

GLAS

umirovljenika

Glasilo Sindikata umirovljenika Hrvatske

Broj 351

ISSN 1849 -7837 // Zagreb, ožujak 2026. // Godina XXXII.

*Svim umirovljenicima
i starijim osobama
Sindikat umirovljenika
Hrvatske želi
Sretan Uskrs*



SINDIKAT UMIROVLJENIKA HRVATSKE I RADNIČKI SINDIKATI NAJAVILI VELIKI PROSVJED

Dosta je pohlepe, želimo veće plaće i mirovine!



ŠTO ĆE NAPRAVITI NOVI MINISTAR ALEN RUŽIĆ
**Povukao žalbu na presudu
oko inkluzivnog dodatka,
no nastavlja politiku
ignoriranja SUH-a**

**UMIROVLJENICI NA UDARU NEPOŠTENIH
TRGOVACA**

Kako nas sve varaju u trgovinama

INTERVJU
ŽELJKO KRČADINAC,
90-GODIŠNJI FOTOGRAF I PROFESOR
**Najpoznatiji živući
fotokroničar
zagrebačkih priča**

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



Sretan Uskrs

Drage umirovljenice i dragi umirovljenici,

pred nama je blagdan Uskrsa koji nas podsjeća na važnost zajedništva, solidarnosti i međusobnog poštovanja. To su vrijednosti koje ste Vi, svojim radom i životnim iskustvom, utkali u temelje Istarske županije. Generacijama ste gradili društvo u kojem danas živimo, a Vaš doprinos ostaje trajno nadahnuće svima nama.

Svjesni smo izazova s kojima se susrećete u ovom životnom razdoblju i zato nam je briga o Vašem dostojanstvu i kvaliteti života među najvažnijim prioritetima. Naša je trajna obveza stvarati okruženje u kojem ćete se osjećati poštovano, zaštićeno i uključeno, kao što ste Vi desetljećima nesebično brinuli o drugima.

Upravo smo se time vodili i u proteklom razdoblju, tijekom kojeg su dovršene značajne investicije. Izgradili smo i dogradili domove za starije osobe u Labinu, Pazinu i Buzetu. U 2026. godini nastavlja se dogradnja matične zgrade županijskog Doma za starije osobe „Alfredo Štiglic“ u Puli, a predviđena su i ulaganja u Dom za starije osobe u Novigradu.

Nakon što je Županija krajem prošle godine kupila dvije nekretnine u neposrednoj blizini Doma za starije osobe u Raši, predstoji njihova rekonstrukcija i opremanje kako bi se povećao broj korisnika.

Istarska županija ujedno je i partner Općini Medulin na projektu izgradnje Centra za starije osobe Medulin, čime dodatno širimo mrežu skrbi i podižemo standard usluga. Posebno želim istaknuti kako i ove godine sufinanciramo redovnu djelatnost četiri županijska doma, vodeći računa o stabilnosti sustava i dostupnosti usluga našim umirovljenicima.

Pred nama je još mnogo posla, ali uvjeren sam da ćemo zajedno nastaviti razvijati Istru kao regiju solidarnosti, brige i međusobnog uvažavanja.

U ime Istarske županije i svoje osobno upućujem Vam najiskrenije čestitke u povodu najvećeg kršćanskog blagdana Uskrsa, sa željom da ga provedete u krugu svojih obitelji i najmilijih te da Vaše domove ispune radost, mir i blagostanje.

Sretan i blagoslovljen Uskrs!

S poštovanjem,
Boris Miletić, istarski župan





Drage umirovljenice i umirovljenici,
povodom najvećeg kršćanskog blagdana
želimo vam obilje zdravlja, mira i radosti.
Nadahnuti novim životom koji se rađa u
uskrснуću, neka se i u vašem srcu rode
blagost i spokoj.

Sretan i blagoslovljen Uskrs!

Ravnatelj Ivan Serdar i poslovodstvo HZMO-a

hzmo. HRVATSKI ZAVOD ZA
MIROVINSKO OSIGURANJE

Svim umirovljenicama i umirovljenicima
Dubrovačko-neretvanske županije
i cijele Lijepe naše želim

SRETAN USKRS I
USKRSNE BLAGDANE

BLAŽ PEZO
Župan Dubrovačko-neretvanske županije



Dragi umirovljenici i umirovljenice,
u ime Medimurske županije i osobno, od srca
vam želim obilje topline u blagdanskim danima
koji su pred nama.

Neka simbolika Uskrsa obasja vaše susrete s
najmilijima, neka vam daruje radost, zdravlje i
nadu u ime svega dobrog što ste svojim
obiteljima i prijateljima priskrbili u životu, u ime
mudrosti koju od vas baštinimo.

Neka vas hrani vjera da ljubav, znanje i bržnost
koju dijelite, ostaje zauvijek u našim srcima kao
putokaz prema svijetu kakvog želimo.
Sretan vam i blagoslovljen Uskrs!

ŽUPAN MEDIMURSKE ŽUPANIJE
Matija Posavec



Dosta je pohlepe, želimo veće

Sindikata umirovljenika Hrvatske zajedno s tri sindikalne središnjice: Savezom samostalnih sindikata Hrvatske (SSSH), Nezavisnim hrvatskim sindikatima (NHS) i Matricom hrvatskih sindikata (MHS) 3. ožujka 2026. godine održali su konferenciju za novinare na kojoj su čelnici tih organizacija pozvali radnike, umirovljenike, studente, kao i sve ostale građane Hrvatske da se priključe prosvjedu „Hrvatska zajedno za veće plaće i mirovine“ koji će se, u njihovoj organizaciji, održati u Zagrebu, na Trgu bana Josipa Jelačića, 18. travnja 2026. godine u 12.00 sati.

Cilj prosvjeda je upozoriti na neizdrživo financijsko stanje velike većine građana Hrvatske, a sve kao rezultat pohlepe vlasnika kapitala, koji beskrajno iscrpljuju naše resurse ne vodeći računa o budućnosti Hrvatske i preživljavanju običnog „malog“ čovjeka.

Usklađivanje mirovina je nedovoljno i sporo

Predsjednica Sindikata umirovljenika Hrvatske (SUH), Višnja Stanišić, na press konferenciji je upozorila na alarmantno stanje među umirovljenicima i starijim građanima, kazavši da umirovljenici ne žele da njihova mirovina ovisi o tome kada su rođeni i koji je mirovinski zakon na snazi kad steknu uvjete za mirovinu. Kazala je da SUH ide u zajednički prosvjed s radničkim sindikatima jer radnici i umirovljenici ovise jedni o drugima.

„Ako je veća uplata doprinosa, bit će veće i mirovine. Potrebna nam je promjena Zakona o mirovinskom osiguranju iz temelja kako bi se ispravile sve nelogičnosti, ali Vlada to stalno odbija“, kazala je te progovorila o konkretnim zahtjevima SUH-a.

„Tražimo da se ispune zahtjevi Sindikata umirovljenika Hrvatske, tražimo usklađivanje mirovina u rasponu od 100 do 120 posto rasta povoljnijeg indeksa (plaća ili cijena), jer s ovim usklađivanjem nema šanse da prosječne mirovine dosegnu 60 posto prosječne plaće. Također, usklađivanje se mora obračunati i isplatiti svaka dva mjeseca, a ne da ovako dobivamo s par mjeseci zakašnjenja ono što je bilo prošle godine, jer stalno kaskamo za pravom inflacijom i rastom plaća“.

Stanišić je zatim ukazala i na diskriminaciju brojnih umirovljenica, gdje zbog Vlade postoje tri vrste umirovljenih majki, jedne koje imaju šest mjeseci dodanog staža po rođenom djetetu, druge koje imaju 12 mjeseci staža i one koje ne dobiju ništa, a sve to ovisi o tome kad su odlazile u mirovinu. To bi se trebalo izjednačiti, istaknula je Stanišić.

Ukinuti penalizaciju mirovina sa 65 godina

Dotaknula se i penalizacije prijevremenih umirovljenika.

„Vlada je ukinula penalizaciju za starije od 70 godina, ali prosječni staž prijevremenih umirovljenika iznosi 37 godina, a svih umirovljenika 32 godine. Zato je i nelogič-

DOĐI NA PROSVJED

HRVATSKA
ZAJEDNO ZA
VEĆE PLAĆE
I MIROVINE!

ZAJEDNO ZA HRVATSKU:

- ✓ VEĆIH PLAĆA I MIROVINA
- ✓ PRAVEDNE RASPODJELE DOBITI
- ✓ NIŽIH CIJENA HRANE
- ✓ PRISTUPAČNOG STANOVANJA
- ✓ BEZ KORUPCIJE I SIVE EKONOMIJE

PROFITI SU EKSPLODIRALI.
PLAĆE SU NEDOVOLJNE.
MIROVINE SU MIZERNE.
CIJENE DIVLJAJU.
KVADRATI SU PRESKUPI.
KORUPCIJA NAS GUŠI.
DOSTA JE POHLEPE!

12:00
SUBOTA

18.04.
2026.

TRG BANA
J. JELAČIĆA,
ZAGREB

Okupljanje u 11:00 ispred Hrvatskog narodnog kazališta. Kretanje povorke Frankopanskom, licom do Trga bana J. Jelačića.



HRVATSKA
ZAJEDNO
ZA VEĆE
PLAĆE I
MIROVINE

VIDIMO SE NA TRGU!



SAVEZ
SAMOSTALNIH
SINDIKATA
HRVATSKE



NEZAVISNI
HRVATSKI
SINDIKATI



MATRICA HRVATSKIH
SINDIKATA



SINDIKAT
UMIROVLJENIKA
HRVATSKE

no da toliko dugo osobe budu penalizirane, i zato treba ukinuti penalizaciju sa 65 godina što je dobni uvjet za starosnu mirovinu.“

Osvrnula se i na najavu Vlade da će ukinuti porez na mirovinu svim umirovljenicima.

„To nije dobro. Mi se zalažemo da osobni odbitak bude 1.500 eura. Ukidanjem poreza profitirat će oni koji imaju visoke mirovine, porast će im mirovine od 100 do 300 eura mjesečno, na godišnjoj razini od 1.200 do 3.600 eura. Oko 600.000 umirovljenika neće dobiti ništa, ostalih 300.000 dobit će od jedan do nekih 70 eura mjesečno. Kao da je Vlada opet mislila na sebe, jer će kad postanu umirovljenici upravo oni imati veće mirovine pa neće plaćati porez.“

Stanišić je također kazala kako se iznos godišnjeg dodatka mora regulirati zakonom, i da je prijedlog SUH-a da on iznosi 80 posto aktualne vrijednosti mirovine (AVM), te da se isplaćuju dva takva iznosa, u lipnju i prosincu, kako bi umirovljenici mogli priuštiti se odlazak na more i da barem za Božić malo bolje žive.

Predsjednica SUH-a rekla je da je jedan od važnih zahtjeva i da se napokon donese zakon koji će liječnicima i zdravstvenom osoblju zabraniti rad u privatnom sektoru

SINDIKATI NAJAVILI VELIKI PROSVJED plaće i mirovine!

ako rade u bolnici jer je stanje u zdravstvu neizdrživo i umirovljenici nemaju vremena čekati da dođu na pregled.

„Za kraj, pozvala bih sve umirovljenike da dođu na Trg 18. travnja 2026. u podne na prosvjed, da se ne dođe samo kada se slave medalje i sportski uspjesi. Nemamo više vremena za čekanje“, zaključila je predsjednica SUH-a Stanišić.

Otjerano 400.000 radnika

Mladen Novosel, predsjednik Saveza samostalnih sindikata Hrvatske (SSSH), pozvao je sve građane Hrvatske na prosvjed riječima:

„Hrvatska je danas u prijelomnom trenutku. Ne možemo se pomiriti s činjenicom da su poslodavci u zadnjih 12 godina, nakon ulaska u Europsku uniju, otjerali iz Hrvatske preko 400.000 radnika zbog pohlepe za profitom. Posljedica toga čina je da poslodavci danas 'nabavljaju' radnike iz zemalja Azije i Afrike, a uskoro će i robote i sustave umjetne inteligencije, samo da debelo zarađuju na niskoj cijeni rada. Hrvatski sindikati ovim prosvjedom pozivaju radnike, umirovljenike, studente kao i sve ostale građane da kažu dosta je nepravdne raspodjele zajedničke stečene vrijednosti, niskih plaća i mirovina. Tražimo i izborit ćemo bolji život u Hrvatskoj.“

Šesti smo u EU po skupoći hrane

Sanja Šprem, predsjednica Matice hrvatskih sindikata (MHS), osvrnula se na inflaciju i cijene.

„U posljednjih pet godina ukupna stopa inflacije dosegla je 28 posto, cijene hrane porasle su za 47 posto, a cijene kvadrata stambenog prostora za više od 60 posto. Troškovi života hrvatskih građana su eksplodirali. Njihove plaće to nažalost nisu pratile. Radnici u javnim i državnim službama danas za osnovne životne troškove izdvajaju 75,2 posto svoje neto plaće. Istodobno, dok Vlada RH prikazuje podatke kao da živimo u zemlji blagostanja, podaci Eurostata pokazuju da je Hrvatska šesta najskuplja zemlja



u Europskoj uniji kad je riječ o hrani, a po visini prosječne plaće tek je na 19. mjestu. Bez obzira na sve ove životne činjenice, Vlada RH odlučila je da povećanje plaća radnika javnih i državnih službi u 2026. godini ne pokrije ni očekivani rast inflacije.“

Dobit rasla 336 posto, plaće tek 72 posto

Predsjednik Nezavisnih hrvatskih sindikata (NHS), Dražen Jović, upozorio je na duboku neravnotežu u raspodjeli stvorene vrijednosti:

„U razdoblju od 2015. do 2024. godine neto dobit poduzetnika porasla je 336 posto, dok je prosječna plaća zaposlenih porasla 72 posto. Plaće rastu, ali ne dovoljno, a prostora ima.“

Dodao je kako prosječna godišnja bruto plaća u Hrvatskoj iznosi oko 24.000 eura što je tek 59 posto prosjeka Europske unije.

„Hrvatski radnici primaju 66 posto slovenske, 43 posto njemačke, 40 posto austrijske i 38 posto irske plaće. Bruto plaće moraju rasti. Potrebna su nam snažnija ulaganja u znanje, tehnologiju i kvalitetna radna mjesta, priuštivo stanovanje i zdravstvo, bez korupcije i sive ekonomije. U suprotnom ćemo nastaviti gubiti mlade i obrazovane ljude bez kojih nema budućnosti Hrvatske“, kazao je Jović.

Vodstvo sindikalnih središnjica će u ožujku i prvoj polovici travnja obići najveće hrvatske gradove (Rijeka, Split, Osijek, Zagreb) i održati skupove sindikalnih povjerenika na kojima će ih dodatno informirati o razlozima prosvjeda i budućim aktivnostima. A zatim, 18. travnja 2026. u 12 sati na glavnom zagrebačkom trgu slijedi veliki prosvjed radnika i umirovljenika. Okupljanje je do 11 sati ispred Hrvatskog narodnog kazališta, nakon čega povorka preko Frankopanske ulice i Illice će doći do Trga bana J. Jelačića. Vidimo se na prosvjedu!

I.K.



Najpoznatiji živi fotokroničar zagrebačkih priča



Željko Krčadinac, 90-godišnji profesor geografije, zavolio je fotografiju još kao gimnazijalac. Kroz dugi niz godina bavljena fotografijom surađivao je na mnogim projektima te s mnogim ustanovama i poduzećima. Njegove su fotografije objavljene u brojnim fotomonografijama Zagreba i Hrvatske te u revijalnim izdanjima, časopisima, prospektima o Zagrebu, kalendarima, udžbenicima, atlasima...Izlagao je samostalno i na skupnim izložbama u Hrvatskoj i inozemstvu. Dobitnik je dvadesetak nagrada. Na međunarodnim salonima pod pokroviteljstvom FIAP-a (Međunarodnog saveza umjetničke fotografije) 2013. godine stekao je počasno zvanje EFIAP (Excellence FIAP). Također, dobitnik je najveće nagrade u Hrvatskoj, Povelje Tošo Dabac. Njegova fotomonografija *Pogledi s mog prozora* je kronika uličnih događanja u Ilici koje je snimio iz gornjeg rakursa iz svojeg stana tijekom sedam desetljeća.

Osim fotografije, volio je putovati, a dok je bio u radnom odnosu radio je kao komercijalist i propagandist, pretežno na oglašavanju u tisku. S velikim zanimanjem prati razvoj današnje digitalne fotografije te smatra da s protekom vremena starije analogne dokumentarne fotografije dobivaju na važnosti. O životu, ljubavi prema fotografiji i mnogočemu razgovarali smo s ovim pasioniranim fotografom u njegovom stanu, tik uz prozor, s kojeg su nastale sjajne fotografije objedinjene u knjizi *Pogledi s mog prozora*.

➤ **Gospodine Krčadinac, možemo li se na početku dotaknuti nekih biografskih i poslovnih činjenica vezanih za Vaš životopis? Kad ste zavoljeli fotografiju, odnosno kad ste se počeli baviti fotografijom?**

Rođen sam u Zagrebu u svibnju 1935. godine. Odrastao sam u Preradovićevoj ulici. Stanovali smo u poznatoj velikoj stambenoj zgradi, Kukovićevoj kući, čija obnova nakon potresa još uvijek traje. Pohađao sam V. gimnaziju u Klaićevoj ulici. Studirao sam i diplomirao geografiju na Prirodoslovno-matematičkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Cijeli radni vijek proveo sam u zrakoplovnim kompanijama, prvo u JAT-u, a zatim u Croatia Airlinesu. Radio sam komercijalne poslove kao samostalni komercijalist, ali i voditelj propagande. Fotografiju sam zavolio u gimnaziji, kad mi je bilo 15, 16 godina. U to vrijeme rijetke su obitelji imale fotoaparate. Srećom, imao ga je moj ujak, dr. Josip Andrić, književnik i kompozitor, glavni urednik Hrvatskog književnog društva Sv. Jeronima, koje je do II. svjetskog rata tridesetak godina izdavalo godišnjak *Danica* i drugi katolički tisak. Tako smo moj bratić i ja još kao dječaci napravili prve snimke s njegovim aparatom. Godine 1954. učlanio sam se u Fotoklub Zagreb te sam položio tečaj crno-bijele fotografije. Već sljedeće godine,

1955., osvojio sam prvu nagradu na Prvoj izložbi fotoamatera početnika za fotografiju klizališta Šalata *Veselje na ledu*. Na toj je izložbi selektorica bila Zdenka Munk, povjesničarka umjetnosti, kustosica i likovna pedagoginja te ravnateljica Muzeja za umjetnost i obrt. Već sljedeće godine, kao član Planinarskog društva Sveučilišta Velebit na izložbi *Ljepote planina* osvojio sam nagradu Planinarskog saveza Hrvatske. Kasnije sam dobio još nekoliko nagrada na planinarskim i studentskim izložbama fotografija toga doba, ali sam nakon zaposlenja prestao izlagati i fotografirao sam isključivo za obiteljske potrebe, odnosno zbog uspomena s putovanja. Tek kao umirovljenik, nakon dugogodišnje stanke počeo sam opet izlagati na domaćim i inozemnim izložbama fotografija, opet s dosta uspjeha. Uz fotografiju sam volio i putovanja. Isprva sam putovao sam, a kasnije sa suprugom i naša dva sina.

➤ **Gdje ste sve putovali? Koje ste zemlje posjetili i što ste na putovanjima ovekovečili svojim fotoaparatom?**

Jednom sam izjavio da sam bio na svim kontinentima osim na Antartici. Kad mi je bilo trideset godina, dok još nisam bio oženjen, posjetio sam Indiju i po narudžbi fotografirao radilišta investicijskih industrijsko-energetskih objekata za zagrebačko PU INGRA i za Velešajamsku reviju. Prisustvovao sam izgradnji hidrocentrale Yamuna, bio sam u koksari Durgapur, pa u tvornici cementa u Cherrapunjiu itd. Prošao sam sva radilišta u sjevernom dijelu Indije. Iz Indije sam donio i dokumentarne fotografije svakodnevnog života, na primjer ljudskih rikši, dakle, ne onih rikši koje su na motorni pogon ili koje se pokreću biciklom, već one koje su vukli ljudi. Jedna od takvih fotografija mi je nekoliko puta objavljivana. Govoreći o putovanjima, uglavnom sam putovao kao turist. Ljudi koji su radili u zrakoplovnim kompanijama imali su pravo na besplatne zrakoplovne karte koje su tada bile jako skupe. Kad putujete turistički, onda ste na neki način ograničeni kod fotografiranja. To radite iz komfora, snimate bez rizika, različito od pustolovnih fotografa koji danas odlaze u najudaljenije krajeve svijeta i dokumentiraju život u stvarnoj divljini. Ako govorimo o putovanjima, izdvojio bih tropske pejzaže koji su me posebno intrigirali. Zatim, pada mi na pamet kako sam fotografirao ribare u Maleziji, vjerske obrede na Baliju itd. Bilo je više nego zanimljivih prizora i trenutaka.

➤ **Vratimo se u Zagreb, u konkretnu godinu 1987. kada je održana XIV. Ljetna Univerzijada, najmasovnija sportska manifestacija u povijesti Zagreba. Mnogi građani Zagreba rado se prisjećaju Univerzijade. Po čemu Vi pamtite Univerzijadu?**

Zagreb je za vrijeme Univerzijade 1987. doslovce zablistao. Cijeli je grad bio dotjeran i oživio je na neki novi način. Puno toga je bilo obnovljeno. Na Univerzijadi je bilo angažirano dvadeset plaćenih fotoreportera, mlađih fotografa, a ja sam radio kao arhivar. To znači da su fotografi meni donosili filmove na razvijanje. Ja bih te filmove sistematizirao, a kasnije je urednik Stipe Brčić iz tog materijala uređio veliku luksuznu monografiju. Ja sam na njegov zahtjev nalazio određene fotografije, određene profile, pojedine sportaše ili prizore. Premda osobno nisam bio angažiran kao fotograf, snimao sam, naravno, građane i turiste na ulicama, primjerice na obnovljenom *Zdencu života*, i neke sportske prizore. Jedna velika fotografija vaterpolista na duplerici, koja se nalazi u spomenutoj monografiji Univerzijade, je moja fotografija, a pripisana je Radišu Mladenoviću, poznatom sportskom fotografu. Slično se dogodilo 1998. prilikom izdavanja monografije poznatog kipara Vojina Bakića, gdje je jedina centralna duplerica, i još neke snimke, potpisane kao Tošo Dabac. Nije me to zasmetalo niti naljutilo. Doživio sam to kao kompliment i pohvalu da ispod nekih mojih fotografija stoje imena tih najboljih fotografa. Naime, ja nikad nisam nastojao da se moje ime pročuje kao vrsnog fotografa.



Pogled s prozora na llicu

➤ **Postoji više vrsta fotografija, širok spektar žanrova. Imate li Vi možda omiljenu vrstu?**

Volim sve vrste fotografije i cijeli sam se život nastojao baviti svim vrstama. Ipak, ostao sam uporni pristaša dokumentarne Life fotografije. Takva fotografija zahtijeva preciznost i pravovremeno hvatanje trenutka. Ništa nije unaprijed izrežirano ni inscenirano. Prilično dugo sam držao da je bavljenje fotografijom zanat, a ne umjetnost. Onda sam s vremenom, možda pod utjecajem diskusija u Fotoklubu Zagreb, počeo o fotografiji promišljati da se ona nalazi na granici likovne umjetnosti. Slikar ima kist i slikarsko platno, a fotograf ima fotoaparat kojim bilježi, dokumentira trenutak u vremenu. Dakle, ako uhvatite pravi trenutak, ako ga dobro snimate, to može biti umjetnost. Fotografiji se dijele na *lovce* i *režisere*. Lovci biraju neki isječak iz života, nešto autentično, a režiseri se bave takozvanom konceptualnom fotografijom - do detalja izrežiraju svoju zamisao i pretoče to u fotografiju. Ja sam cijeloga života preferirao dokumentarnu fotografiju, tek sam se tu i tamo odvažio u naknadne intervencije i izlet u takozvanu *umjetničku* fotografiju. Volim Street (uličnu) fotografiju, pogotovo ako govorimo o fotografiranju Zagreba. Postoje fotografi koji izbrisu čovjeka ili ljude s fotografije, pogotovo ako snimaju arhitekturu. Ja to ne radim. Čovjek bi trebao biti prisutan na svakoj fotografiji, barem sitno kao štafaža, to smatram dobrim, jer čovjek je mjerilo svega.

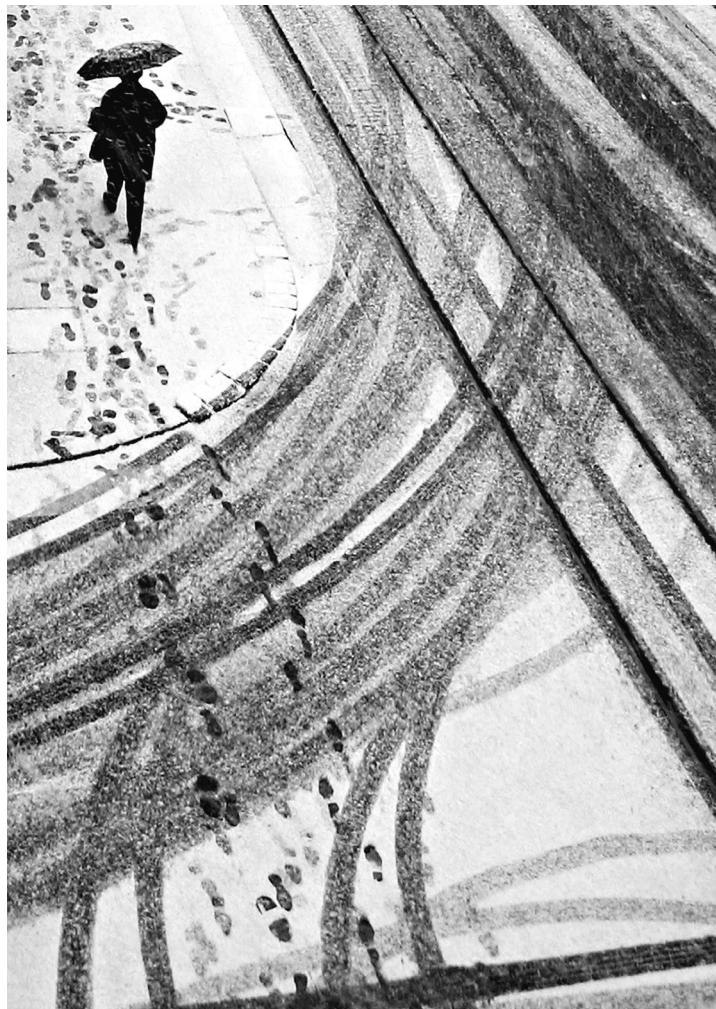
➤ **Život na zagrebačkim ulicama, prizore iz gradskog života ste počeli snimati i dokumentirati slučajno, sasvim spontano ili s određenom namjerom?**

Jedan od mojih najvećih ciklusa je *Pogledi s mog prozora*. U početku sam potpuno spontano fotografirao, ali onda sam nakon desetak godina shvatio da je to moja najveća zbirka, moja najveća tema. Inače, prvu fotografiju iz tog ciklusa sam snimio kad mi je bilo dvadeset godina. Druga tema je *Nekad i sad*, radim usporedbe. Kako je nešto bilo nekad, kako je izgledalo na fotografiji i kako je sad, kako danas izgleda. To je serija *Male priče na pariće*. I opet mi je čovjek u fokusu. Danas su na cijeni, ne samo iz nostalgčnih razloga, fotografije koje

prikazuju scene iz povijesti grada. Recimo, automobili parkirani na glavnom trgu, Trgu bana Jelačića. Mnogi se danas čude kad vide takav prizor. Prije šest godina, u siječnju 2020. imao sam zajedničku izložbu fotografija s mojim sinom Miranom, akademskim snimateljem koji je završio ADU u Zagrebu. Riječ je o izložbi *Babinjak*, dijelu nekadašnjeg zagrebačkog kupališta na Savi. Obojica smo isti objekt i mjesto snimali analognim fotoaparatima u dobi kad smo imali dvadeset godina (Miran 1995., a ja 1955.). Budući da je naša doba razlika 40 godina, Miranove snimke su bile stare oko 20, a moje oko 60 godina. To što je Miran snimio 1990-ih, to su bili ostaci zagrebačkog kupališta zvanog *Babinjak*, neposredno prije rušenja i uklanjanja. Želio bih naglasiti da su i na Miranovim i na mojim fotografijama u središtu pozornosti ljudi. Zanimljivo je i pomalo anomalija da su moje starije fotografije u boji, a njegove novije su crno-bijele. To je zato što su kolor fotografije u mojem vremenu bile relativna novost i u modi. Danas se sve više vraćamo crno-bijeloj fotografiji koja je izražajna. Još jedna moja tema je humor, jedna od najrjeđih i možda najtežih tema u fotografiji zbog svoje osjetljivosti. Inače, ne znam točan broj fotografija koje imam, ali iz doba analogne fotografije čuvam dvije tisuće negativ filmova. A filmovi imaju između 12 ili 36 snimki. Osim negativ filmova, ne znam koliko tisuća dijapozitiva čuvam u svojoj arhivi. Sve je to analogno, a otkad je došla digitalija, eh, to čovjek više i ne broji.

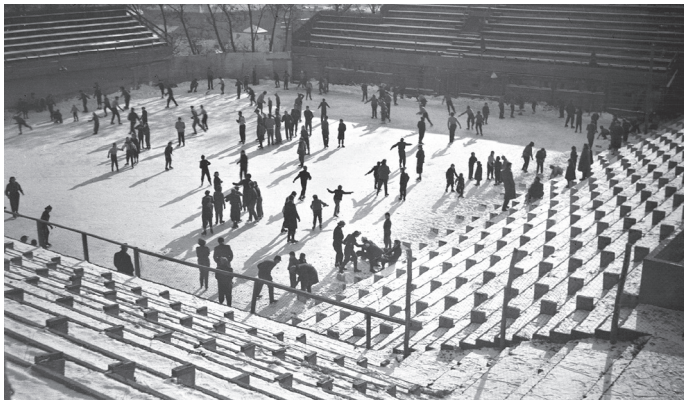
➤ **Ljubav prema fotografiji prati Vas cijelo vrijeme. Vaše su fotografije nagrađivane, prepoznati ste od struke kao i od ljubitelja dobre fotografije. Kako to da se niste profesionalno posvetili fotografiji?**

Za to je zaslužan moj odgoj, odnosno moja majka. Nekad se cijenilo i davalo prednost stalnom zaposlenju. Bilo je bitno imati



Zimska grafika

stalan posao, možda čak i slabije plaćen, ali imati stalan prihod. I zato sam se uvijek odlučivao za stalan posao, a fotografija mi je bila kao dopunsko zanimanje. Jer, ako si slobodni umjetnik, slobodni fotograf, od čega ćeš živjeti? Od nesigurne povremene zarade? Odradio sam svoj radni vijek i otišao sam u mirovinu 2002. godine. A fotografija, ona je bila i ostala moja velika ljubav, od početka, otkad sam od honorarne zarade kupio svoj prvi jednostavni fotoaparatus *Kodak Junior*. Da, moj je rad nagrađivan. Dobitnik sam, između ostalog, prestižne Povelje Tošo Dabac, najveće nagrade Fotokluba Zagreb. Ipak, rekao bih da u fotoklubovima i izvan njih ima daleko boljih fotografa od mene.



Veselje na ledu

➤ Već ste dosta dugo u mirovini. Što mislite o umirovljeničkom životu?

Kad odemo u mirovinu, postupno odlazimo u smiraj. Čovjek se s godinama umori. Čini mi se da je pametan izbor otići u dom za umirovljenike dok si još vitalan, mlađi umirovljenik, star oko 65 godina. Tada još možeš putovati, sudjelovati u različitim aktivnostima. Razmišljam o životu u nekom od zagrebačkih domova umirovljenika. Ja u svojoj arhivi imam jako puno fotografija posloženih po tematskim mapama. Ako dobijem priliku da proživim ostatak života u domu umirovljenika, ponudit ću im da u zajedničkim prostorima povremeno napravim izložbu prema željama sudionika. To bi me veselilo. Moja radna soba je prepuna mojih radova. Pitam se što će se s njima dogoditi. Turistička zajednica grada Zagreba i Muzej grada Zagreba otkupili su nekoliko stotina mojih fotografija, i drago mi je da će biti sačuvane. Hrvatska, tj. Zagreb još uvijek nema muzej fotografije kao što to imaju mnoge druge zemlje. I dalje izlažem, jer me zovu i traže. Već neko vrijeme govorim da mi je to posljednja izložba pa onda pokleknem i opet pristanem na izložbu. Prošle godine, 2025., sam imao zapaženu izložbu *Opušteni Zagreb* u Muzeju grada Zagreba. Kad ne fotografiram i ne izlažem, volim čitati. Trenutno čitam knjigu *Kako sramotno starjeti?*, ništa senzacionalno, ali duhovito. U knjizi se govori o tome da starenje ne znači nužno nestajanje, već priliku za prijateljstvo, bunt i nove početke. I zato nije zgorega da se pouzdamo u humor i humorističnu stranu života.

Melita Funda

Povukao žalbu na presudu oko

Nakon što ga je 20. veljače 2026. godine Sabor potvrdio za novog ministra rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Alen Ružić je kao prve poteze na novoj dužnosti najavio povlačenje žalbe na nepravomoćnu presudu Upravnog suda oko inkluzivnog dodatka, poboljšavanje sustava vještačenja te smanjenje administracije. Dva tjedna kasnije, 6. ožujka, ministarstvo je doista i povuklo žalbu na nepravomoćnu odluku suda koju je podnio prethodni ministar Piletić 2. veljače. Tada se ministarstvo žalilo na odluku suda koji je nasljednicima dao za pravo nastaviti postupak za ostvarenje pa tako i isplatu inkluzivnog dodatka od dana podnošenja zahtjeva pa do smrti člana obitelji koji je to pravo trebao ostvariti. Podsjećamo, samo do sredine 2025. godine bilo je 15.000 umrlih koji su mjesecima čekali na taj dodatak i nisu ga doživjeli, od kojih su mnogi bili onkološki bolesnici.

Svim nasljednicima isplata

Ono što je važno za naglasiti je, da je pri preuzimanju dužnosti ministra kad je spominjao odustajanje od žalbe na presudu Upravnog suda, Ružić tehnički kazao i da će se paziti da svi nasljednici dobiju pravo na isplatu inkluzivnog dodatka, što je bitno s obzirom da je tek manji broj nasljednika pokrenuo sudske postupke.

“Donijet ćemo postupnik o rješavanju, preporuke kako bi se to rješavalo što brže i kako ne bi bilo sudskih postupaka u bilo kojoj varijanti. Povlačimo žalbu, a onda će uslijediti čitav niz pravnih postupaka koje ćemo unaprijed definirati. Ako bismo imali nove potencijalne tužbe, takve ćemo prakse spriječiti donošenjem sustavne preporuke za isplatu svih onih koji imaju pravo. Imam detaljno razrađene mjere, kao što je sprječavanje ponavljanja vještačenja za trajna, teška stanja”, rekao je tada.

A onda su 6. ožujka, nakon što su odustali od žalbe Visokom upravnom sudu, iz ministarstva objavili „da se povlačenje žalbe odnosi na konkretan upravni spor, a da su detaljne upute za daljnje postupanje u pripremi, o čemu će javnost i svi zainteresirani biti pravodobno informirani”.

Podsjećamo, zbog dvjestotinjak identičnih sporova u kojem nasljednici traže nastavak postupka i isplatu inkluzivnog dodatka, Upravni sud je odlučio donijeti presudu za samo jedan spor koji će poslužiti kao ogledni spor, dakle na temelju kojeg će se nakon pravomoćnosti ta presuda odnositi i na ostale podignute tužbe nasljednika.

Štednja na mrtvima

A sada je na ministarstvu da omogući svim nasljednicima, a ne samo onima koji su podizali tužbe da ostvare pravo na inkluzivni dodatak. Ne bi trebalo biti bojazni da će novi ministar pogaziti svoju riječ te da na kraju ministarstvo pokuša da pravo na inkluzivni dodatak dobiju samo oni koji su podnijeli tužbe. Prvo, jer bi to bilo nemoralno i protivno onome što je ministar rekao, a ipak je to stajalo prethodnog ministra njegove funkcije, a drugo, vjerojatno bi to otvorilo mjesta za nove brojne tužbe, a što bi na kraju moglo završiti i na Ustavnom sudu koji bi, vjerujemo, zbog diskriminacije

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. glasilu 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.

o inkluzivnog dodatka, no nastavlja politiku ignoriranja SUH-a

TKO JE ALEN RUŽIĆ?



1972. rođen u Rijeci
1997. diplomirao medicinu u Rijeci
2016. član HDZ-a
2020. ravnatelj KBC-a Rijeka
2025. HDZ-ov kandidat za primorsko-goranskog župana
Jeziči: engleski, talijanski

naložio da se svim nasljednicima isplati inkluzivni dodatak.

No, ne treba se do kraja opustiti, jer su ministarstvo rada i mirovinskog sustava te Vlada već pokazali da na sve načine pokušavaju uštedjeti novac nakon što su napravili ogromnu krivu procjenu u broju korisnika inkluzivnog dodatka i trošku koji će to donijeti. Naime, procjena ministarstva je bila da će inkluzivni dodatak ostvariti oko 120 tisuća osoba, a ostvarilo ga je preko 200 tisuća, s time da ima i preko 100 tisuća zahtjeva koji još nisu riješeni. Kad su shvatili propust, odlučili su štedjeti pozivajući se da je riječ isključivo o osobnom pravu i da se taj dodatak ne isplaćuje nasljednicima, no Upravni sud je imao drukčije mišljenje. Kriva procjena značila je i pogrešku od preko tristo milijuna eura godišnje koji se moraju isplatiti iz državnog proračuna, pa se onda Vlada dosjetila pokupati državni proračun na način da uštedi na umirovljenicima pa su tako dvije važne financijske odredbe novog Zakona o mirovinskom osiguranju donesenog 1. srpnja 2025. na snagu stupile tek 1. siječnja 2026., a odnose se na povećanje invalidskih mirovina od oko 10 posto te ukidanja penalizacije za prijevremene starosne umirovljenike sa 70 godina.

Ministre Ružiću, imate li vremena?

I dok čekamo rasplet oko inkluzivnog dodatka koji će biti tek jedan od mnogih ispita novog ministra Ružića, ono što SUH očekuje od novog ministra za početak je barem da pozove na sastanak čelnike SUH-a, ili da se održi sjednica Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe, kako bi se upoznali i vidjeli u kojem smjeru će ići suradnja koja bi trebala donijeti dobrobit umirovljenicima. Prošlo je mjesec dana od stupanja na dužnost novog ministra, no ništa od navedenog se nije dogodilo. Ne bi to možda i bio problem, s obzirom da mjesec dana i nije neki dug rok kad netko preuzme funkciju, da se ministar već sedam dana nakon preuzimanja funkcije nije sastao s drugim socijalnim partnerima i predsjednicom Matice umirovljenika Hrvatske Višnjom Fortunom, gdje je na stranici ministarstva objavljena vijest kako se sastao s predsjednicom Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe.

Čini se da je novi ministar vrlo brzo po stupanju na dužnost dobio upute da izbjegava SUH u situacijama kada to može, jer je SUH taj koji stalno traži veći iskorak Vlade prema umirovljenicima i povećanje mirovina. Predsjednica Matice tako je primljena kao predsjednica Nacionalnog vijeća, valjda kako bi se izbjegla reakcija SUH-a, no zanimljivo je da predsjednica Matice zapravo više ne bi trebala biti predsjednica Nacionalnog vijeća jer je Sporazumom o osnivanju tog vijeća utvrđeno da mandat predsjednika i zamjenika traje godinu dana. Fortuna je izabrana kao predsjednica Nacionalnog vijeća 14. listopada 2024. godine, a o njezinom reizboru nije bilo glasovanja, što znači da više ne bi trebala biti u mandatu. Dapače, pri njezinom izboru, ministar Piletić i Matica i SUH džentl-

menki su dogovorili da će se svake godine mijenjati predsjednik Vijeća na način da će se rotirati s članovima SUH-a i Vlade, pa onda opet i Matice, svatko po jednu godinu. Također, Sporazumom je ustanovljeno i da se sjednice Nacionalnog vijeća održavaju barem jednom u dva mjeseca, a od zadnje sjednice su prošla tri mjeseca.

Momčadski igrač

Prvi koraci novog ministra dakle nisu nimalo obećavajući pa i samostalni, već očito slijedi savjete koje su dobivali i prethodnici mu, da SUH uvijek ostavlja malo po strani. Nitko ne voli kad ga se kritizira, ali SUH kritizira za dobro svih umirovljenika, ali i hvali kada se neke stvari dobre naprave. Bivši ministar Piletić imao je dobru komunikaciju sa SUH-om, dapače u odnosu na svoje prethodnike uvijek se trudio dolaziti i aktivno sudjelovati na sjednicama Nacionalnog vijeća, dok nas novi ministar Ružić zasad čini se izbjegava. No, ni Piletić ni prethodnici nisu značajnije promijenili ogromno zaostajanje mirovina u odnosu na plaće, a s obzirom da novi ministar Ružić pokazuje početne znakove nesamostalnosti i političke poslušnosti, nažalost, teško je za očekivati neke njegove revolucionarne poteze na dobrobit umirovljenika.

Igor Knežević

MALI KORACI NAPRIJED

Ukidanje penalizacije, ali i tek simbolično usklađivanje

Dana 16. ožujka 2026. godine započela je isplata povećanog dijela prijevremenih starosnih mirovina. Prema podacima HZMO-a, za 119 tisuća korisnika koji imaju 70 i više godina života, ukinula se penalizacija zbog prijevremenog odlaska u mirovinu. Prosječan iznos povećanja mirovine po korisniku iznosi 52,69 eura mjesečno, te su se isplatile postojećim korisnicima unatrag za dva mjeseca, siječanj i veljaču 2026., jer su odredbe zakona o ukidanju penalizacije stupile na snagu 1. siječnja, pa je tako korisnicima u prosjeku na račun sjelo 105,38 eura više.

Inače, HZMO je imao rok da provede ovu isplatu do kraja ožujka, dok je podsjećamo povećanje invalidskih mirovina za oko deset posto isplaćeno početkom veljače. Vlada najavljuje do kraja godine da će se penalizacija ukinuti za oko 172 tisuće umirovljenika, za što je u državnom proračunu osigurano 120 milijuna eura. SUH i dalje ostaje pri svom zahtjevu da se penalizacija ukine s ispunjavanjem uvjeta za starosnu mirovinu (muškarci 65 godina, žene trenutno 64 godine) s obzirom da prijevremeni umirovljenici imaju 5 godina više staža od prosječnog staža svih umirovljenika.

Što se tiče redovnog usklađivanja mirovina, Upravno vijeće HZMO-a na sjednici održanoj 2. ožujka 2026. godine utvrdilo je novu aktualnu vrijednost mirovine (AVM) od 1. siječnja 2026. koja je porasla za 2,68 posto. To znači povećanje prosječne radničke mirovine bez posebnih propisa od samo 16 eura, što svakako neće pokriti novi rast cijena hrane i usluga. Mirovine povećane prema novoj aktualnoj vrijednosti isplatit će se u travnju, što je zapravo odugovlačenje s isplatom, jer se zadnji podatak koji se čekao, a to je iznos prosječne plaće za prosinac 2025. znao još 20. veljače, te je bilo dovoljno vremena da se uvećane mirovine isplate već početkom ožujka.

Upravno vijeće donijelo odluke o usklađivanju mirovina - AVM od 1. siječnja 2026. povećan za 2,68 %



Na 20. sjednici Upravnog vijeća Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje, održanoj 2. ožujka 2026., donesena je **Odluka o aktualnoj vrijednosti mirovine (AVM) od 1. siječnja 2026. koja iznosi 14,84 EUR**, a koja je izračunata na temelju objavljenih službenih podataka Državnog zavoda za statistiku. Budući da je AVM od 1. srpnja 2025. iznosio 14,45 EUR, a **stopa povećanja AVM-a od 1. siječnja 2026. iznosi 2,68 %**, novi AVM iznosi 14,84 EUR.

Stopa usklađivanja aktualne vrijednosti mirovine, koja se primjenjuje 1. siječnja i 1. srpnja svake kalendarske godine, određuje se tako da se AVM uskladi po stopi koja se dobije zbrajanjem stopa promjene prosječnog indeksa potrošačkih cijena i stopa promjene prosječne bruto plaće svih zaposlenih u Republici Hrvatskoj u prethodnom polugodištu u odnosu na polugodište koje mu prethodi. Ako je udio stope promjene prosječnog indeksa potrošačkih cijena u zbroju stopa manji ili jednak 50 %, stopa usklađivanja mirovina određuje se tako da se zbroji 15 % stope promjene prosječnog indeksa potrošačkih cijena i 85 % stope promjene prosječne bruto plaće. Ako je udio stope promjene prosječnog indeksa potrošačkih cijena u zbroju

stopa veći od 50 %, stopa usklađivanja mirovina određuje se tako da se zbroji 85 % stope promjene prosječnog indeksa potrošačkih cijena i 15 % stope promjene prosječne bruto plaće.

Udjel stope promjene indeksa potrošačkih cijena u zbroju stopa promjene manji je od 50 %, što znači da se stopa godišnjeg rasta mirovina određuje tako da se zbroji 15 % stope promjene prosječnog indeksa potrošačkih cijena i 85 % stope promjene prosječne bruto plaće, tako da stopa usklađivanja od 1. siječnja 2026. iznosi 2,68 %.

Mirovine povećane prema novoj aktualnoj vrijednosti **isplatit će se u travnju (s mirovinom za ožujak), zajedno s razlikom za siječanj i veljaču 2026.**

Na sjednici su donesene i **Odluka o najnižoj mirovini za jednu godinu mirovinskog staža od 1. siječnja 2026.** prema kojoj najniža mirovina za jednu godinu mirovinskog staža od 1. siječnja 2026. iznosi **15,73 EUR**, **Odluka o osnovici za određivanje naknade zbog tjelesnog oštećenja i o usklađivanju novčanih naknada zbog tjelesnog oštećenja od 1. siječnja 2026.** prema kojoj osnovica za određivanje naknade zbog tjelesnog oštećenja, nastalog zbog ozljede na radu ili profesionalne bolesti iznosi **340,11 EUR** te **Odluka o faktoru osnovne mirovine od 1. siječnja 2026.** koji iznosi **0,75**.

Također, donesena je **Odluka o visini najniže mirovine hrvatskom branitelju iz Domovinskog rata za godinu 2026.,** koja se od 1. siječnja 2026. određuje u svoti od **339,54 EUR** mjesečno i **Odluka o osnovicama za utvrđivanje vrijednosnog boda prema osobnom činu, ustrojbenom mjestu odnosno zvanju hrvatskog branitelja iz Domovinskog rata za godinu 2025.** koja će se primjenjivati za izračun mirovina ostvarenih od 1. siječnja 2026.

Isplata dijela obiteljske mirovine - novi AVM

Stupanjem na snagu Zakona o izmjenama i dopunama Zakona o mirovinskom osiguranju 1. siječnja 2023., korisnicima mirovine, koji ispunjavaju propisane uvjete, omogućena je isplata dijela obiteljske mirovine uz korištenje starosne, prijevremene starosne ili invalidske mirovine.

Kako bi ostvarili pravo na isplatu dijela obiteljske mirovine iza preminulog supružnika, korisnicima mirovine mora biti priznato pravo na osobnu (starosnu ili prijevremenu starosnu ili invalidsku mirovinu) i na obiteljsku mirovinu. Jedan od uvjeta za korištenje dijela obiteljske mirovine jest da ukupna svota mirovine iz obveznog mirovinskog osiguranja u Republici Hrvatskoj (I. i II. stup) ne

prelazi iznos od 80 aktualnih vrijednosti mirovine (AVM).

Novom odlukom AVM povećan je za 2,68 % i od 1. siječnja 2026. iznosi 14,84 EUR te je novi iznos najviše mirovine, uz koji je omogućeno korištenje dijela obiteljske mirovine, 1.187,20 EUR.

Uz to, uvjeti za korištenje dijela obiteljske mirovine su sljedeći:

- **navršениh 65 godina života**
- **udovica/udovac je jedini korisnik obiteljske mirovine** (uz iznimku da se isplata dijela obiteljske mirovine može odrediti onom članu obitelji koji koristi obiteljsku mirovinu uz druge članove obitelji kojima je utvrđen potpuni gubitak radne sposobnosti ili opća nesposobnost za rad ili uz dijete kojem je priznat status osobe s invaliditetom).

Zahtjev za isplatu dijela obiteljske mirovine trebaju podnijeti:

- korisnici kojima su već ranije priznata oba prava (na starosnu ili prijevremenu starosnu ili invalidsku mirovinu i na obiteljsku mirovinu) trebaju podnijeti samo zahtjev za isplatu dijela obiteljske mirovine
- korisnici kojima je priznato pravo na starosnu ili prijevremenu starosnu ili invalidsku mirovinu, a nije im priznato pravo na obiteljsku mirovinu trebaju podnijeti dva zahtjeva, i to: zahtjev za priznanje prava na obiteljsku mirovinu i zahtjev za isplatu dijela obiteljske mirovine
- korisnici kojima je priznato pravo na obiteljsku mirovinu, a nije i na starosnu mirovinu, trebaju podnijeti dva zahtjeva: zahtjev za priznanje prava na starosnu mirovinu i zahtjev za isplatu dijela obiteljske mirovine.

Nakon provedenog upravnog postupka, korisnici koji su podnijeli zahtjev za priznanje prava na obiteljsku mirovinu i zahtjev za isplatu dijela obiteljske mirovine, primit će dva rješenja:

- rješenje o priznanju prava na obiteljsku mirovinu
- rješenje o određivanju isplate dijela obiteljske mirovine.

Isplaćuje se za korisnika povoljnije mirovinsko primanje (osebna mirovina uz dio obiteljske ili obiteljska mirovina). Iznos dijela obiteljske mirovine određuje se u visini od 27 % od obiteljske mirovine za jednog člana obitelji.

Zahtjev za isplatu dijela obiteljske mirovine može se podnijeti u svim područnim službama/uredima/ispostavama HZMO-a, poštanskim uredima diljem Republike Hrvatske, Mirovinskim informativnim centrima ili *online* putem e-Usluga HZMO-a unutar sustava e-Građani.

Potvrde o životu za 2026. godinu korisnicima hrvatske mirovine s prebivalištem u Bosni i Hercegovini



Obavještavamo korisnike hrvatske mirovine s prebivalištem u Bosni i Hercegovini kojima se mirovina iz hrvatskog mirovinskog osiguranja isplaćuje u Bosnu i Hercegovinu da su elektroničkim putem razmijenjeni podaci potrebni za redovitu isplatu mirovina radi sprječavanja nepripadne isplate zbog smrti korisnika mirovina. Korisnici za koje su na navedeni način razmijenjeni podaci ne trebaju u 2026. godini dostaviti popunjenu, potpisanu i ovjerenu tiskanu potvrdu o životu.

Korisnicima mirovine za koje nisu razmijenjeni podaci elektroničkim putem, na kućne adrese poslana su 9. veljače 2026. tiskane potvrde o životu za 2026. godinu. Radi isplate mirovine iz hrvatskog mirovinskog osiguranja korisnici trebaju potvrditi o životu **popuniti, potpisati i ovjeriti kod nadležnog tijela te dostaviti Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje do 31. ožujka 2026.**

Ujedno podsjećamo korisnike mirovine s prebivalištem/boravištem u Bosni i Hercegovini, kojima se mirovina iz hrvatskog mirovinskog osiguranja isplaćuje u Republici Hrvatskoj na bankovne račune otvorene u Republici Hrvatskoj, da radi redovite isplate mirovine iz hrvatskog mirovinskog osiguranja dostave popunjenu, potpisanu i ovjerenu tiskanu potvrdu o životu Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje **do 31. ožujka 2026.** Tiskane potvrde o životu mogu se preuzeti na poveznici odabirom točke 4.2. *Potvrde o životu radi isplate u inozemstvo.*

KORISNICI MIROVINA - statistika za siječanj (isplata u veljači 2026.)

Vrsta mirovine	Broj korisnika	Prosječna neto mirovina
Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju - ZOMO*		
Starosna mirovina	409 179	701,70 EUR
Starosna mirovina za dugogodišnjeg osiguranika - čl. 35. ZOMO-a	57 408	782,36 EUR
Starosna mirovina prevedena iz invalidske - čl. 58. ZOMO-a	61 825	635,34 EUR
Prijevremena starosna mirovina	178 003	632,57 EUR
Prijevremena starosna mirovina zbog stečaja poslodavca - čl. 36. ZOMO-a	381	624,71 EUR
Invalidska mirovina	81 557	516,14 EUR
Obiteljska mirovina	152 894	532,03 EUR
I. UKUPNO - ZOMO	941 247	645,52 EUR
II. Djelatne vojne osobe - DVO	16 148	928,12 EUR
III. Hrvatski branitelji iz Domovinskog rata - ZOHBDR	72 333	1.410,47 EUR
IV. Pripadnici Hrvatskog vijeća obrane - HVO	7 944	799,20 EUR
SVEUKUPNO I.+II.+III.+IV.	1 037 672	704,41 EUR
Prosječna starosna ZOMO mirovina s mirovinskim stažem od 40 i više godina	99 163	1.005,67 EUR
Korisnici osnovnih mirovina	27 183	846,20 EUR
Korisnici najniže mirovine kojima je mirovina određena prema ZOMO-u	279 923	458,27 EUR
Korisnici kojima je isplaćena osobna i dio obiteljske mirovine (DOM)	111 300	712,84 EUR

* bez međunarodnih ugovora

Ukupan broj osiguranika	1 719 851
Ukupan broj korisnika mirovine	1 229 434
Odnos broja korisnika mirovina i osiguranika	1:1,40
Prosječna neto plaća u Republici Hrvatskoj za prosinac 2025.	1.494 EUR
Prosječna sveukupna starosna mirovina ZOMO korisnika koji su pravo na mirovinu ostvarili u 2026. godini (bez međunarodnih ugovora)	704,41 EUR
Korisnici mirovina - muškarci (46,4 %)	570 470
Korisnici mirovina - žene (53,6 %)	658 964
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 2026. godini - ZOMO	33 godina
Prosječna dob korisnika starosne mirovine ostvarene u 2026. godini - ZOMO	63 godine



Vodič obveznog zdravstvenog osiguranja

PRILOG GLASILU SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U OŽUJKU 2026.

UPRAVNO VIJEĆE HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

25. veljače 2026. godine održana je 42. redovna sjednica Upravnog vijeća Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO). U nastavku donosimo najvažnije odluke.

Novi lijekovi na listama lijekova

Na osnovnu listu lijekova HZZO-a stavljena su četiri nova lijeka: givosiran za liječenje akutne hepatičke porfirije, zolbetuksimab za liječenje adenokarcinoma želuca ili gastroezofagealnog spoja te bempedoatna kiselina i bempedoatna kiselina+ezetimib za liječenje porodične hiperkolesterolemije.

Dodatno su uz lijekove koji se već nalaze na osnovnoj listi lijekova stavljene nove indikacije:

- uz lijek alektinib: adjuvantno liječenje ALK pozitivnog raka pluća nemalih stanica
- uz lijek avelumab: liječenje karcinoma bubrežnih stanica (RCC)
- uz lijek akalabrutinib dodane su dvije indikacije: liječenje kronične limfocitne
- leukemije u kombinaciji s venetoklaxsom i liječenje limfoma plaštenih stanica.

U redovnoj proceduri na liste lijekova HZZO-a su stavljene generičke paralele već postojećih lijekova.

Nova pomagala na osnovnoj listi pomagala

U redovnoj proceduri je na osnovnu listu ortopedskih i drugih pomagala HZZO-a, uz ostala mnogobrojna istovrsna pomagala, kao novo pomagalo

uvršteno pomagalo generičkog naziva kompresijski grudnjak.

Imenovana nova povjerenstva HZZO-a

Upravno vijeće HZZO-a imenovalo je članove Povjerenstva za lijekove, Povjerenstva za opća medicinsko-tehnička pomagala i Povjerenstva za ortopedska pomagala. Tko su imenovani članovi, može se vidjeti na mrežnim stranicama HZZO-a:

<https://hzzo.hr/povjerenstvo-za-lijekove>
<https://hzzo.hr/zdravstvena-zastita/medicinski-proizvodi>.

Osigurana sredstva za zračni medicinski prijevoz

Za potrebe provođenja zračnog medicinskog prijevoza životno ugroženih, ozlijeđenih ili oboljelih osoba na području Dubrovačko-neretvanske županije osigurana su sredstva u ukupnom iznosu od 346.038,37 eura za razdoblje od 1. siječnja do 31. prosinca 2026. godine.

Zavodu za hitnu medicinu Dubrovačko-neretvanske županije novčana sredstva utvrđuju se u iznosu od 243.610,64 eura za medicinski tim u helikopteru Ministarstva unutarnjih poslova u sastavu jedan (1) doktor medicine i jedna (1) medicinska sestra/medicinski tehničar. Zavodu za hitnu medicinu Splitsko – dalmatinske županije novčana sredstva utvrđuju se u iznosu od 102.427,73 eura za organizaciju prijavno-dojavne jedinice.

IZ SADRŽAJA:

- Novi lijekovi na listama lijekova
- Osigurana sredstva za zračni medicinski prijevoz



IZVJEŠĆE O POSLOVANJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE ZA 2024. GODINU (10. dio)

(Nastavak iz prethodnog broja.)

Ostala zdravstvena zaštita

Ostala zdravstvena zaštita, u okviru koje su evidentirani troškovi liječenja u inozemstvu za osigurane osobe Republike Hrvatske, troškovi cjepiva, preventivnih programa ranog otkrivanja zloćudnih bolesti, dobrovoljnog davalatstva krvi, hitne medicinske pomoći na državnim cestama, transfuzijske medicine i druga zdravstvena zaštita izvršena je u ukupnom iznosu od 132.437.443,57 eura i manja je za 17,34 % od izvršenja u 2023. godini.

U periodu od 2021. do 2023. godine najveća stavka unutar ostale zdravstvene zaštite odnosila se na rashode za cjepivo, koji uključuju nabavu cjepiva prema utvrđenom Programu I. i II. Cijepljenja, pohranu i distribuciju, zbrinjavanje te promicanje programa cijepljenja u okviru koje su bili evidentirani troškovi cjepiva protiv bolesti Covid-19. Okončanjem pandemije došlo je do smanjenja ovih troškova u 2023. godini, što se nastavilo i u 2024. godini u kojoj su troškovi na stavci cjepiva iznosili 38.767.551,56 eura, što je 43,67 % manje u odnosu na 2023. godinu i čak 68,9 % manje od istih troškova u 2022. godini.

Smanjenje troškova na stavci cjepivo omogućilo je HZZO-u da izmjenom i dopunom plana preraspodijeli neutrošena sredstva planirana za cjepivo protiv bolesti COVID-19 na ostale razine zdravstvene zaštite.

Zbog smanjenja stavke cjepiva, u strukturi ostale zdravstvene zaštite u 2024. godini, najveći udio (39,9 %) odnosi se na rashode za liječenje u inozemstvu koji iznose 52.842.790,71 euro i koji su manji za 2,62 % u odnosu na prethodnu godinu, a sastoje se od rashoda za liječenje osiguranih osoba HZZO-a po obračunu temeljem međunarodnih ugovora o socijalnom osiguranju u iznosu od 43.336.390,03 eura i rashoda za upućivanje osiguranih osoba HZZO-a na liječenje u inozemstvo osnovom rješenja HZZO-a u iznosu od 9.506.400,68 eura. Sljedeća vrijednosno značajnija stavka je transfuzijska medicina koja je izvršena u iznosu od 24.202.038,79 eura ili 3,05 % više u odnosu na izvršenje u 2023. godini.

6. NAKNADE

Ukupni rashodi za sve vrste novčanih naknada koje se isplaćuju sukladno Zakonu o obveznom zdravstvenom osiguranju u 2024. godini izvršeni su u iznosu od 477.593.226,07 eura, što je povećanje u odnosu na izvršenje u 2023. godini za 9,64 % kada su iznosili 435.593.877,65 eura. Rashodi za naknade u strukturi ukupnih rashoda HZZO-a sudjeluju s 8,12 %.

U strukturi ukupnih naknada najveći udio (46,18 %) imaju naknade plaća zbog privremene

nesposobnosti odnosno spriječenosti za rad koje su izvršene u iznosu od 220.553.689,25 eura, odnosno 6,28 % većem iznosu u odnosu na prethodnu godinu. Radi se o naknadama plaće zbog bolesti čije je trajanje preko 42 dana koje HZZO isplaćuje na temelju podnesenih zahtjeva za refundaciju te drugih naknada kao što su izolacija, pratnja, njega člana obitelji i komplikacije u vezi trudnoće i poroda, koje se isplaćuju na teret HZZO-a od prvoga dana korištenja.

Prema uzrocima privremene nesposobnosti za rad, najveći udio od 69,45 % čine naknade plaće zbog bolesti za koje je u 2024. godini izdvojeno 153.177.719,58 eura, odnosno 9,91 % više nego u prethodnoj godini. Naknade zbog komplikacija u vezi trudnoće i poroda su izvršene u iznosu od 48.020.383,65 eura ili 3,29 % manje nego 2023. godine i čine 21,77 % ukupno isplaćenih naknada zbog privremene nesposobnosti za rad. Naknade za njegu člana obitelji isplaćene su u iznosu od 18.454.458,41 euro, što je 4,02 % više nego 2023. godine. Naknade za pratnju osigurane osobe i izolaciju iznose 901.127,61 euro od čega se na pratnju odnosi 832.347,24 eura (29,51 % više nego u 2023.), a na izolaciju 68.780,37 eura (33,58 % manje nego u 2023. godini). Završetkom epidemije bolesti COVID-19, broj slučajeva kao i broj naknada isplaćenih za izolaciju smanjio se na razine u vrijeme prije epidemije te se zbog malog udjela više ne prikazuje zasebno.

Naknade plaće za roditeljni dopust, iskazane u iznosu od 194.775.236,94 eura, veće su 14,23 % u odnosu na 2023. godinu i to zbog rasta prosječne neto plaće. Naime, visina naknade plaće za roditeljni dopust na teret HZZO-a isplaćuje se u visini 100 % od osnovice za naknadu plaće korisnice roditeljnog dopusta do navršenih šest mjeseci života djeteta.

Naknade plaće za vrijeme privremene nesposobnosti za rad kao neposredne posljedice sudjelovanja u Domovinskom ratu bilježe rast od 3,99 % i iskazane su u iznosu od 1.632.931,72 eura.

Ostale isplate osiguranim osobama iznose 25.788.966,77 eura i smanjene su za 2,36 % u odnosu na prethodnu godinu. Najveći dio ovih troškova odnosi se na isplate osiguranim osobama koje imaju pravo na naknadu za troškove prijevoza radi korištenja zdravstvene zaštite u ugovornoj zdravstvenoj ustanovi u mjestu koje je udaljeno 50 i više kilometara od mjesta njihova prebivališta odnosno boravka, ako potrebnu zdravstvenu zaštitu sukladno zdravstvenom stanju osigurane osobe nije moguće ostvariti u bližoj ugovornoj zdravstvenoj ustanovi odnosno ordinaciji ugovornog doktora privatne prakse ili kod bližeg ugovornog isporučitelja pomagala. Naknade za troškove prijevoza vezane uz korištenje zdravstvene zaštite čine 89,89 % ukupnih ostalih naknada te je njihovo smanjenje utjecalo na pad troškova ove kategorije naknada.

Rashodi za pripravnčki staž, specijalizacije i rad pod nadzorom doktora medicine bez specijalizacije evidentirani su u iznosu od 4.428.141,31 euro ili 38,87 % više u odnosu na prethodnu godinu, prven-

• Izvješće o poslovanju HZZO-a za 2024. godinu (10. dio)

• Rashodi za naknade za 9,64 % veći u odnosu na godinu range

stveno zbog porasta rashoda za rad pod nadzorom doktora medicine bez specijalizacije. Rashodi za rad pod nadzorom doktora medicine bez specijalizacije iznose 3.861.142,97 eura, pripravnički staž 549.978,32 eura, a specijalizacije 17.020,02 eura.

U 2024. godini HZZO je proveo četiri dijela otvorenog javnog natječaja za financiranje rada pod nadzorom doktora medicine bez specijalizacije (za ugovorne zdravstvene ustanove i ugovorne privatne ordinacije obiteljske (opće) medicine te tri javna natječaja za financiranje pripravničkog staža doktora medicine, doktora dentalne medicine, magistara farmacije i magistara medicinske biokemije i laboratorijske medicine.

U sustav financiranja od strane HZZO-a tijekom 2024. godine izvršeno je ukupno 373 doktora medicine bez specijalizacije koji rade pod nadzorom u ugovornim zdravstvenim ustanovama i kod drugih ugovornih subjekata HZZO-a te 29 pripravnika – zdravstvenih radnika (12 doktora medicine, dva doktora dentalne medicine, sedam magistara farmacije i osam magistara medicinske biokemije i laboratorijske medicine) koji obavljaju pripravnički staž u ugovornim zdravstvenim ustanovama i kod drugih ugovornih subjekata HZZO-a.

Troškovi specijalističkog usavršavanja u 2024. godini u iznosu od 17.020,02 eura odnose se na posljednju specijalizaciju iz obiteljske medicine u skladu s odredbama Projekta usklađivanja djelatnosti obiteljske medicine s europskim standardima.

Rashodi za naknade plaća privremene nesposobnosti za rad zbog priznate ozljede na radu i profesionalne bolesti bilježe povećanje od 15,20 % i iskazani su u iznosu od 30.414.260,08 eura. Budući da se ova naknada isplaćuje u iznosu od 100 % od osnovice za naknadu plaće (bez propisanog limita), rast prosječne plaće na razini Republike Hrvatske utjecao je na porast ovih rashoda.

Naturalni pokazatelji privremene nesposobnosti za rad

Ukupna stopa privremene nesposobnosti za rad sastoji se od stope zbog izostanaka s rada u trajanju do 42 dana za koje naknadu plaće isplaćuje poslodavac

na teret svojih sredstava i stope zbog izostanaka s rada koji su dulji od 42 dana, a naknada plaće se isplaćuje na teret sredstava HZZO -a.

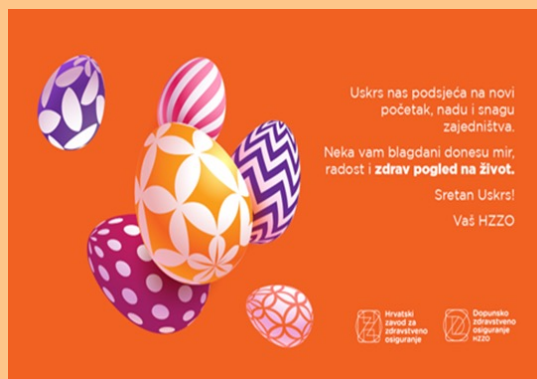
Stopa privremene nesposobnosti za rad do 42 dana na teret poslodavca izračunava se iz podataka u evidenciji liječnika primarne zdravstvene zaštite o broju slučajeva i dana privremene nesposobnosti za rad te broja aktivnih osiguranika iz baze podataka HZZO-a. Stopa privremene nesposobnosti za rad preko 42 dana izračunava se temeljem izvješća o privremenoj nesposobnosti odnosno spriječenosti za rad te zahtjeva poslodavaca za povrat isplaćenih naknada zaprimljenih u HZZO-u u promatranom razdoblju.

Ukupna stopa privremene nesposobnosti za rad u 2024. godini iznosila je 3,77 i povećana je u odnosu na 2023. godinu kada je iznosila 3,68.

Prosječna stopa privremene nesposobnosti za rad na teret poslodavca u 2024. godini iznosila je 1,90, što predstavlja rast u odnosu na prethodnu godinu kada je iznosila 1,86.

Stopa privremene nesposobnosti za rad na teret HZZO-a iznosila je 1,87 i također je porasla u odnosu na prethodnu godinu (kada je iznosila 1,82) zbog većeg broja dana i slučajeva zbog bolesti i komplikacija u vezi trudnoće i poroda. U okviru stope izostanka s posla na teret HZZO-a, najveći udio ili 73,80 % čine izostanci zbog bolesti, zbog komplikacija u vezi trudnoće i poroda 19,25 %, a njege člana obitelji 6,95 %.

(Nastavak u sljedećem broju)



- 373 doktora medicine bez specijalizacije u sustavu financiranja HZZO-a

- Naturalni pokazatelji privremene nesposobnosti za rad

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje - Direkcija

Margaretska 3, 10000 ZAGREB

www.hzzo.hr

Za nakladnika: ravnatelj prim. Zvonimir-Ante Korda dr. med., spec.

Urednice priloga: 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



Sretan Uskrs

SRETAN I BLAGOSLOVLJEN

USKRS

OPĆINA RUGVICA
OPĆINSKI NAČELNIK

MATO ČIČAK



Sretan i blagoslovljen Uskrs

svim umirovljenicima i starijim osobama

želi

Sindikata umirovljenika Hrvatske



Izbjegnite krivu upotrebu lijekova

Prema izvještaju Svjetske zdravstvene organizacije, 50 posto lijekova pacijenti ne koriste onako kako su propisani. Takva situacija može dovesti do negativnih posljedica. Ima onih koji dolaze do lijekova koji su nesigurnog izvora, kupuju ih od ilegalnih internet prodavača, dobiju od susjeda i prijatelja. Takvi se pacijenti izlažu velikom riziku, jer upotreba takvih lijekova je nesigurna i opasna.

Uzimati prevelike ili premale doze koje je propisao liječnik, uzimati lijekove kraće vrijeme ili ne slijediti liječnikove savjete ili one napisane u uputi koja je u pakiranju (prije, za vrijeme ili nakon jela) – neispravna primjena lijeka može promijeniti (ili čak oslabiti) učinak lijekova. Kada doktor propisuje lijek, pacijent ga mora informirati o već dijagnosticiranim bolestima, prijašnjim alergijskim reakcijama, ako postoje, drugim neučudnim nuspojavama.

Ne lomiti, ne otapati

Prilično često pacijenti promijene oblik lijekova: ili ih lome, tablete otapaju u hrani, a onda kad one nisu za to pogodne. Takvi postupci neće pružiti poželjne rezultate, dapače mogu uzrokovati značajne zdravstvene poteškoće.

Neki lijekovi značajno reagiraju kada se uzimaju s nekim drugim lijekovima, alkoholom ili hranom. Svakako treba obavijestiti i farmaceuta u ljekarni o svim lijekovima koje u to vrijeme uzimate, uključujući i one koji se kupuju bez recepta, kao i neke dodatke hrani. Neka stručne osobe procijene te interakcije među lijekovima, i ako je potrebno, s hranom koju konzumirate.

Lijekove treba čuvati u njihovim originalnim pakiranjima, u uvjetima koje je naveo proizvođač i u uputi koja se nalazi u pakiranju. Blister pakiranja se ne smiju rezati. Ako je farmaceutski oblik medicinskog proizvoda tekućina ili suspenzija, oni trebaju biti konzumirani unutar relativno kratkog vremena (naznačenog na uputi) nakon otvaranja.

Rizik od trovanja

Držati kod kuće nepotrebne lijekove ili one kojima je istekao rok, povećava rizik od trovanja. Da zaštitimo ne samo sebe, nego i naš okoliš, bilo bi uputno i lijepo odnijeti takve lijekove u ljekarnu koja će onda učiniti s lijekovima ono što je propisano.

Važno je istaknuti da velika količina lijekova propisanih na recept praktički propadnu, jer se pacijenti, uglavnom kronični, ne drže svoje terapije, bilo zbog nediscipline, neznanja ili su zaboravili ili nisu dobro razumjeli sve one upute koje im je dao doktor.

Greške u primjeni lijekova povećavaju obolijevanja i smrtnost. Procjenjuje se da zbog tih grešaka, zdravstvena služba, na primjer, u SAD-a, trpi gubitak do 177 milijardi dolara.

Pacijente bi trebalo poticati da zapišu i redovito obnavljaju listu svojih lijekova, s dozama koje koriste, te taj popis uvijek ponesu kad odlaze liječniku. Ako postoji sumnja koje točno lijekove pacijent uzima, može im se preporučiti da na pregled ponesu i sve kutije lijekova.

dr. Ivo Belan

TEHNOLOGIJA U SLUŽBI ZDRAVLJA

Za jače noge i manje padova

Padovi su jedan od najvećih zdravstvenih rizika za stariju populaciju, često dovode do ozbiljnih ozljeda, gubitka samostalnosti i dugotrajne rehabilitacije. Upravo zato sve je veći interes za jednostavna, ali učinkovita rješenja koja mogu pomoći u prevenciji. Jedan takav primjer je uređaj The Shuffler, razvijen u Ujedinjenom Kraljevstvu, s ciljem jačanja mišića nogu i poboljšanja stabilnosti kod starijih, slabije pokretnih i krhkih osoba.

The Shuffler je kompaktan, lagan i prenosiv uređaj koji se koristi iz sjedećeg položaja, primjerice s naslonjača ili ruba kreveta. Omogućuje kontrolirano, ritmično pomicanje stopala i potkoljenica bez opterećenja zglobova, što ga čini prikladnim i za osobe koje zbog boli, slabosti ili invaliditeta ne mogu izvoditi klasične vježbe. Redovitim uporabom potiče se jačanje mišića donjih ekstremiteta, poboljšava se cirkulacija te se vraća mišićni tonus potreban za sigurno ustajanje i hodanje.

Uređaj je testiran u domovima za starije i zajedničkim prostorima, gdje su korisnici zabilježili poboljšanja u snazi nogu, lakše kretanje i veću sigurnost u svakodnevnim aktivnostima poput hodanja ili penjanja stepenicama. Prednost ovakvog rješenja je i u tome što se može koristiti samostalno, bez složenih uputa, te u vremenskim intervalima koji odgovaraju korisniku.

Osim što može poboljšati kvalitetu života starijih osoba i produljiti njihovu neovisnost, šira primjena ovakvih inovacija mogla bi imati i značajan sustavni učinak. Padovi starijih osoba predstavljaju velik financijski teret za zdravstvene sustave, pa rješenja koja djeluju preventivno nude potencijalne uštede, uz istodobno povećanje sigurnosti i dostojanstva starije populacije.

The Shuffler pokazuje kako relativno jednostavna tehnološka inovacija, usmjerena na stvarne potrebe korisnika, može imati velik društveni učinak – od smanjenja rizika od ozljeda do veće samostalnosti i sigurnosti u svakodnevnom životu starijih ljudi.

M.Š.F.



Kako nas sve varaju u trgovinama

Primjer 1.

Da li vam se nekada dogodilo da uđete u trgovinu u namjeri da kupite proizvod koji vam treba, da nađete policu na kojoj je izložen, a ispod njega nema cijene. Tražite lijevo, tražite desno, ali cijene nema. Pogledom tražite trgovca da vam pomogne, ali ni njega nema. Žuri vam se, a taj vam proizvod stvarno treba. Uzimate ga i odlazite na blagajnu. Otprilike znate koliko bi mogao koštati jer ga redovno kupujete, ali kad vam blagajnica kaže koliko morate platiti neugodno ste iznenađeni. Cijena je skuplja za 20 % od cijene koja je bila prošli tjedan. Pitate ju zašto nisu iskazali novu cijenu, a ona vam lakonski odgovara da nisu stigli. Niste u situaciji da se svađate i odlazite doma s gorkim okusom u ustima budući da se takva situacija u toj trgovini događa na dnevnoj bazi.



Primjer 2.

Odlazite u drugu trgovinu kupiti proizvod koji vam treba, dolazite do police na kojoj je izložen, spustite pogled ispod, ugledate cijenu, cijena je ok. I odlazite na blagajnu. Kad ono, blagajnica vam naplati potpuno drugu cijenu. Bunite se, ali vam ona kaže da ste očito krivo vidjeli. Vraćate se natrag do police, ponovo vidite da je ispod proizvoda cijena koju ste vidjeli i prije. Uzimate naočale i ustanovite da se ta cijena odnosi na proizvod koji je izložen dva metra dalje. Tražite gdje je cijena vašeg proizvoda i napokon ju nađete, ali na potpuno drugoj polici. I ovaj put odlazite doma s gorkim okusom u ustima jer je očito da netko radi budalu od vas.



Primjer 4.

Pročitali ste da je od današnjeg dana mlijeko na akciji. Odlazite u trgovinu, kupujete 3 litre mlijeka kad na blagajni šok. Zaračunaju vam mlijeko po staroj, višoj cijeni. Naravno odmah reagirate, ali vam blagajnica odgovara da ste nešto krivo pročitali. Tražite letak po trgovini da joj pokazete da se vara, ali letka nema. Pitate ju zašto nema letka, a ona odgovara da ga nisu dobili. Blaženi mobitel i Internet pa nađete letak i pokazete joj da je mlijeko na akciji. Na to će ona mrtvo hladno da vjerojatno nisu stigli promijeniti cijenu u bazi podataka. Ovaj put ste se naučili pameti, vraćate mlijeko i odlazite u drugu trgovinu. Dok hodate razmišljate koliko je onih koji nisu primijetili prevaru.

Primjer 3.

Evo vas opet u trgovini. Stojite ispred police na kojoj je proizvod koji trebate kupiti. Ispod njega dvije cijene. Jedna je osjetno viša od druge. Kao po običaju sve je napisano vrlo sitnim slovima i brojkama, a vi ste zaboravili naočale. Naravno, trgovcu ni traga. Vjerujući da se radi o akciji, odlazite na blagajnu kad vam blagajnica naplati višu cijenu. Naravno pitate ju o čemu se radi, a ona vam odgovori da se niže cijena odnosi na kupce koji imaju aplikaciju. Neugodno vam je vratiti proizvod, pa uredno platite višu cijenu i po ne znam koji put izađete iz trgovine s gorkim okusom u ustima jer su opet od vas napravili idiota.



Zaključak

Ako smo stari nismo glupi. Ne smijemo dozvoliti da nas varaju na ovako perfidne načine. Trgovcima treba biti neugodno, a ne nama.

Višnja Stanišić

Što je bračna stečevina?

U srijedu 11. veljače 2026. godine u Mjesnom odboru Ivanja Reka u istoimenom zagrebačkom naselju, održana je druga, ujedno i posljednja radionica u sklopu projekta Sindikata umirovljenika Hrvatske u suradnji s Gradom Zagrebom „Informacijom do dostojanstvenog starenja“. Radionicu su pred zainteresiranim starijim osobama s tog područja, a u organizaciji Podružnice SUH-a Ivanja Reka, održale pravna savjetnica Pravnog savjetovališta SUH-a Nevenka Trbović i vanjska suradnica SUH-a, pravnica Vanda Crnjac Pauković.

I na ovoj radionici pravnice su prošle puno bitnih tema za starije osobe, kao što je pravilno pisanje oporuke, razlika između ugovora o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju, zatim darovni ugovor, te koje su novosti u propisima iz područja mirovinskog, zdravstvenog i socijalnog osiguranja, s obzirom da je novi Zakon o mirovinskom osiguranju stupio na snagu 1. srpnja 2025., ali su neke od najvažnijih odredbi stupile sa zakašnjenjem, od 1. siječnja 2026. godine, pa su pravnice informirale sudionike i o rastu invalidskih mirovina za 10 posto i ukidanju penalizacije za prijevremene umirovljenike ako su napunili 70 godina života, kao i mogućnostima rada umirovljenika na puno radno vrijeme uz zadržavanje polovice mirovine.

Po završetku predavanja sudionici su postavljali pitanja vezana za nasljeđivanje, najviše ih je zanimalo što je bračna stečevina i kako je upisati na oba bračna druga, kako napraviti oporuku, što je vlastita imovina bračnog druga u slučaju rastave, hipoteka na bračnoj stečevini, kako ostvariti



inkluzivni dodatak, problemi s dopunskim osiguranjem i dr.

Sudionici su bili vrlo zadovoljni radionicom jer su čuli informacije i korisne savjete koji će im pomoći u ostvarivanju i zaštiti njihovih prava. Svoje zadovoljstvo su potvrdili i visokim ocjenama pri ispunjavanju evaluacijskih listića (prosječna ocjena 4,9).

Sudionicima su podijeljeni informativni materijali o radu Pravnog savjetovališta SUH-a, a radionica je završila druženjem uz osvježenje.

Igor Knežević



Projekt „Informacijom do dostojanstvenog starenja“ financiran je sredstvima iz proračuna Grada Zagreba.

ZABAVNI KUTAK



U 2 sata ujutro policajac zaustavi starijeg gospodina u automobilu i upita ga kamo ide tako kasno. Ovaj mu odgovori: „Upravo idem na predavanje o zlouporabi alkohola, pušenju i kasnom odlasku na spavanje te njihovom utjecaju na ljudski organizam“. Policajac mu na to odgovori: „Stvarno? Pa tko drži to predavanje u ovo doba noći?“ Na to mu vozač odgovori: „Moja supruga“.

„Rado se sjetim starih dana, tada sam bio mlad.“

„Neki ljudi me pitaju u čemu je tajna našeg dugog braka od 40 godina. Dva puta tjedno odvajamo vrijeme za odlazak u restoran. Malo svijeća, lagana glazba i ples, baš uživancija. Ona ide utorkom. Ja idem petkom.“

„Uđem jučer u ljekarnu i vidim cijene. Vratim se kući kako bi umro. Pogledam cijene pogreba. Što ću, vratim se u ljekarnu.“

Ne brinite što imate sve više godina. I dalje možete raditi gluposti, samo sporije.

Stariji par večerao je kod drugog starijeg para, a nakon što su pojeli večeru, žene su ustale i otišle u kuhinju. Muškarci su pak nastavili razgovor za stolom te je jedan rekao: „Sinoć smo bili u novom restoranu i bilo je stvarno sjajno. Toplo bih vam ga preporučio.“ Drugi mu odgovori: „Kako se zove restoran?“ Prvi je čovjek razmišljao i razmišljao i konačno rekao: „Kako se zove onaj cvijet koji poklanjate nekome koga volite? Znae, onaj crveni s trnjem.“ Drugi ga priupita: „Mislite li na ružu?“ Prvi mu odgovori: „Da, da, ruža“. Zatim se okrene prema kuhinji i vikne: „Ružo, kako se zove onaj restoran u kojem smo bili sinoć?“

Znaš da si ostario kad ti rođendanska torta predstavlja opasnost od požara.

TREŠNJEVKA SJEVER

Edukativne i kreativne radionice

Podružnica SUH-a Trešnjevka sjever i ove je godine nastavila s raznovrsnim aktivnostima za svoje članove, spajajući edukaciju, kreativnost i ugodno druženje.

Tako je 11. veljače 2026. godine u prostorijama podružnice održano zanimljivo predavanje na temu „Imunitet i aromaterapija“. Predavanje je vodila Božica Ožegović, aromaterapeutkinja i refleksoterapeutkinja, koja je okupljenima približila važnost očuvanja imuniteta te objasnila na koji način aromaterapija može pomoći u jačanju organizma i očuvanju zdravlja. Sudionici su imali



priliku saznati mnoge korisne savjete o prirodnim metodama podrške zdravlju, pravilnoj uporabi eteričnih ulja i svakodnevnim navikama koje mogu pridonijeti boljem imunitetu. Predavanje je bilo otvoreno za sve zainteresirane, a ulaz je bio besplatan.

Kreativni dio aktivnosti nastavljen je 4. ožujka 2026. godine, kada su se vrijedne članice – kreativke podružnice – okupile kako bi se pripremile za izložbu pisanica koja će biti otvorena 20. ožujka 2026. u Galeriji grada Krapine, uoči uskrasnih blagdana. Tom su prigodom izradile prekrasnu košaru ispunjenu ručno oslikanim pisanicama te ukrasnu „kokošku“ izrađenu od prirodnih materijala.

V.B.

SLAVONSKI BROD

Posjet Mađarskoj

Podružnica SUH-a Slavonski Brod održala je svoju izvještajnu skupštinu, na kojoj su članovi upoznati s radom i aktivnostima podružnice u proteklom razdoblju te planovima za nadolazeće vrijeme. Skupština je ujedno bila i prigoda za zajedničko druženje članova. Tom su prilikom članovi proslavili i Međunarodni dan žena, uz bogatu večeru, glazbu i dobro raspoloženje. Za veselu atmosferu pobrinuo se band Nesanica, koji je svojim nastupom potaknuo pjesmu i ples među okupljenima.

Uz redovne aktivnosti, podružnica je organizirala i jednodnevni izlet u Harkanj koji je održan 29. siječnja 2026. godine. Harkanj je poznato mađarsko lječilišno mjesto u južnom dijelu zemlje, poznato po termalnim izvorima i ljekovitoj vodi.



RUGVICA Izlet u „Divlje vode“ i posjet Samoboru



Podružnica SUH-a Rugvica organizirala je 12. veljače 2026. godine jednodnevni izlet u poznato izletišta i restoran „Divlje vode“ na Žumberku. Izlet je okupio brojne članove koji su dan proveli u ugodnom druženju, zabavi i razmjeni iskustava. Tijekom boravka održana je i prezentacija tvrtke Grex, nakon čega je uslijedio zajednički ručak dok se dobro raspoloženje nastavilo uz glazbu i ples.

Po povratku s izletišta članovi su svratili i u Samobor, gdje su uživali u kratkoj šetnji gradom i nezaobilaznoj samoborskoj slastici – poznatim kremšnitama. Članovi podružnice doma su se vratili puni lijepih dojmova i zadovoljni još jednim uspješno organiziranim zajedničkim druženjem.

Z.I.

DUGO SELO Zima u znaku veselih susreta

Druga Sindikata umirovljenika Hrvatske Dugo Selo aktivno je započela 2026. godinu. Tako su 13. veljače 2026. članovi podružnice obilježili Valentinovo zajedničkim izletom na obiteljsko gospodarstvo Viki Grill u Ozlju, gdje su uz glazbu, dobru hranu i veselo druženje proveli ugodan dan.

Članovi su sudjelovali i na Dugoselskom fašniku, tradicionalnoj gradskoj manifestaciji koju organiziraju Grad Dugo Selo i Pučko otvoreno učilište. U veseloj povorci sudjelovala je 21 maskirana skupina, a šarenilo kostima, glazba i dobra atmosfera privukli su velik broj posjetitelja. Fašnik je još jednom pokazao kako ova manifestacija predstavlja važan dio dugoselske tradicije i zajedništva svih generacija.

U nastavku aktivnosti članovi su 7. ožujka 2026. u prostorijama udruge proslavili i Međunarodni dan žena, uz prigodno druženje i zajedničku večeru, čime su nastavili tradiciju okupljanja i međusobnog druženja članova podružnice.



**PAZIN****aktivnosti**

Pazin ponovno pokazao veliko srce

Povodom Svjetskog dana bolesnika, Udruga Sindikata umirovljenika Hrvatske Pazin organizirala je peti humanitarni koncert pod nazivom „Mislimo na vas 5“, koji je održan 20. veljače 2026. godine u velikoj koncertnoj dvorani Spomen doma. Brojni posjetitelji, izvođači i uzvanici okupili su se s ciljem pružanja podrške bolesnima i nemoćnima te unaprjeđenja uvjeta boravka i skrbi u pazinskom stacionaru i palijativnoj skrbi. Humanitarnu akciju i ove su godine volonteri organizirali pazinski umirovljenici u suradnji s Istarskim domovima zdravlja – Ispostava Pazin, Gradom Pazinom i Centrom za kulturu i obrazovanje Pazin. Prikupljena sredstva namijenjena su nabavi medicinske opreme koja će olakšati rad zdravstvenom osoblju i unaprijediti kvalitetu skrbi za pacijente.

Večer ispunjenu glazbom i zajedništvom otvorio je Mješoviti pjevački zbor Roženice pod vodstvom Ines Kovačić Drndić. Nastu-

pili su i Dječji župni zbor Mali od sv. Jurja (voditeljica Vesna Drndić) te školski zbor Osnovne škole Vladimira Nazora Pazin pod ravnanjem Nataše Maruškić Popadić. Publiku je posebno razveselila dramska skupina župe sv. Lucije igrom „Tone gre na samanj“ u izvedbi Izabele Ferencić i Leonarda Fehera. Folklorno društvo Pazin izvelo je splet istarskih plesova, dok su glazbeni dio večeri obogatili solisti David Danijel, Iva Gortan uz pratnju Alda Foška, Mateo Pilat te Vesna Nežić Ružić. Ljepotu klapskog pjevanja predstavile su ženska klapa Agata iz Kanfanara i muška klapa Teran iz Trviža.

Na završetku programa okupljenima su se obratili predsjednica podružnice SUH-a Pain Mirjana Monas u ime organizatora, v. d. ravnateljice Istarskih domova zdravlja dr. Petra Benazić te gradonačelnica Pazina Suzana Jašić, istaknuvši kako je „Mislimo na vas“ tijekom godina prerastao u prepoznatljiv i vjerodostojan humanitarni projekt koji svjedoči o snazi pazinske solidarnosti.

SPLIT

Proslavili Valentinovo i Dan žena

Podružnica SUH-a Split obilježila je 14. veljače 2026. godine Valentinovo jednodnevnim izletom u Glavice kod Sinja, gdje su članovi proveli dan na popularnom Ranču Mustang. Izlet je okupio brojne SUH-ovce koji su se rado odazvali pozivu na zajedničko slavlje u opuštenom i veselom ozračju. Druženje je proteklo uz živu glazbu, ples i dobro raspoloženje, a plesni podij bio je ispunjen tijekom cijele večeri. Posebno su nagrađeni najbolji plesači, koji su kao simboličnu nagradu dobili čokoladu, što je dodatno doprinijelo vedroj i romantičnoj atmosferi. Uz razgovor, smijeh i zajednički ručak, sudionici su proveli još jedan lijep dan u znaku prijateljstva i ljubavi.

Splitske SUH-ovke proslavile su i Međunarodni dan žena 8. ožujka otisnuvši se u hotel „Seesea“ u prekrasnim Vodicama. Kako nam kažu, pridružio im se i pokoji momčić. Bio je to



dvodnevni izlet u kojem su posjetili i Šibenik, a vrijeme ih je nagradilo s prekrasna dva sunčana dana te je sveukupni dojam bio fantastičan.

DUBROVNIK

Proslava svetog Tripuna



Podružnica SUH-a Dubrovnik i ove je godine organizirala odlazak svojih članova na proslavu svetog Tripuna, koja se održala 8. veljače 2026. u Kotoru u Crnoj Gori. Sveti Tripun je zaštitnik Kotorske biskupije i grada Kotora, a tradicionalna proslava ove svetkovine okuplja veliki broj vjernika i hodočasnika iz regije u slavlju vjere i zajedništva. Proslava je uključivala svečani doček Bokeljske mornarice pred glavnim gradskim vratima, tradicionalno kolo u čast svetom Tripunu i pontifikalnu misu koju je predvodio splitsko-makarski nadbiskup i metropolit Zdenko Križić. Nakon mise uslijedila je procesija sa svetim relikvijama kroz grad, u kojoj su sudjelovali mnogi hodočasnici i gostujuće bratovštine.

Nakon sudjelovanja u svečanom programu, članovi podružnice Dubrovnik nastavili su druženje uz zajedničku večeru u restoranu „Dobrotski dvori“, poznatom ugostiteljskom mjestu u Boki Kotorskoj. Ovaj dio programa bio je prilika za dodatno druženje, razgovor i razmjenu dojmova o bogatoj tradiciji i kulturnoj baštini koja prati proslavu zaštitnika grada. Dubrovački umirovljenici odlično su se proveli, te se vesele novim izletima.

Valentinovu ususret

U podružnici Sindikata umirovljenika Hrvatske Pula održano je prigodno druženje pod nazivom „Valentinovu ususret“, koje je okupilo velik broj članova i gostiju. Ovogodišnji program obogatili su pjesnikinja Ivanka Šverko i glazbenik Franko Krajcar, koji su svojim nastupima ispunili dvoranu emocijama, glazbom i poezijom.

U prepunoj dvorani umirovljenici su s velikim zanimanjem uživali u stihovima Ivanke Šverko, izvođenima na kajkavsko-čakavskom dijalektu. Kroz svoje pjesme autorica je prisutne povela na putovanje kroz djetinjstvo, rodne Prapoće i Čičariju, te se predstavila i prigodnom ljubavnom poezijom, koja je dirnula publiku.

Glazbene pauze ispunio je Franko Krajcar, svirajući na brojnim instrumentima i približivši okupljenima svijet etno glazbe. Obradama poznatih istarskih pjesama potaknuo je publiku na zajedničko pjevanje, uz glazbenu pratnju Deana Simonellija, člana grupe Indivia. U završnom



dijelu programa stihove su čitali i Nataša Buršić Krajcar te Mladen Živković, čime je večer dodatno obogaćena.

Cijelo druženje proteklo je u toploj i emotivnoj atmosferi, a mnogima su stihovi i glazba izmamili suze radosnice. Nakon službenog dijela, druženje je nastavljeno uz kavu, kolače i piće, a svaki je posjetitelj kao uspomenu na ovo posebno druženje dobio grančicu mimoze.

Dubravka Karčić

DONJI MIHOLJAC Ukusne kobasice i edukacija



Podružnica Sindikata umirovljenika Hrvatske Donji Miholjac tijekom veljače 2026. godine provela je niz raznovrsnih aktivnosti koje su okupile članove oko edukacije, zabave i zajedničkog druženja.

Prvo u nizu bilo je valentinovsko druženje, održano 13. veljače u Pizzeriji Mailath, koje je proteklo u veselom i opuštrenom ozračju. Uz dobru hranu, druženje i ugodnu atmosferu, članovi su na lijep način obilježili Dan zaljubljenih i time zao kružili jedno od zimskih okupljanja podružnice.

Već sljedećeg dana, 14. veljače, podružnica je sudjelovala na kobasijadi u Rastovcu, na koju su bili pozvani kao udruga. Organizirani prijevoz i bogata gastronomska ponuda – vino, čaj, kobasice, slanina i drugi domaći proizvodi – pridonijeli su dobrom raspoloženju i ugodnom boravku na ovom tradicionalnom događanju, koji je dodatno osnažio zajedništvo među članovima.

Edukativni dio programa nastavljen je 18. veljače, kada je u Gradskoj knjižnici Donjeg Miholjca održano informativno predavanje „Zajedno u zaštiti osobne imovine“, u suradnji s Policijskom upravom osječko-baranjskom. Predavanje je bilo usmjereno na prevenciju prijevара, povećanje osobne sigurnosti i zaštitu starijih osoba, a sudionici su dobili korisne savjete o prepoznavanju sumnjivih situacija i pravodobnom reagiranju.

M.Š.F.

ĐAKOVO Ples „srdaca“

Podružnica SUH-a Đakovo organizirala je 14. veljače 2026. prigodno valentinovsko druženje za svoje članove i druge umirovljenike u restoranu Croatia turist. U ugodnom i srdačnom ozračju okupio se velik broj sudionika koji su večer proveli uz živu glazbu, ples i dobro društvo.

Uz večeru i desert, sudionici su uživali u veseloj atmosferi, razgovoru i plesu, a posebno su se istaknuli motivi ljubavi i zajedništva koji su obilježili Dan zaljubljenih. Smijeh, ples „srdaca“ i dobra glazba stvorili su nezaboravnu večer ispunjenu toplinom i pozitivnom energijom.

Ovo druženje još je jednom pokazalo koliko su ovakvi susreti važni za povezanost, veselje i kvalitetu života umirovljenika, a podružnica SUH-a Đakovo nastavlja s organizacijom sličnih aktivnosti koje okupljaju i raduju svoje članove.



Razmišljanja nakon posjeta bolnici

Posljednje nedjelje u veljači obasjane suncem na putu prema autobusnoj stanici prešla sam preko dječjeg igrališta i bila oduševljena velikim brojem razdragane predškolske djece zaokupljene dječjim igrama. Pred očima su mi filmskom brzinom proletjela sjećanja na moje djetinjstvo. Iako je od tada prošlo puno dana i godina uspomene su još žive. Vozeći se prema bolnici na brijegu iznad grada u mislima su mi proletjele fotografije iz gimnazijskih dana. Sjetila sam se bivših kolega i kolegica i naših zajedničkih školskih dana. Prisjetila sam se i onih koji su nas prerano napustili.

Zaokupljena tim mislima, na putu u bolnicu i posjetu bivšoj školskoj kolegici i prijateljici, zabunom sam iz autobusa izašla jednu stanicu ranije pa sam morala pješaćiti uz brdo oko 15 minuta. Hodajući, razmišljala sam kako život može biti tako jednostavan i sretan, a kako ga često zakompliciramo. Cijeli život sastoji se od odnosa s nekim ili nečim, ali bilo da živimo sami ili u obitelji, na kraju se nažalost često dogodi da je čovjek u ključnom trenutku sam.

Zaputala sam se u posjet prijateljici s kojom se poznajem još od ranih gimnazijskih dana. Ona ima muža, sina i petero unučadi... ali dogodilo joj se jedno prijepodne da se spotaknula na kabl punjača i pala na pod u spavaćoj sobi. U padu je slomila bedrenu kost. Bila je sama u zaključanom stanu. Mobilni u dnevnoj sobi. Puzala je na stražnjici dok nije došla do mobitela. Unatoč velikoj boli bila je prisebna i nazvala svog muža koji je bio na poslu i alarmirala susjede. U međuvremenu, prije moje posjete, već je bila operirana. Operacija je trajala 6 sati, a nakon operacije još su je tri sata budili. Ja sam joj došla u posjet istog dana kada mi je javila što joj se dogodilo. Da bi došla do sobe u bolnici gdje je bila smještena morala sam proći kroz cijeli labirint hodnika s raznim cijevima na niskom stropu. U sobi s četiri kreveta osim moje prijateljice bile su još tri starije gospođe koje su imale razne prijelome i svaki je slučaj posebna priča. Jedna je slomila kuk padom sa svog kreveta dok je spavala, druga donji dio zdjelice, a jednoj je gospođi od udarca vrata u dućanu polomljeno rame.

Liječnici kažu da najveći rizik od padova imaju upravo osobe starije životne dobi kod kojih su česti prijelomi kostiju donjih udova kao što je bedrena kost. Nažalost, nakon prijeloma mogu nastupiti komplikacije i stoga se starijim osobama savjetuje da budu oprezni pri hodanju. Sprječiti padove može biti jednostavno, samo si treba uzeti vremena. Općenito, krećite se opreznije. Mnogi ljudi padaju kod kuće prebrzim prelaskom iz ležećeg u sjedeći položaj i iz sjedećeg položaja u stajajući te sve isto tako obrnuto.

Također, napravite stanku prije korištenja ograde na stepenicama, bez obzira na to idete li gore ili dolje. Većina padova dogodi se u stanu i zato se savjetuje ukloniti sve opasnosti koje mogu dovesti do spoticanja.

To može biti razmještanje namještaja ili uklanjanje tepiha koji nemaju protuklizne gumene zaštitne. Poželjno je u stanu ugraditi ručke i rukohvate koji će pomoći ukoliko se teže krećete. Rukohvati su ključni za sigurno korištenje WC školjke te za ulazak i izlazak iz kade. Preporuča se izbjegavati široku i predugu odjeću. Nemojte štedjeti na rasvjeti jer je neadekvatno osvjjetljenje još jedna velika opasnost. Postavite jače žarulje gdje je to potrebno. Stavite sigurnosne noćne svjetiljke u spavaćim sobama i kupaonicama za bolje orijentiranje u mraku. Također se savjetuje ne hodati u čarapama jer iako su udobne one predstavljaju opasnost od klizanja. Ako baš ne volite biti u tenisicama ili papučama, možete kupiti protuklizajuće čarape.

„Cijeli život sastoji se od odnosa s nekim ili nečim, ali bilo da živimo sami ili u obitelji, na kraju se nažalost često dogodi da je čovjek u ključnom trenutku sam“

Ali prije svega kontrolirajte svoje zdravlje i kosti. Primjerice, krhke kosti zahvaćene osteoporozom su lako lomljive. Uključite se u preventivni program vježbanja ili jednostavno hodajte. Hodanje potiče ljude da se osjećaju energičnijima zbog povećane razine krvi obogaćene kisikom koja teče kroz tijelo. Ljudi koji više borave u prirodi pokazuju bolju koncentraciju. Osim toga, šetnja je odlična i jednostavna tjelovježba. Umjesto kauča ili kafića, pravac u park i uživajte u zelenilu i proljeću koje smo toliko čekali.

Nakon posjete bivšoj školskoj kolegici i dugogodišnjoj prijateljici iz najstarije zagrebačke bolnice prošetala sam se nizbrdo do tramvaja. I opet sam se mislima vratila u prošlost, ali ovaj put prisjetila sam se dviju televizijskih serija koje smo mnogi gledali u neko davno vrijeme. Bile su to češka serija "Bolnica na kraju grada" i austrijska "Klinika Schwarzwald" koja se koncepcijski oslanja na uspješnu češku seriju. Obje su serije imale milijunski broj gledatelja, a i mnoge su mlade potaknule da upišu



medicinski fakultet. Nažalost, stvarni život je daleko od televizijske ili filmske fikcije. Tako su i uvjeti u našim bolnicama daleko od idealnih. Ja sam bolnicu na brijegu napustila tužna. Stjecajem okolnosti nekoliko dana prije bila sam u društvu osobe koja je išla na pregled u jednu drugu zagrebačku bolnicu – koja se još obnavlja od potresa. Bojim se da će obnova, bude li se odvijala ovim tempom, potrajati još 10 godina. Sve je to za mene bilo stresno i moj je organizam to isto večer reagirao povišenom temperaturom.

Ovog mjeseca ispratit ćemo zimu i vrijeme je da napravimo detox, da očistimo svoje tijelo od nakupljenih toksina na prirodan i cjelovit način. Tijelo, neovisno o tome koliko je na ovome planetu, ima iznimnu sposobnost okrepeljivanja, i to pogotovo kad je riječ o mentalnoj snazi. Pozitivan stav i vjera u bolje sutra su, neki kažu, pola posla. Toplije vrijeme i duži dani su stigli, unatoč tome što zima još uvijek pobjeđuje tijekom noći. Upravo iz toga razloga vjerojatno osjećate promjene i u svome tijelu, koje se mora boriti s ovim svakodnevnim promjenama temperature. Ne smijemo zaboraviti niti to da ova ugodna toplina pogoduje i razmnožavanju raznih virusa i bakterija, a utječe i na naš krvni tlak.

Pazite na svoje zdravlje, pozitivno razmišljajte i to dok hodate po svježem, ranoproljetnom zraku u prirodi koja se polagano budi iz svog sna. Ukoliko ste u sjećanju pronašli bilo kakve doživljaje, poput bezbrižne dječje igre, koji vas podsjećaju na djetinjstvo, slobodno se opustite i proživljavajte to iskustvo. Vizualizirajte u mislima. Dopustite djetetu u sebi da se nastavi bezbrižno igrati i plesati kroz život pa ćete zauvijek ostati mladi. Svi se sjećamo djetinjstva, vremena u kojem nismo imali puno briga i u kojem nam je glavna misija bila zabaviti se i družiti s prijateljima. A stare fotografije nam pomažu da se bar na trenutak vratimo u ta vremena.

Drenka Gaković



Odgovara:
Nevenka Trbović
dipl. pravica

Zaštita bračne stečevine

Pitanje: U braku sam 30 godina. Sve nekretnine koju smo suprug i ja stekli upisane su na supruga. Imam dvoje djece koja već sada traže dio te imovine. Što mogu učiniti da zaštitim svoj dio? Suprug je voljan da to učinimo prije njegove smrti.

Odgovor: Prema odredbama Obiteljskog zakona bračni drugovi mogu imati bračnu stečevinu i vlastitu imovinu. Bračna stečevina je imovina koju su bračni drugovi stekli radom za vrijeme trajanja bračne zajednice ili potječe iz te imovine. Bračni drugovi suvlasnici su u jednakim dijelovima bračne stečevine, osim ako nisu drukčije ugovorili.

Uknjižba prava vlasništva na nekretninama koje su vaša bračna stečevina može se izvršiti na temelju prijedloga vas i supruga, koji sadrži izričitu, pisanu i bezuvjetnu izjavu kojom suprug dozvoljava da se vi upišete u jednakom ili drugačijem dijelu na tim nekretninama. Na ispravi potpis supruga mora biti ovjeren kod javnog bilježnika.

Možete sklopiti i bračni ugovor kojim uređujete imovinskopravne odnose na postojećoj ili budućoj imovini. Potpisi vas i supruga na ugovoru moraju biti ovjereni kod javnog bilježnika. Također, možete sklopiti i ugovor o darovanju nekretnina, kojim vam suprug daruje vlasništvo na polovini ili drugačijem dijelu nekretnina.

Pokretanje ostavinskog postupka

Pitanje: Otac mi je umro prije nekoliko mjeseci i još nije održana ostavinska rasprava. Nije imao imovine, osim posljednje mirovine. Htjela sam podići njegovu posljednju mirovinu (imam punomoć), ali banka traži da joj donesem rješenje o nasljeđivanju. Što da učinim?

Odgovor: Zakon o nasljeđivanju, a niti Zakon o parničnom postupku ne propisuju rok u kojem se mora održati ostavinska rasprava. Prema Zakonu o nasljeđivanju ostavinski postupak se pokreće po službenoj dužnosti kada sud primi smrtnicu ili izvadak iz matice umrlih, odnosno s njima izjednačenu ispravu.

No, ako prema podacima kojima sud raspolaže, umrli nije ostavio ostavinu ili je ostavio samo pokretnine i s njima izjednačena prava, ostavinski sud će rješenjem odlučiti da se ne provodi ostavinska rasprava, osim ako osoba koja je pozvana na nasljedstvo ne zahtjeva da se provede ostavinski postupak.

Dakle, provjerite na sudu u kojoj je fazi Vaš ostavinski postupak, te budući da nije doneseno rješenje o neprovođenju ostavinskog postupka, moći ćete podnijeti zahtjev da se isti provede i donese rješenje o nasljeđivanju.

Rad umirovljenika u školskoj ustanovi

Pitanje: Otišao sam u mirovinu početkom ove godine, s navršениh 65 godina života. Radio sam u prosvjeti i želio bih nastaviti raditi. Sada je u tijeku natječaj za to radno mjesto. Mogu li sklopiti ugovor o radu sa školom kao umirovljenik?

Odgovor: U skladu s odredbama Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi, radni odnos u školskoj ustanovi zasniva se ugovorom o radu, na temelju natječaja koji se objavljuje na mrežnim stranicama i oglasnim pločama Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, te mrežnim stranicama i oglasnim pločama školskih ustanova. K tome se potreba za radnikom prijavljuje nadležnom upravnom tijelu županije odnosno Gradskom uredu.

Ako se na natječaj ne javi osoba koja ispunjava propisane opće i posebne uvjete za rad nastavnika ili učitelja u školskoj ustanovi, radni odnos može se zasnovati bez natječaja na određeno vrijeme do godinu dana, s osobom u mirovini koja ispunjava uvjete natječaja, s mogućnošću produljenja ugovora na određeno vrijeme za dodatnih godinu dana, ali ne dulje od 67. godine života.

Dakle, dajte do znanja svom bivšem poslodavcu da ste zainteresirani za rad, u slučaju da temeljem natječaja ne dođe do zapošljavanja osobe koja ispunjava propisane uvjete.

Ovrha na mirovini – alimentacija

Pitanje: Mirovina mi iznosi 900,00 EUR-a. Koliki iznos mirovine se može ovršiti radi plaćanja alimentacije?

Odgovor: Alimentacija se plaća u iznosu određenom rješenjem suda. No, često je problem veći broj neplaćenih mjesečnih iznosa, koji su dospjeli na naplatu, pa uzdržavana osoba pokreće ovršni postupak. Kada se ovrha provodi na plaći ili mirovini, Ovršnim zakonom propisano je koji se iznos mora izuzeti od ovrhe radi podmirenja osnovnih životnih troškova ovršenika, te se isti isplaćuje na njegov zaštićeni račun.

Ako je mirovina (neto iznos) jednaka ili prelazi prosječnu neto plaću u RH (1.434,00 EUR-a) te se radi o ovrši radi uzdržavanja djece od ovrhe je izuzeta četvrtina od prosječne plaće, tj. 358,50 EUR-a, a ako se radi o ovrši radi zakonskog uzdržavanja drugih osoba izuzeta je polovina od prosječne plaće, odnosno 717,00 eura.

Ako je mirovina (neto iznos) manja od prosječne neto plaće u RH od ovrhe se izuzima četvrtina mirovine koju primete ako se radi o ovrši radi uzdržavanja djece, odnosno polovica mirovine ako se radi o ovrši radi zakonskog uzdržavanja drugih osoba.

Dakle, u Vašem slučaju mirovina je manja od prosječne neto plaće RH, pa radi li se o ovrši radi uzdržavanja djece od ovrhe se izuzima 225,00 EUR-a, odnosno 450,00 EUR-a ako se radi o ovrši radi zakonskog uzdržavanja drugih osoba, te se preostali dio mirovine može ovršiti.

Besplatno
pravno
savjetovanje
Sindikata
umirovljenika
Hrvatske;
radno vrijeme:
ponedjeljak,
utorak, četvrtak,
petak, od
9 do 11 sati;
Telefon:
01/4615-797;
e-mail:
suhsavjetovaliste
@gmail.com
ili
<https://www.suh.hr/savjeti/pitaj-pravnika/>



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo pravosuđa, uprave
i digitalne transformacije

Projekt „Informacijom do zaštite prava starijih osoba“ financiran je sredstvima Ministarstva pravosuđa, uprave i digitalne transformacije



+387 33/772-077 marketing2@hoteliilidza.ba

Hrasnička Cesta 14, Sarajevo BiH



DRAGI UMIROVLJENICI
LJEČILIŠTE BANJA TERME ILIDŽA SARAJEVO
OD SRCA VAM ŽELI SRETAN USKRS



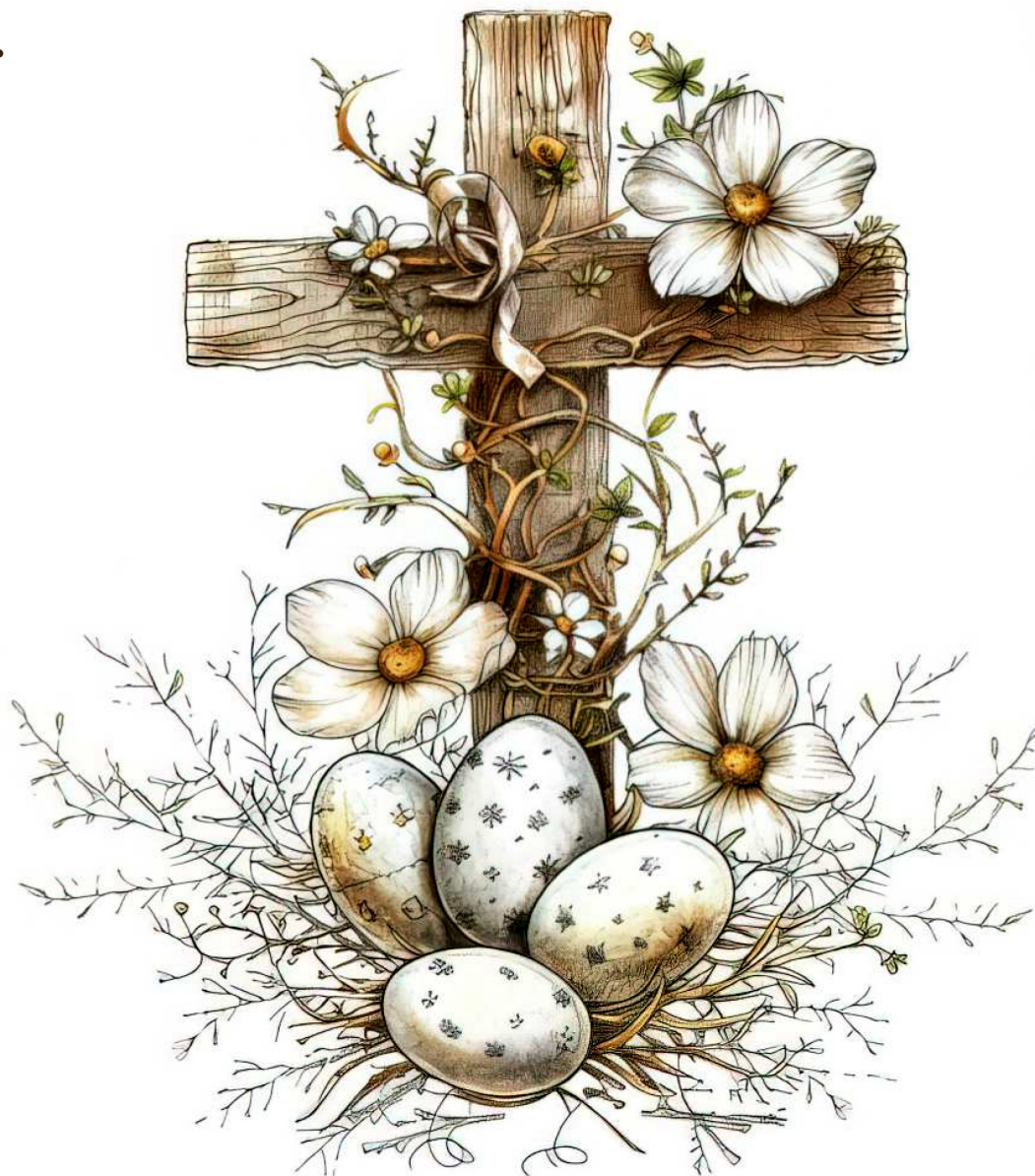


*Sretan i
blagoslovljen
Uskrs!*



PRIVREDNA BANKA ZAGREB
Intesa Sanpaolo Group

U tišini uskrsnog jutra, neka se u Vaše srce useli mir, a u Vaš dom toplina blagdanskog zajedništva. Neka Vas prati Božji blagoslov i dobro zdravlje, a svaki novi dan neka bude ispunjen osmijehom i pažnjom onih koji Vas vole.



Sretan Uskrs!



Nataša Tramišak
Županica Osječko-baranjske županije



*Poštovane sugrađanke i sugrađani,
drage umirovljenice i dragi umirovljenici,*

*Uskrs je blagdan ispunjen posebnom toplinom koji u sebi nosi
poruke mira, nade, obnove i novih početaka te nas podsjeća na
snagu svjetla i života.*

*U ovim uskrsnim danima posebno dolazi do izražaja važnost
bliskosti i međusobne podrške. To je vrijeme kada dijelimo radost
s drugima, negujemo dobrotu i solidarnost.*

*Neka uskrsna radost ispuni Vaše domove mirom i toplinom,
poveže Vas s Vašim najmilijima te donese zdravlje, zadovoljstvo i
mnogo lijepih trenutaka.*

Sretan i blagoslovljen Uskrs!

*Gradonačelnik Grada Zagreba
Tomislav Tomašević, mag. pol.*

