565,04 eura : 2)

- za **kolovoz** (naknada plaće se isplaćuje u rujnu) naknada plaće će iznositi **497,72 eura** (koja bi bila zadnje isplaćena naknada plaće u travnju 2025. godine da je limit bio 995,45 eura - 995,45 eura : 2).

Dakle, osnovno pravilo za utvrđivanje iznosa naknade plaće za osiguranika koji je duže od 18 mjeseci neprekidno privremeno nesposoban za rad je utvrđenu satnu osnovicu (80 % satne osnovice iz Potvrde o plaći) pomnožiti sa satima mjeseca u kojem je isplaćena zadnja naknada plaće u propisanom iznosu te na istu primijeniti limit propisan ZIDZOZO-om.

Svi drugi osiguranici koji su u vrijeme stupanja na snagu ZIDZOZO-a zatečeni u korištenju prava, a koji nisu neprekidno prema istoj dijagnozi bolesti privremeno nesposobni odnosno spriječeni za rad dulje od 18 mjeseci ostvaruju naknadu plaće na način da se satna osnovica umanjena na 70 % odnosno 80 % množi s brojem sati privremene nesposobnosti u određenom mjesecu. Tako utvrđena naknada plaće ne može za cijeli mjesec i puno radno vrijeme iznositi više od 995,45 eura. Ako bi osiguranik za cijeli mjesec i puno radno vrijeme ostvario naknadu plaće u manjem iznosu od 995,45 eura onda ostvaruje taj manje utvrđeni iznos.

Primjenjujući navedeno na slučaj osiguranika koji radi u nepunom radnom vremenu ili mu je utvrđena privremena nesposobnost u broju dana koji je manji od cijelog mjeseca, razmjerno se smanjuje i najviši mjesečni iznos koji se isplaćuje na teret HZZO-a odnosno državnog proračuna u slučaju kada je privremena spriječenost za rad uvjetovana pojavom zaraze u okolini osiguranika, odnosno primjenjuje se **korektivna satna osnovica** (najviši mjesečni iznos naknade plaće dijeli se sa radnim satima mjeseca za koji se naknada plaće isplaćuje te množi sa satima za koje osiguraniku pripada pravo na isplatu naknade plaće) budući da je satna osnovica osiguranika utvrđena na osnovi prosjeka isplaćenih plaća veća od najviše propisane. Istovjetno se postupa i sa naknadama plaće za koje je ZOZO-om propisano da pripadaju osiguraniku u iznosu od 100 % od osnovice, a koje podliježu propisanom limitu.

(Nastavak u sljedećem broju)

IZVJEŠĆE O POSLOVANJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE ZA 2024. GODINU (6. dio)



(Nastavak iz prethodnog broja)

Bolnička zdravstvena zaštita

U okviru sredstava za zdravstvenu zaštitu na teret obveznoga zdravstvenog osiguranja za bolničku zdravstvenu zaštitu (bolničko liječenje i specijalističko-konzilijarna zdravstvena zaštita u bolničkim zdravstvenim ustanovama) iskazani su rashodi u iznosu od 2.376.158.957,21 eura, što je 325.670.986,03 eura ili 15,88 % više sredstava nego u istom razdoblju prethodne godine. Potrebno je naglasiti da iskazani rashod predstavlja iznos ispostavljenih računa za izvršeni rad od strane bolničkih zdravstvenih ustanova, a ne iznos doznačenih sredstava od strane HZZO-a. Razlika do punog iznosa doznačenih sredstava koje bolničke zdravstvene ustanove nisu mogle opravdati izvršenim radom, prikazani su kao avansno plaćanje i predstavljaju potraživanja HZZO-a.

Ukupno potraživanje HZZO-a prema bolničkim zdravstvenim ustanovama na dan 31. prosinca 2024. godine iznosi 879,2 milijuna eura, od čega potraživanje za 2024. godinu iznosi 124,5 milijuna eura.

U okviru rashoda za aktivnost bolničke zdravstvene zaštite gotovo cijeli iznos (96,44 %) odnosi se na „bolničke limite“, odnosno na maksimalne iznose sredstava za provođenje bolničke zdravstvene zaštite i specijalističko-konzilijarne zdravstvene zaštite ugovorno utvrđene u visini od 2.160.297.022,16 eura i dodatna sredstva u obliku namjenske pomoći za podmirenje obveza prema dobavljačima za lijekove i potrošni medicinski materijal, koji je doznačen bolničkim zdravstvenim ustanovama od strane HZZO-a na temelju odluka Vlade Republike Hrvatske tijekom godine u ukupnom iznosu od 131.169.318,00 eura.

Ostatak sredstava u iznosu od 84.692.617,05 eura odnosi se na izvršene zdravstvene usluge za eksplantacije, transplantacije, intervencijsku kardiologiju, intervencijsku neurologiju i neuroradiologiju, medicinsku oplodnju, troškove posebnih materijala, intervencijsku gastroenterologiju, personaliziranu medicinu te posebnu nagradu radnicima u bolničkoj zdravstvenoj zaštiti koji skrbu o pacijentima oboljelima od bolesti COVID-19.

Bolničke zdravstvene ustanove također ostvaruju prihode i na temelju ugovora vezano uz transfuzijsku medicinu, nacionalne programe prevencije zloćudnih bolesti i slične programe koji su prikazani u okviru aktivnosti ostale zdravstvene zaštite. Isto tako, prihode bolničkih zdravstvenih ustanova čine i troškovi za posebno skupe lijekove koji se također izvršavaju na temelju posebnog ugovora i evidentiraju u financijskom planu kao zasebna aktivnost, a izvršeni su u iznosu od 406.465.370,65 eura.

Bolničke zdravstvene ustanove ostvaruju prihode

od HZZO-a temeljem ugovora kojim je utvrđen maksimalni iznos sredstava koji se avansno isplaćuje u 100 % - tnom iznosu za razliku od prijašnjeg modela kada se avansno isplaćivalo 90 % sredstava te 10 % ovisno o izvršenju bolničkih zdravstvenih ustanova uz dodatan obračun prihoda na osnovi pokazatelja rada (učinkovitosti-KPI i kvalitete-QI). Kao što je već ranije spomenuto, u skladu s Uredbom o nazivima, uvjetima za raspored i koeficijentima za obračun plaće u javnim službama, a na osnovi Odluke o osnovama za sklapanje ugovora o provođenju zdravstvene zaštite iz obveznog zdravstvenog osiguranja, tijekom godine povećani su maksimalni mjesečni osnovni iznosi sredstava za provođenje bolničke i specijalističko konzilijarne zdravstvene zaštite iz obveznoga zdravstvenog osiguranja tzv. bolnički limiti (u mjesecu travnju 12 %, u svibnju 6 % te u srpnju 5 %).

Pored toga, na temelju ispostavljenih računa plaćaju se ugovoreni dodatni postupci akutnim bolničkim zdravstvenim ustanovama za provođenje određenih postupaka (MR, CT, Holter EKG, UZV srca, ergometrija, operacija katarakte, UZV dojke, UZV štitnjače, gastro-skopija) uz napomenu da je za svaki od navedenih postupaka utvrđen maksimalni mjesečni iznos sredstava za pojedine DTP postupke (limit za postupke) koji je također tijekom godine usklađivan.

U bolničkoj zdravstvenoj zaštiti usluge liječenja akutnih bolesti plaćaju se prema dijagnostičko-terapijskim skupinama (DTS) odnosno danima bolničkog liječenja (DBL) za kronične bolesti. Usporedimo li broj dana bolničkog liječenja za akutne bolesti s brojem slučajeva, može se zaključiti da je prosječno trajanje bolničkog liječenja za akutne bolesti povećano u odnosu na prethodnu godinu i iznosi 6,23 dana (6,20 dana u 2023. godini). Prosječno trajanje liječenja za kronične bolesti u danima povećano je u odnosu na prethodnu godinu i iznosi 23 dana po slučaju.

U 2024. godini zaključeni su ugovori sa 63 bolničke zdravstvene ustanove. Novom Mrežom javne zdravstvene zaštite smanjen je broj postelja za akutno liječenje s 12.776 postelja na 12.030 postelja uz istovremeno povećanje broja postelja za produženo liječenje s 1.306 na 1.648 postelja te uz povećanja kapaciteta dnevne bolnice s 3.902 na 4.887 s ciljem smanjivanja broja dana bolničkog liječenja i povećanja ambulantnog liječenja uz pretpostavku racionalizacije troškova liječenja. Broj postelja za kronično liječenje povećan je s 6.419 na 6.446, odnosno 27 dodatnih postelja.

(Nastavak u sljedećem broju)

• Izvješće o poslovanju HZZO-a za 2024. godinu (6. dio)

• Povećan broj postelja za produženo liječenje

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje - Direkcija

Margaretska 3, 10000 ZAGREB

www.hzzo.hr

Za nakladnika: v.d. ravnatelja Hrvoje Šušković, dr. med. spec.

Urednice priloga: Veronika Laušin, dr. med. spec., zamjenica ravnatelja HZZO-a

Martina Furlan, dipl. iur. i Nevenka Mirković, dipl. iur.

BESPLATNI TELEFONSKI BROJEVI

za informacije obveznog zdravstvenog osiguranja: 0800 7979

za informacije dopunskog zdravstvenog osiguranja: 0800 7989

Čestit Božić i sretna Nova godina



tel. +387 30 838 800, fax. + 387 30 838 900, e-mail: rezervacije@reumal.ba, www.reumal.ba



MEDIMURSKA
ŽUPANIJA

Drage umirovljenice i dragi umirovljenici,
u ime Medimurske županije i u svoje osobno ime
upućujem vam iskrenu zahvalnost za vaš
dugogodišnji rad, mudrost i predanost.

Neka vam božićni blagdani donesu mir, radost i
toplinu, a nova godina obilje zdravlja, sigurnosti i
poštovanja vaših najbližih.

Želim vam sretan i blagoslovljen Božić te uspješnu i
ispunjenu novu godinu.

ŽUPAN MEDIMURSKJE ŽUPANIJE
MATIJA POSAVEC

BLAGOSLOVLJEN I
SRETAN BOŽIĆ,
UZ OBILJE
ZDRAVLJA U
NOVOJ
2026. GODINI!

OPĆINA RUGVICA
OPĆINSKI NAČELNIK
MATO ČIČAK, dipl. ing.

Zagrebačka



županija

2026.

Božićni blagdani dani su mira, dobrote, veselja
i slavlja, stoga Vam želimo da ih provedete u
društvu svojih najbližih.

Blagoslovljen i radostan Božić
te obilje mira, zdravlja i sreće
u Novoj 2026. godini
svim žiteljima Zagrebačke županije žele

predsjednik
Županijske skupštine

Mato Čičak

župan

Stjepan Kožić

Borba za minimalnu europsku mirovinu

Dana 27. i 28. studenog 2025. godine putem Zoom aplikacije održana je online sjednica izvršnog odbora FERPA-e, europske federacije umirovljenika i starijih osoba, na kojoj je među 70-ak predstavnika sudjelovao i glavni tajnik Sindikata umirovljenika Hrvatske Igor Knežević. Glavna tema sjednice i rasprave bila je potreba da se učini odlučniji korak ka usvajanju jedinstvenog modela europske minimalne mirovine koji bi vrijedio u svim europskim zemljama. Dakako, u raspravi je uzeto u obzir da minimalna mirovina u siromašnijim zemljama ne može imati jednak iznos kao u bogatim europskim zemljama, ali da se mora utvrditi isti način izračunavanja minimalne mirovine, te se ponovilo kako ona ne bi smjela iznositi manje od linije siromaštva za samca. Što to u praksi na primjeru Hrvatske znači? Linija siromaštva za samca u prošloj godini u Hrvatskoj iznosila je 617 eura, što bi značilo da nijedan hrvatski umirovljenik ne bi smio imati manje od tog iznosa.

Tema o minimalnoj europskoj mirovini već godinama je u centru interesa FERPA-e, a na ovom dvodnevnom sastanku odlučeno je napraviti korak dalje, odnosno organizirati radnu skupinu od pet članova koji će tijekom 2026. godine izraditi prijedlog minimalne mirovine, a s tim prijedlogom će se potom ići ka Europskoj komisiji koja bi, želja je, uvela obvezu svim državama članicama da implementiraju sustav europske minimalne mirovine u svoje zakonodavstvo.

Na sjednici se ponovno ukazalo na problem sve većeg ulaganja u vojsku europskih zemalja, što posljedično znači i manje novca za starije osobe, kao i probleme u jazu u mirovinama između žena i muškaraca, jer žene u svim zemljama



imaju niže mirovine, a u zapadnoeuropskim zemljama te su razlike izraženije nego u postsocijalističkim zemljama srednje i istočne Europe.

Drugog dana sjednice sastao se i ženski odbor FERPA-e na kojem je istaknut teži položaj umirovljenih žena naspram muškaraca, ne samo zbog nižih mirovina, već i zbog toga što žene žive duže od svojih partnera, zbog čega ostaju same i u socijalnoj izolaciji, a na to se pridodaje siromaštvo jer s jednom mirovinom više ne mogu preživjeti. Dvodnevna sjednica zaključena je svečano, u punopravno članstvo FERPA-e izabran je sindikat umirovljenika USL iz San Marina.

I.K.

SUH-OVE PRAVNICE NA RADNOM SASTANKU U MINISTARSTVU Aktualnosti u sustavu besplatne pravne pomoći i medijaciji

U organizaciji Ministarstva pravosuđa, uprave i digitalne transformacije 21. studenoga 2025. održan je radni sastanak pod nazivom "Aktualnosti u sustavu besplatne pravne pomoći i medijaciji". Na sastanku koji je okupio predstavnike pravne struke, institucija i udruga koje pružaju besplatnu pravnu pomoć sudjelovale su i dvije pravnice SUH-ovog Pravnog savjetovišta, Nivenka Trbović i Vanda Crnjac Pauković, a od strane Ministarstva sudjelovali su ravnatelj uprava i voditelji službi nadležnih za pitanja besplatne pravne pomoći – primarne i sekundarne i za pitanja mirnog rješavanja sporova.

Predstavnici Ministarstva održali su prezentaciju na temu besplatne pravne pomoći, aktualnostima u pripremama za donošenje novog Zakona o medijaciji koje je planirano do kraja ove godine, te je predstavljen Centar za mirno rješavanje sporova. Novi Zakon o medijaciji trebao bi zamijeniti važeći Zakon o

mirnom rješavanju sporova ("Narodne novine" br. 67/23). Posebno je istaknuta važnost medijacije kao alternativnog načina rješavanja sporova. Za razliku od dugotrajnih i često skupih sudskih postupaka, medijacija omogućuje strankama da uz pomoć nepristranog i educiranog posrednika pronađu rješenje koje je prihvatljivo za obje strane. Na taj način postupak postaje brži jer se izbjegava višegodišnje vođenje sudskih sporova, zatim ekonomičniji, jer se smanjuju troškovi postupka, te manje konfiktan, jer se čuvaju i odnosi među stranama, što je osobito važno u obiteljskim, radnim i susjedskim sporovima.

Prema važećem Zakonu o mirnom rješavanju sporova, u postupku medijacije stranke sporazumno imenuju medijatora ili više njih, a ako ne postignu dogovor oko medijatora, mogu tražiti da ga imenuje Centar, institucija za medijaciju ili treća osoba. Jedna od najvažnijih zadaća Centra je sustavno

promoviranje mirnog rješavanja sporova kao alternativnog i za stranke povoljnijeg načina od formalnog sudskog postupka. U Republici Hrvatskoj se na godišnjoj razini u postupku sudskog mirenja riješi mali broj predmeta jer građanima nije u dovoljnoj mjeri poznato da takva mogućnost postoji. Registar medijatora i Registar institucija za medijaciju je javno dostupan u elektroničkom obliku <https://cmrs.hr/registri2/>.

Nakon prezentacije povedena je rasprava sudionika. Tema većeg dijela rasprave bila je sekundarna pravna pomoć, u pogledu besplatnog zastupanja stranaka s niskim prihodima i lošeg imovnog stanja na sudovima i pred drugim državnim institucijama, te su u raspravi o teškoćama u tom postupku sudjelovali neki od nazočnih odvjetnika i predstavnik Hrvatske odvjetničke komore. Također je objavljeno i nekoliko primjedbi na nacrt novog Zakona o medijaciji.

V.C.P.

SPLIT

Od Oroslavlja do Banje Vrućice

koji im je, uz izvrsnu uslugu i gostoljubivost, uljepšao boravak. Umirovljenici su uživali u razgledavanju Oroslavlja, šetnji i zajedničkom druženju, a potom su posjetili Mariju Bistricu, najpoznatije hrvatsko marijansko svetište. Kući su se vratili 16. studenoga, prepuni dojmova i zadovoljstva provedenim vremenom.

Nedugo zatim, 24. studenoga 2025., druga grupa SUH-ovaca iz Splita krenula je na desetodnevni boravak u Banju Vrućicu. Putovalo se udobnim autobusom uz pratiteljicu putovanja Vesnu Marasović, koja je brinula da sve protekne u najboljem redu. Članovi su sretno stigli u lječilište i već prvih dana uživali u terapijama, večernjim zabavama i prijateljskom ozračju. Tako je studeni za ovu podružnicu protekao u znaku druženja, putovanja i veselja, a svi već s nestrpljenjem očekuju nove aktivnosti koje ih uskoro očekuju.

M.Š.F.



Članovi Podružnice Sindikata umirovljenika Hrvatske Split i u studenome su bili vrlo aktivni te su organizirali dva putovanja koja su spojila odmor, druženje i zajedništvo. Prva grupa od 50 članova uputila se 14. studenoga 2025. na trodnevni izlet u Oroslavlje i Mariju Bistricu. Na putu su se kratko odmorili u Skradinu, a zatim stigli u hotel Zagi u Oroslavlju, gdje ih je dočekalo toplo gostoprimstvo domaćina. Posebnu zahvalnost članovi su uputili Petru, vlasniku hotela,

SAMOBOR Slavlje za 32. obljetnicu

U povodu 32. obljetnice osnutka Udruge SUH-a Samobor, članovi su se 14. studenoga 2025. okupili u svom prostoru na druženju koje je proteklo u vedrom i prijateljskom ozračju. Posebnu notu događanju dalo je i nedavno osvojeno prvo mjesto na natjecanju u spravljanju čvaraka, gdje je ekipa SUH-a Samobor, predvođena predsjednicom Vlatkom Novosel, briljirala među ostalim sudionicima.

U duhu slavlja organiziran je i svojevrsni „after party“ – ponovno spravljanje čvaraka, ovoga puta u vlastitom prostoru i uz vlastite namirnice, a rezultat je, očekivano, bio jednako uspješan i ukusan kao i na natjecanju. Događanju su se pridružili i predstavnici Udruge umirovljenika Samobor, na čelu s predsjednicom Irenom Franceković, koji su svojim dolaskom potvrdili dobru suradnju dviju umirovljeničkih udruga i izrazili želju za budućim zajedničkim aktivnostima. Druženje je nastavljeno u opuštenom, revijalnom tonu, uz razgovor, glazbu i dobro raspoloženje, a članovi su još jednom pokazali da zajedništvo i veselje najbolje obilježavaju ovako važne datume.



PEŠĆENICA Izlet u Trst i radionica ukrasa



Podružnica SUH-a Peščenica 29. listopada 2025. organizirala je izlet u Trst, koji je uključivao i poseban doživljaj – obilazak krucera MSC Fantasia te ručak od pet slijedova na brodu. Putovalo se autobusom iz Zagreba, a nakon ukrcaja članovi su uživali u elegantnom ambijentu broda te razgledali palube, salone i sadržaje koji Fantasiu čine jednim od atraktivnijih krucera u svojoj klasi. Kratka plovidba do Trsta i vrijeme provedeno na brodu pružili su sudionicima lijep uvid u svijet krstarenja i jedinstveni ugođaj putovanja morem.

Nakon putovanja uslijedila je topla predblagdanska aktivnost. U četvrtak, 27. studenoga 2025., u Mjesnom odboru Bruno Bušić održana je radionica izrade božićnih dekoracija, na kojoj su članice i članovi podružnice izrađivali anđele od jutene vrpce. Uz ugodnu atmosferu, druženje i razmjenu kreativnih ideja, nastali su lijepi ručno rađeni ukrasi koji će biti podijeljeni članovima na svečanoj zabavi povodom Sv. Nikole.

M.Š.F.

Uživanje u toplicama

Podružnica SUH-a Rugvica 19. studenoga 2025. organizirala je izlet u Krapinske Toplice, koji je ujedno bio i posljednji izlet podružnice u ovoj godini. Iako prvotno nije bio planiran, izlet je uspješno organiziran na inicijativu i želju velikog broja članova koji su izrazili potrebu za još jednim zajedničkim druženjem prije završetka godine.

Umirovljenici su proveli dan u ugodnom i opuštajućem ambijentu Krapinskih Toplica, uživajući u šetnji, kupanju i razgovoru. Lijepa atmosfera, dobro raspoloženje i prilika za druženje učinili



su ovaj izlet posebnim, a članovi su se kući vratili zadovoljni i puni lijepih dojmova. Time se pokazalo koliko su ovakva putovanja važna za članove podružnice, ona im donose radost, zajedništvo i trenutke za pamćenje.

Zoran Ivančević

DONJI MIHOLJAC Martinje u Kutjevu



Članovi podružnice SUH-a Donji Miholjac 9. studenoga 2025. uputili su se na izlet u Kutjevo, gdje su sudjelovali u tradicionalnom obilježavanju Martinja. Manifestacija je okupila brojne posjetitelje, a članovi SUH-a uživali su u bogatom programu koji je uključivao planinarski izlet, martinjski sajam s ponudom kutjevačkih vinara i drugih izlagača te svečanu povorku konjskih zaprega.

Poseban doživljaj bio je martinjski obred krštenja mošta, koji je uz mnogo šale i dobre atmosfere predvodio „vinski biskup“. Tijekom dana na Trgu graševine izmjenjivali su se kulturno-umjetnička društva, tamburaški sastav De Gotho i grupa Posegana, stvarajući veselu i živu atmosferu.

Unatoč prohladnom vremenu, sudionici su uživali u programu na otvorenom i druženju u dobrom društvu. Izlet je prošao u veseloj atmosferi, a članovi su se kući vratili zadovoljni, prepuni dojmova te spremni za nova zajednička putovanja.

BJELOVAR Izlet u Vrbovečku Dubravu

Podružnica SUH-a Bjelovar organizirala je 14. studenoga 2025. godine jednodnevni izlet u Vrbovečku Dubravu, gdje su se članovi okupili u ugodnom ambijentu restorana Sablić. Tijekom izleta održano je zanimljivo i informativno predavanje tvrtke Grex iz Rijeke, jedinog distributera znanstveno testiranih ortopedskih madraca i posteljine u Hrvatskoj. Pod motom „Za zdrav život potreban je zdrav san“, sudionici su upoznati s važnošću pravilnog spavanja, kvalitetne potpore kralježnici te odabirom madraca i posteljine koji mogu poboljšati svakodnevnu dobrobit.

Nakon predavanja druženje se nastavilo uz ukusan zajednički ručak, a dobra atmosfera brzo je rasla – uz glazbu, ples i smijeh, članovi su se opustili i nastavili uživati u prijateljskom ozračju. Cijeli dan protekao



je u vedrom raspoloženju, a sudionici su se kasno navečer vratili kući zadovoljni, obogaćeni novim znanjima i lijepim uspomjenama.

Javorka Grgić

LABIN Liječenje u toploj vodi Reumala



Članovi Podružnice SUH-a Labin krajem studenoga 2025. godine boravili su u lječilištu Reumal u Fojnici. Putovanje je proteklo u dobrom raspoloženju, a po dolasku su se članovi uspješno smjestili i započeli svoj višednevni program terapija, šetnji i opuštanja.

Boravak u Fojnici pružio im je priliku za poboljšanje zdravlja, ali i za zajedničko druženje u ugodnom ambijentu popularnog lječilišta. Umirovljenici su se vratili zadovoljni, obogaćeni novim iskustvima i još jednom potvrdom koliko su ovakvi izleti dragocjeni za dobrobit i kvalitetu života starijih osoba.

M.Š.F.

Prekrasni dani u Banji Vrućici



Članovi Podružnice SUH-a Vrgorac boravili su od 3. do 13. studenoga 2025. u lječilištu Banja Vrućica, gdje su proveli deset dana ispunjenih opuštanjem, terapijama i ugodnim druženjem.

Na put je krenulo četrdesetak članova, a dobro raspoloženje pratilo ih je već od polaska pa sve do dolaska u poznati lječilišni kompleks, smješten u mirnom prirodnom okruženju. Tijekom boravka članovi su svakodnevno uživali u medicinskim kupkama, šetnjama, wellness sadržajima i čistom zraku koji Banja Vrućica nudi. Mnogi su iskoristili priliku za obavljanje redovitih liječničkih pregleda, a stručno osoblje lječilišta, poznato po svojoj ljubaznosti, pobrinulo se da boravak protekne što ugodnije i korisnije.

Većernji sati tradicionalno su bili rezervirani za druženje uz glazbu, ples i ukusne večere, što je dodatno pridonijelo opuštenoj i prijateljskoj atmosferi. Kako je bilo i kod drugih SUH-ovih podružnica koje redovito borave u ovom lječilištu, i vrgorački su umirovljenici istaknuli da im je ovakav boravak dragocjen - ne samo zbog poboljšanja zdravlja, već i zbog prilike da provedu kvalitetno vrijeme u društvu. Članovi su se kućama vratili zadovoljni, odmorni i puni dojmova, uz zajedničku želju da se ovakvo putovanje ponovi i sljedeće godine.

M.Š.F.

DUGO SELO U mislima s braniteljima

U druga SUH-a Dugo Selo i tijekom studenoga 2025. godine provela je niz aktivnosti koje su obilježile mjesec zajedništvom, solidarnošću, brigom za članove i veseljem.

Mjesec je započeo sudjelovanjem na važnim obljetnicama. Dvadeset članova podružnice, zajedno s braniteljskim udrugama, prisustvovalo je komemoraciji Trokut – Novska, gdje su paljenjem lampaša odali počast poginulim hrvatskim braniteljima. Nekoliko dana kasnije, na poziv Grada Dugog Sela, članovi su paljenjem svijeća obilježili Dan grada na spomen-obilježju žrtvama Domovinskog rata. Zatim su, dana 7. studenoga organizirali druženje uz domjenak za svoje članove. Na okupljanju je sudjelovalo 40 članova, kao i predstavnici Grada koji su izrazili zadovoljstvo radom podružnice. Uz odojak, glazbu i dobro raspoloženje, druženje je potrajalo do kasnih večernjih sati.

U studenome se podružnica posebno posvetila i socijalnoj podršci svojim članovima. Umjesto tradicionalne podjele jabuka, svim članovima podijeljeni su poklon-bonovi Konzuma u vrijednosti 10 eura. Posebna pažnja posvećena je bolesnim članovima, koji su uz osnovni bon primili i dodatni bon od 30 eura kao znak brige i podrške. Ova gesta duboko je dirnula mnoge — suze zahvalnosti najbolje su pokazale koliko im takva pažnja znači.

Podružnica je sudjelovala i u obilježavanju važnih datuma iz novije povijesti. Dana 18. studenoga, dvadeset članova SUH-a



Dugo Selo u pratnji Udruge HVIDRA sudjelovalo je u Koloni sjećanja u Škabrnji, odajući počast poginulim civilima i braniteljima.

Studen i je zaokružen i jednim izletom. Tridesetak članova uživalo je u jednodnevnom posjetu Opatiji i Lovranu, gdje su obišli tradicionalnu marunadu, sudjelovali u degustaciji proizvoda od kestena te posjetili sela Liganj i Dobreč. Dan pun druženja i lijepih prizora završio je povratkom u Dugo Selo u kasnim večernjim satima.

M.Š.F.

STRIZIVOJNA Ceker bal i prijateljski susret



Članovi Podružnice SUH-a Strizivojna 7. studenoga 2025. sudjelovali su na tradicionalnom Ceker balu u Starom Topolju, događanju koje svake godine okuplja brojne umirovljeničke udruge iz okolice. Uz glazbu, ples i obilje domaćih jela i pića, atmosfera je bila iznimno vesela, a umirovljenici su istaknuli kako im je ovo jedno od najdražih druženja u godini.

Tijekom listopada sudjelovali su i na prijateljskom susretu u Gundincima, gdje su se družili kroz igre poput pikada, bele i viseće kuglane. Susret je protekao u opuštenom i srdačnom ozračju, uz puno smijeha i razmjene iskustava s drugim udrugama. Članovi podružnice redovito se okupljaju i u svojim prostorijama u Strizivojni, no ističu kako su im ovakvi zajednički izleti i druženja posebno dragi.

Kroz povijest Bosne

Članovi podružnice SUH-a Dubrovnik krajem studenoga i početkom prosinca 2025. boravili su u Bosni i Hercegovini, gdje su tijekom nekoliko dana obišli niz važnih kulturnih, povijesnih i turističkih lokaliteta, ostavivši ovaj put dubok dojam na sve sudionike. Tako su 29. studenoga 2025. umirovljenici posjetili Franjevački samostan u Fojnici, poznat po svojem muzeju i knjižnici koja se ubraja među najvrjednije u Europi. Vodstvo kroz zbirke otkrilo im je bogatu povijest ovog kraja, a sudionici su bili oduševljeni očuvanom kulturnom baštinom i rijetkim eksponatima.

Sljedećeg dana, 30. studenoga, uslijedio je izlet u Etno selo Čardak u Vitezu, turističko naselje smješteno u idiličnom okruženju uz rijeku Lašvu. Umirovljenici su uživali u miru, tišini i slikovitom krajoliku koji ostavlja bez daha, a mnogi su istaknuli kako ih je ovo mjesto posebno opustilo.

Dana 1. prosinca 2025. članovi su posjetili Travnik, vezirski



grad bogate osmanske povijesti. Obišli su rodnu kuću književnika i nobelovca Ive Andrića, zatim srednjovjekovnu tvrđavu s koje se pruža impresivan pogled na grad, te poznate Plave vode. Poseban doživljaj bio je i dolazak na misno slavlje, gdje je vjernike srdačno pozdravila sestra Veseljka, prenijevši posebne pozdrave Dubrovčanima i župljanima sv. Mihajla. Boravak je zaokružila svečana večera 3. prosinca 2025. u hotelu Reumal u Fojnici, gdje su se sudionici prisjetili svih lijepih trenutaka i druženja tijekom izleta. Svečana atmosfera, glazba i zajedništvo učinili su ovu večer posebnim dijelom njihovog putovanja, a svi prisutni su poručili kako će im ovi dani ostati u trajnom sjećanju.

Zorana Koroman



Podružnica SUH-a Đakovo 25. studenoga 2025. organizirala je večer druženja, glazbe i plesa u restoranu Croatia turist. Okupljanje je započelo u 19 sati, a odazvao se velik broj članova i drugih umirovljenika željnih dobre atmosfere i zajedništva. Sudionike je dočekalo piće dobrodošlice, nakon čega je uslijedila ukusna večera i desert. Za glazbeni dio večeri pobrinuli su se Goran Popek i Matea Matković, koji su svojim

ĐAKOVO Vrijedne pčelice

nastupom rasplesali i oduševili okupljene.

Uz pjesmu, razgovor i ples, večer je protekla u iznimno vedrom ozračju, a mnogi su istaknuli kako su ovakva druženja važna za povezivanje i stvaranje osjećaja zajedništva među umirovljenicima.

Ova podružnica pokrenula je i novu kreativnu radionicu pod nazivom „Pčelice“, koju vodi Snježana Horvat. Radionica je odmah privukla veliki interes, pa se već u prvim danima uključilo oko petnaestak članica i članova, a očekuje se i daljnje širenje grupe. Polaznici će se u opuštenoj i poticajnoj atmosferi baviti izradom raznih rukotvorina, ukrasnih predmeta i kreativnih radova, čime radionica dobiva i humanitarni karakter. Izrađeni predmeti koristit će se kao pokloni za bolesne članove, za tombolu na druženjima, u akciji „Dobro je činiti dobro“, te u drugim prigodama u kojima podružnica sudjeluje. Nova aktivnost dočekan je s velikim oduševljenjem, a članovi su istaknuli kako ovakve radionice potiču kreativnost, donose veselje i dodatno povezuju zajednicu umirovljenika u Đakovu.

Branko Macanga

GRAD ZAGREB

Zahvalnice Crvenog križa SUH-ovim volonterima

Povodom Međunarodnog dana volontera Hrvatski Crveni križ organizirao je svečani domjenak i dodjelu zahvalnica u prostoru Studentskog doma „Stjepan Radić“ u Zagrebu. Na svečanosti su uručena priznanja volonterima koji su tijekom godine dali izniman doprinos radu s ranjivim skupinama, osobito osobama starije životne dobi. Među dobitnicima zahvalnica našli su se i predsjednici dviju podružnica Sindikata umirovljenika Hrvatske — Zvonko Malnar (Miroševac) i Mirjana Novačić (Peščenica). Priznanja su im dodijeljena za predani, dugogodišnji i vidljivi rad u zajednici, kao i za kontinuiranu podršku aktivnostima Crvenog križa te pomoć starijim i potrebitim osobama.

Prema podacima Hrvatskog Crvenog križa, tijekom 2025. godine zahvalnice je primilo oko 11 tisuća registriranih volontera, koji su zajednički ostvarili više od 5.900 usluga pomoći - od socijalne i emocionalne podrške, do praktične pomoći

osobama u potrebi. Dodjela ovih priznanja potvrdila je i koliko je volonterski rad vrijedan za čitavu zajednicu.

M.Š.F.



Božić s osmijehom na licu

Uskoro će kraj još jedne kalendarske godine! Bliži se vrijeme najljepšeg blagdana u godini – Božića, a potom ispraćaj Stare i doček Nove godine. Kasna jesen i početak zime razdoblje je kada dani postaju sve kraći, a noći sve duže. Uz niske temperature katkada se osjećamo neraspoloženo i najradije bismo se sklonili u fotelji i ostali cijeli dan kod kuće. U takvom mračnom, tmurnom vremenu s jutarnjom maglom, kišom i snijegom, osobe sklone psihičkim poremećajima i depresiji zapadaju u depresivna stanja i polako tonu u melankoliju. U zadnje vrijeme dani uoči božićnih blagdana postali su komercijalizirani i gubi se njihova duhovna komponenta. Društvo pred pojedince stavlja imperativ bjesomučnog trošenja i kupovanja.

S druge strane kao suvremeni fenomen prisutna je blagdanska depresija koja sve više uzima maha i pogađa veći broj ljudi. Obično traje samo nekoliko dana prije, tijekom i netom nakon blagdana, a to su ujedno dani koji su posebno stresni za mnoge ljude. Da je to tako, pokazuju istraživanja prema kojima u vrijeme božićnih i novogodišnjih praznika rastu depresija, malodušnost, pesimizam i očaj. Prvenstveno je to vidljivo kod usamljenih osoba koje žive same, daleko od članova obitelji, osobe u velikim gradovima koje nemaju puno prijatelja, osobe u besparici, osobe koje su se razvele od svojih dojučerašnjih partnera i s njima prekinule emocionalnu vezu, starije osobe koje su doživjele smrt bliske osobe pa su im ovo možda prvi blagdani bez dragih osoba, njihovih bračnih partnera. Kaže se da se u to vrijeme osamljene osobe osjećaju još usamljenije, a osobe u besparici još siromašnije. Najteže su pogođeni umirovljenici koji žive sami, s malim mirovinama, i čije su blagdanske košarice skromne.

Osim financijskih tu su i razni drugi problemi i emotivna stanja jer nisu svi opčinjeni blagdanskim duhom i blještavilom. Također, možda će se nekima činiti neobično, no moguće je da dok dio obitelji uživa u prazničkom raspoloženju, drugi članovi to nikako ne mogu. Kako izbjeći blagdansku i post-blagdansku depresiju? Ne mora se biti dio sveopćeg ludila. Treba prihvatiti vlastite stavove i osjećaje kao normalne. Ne postavljati previsoko ciljeve i treba uživati u sitnicama, raditi u skladu sa svojim željama i potrebama, odmarati se. Ipak, ni siromaštvo ili bilo kakve životne okolnosti, ne bi trebali biti razlog da se Božić doživljava u tužnom i pesimističnom raspoloženju. Božićni običaji su cjelina narodnih običaja koji počinju mnogo prije Badnjaka i Božića, a obuhvaćaju

cijeli Advent i traju do Sveta Tri Kralja. Iznimno je važno da Badnjak, Božić i doček Nove godine, ako je to ikako moguće provedemo u krugu svoje obitelji ili dragih prijatelja. Za sreću obično nije potrebno puno. Osmijeh, buđenje uz zrake sunca ili šareni buket cvijeća i sva sreće je već tu. U duhu toga pustite čaroliju malih stvari u svoje srce i uživajte u životu sa svim njegovim prekrasnim nijansama.

„Ni siromaštvo niti bilo kakve životne okolnosti, ne bi trebali biti razlog da se Božić doživljava u tužnom i pesimističnom raspoloženju“

Kad kažemo Božić, među prvim asocijacijama javljaju se oni zamamni mirisi iz kuhinje. „Kao malena djevojčica uvijek sam se motala po kuhinji i gledala baku kako kuha, a najviše su me privlačile slastice. Danas, kada sam i sama baka svojim unukama prenosim kulinarska iskustva. Najviše se raduju kada počnemo pripremati božićne kolačiće. Kuhinja se tada ispuni mirisom vanilije, klinčića i cimeta. Tako će biti i ove godine,“ kaže umirovljenica Antonija. Njezini susjedi Jure i Matilda također se raduju Božiću jer će im tada iz Irske, gdje žive i rade već nekoliko godina, doći kćerka, sin, snaha i zet s unucima. Tužni su što su im djeca morala otići raditi izvan Hrvatske, primorani zbog niskih plaća. Božićni običaji u Hrvatskoj sve više nalikuju onima u svijetu i svi slavimo Božić na sličan način. No, nekad su običaji bili drugačiji i razlikovali su se. U znak Isusova rođenja, u gotovo svim krajevima Hrvatske, na Badnjak se u kuću unosila slama. Susjed Stjepan u nedavnom razgovoru o starim običajima prisjetio se svog djetinjstva: „Djed nam je pričao da su im stariji ukućani ispod stola stavljali slamu, u nju su ranije sakrili jabuke, a kasnije i neke novce. Djeca su se igrala na toj slami i dobivala poklone. Nije bilo poklona ispod bora nego su u slami tražili poklone.“

Tradicionalni blagdanski stol najče-



šće je prepun delicija od raznih povrtnih salata do jela od riječne ili morske ribe. Purica je najčešća zvijezda blagdanskih stolova. Nema novogodišnjeg slavlja bez odojka ili nekog finog pečenja, a poslije ponoći često se posluži sarma. Svatko od nas ima neki svoj provjereni recept od bake ili majke za razne slastice, primjerice orehnjaču ili makovnjaču. Ugođaj blagdana najbolje dočarava miris domaćih kolača: fritule, rafijoli, šapice, zvjezdice, vanilin kiflice, medenjaci, paprenjaci. Svi se ti keksići pripremaju tijekom cijelog prosinca i spremaju u kutije za božićne blagdane. Vrhunac su torte koje su najomiljenije slastice.

Vrijeme pripreme za blagdane i okupljanje na Badnje večer i na Božić, kao i kod ispraćaja Stare i dočeka Nove godine treba ispuniti pozitivnom energijom. A jela koja pripremamo s ljubavlju bit će ukusnija, prepuna arome koja će većini ostati u sjećanju. Priprema ne znači napuniti hladnjak skupim namirnicama. Umješnost je sa svakodnevnim, običnim sastojcima napraviti majstorska jela. Za osobe treće životne dobi hrana treba biti prilagođena njihovim eventualnim bolestima. „Neka hrana bude lijek, a lijek vaša hrana!“, napisao je antički liječnik i otac znanstvene medicine Hipokrat prije više od 400 godina prije Krista, a suvremena medicina dokazala da prava hrana može štititi od raznih bolesti, a pogrešna ih hrana poticati. Ni pokloni ne trebaju biti skupi. Često su iskreni zagrljaj i poljubac najdraži poklon. Činite ono što vas usređuje i nastojte da blagdane ne dočekujete sami. Ne sjedite doma uz televizor. Izađite i krećite se među drugim ljudima, među svojim vršnjacima.

Besparica i besperspektivnost najviše pogađaju emocije. Ipak, smijeh i dobro raspoloženje ne smijete izostaviti iz svoje svakodnevice, iako svatko na svoj način „krpa kraj s krajem“.

Drenka Gaković

Nisu u pitanju samo jake kosti i zdravi zubi

Kad smo bili djeca često nam je majka govorila: "Pij mlijeko. Potreban ti je kalcij za zdrave kosti i zube". I bila je u pravu. Kalcij pomaže da kosti i zubi budu jaki i čvrsti, a također on igra ključnu ulogu i u drugim vitalnim tjelesnim funkcijama. Međutim, ono što naša majka nije mogla predvidjeti je to da kalcij može biti važan faktor i u borbi protiv mnogih bolesti. Nažalost, velik broj ljudi ne dobiva dovoljno tog bitnog minerala. Evo kako kalcij može pomoći u zaštiti vašeg zdravlja:

- Snižavanje krvnog tlaka

Postoje istraživanja koja ukazuju da u nekih ljudi povećan unos kalcija u organizam može pomoći u kontroli krvnog tlaka. Izgleda da kalcij pomaže i u prevenciji hipertenzije. Rezultati 13-godišnje studije obavljene u američkom Nacionalnom centru za zdravstvenu statistiku, pokazali su da su osobe koje su konzumirale 1.300 miligrama kalcija dnevno, imale 12 posto manju vjerojatnost da će oboljeti od hipertenzije, nego oni koji su konzumirali samo 300 miligrama dnevno. U ljudi mlađih od 40 godina rizik je bio smanjen i do 25 posto.

- Prevencija srčanog oboljenja

Znanstveno je utvrđeno da postoji još jedan način kako kalcij može zaštititi srce od oštećenja: on može pomoći u snižavanju kolesterola u krvi, posebno onog "lošeg" kolesterola. Voditelji nekoliko ispitivanja izvještavaju da uzimanje povećanih količina kalcija može biti efikasna dodatna pomoć tradicionalnoj dijetalnoj terapiji povišenog kolesterola. Oni kažu: "Ako povećate unos kalcija u organizam – bilo putem prehrane,

bilo putem farmaceutskih pripravaka – situacija s vašim kolesterolom postaje bolja".

- Olakšavanje menstrualnih tegoba

Nekoliko je ispitivanja pokazalo da kalcij može pomoći i u olakšavanju tegoba u predmenstrualnom sindromu. Te poteškoće su jako dobro poznate nekim ženama svaki mjesec prije menstruacije. 70 posto žena koje su bile na prehrani bogatoj kalcijem govorile su o manjoj boli, kao što je križobolja, i o manjim grčevima za vrijeme menstruacije, a 80 posto je imalo manju retenciju vode u organizmu u predmenstrualnoj fazi. 90 posto žena je bilo manje razdražljivo i depresivno tokom menstrualnih ciklusa.

- Borba protiv osteoporoze

Osteoporoza je karakterizirana prorjeđivanjem koštane mase i pojavom poroznosti u njoj. Pogađa uglavnom žene. U uznapredovanoj fazi bolesti kralješci postaju toliko lomljivi da dolazi do iskrivljenja kičme. Povećan je i rizik od fraktura, posebno u kuku.

Čitav niz studija pokazuju da povećan unos kalcija u organizam može biti od vitalnog značaja u usporavanju gubitka koštane mase i smanjenju učestalosti fraktura uzrokovanih osteoporozom. Posebno kad se kalcij uzima zajedno s vitaminom D, koji povećava sposobnost organizma da apsorbira mineral.

Mnogi eksperti smatraju da je u mladima pravo vrijeme da se počne s povećanim unosom kalcija, u vrijeme kad se većina koštane mase formira. Srećom, nikad nije prekasno početi uzimati dovoljno tog vitalnog minerala.

- Primate li dovoljno kalcija?

S obzirom na novija saznanja o tom mineralu, medicinski stručnjaci ponovo procjenjuju kolike su dnevne potrebe za kalcijem za održavanjem dobrog zdravlja. Velika većina ljudi uzima znatno manje količine od onih preporučenih. Američki Nacionalni institut za zdravlje danas preporučuje: 1.000 mg dnevno za žene u dobi od 25 do 50 godina, kao i za one od 51 do 65 godina, koje uzimaju hormonsku nadomjesnu terapiju, i za muškarce od 25 do 65 godina. Zatim 1.200 do 1500 mg za osobe u dobi od 11 do 24 godine i za trudnice i dojilje. Zatim 1.500 mg za žene od 51 do 65 godina, koje ne uzimaju hormonsku nadomjesnu terapiju i za ljude preko 65 godina.

Trudnice trebaju dodatni kalcij koji će pomoći formiranju kostura u majčinom plodu, a starije osobe trebaju više kalcija kako bi nadoknadili pad tjelesne sposobnosti da resorbira taj mineral u probavnom sustavu.

Jedni od najboljih izvora kalcija su mliječni proizvodi (šalica obranog mlijeka sadrži 96 % mg kalcija), kupus, kelj, brokula, sardine, bijeli grah.

Koji put može biti teško osigurati dovoljno kalcija samo iz hrane – posebno ako ne volite ili ste alergični na mlijeko. Dvije su mogućnosti za one koji trebaju povećanu količinu kalcija: prvo su proizvodi obogaćeni kalcijem (žitarice, sokovi, kruh), i drugo farmaceutski preparati.

Uzimati dovoljno ovog "čudesnog" minerala svakog dana može zahtijevati napor. Međutim, ako uzmete u obzir koristi, a to je dobro zdravlje – onda se taj napor isplati.

dr. Ivo Belan

INOVACIJA NA POMOLU

Pametni podovi za smanjenje ozljeda

Pametni podovi koje razvija Sveučilište u Surreyju u Engleskoj mogli bi značajno smanjiti ozljede uzrokovane padovima kod starijih osoba. Riječ je o podnim oblogama koje izgledaju poput običnih pločica ili gumenih podova, ali sadrže skrivene sustave koji omekšavaju površinu pri padu i time ublažavaju udarac te sprječavaju teže ozljede. S obzirom na to da je u Engleskoj tijekom 2023./24. godine zabilježeno 219.000 hitnih bolničkih prijema povezanih s padovima starijih osoba, ova tehnologija je prvenstveno namijenjena domovima za starije, životnim prostorima u kojima je rizik od pada najveći, te bolnicama.

Istraživači trenutno traže dobrovoljce, posebno one starije od 65 godina, koji bi hodali po različitim vrstama podova kako bi se utvrdilo kako pojedine površine utječu na ravnotežu, kretanje i stabilnost. Voditelj projekta, dr. Iman Mohagheghian, ističe da su takva testiranja ključna za razumijevanje dobnih razlika u ravnoteži i pokretu, te načinu hoda. Sudionici imaju važnu ulogu u oblikovanju sigurnijeg i boljeg okruženja, a njihov doprinos mogao bi pomoći u sprječavanju teških ozljeda koje mijenjaju život. Njihov cilj je razviti sigurnije, "pametnije" površine koje bi mogle zaštititi živote i omogućiti dulji, sigurniji boravak starijih u svakodnevnom okruženju. Osim



toga očekuje se da bi smanjenje ozljeda povezanih s padovima moglo ublažiti pritisak na zdravstveni sustav.

M.Š. Fluksi

Ukidanje penalizacije preračunatih prijevremenih starosnih mirovina

Pitanje: Ostvarila sam mirovinu kao korisnik prijevremene starosne mirovine s umanjnjem za 2 godine prijevremenog odlaska u mirovinu. Naknadno sam radila kao umirovljenik 4 godine na pola radnog vremena i navršila dodatnih 2 godine staža te sam zatražila preračun mirovine. U rješenju o preračunu u dispozitivu stoji da sam ostvarila pravo na starosnu mirovinu, ali umanjnje za prijevremeni odlazak iz prvog rješenja o mirovini ostao je isti. Ove godine sam navršila 70 godina života. Hoće li se i u takvim slučajevima koji se vode kao starosna mirovina ukinuti poslije 1. siječnja 2026. umanjnje mirovine?

Odgovor: S obzirom da se penalizacija ukida od 1. siječnja 2026. nadalje, umirovljenicima koji su ostvarili pravo na prijevremenu starosnu mirovinu i navršili 70 godina života, i to po službenoj dužnosti, znači - automatskim putem, ona će se ukinuti svima koji imaju polazni faktor umanjnja (polazni faktor manji od 1) i navršenu dob od 70 godina, bez obzira jesu li korisnici prijevremene starosne mirovine ili su preračunom svrstani u korisnike starosne mirovine. Naime, preračunom prijevremene starosne mirovine u starosnu mirovinu ne ukida se penalizacija i polazni faktor ostaje manji od 1. Ukoliko se to ne dogodi, tada se obratite Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje koje unosom razvrstanih podataka u automatsku obradu treba obuhvatiti i takve korisnike.

Obiteljske mirovine i ukidanje penalizacije

Pitanje: Ostvarila sam obiteljsku mirovinu nakon smrti supruga koji je bio korisnik prijevremene starosne mirovine. U trenutku smrti pokojni suprug je imao navršenih 76 godina života. Hoće li i korisnici takve obiteljske mirovine biti obuhvaćeni ukidanjem penalizacije mirovine umrlog korisnika?

Odgovor: Novi Zakon o mirovinskom osiguranju ne spominje izričito ukidanje penalizacije prijevremenih starosnih mirovina pokojnim korisnicima koji su u trenutku smrti već imali navršenih 70 godina života, a koje mirovine su poslužile kao osnovica za određivanje obiteljskih mirovina. Mišljenja smo da bi pravilo ukidanja penalizacije trebalo primijeniti i u takvim slučajevima iako je korisnik prijevremene starosne mirovine umro prije datuma od kojeg Zakon predviđa ukidanje penalizacije – dakle, prije 01.01.2026., jer nakon 01.01.2026. postoji pravni sljednik takve prijevremene starosne mirovine u obliku obiteljske mirovine. Međutim, za sada nam nije poznato hoće li Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje primijeniti ovakvo tumačenje u praksi pa savjetujemo da se obratite nadležnoj Područnoj službi HZMO s takvim pitanjem pisanim putem.

Svojestvo njegovatelja

Pitanje: Podnio sam zahtjev za njegovatelja supruge koja je teški invalid, ali je Centar za socijalni rad odbio moj zahtjev. U mirovini sam i imam navršenih 67 godina života.

Odgovor: Pravo na status njegovatelja može se priznati bračnom ili izvanbračnom drugu osobe s

invaliditetom. Međutim, status njegovatelja se rijetko priznaje osobama koje se prema važećem Zakonu o socijalnoj skrbi smatraju starijim osobama, definiranim kao osobe starije od 65 godina života. Naime, njegovatelj mora imati psihofizičke sposobnosti za pružanje potrebne njege i pomoći, a Centar za socijalnu skrb o tome odlučuje na temelju diskrecijske ocjene. Ako i nadalje smatrate da ispunjavate uvjete za svojstvo njegovatelja, savjetujemo da podnesete žalbu na rješenje.

Telefonsko sklapanje ugovora s teleoperaterima

Pitanje: Mojeg oca, umirovljenika, nazvao je jedan teleoperater i telefonski mu je "prodao" novu uslugu za internet, televiziju i telefon. Nije mu naknadno dostavljen ugovor o usluzi te ga nije mogao ni pročitati ni potpisati. Smatram da je prijevara obmanuti umirovljenike koji uopće nisu svjesni da su sklopili ugovor o usluzi s teleoperaterom! Na koji način možemo stopirati ovakvu pljačku?

Odgovor: Mogućnost sklapanja ugovora na daljinu utemeljeno je u našem nacionalnom zakonodavstvu kao i u zakonodavstvu Europske unije. Kod nas tu materiju regulira važeći Zakon o zaštiti potrošača. Sklapanje ugovora trebalo bi biti transparentno, pošteno i pravedno. Sklapanje ugovora na daljinu započeto je prihvatom ponude, ali takav ugovor se smatra konačno sklopljenim tek kada operatoru, nakon primitka ugovorne dokumentacije, dostavite potvrdu Vaše suglasnosti na sklapanje ugovora. Ugovor sklopljen na daljinu moguće je jednostrano raskinuti u roku od 14 dana od dana sklapanja, ne navodeći razloge, bez ikakvih troškova, osim izravnih troškova povrata opreme. Ovo pravo je posebno važno u situacijama kada potrošači smatraju da su prevareni. U takvim se situacijama njihovo pravo na odustanak od sklopljenog ugovora produžuje. Naime, potrošači imaju pravo na jasne, točne i razumljive informacije prije sklapanja ugovora, uključujući informacije o pravu na odustanak od ugovora. Ako potrošač nije primio ove informacije, ima osnovano pravo na odustanak od kupnje u dužem roku od 14 dana.

Trgovcu se možete obratiti prigovorom. Ako je ugovor sklopljen kao rezultat obmanjujuće ili agresivne prakse, potrošač ima pravo na raskid ugovora i povrat sredstava. Ako s time ne uspijete, možete se obratiti nadležnim tijelima, kao što su Državni inspektorat i udruge za zaštitu potrošača. Također, postoji mogućnost izvansudske nagodbe putem tijela za alternativno rješavanje potrošačkih sporova. Također, teleoperatera je moguće tužiti Općinskom sudu ako je počeo naplaćivati uslugu u vezi koje je korisnik usluge prevaren sklapanjem ugovora na daljinu.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo pravosuđa, uprave
i digitalne transformacije

Projekt „Pravni savjeti za starije osobe – pomicanje granica“ financiran je sredstvima Ministarstva pravosuđa, uprave i digitalne transformacije

pravni
savjeti



Odgovara:
Vanda Crnjac Pauković
dipl. pravnica

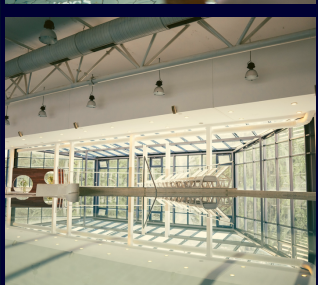
Besplatno
pravno
savjetovalište
Sindikata
umirovljenika
Hrvatske;
radno vrijeme:
ponedjeljak,
srijeda, četvrtak,
petak: od
10 do 14 sati;
utorak: od
10 do 16 sati.
Telefon:
01/4615-797;
e-mail:
suhsavjetovaliste
@gmail.com
ili
<https://www.suh.hr/savjeti/pitaj-pravnika/>



*SRETAN BOŽIĆ I
NOVA GODINA!*



PRIVREDNA BANKA ZAGREB
Intesa Sanpaolo Group



ČESTIT BOŽIĆ I SRETNA NOVA GODINA!

Sve najbolje u 2026.
godini žele vam
uposlenici Banje
Vrućice!
Uvijek smo tu za vas!



**SVIM UMIROVLJENICIMA I STARIJIM OSOBAMA
SPECIJALNA BOLNICA ZA MEDICINSKU
REHABILITACIJU KALOS
ŽELI ČESTIT BOŽIĆ
I
SRETNU NOVU
2026. GODINU**



**INFORMACIJE I REZERVACIJE: MOB.:0912117571
TEL. (0)20-813 017
e-mail: rezervacije@kalos.hr / web: www.kalos.hr**



Thalassotherapia
CRIKVENICA

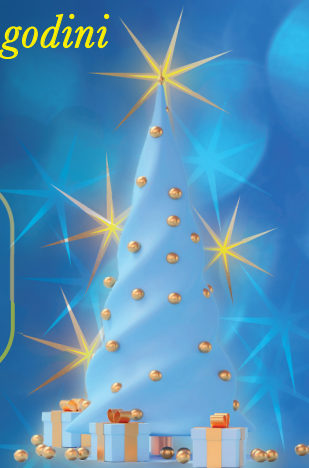
Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju
Primorsko-goranske županije

*Svim umirovljenicima
i starijim osobama
od srca želimo
sretan i blagoslovljen Božić
te obilje zdravlja i sreće
u novoj 2026. godini*

INFORMACIJE

t. +385 51 407 636
f. +385 51 407 616
e. info@thalasso-ck.hr

www.thalasso-ck.hr





GRAD
ZAGREB

*Poštovane sugrađanke i sugrađani,
dragi umirovljenici,*

u ozračju ljubavi i topline, kada osjećamo posebnu zahvalnost i bliskost s obitelji, prijateljima i onima koji obogaćuju naš život, postajemo svjesniji vrijednosti koje dijelimo i koje nas zbližavaju, a to su topla riječ, osmijeh i iskreno srce.

Upravo vi inspirirate mlađe generacije i podsjećate na važnost zajedništva, solidarnosti i međusobnog poštovanja. Bogato životno iskustvo, mudrost i znanje koje imate dragocjen su dar našem društvu.

Neka nas ovo vrijeme nadahne da širimo mir, dobrotu i radost svakog dana u godini.

Želim vam sretan Božić te uspješnu, zdravu i ispunjenu novu 2026. godinu!

*Gradonačelnik Grada Zagreba
Tomislav Tomašević*