

GLAS

umirovljenika

Glasilo Sindikata umirovljenika Hrvatske

Broj 358

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

U OVOM BROJU:

MEĐUNARODNI DAN STARIJIH OSOBA

**Ne želimo
čestitke,
vratite nam
dostojanstvo!**

UPITNICI IZNAD GLAVE NAKON 10. SJEDNICE NACIONALNOG VIJEĆA



**Kao i lani
ponovno se
licitira oko visine
godišnjeg
dodatka**

INTERVJU

GORAN MILIĆ, NOVINARSKI BARD
GOVORI ZA GLAS UMIROVLJENIKA

**Zašto hrvatski
umirovljenici žive
lošije od onih u
razvijenim zemljama**

MLAĐI OD 70 GODINA NA ČEKANJU

**Penalizirano 90 tisuća
umirovljenika**

MEĐUNARODNI OKRUGLI STOL

**Kako do većih
mirovina**

SPORTSKI SUSRETI SUHOVIH
ČLANOVA

**Veselo natjecanje u
Istri i Dalmaciji**

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

Ne želimo čestitke, vratite nam dostojanstvo!

Međunarodni dan starijih osoba, koji se tradicionalno obilježava 1. listopada, u kalendaru je upisan kako bi slavio mudrost, iskustvo i neprocjenjiv doprinos naših starijih sugrađana društvu. Ipak, dok slušamo prigodne govore i službene čestitke vladajućih, moramo se zapitati: što starije osobe u Hrvatskoj doista mogu slaviti? Jer mnogi se osjećaju odbačeno, zanemareno, ostavljeno, i žive u siromaštvu.

Može li se slaviti s mirovinama koje jedva pokrivaju ili ne pokrivaju troškove režija i hrane? U dobi iznad 65 godina, stopa rizika od siromaštva u Hrvatskoj iz godine u godinu je sve veća, a zadnje objavljeni podaci, za 2025. godinu, kažu da ta stopa iznosi čak 39,4 posto. No, to je ništa naspram starijih samačkih domaćinstava gdje 64,4 posto populacije je u siromaštvu ili na rubu siromaštva, a kad se gledaju samo žene taj broj se penje preko 70 posto.

Zbog toga SUH redovito upozorava i vladajuće i javnost da je položaj hrvatskih umirovljenika daleko od dostojanstvenog. Siromaštvo nije samo statistika, već je ono naša svakodnevica. Nije riječ o hladnim postocima, već je riječ o sudbini naših susjeda, baka i djedova koji nakon odrađenog dugogodišnjeg radnog staža moraju birati između kupnje hrane ili potrebnih lijekova.

Dok cijene hrane i troškovi života strelovito rastu, umirovljenički standard stagnira ili čak i tone, što samo pokazuje da su sve dosadašnje izmjene Zakona o mirovinskom sustavu bile tek gašenje požara.

Zato povodom Međunarodnog dana starijih osoba, Sin-



dikat umirovljenika Hrvatske šalje jasnu i glasnu poruku: **Vratite nam naše dostojanstvo!**

SUH za hrvatske umirovljenike ne traži milostinju, već traži hitnu i korjenitu reformu mirovinskog sustava, realan rast mirovina koji će pratiti stvarne troškove života i rasta plaća, ali i dodatni rast mirovina s obzirom na njihovu neadekvatnost upravo ispunjavanjem SUH-ovih zahtjeva. Tek kad mirovina bude jamstvo sigurnosti u starosti, a ne rizik od gladi, moći ćemo s osmijehom prihvatiti čestitke od vladajućih za Međunarodni dan starijih osoba.

Do tada – SUH vam upućuje čestitku uz obećanje da od borbe za naša prava i dostojanstven život nećemo odustati!

Igor Knežević

APEL PUČKE PRAVOBRANITELJICE VLADAJUĆIMA

Donesite žurne i konkretne mjere za zaustavljanje rasta siromaštva

Povodom Međunarodnog dana starijih osoba pučka pravobraniteljica Tena Šimović Einwalter oglasila se priopćenjem u kojem je navela kako je njezin Ured izradio posebno izvješće „Prava starijih osoba u Hrvatskoj“ te ga predala Saboru u ožujku 2026., no rasprava o njemu, kao i o njezinim godišnjim izvješćima, još se očekuje.

Pravobraniteljica traži žurne, konkretne mjere za zaustavljanje rasta siromaštva starijih, gdje su joj u primarnom fokusu oni najugroženiji, pa tako između ostalog traži povećanje iznosa zajamčene minimalne naknade i nacionalne naknade za starije te da se uvede njihovo usklađivanje dva puta godišnje.

Također, pravobraniteljica navodi i problem dugotrajnosti postupanja pri isplati prve mirovine te traži da se taj postupak skрати. Ove, kao i sve ostale zahtjeve Pučke pravobraniteljice podržava ili također od vladajućih traži i SUH, s time da SUH-ov primarni fokus kod umirovljenika je puno širi, jer se bori ne samo za najugroženije (najsiriromašnije), već i za sve ostale umirovljenike da žive dostojanstven život u starosti.

Pučka pravobraniteljica je također zatražila i da se osmisle

mjere za zaštitu i podršku starijima koji su izloženi psihičkom ili ekonomskom nasilju ili zanemarivanju, kao teže prepoznatljivim i teže vidljivim oblicima nasilja. Što se tiče smještaja u domove za starije i nemoćne, traži da Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike u suradnji s jedinicama područne (regionalne) samouprave smanji liste čekanja za smještaj osiguravanjem učinkovitog i transparentnog sustava prijave za ulazak u državne i decentralizirane domove za starije i nemoćne te osmisli dugoročnu politiku zapošljavanja kvalificiranog kadra u tim ustanovama.

Također, od Vlade RH je zatražila da žurno usvoji Akcijski plan za skrb za osobe s demencijom te da razvija smještajne kapacitete i izvaninstitucijske usluge za osobe oboljele od demencije i članove njihovih obitelji, ali i da Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje uključi barem jedan lijek iz skupine antidementiva na Osnovnu listu lijekova HZZO-a.

Nažalost, baš kao i SUH-ovi brojni zahtjevi, tako i preporuke Pučke pravobraniteljice, sporo se rješavaju ili ih vladajući uopće ne uzimaju u obzir.

I.K.

Kao i lani ponovno se licitira oko visine godišnjeg dodatka



U petak 9. listopada 2026. godine u Nacionalnoj i sveučilišnoj knjižnici održana je 10. sjednica Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe, a na kojoj su sudjelovali i predsjednica Sindikata umirovljenika Hrvatske Višnja Stanišić, zamjenik Stjepan Milobara te glavni tajnik Igor Knežević. Dvije glavne točke dnevnog reda bile su rasprava i davanje prijedloga o vrijednosti godišnjeg dodatka za jednu godinu mirovinskog staža te najavljene izmjene i dopune Zakona o porezu na dohodak. S obzirom da je riječ o dviju važnim mjerama koje se tiču svih umirovljenika na početku sjednice sudjelovao je i predsjednik Vlade RH Andrej Plenković. On je i dobio uvodnu riječ nakon koje je zbog obveza otišao, a u njoj je nabrajao sve pozitivne izmjene u mandatu njegove Vlade od 2016. godine kad je došla na vlast.

Plenković o pozitivnim promjenama

Kazao je kako je u dijalogu s Maticom umirovljenika Hrvatske, Sindikatom umirovljenika Hrvatske i drugim udrugama kroz ove godine unaprijeđen sustav mirovinskog osiguranja, kazavši kako je prosječna tzv. „sveukupna mirovina“, koja je zapravo mirovina bez međunarodnih ugovora, u mandatu njegove Vlade povećana za gotovo 114 posto, na 764 eura, odnosno za 117 posto, odnosno 780 eura kada se uračuna godišnji dodatak te da je vrlo izgledno da će do kraja mandata 2028. godine dosegnuti 800 eura. Dodao je i da je najniža mirovina porasla za 141 posto, te dalje nabrojao i druge izmjene koje su uvedene, poput poboljšane formule usklađivanja (na 85-15), uvođenje 12 mjeseci staža za rođeno dijete novoumirovljenima, ukidanje penalizacije od 70. godine života i ostale promjene u mirovinskom sustavu i sustavu socijalne skrbi poput uvođenja inkluzivnog dodatka, kao i mjere poput ograničavanja cijena određenih proizvoda i paketa mjera pomoći za zaštitu standarda građana.

I nitko ne spori da bi materijalni i društveni položaj umirov-

ljenika bio puno gori da nisu napravljeni ti pomaci u kojima je svojim prijedlozima i zahtjevima sudjelovao i Sindikat umirovljenika Hrvatske, no ostaje činjenica da nije napravljeno dovoljno jer je inflacija uglavnom „pojela“ sve te pozitivne izmjene.

Točku dnevnog reda o godišnjem dodatku započela je ravnateljica uprave za mirovinski sustav pri ministarstvu rada i mirovinskog sustava Melita Čičak koja je kazala kako je za prošlu godinu za isplatu godišnjeg dodatka na mirovine bilo isplaćeno 217,5 milijuna eura za milijun i 228 tisuća umirovljenika, dok je za ovu godinu predviđeno 210,1 milijun eura za milijun i 237 tisuća umirovljenika te da će Vlada do kraja listopada odlučiti koliko će vrijediti jedna godina staža.

Glavni tajnik SUH-a Igor Knežević upitao ju je, s obzirom da je predviđeno manje novca, a korisnika je više nego prošle godine, znači li to da će godišnji dodatak onda biti jednak ili niži od prošlogodišnjih 6 eura po godini staža, na što je ona odgovorila da su to bile projekcije za ovu godinu i da će dodatak biti sigurno veći, što je smirilo SUH-ove predstavnike, barem zakratko, jer je duhove ponovno uzbukala izjava za medije ministra Ružića nakon sjednice, no o tome malo kasnije.

SUH traži 12 eura po godini

Predsjednica SUH-a Višnja Stanišić na sjednici je kazala kako SUH ne odustaje od svog zahtjeva da godišnji dodatak iznosi 80 posto aktualne vrijednosti mirovine, što bi preračunato značilo 12,50 eura po godini staža, no da bi SUH u ovom trenutku bio zadovoljan i sa 12 eura po godini staža, s time da SUH i dalje ostaje pri svom da bi se od sljedeće godine taj dodatak trebao isplaćivati dvaput godišnje, pred ljetu i u prosincu. Kazala je i da je predsjednik Vlade nabrojao sve pozitivne promjene koje su učinjene, ali i upitala zašto nakon svih tih promjena umirovljenici svejedno sve teže žive.

Predsjednica Matice umirovljenika Višnja Fortuna je kazala

kako bi se vrlo rado složila sa zahtjevom SUH-a od 12 eura po godini staža i da se isplaćuje dvaput godišnje, ali da to nije realno, dodavši kako Matica smatra da bi jedan dodatak od 10 eura po godini staža bio u redu, ali u suštini bi se zadovoljili i sa 8 eura po godini staža, jer bi to svejedno značilo rast od 33 posto u odnosu na prošlu godinu kada je vrijednost iznosila 6 eura.

Ministar rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike Alen Ružić kazao je kako i on sam nije zadovoljan s iznosom i volio bi da je on viši, ali da puno toga ovisi o proračunu. Igor Knežević je na kraju ponovio kako je ovo Nacionalno vijeće savjetodavno tijelo Vlade i da bi kao takvo trebalo Vladi dati svoj zajednički prijedlog o visini godišnjeg dodatka. Predstavnici ministarstva su odgovorili kako je riječ o davanju prijedloga sviju uključenih strana, dok je Fortuna kazala kako je nemoguće dati zajednički prijedlog jer Matica i SUH traže različite iznose.

Sedam eura je ponižavajuće

No, novi šok za predstavnike SUH-a uslijedio je odmah nakon sjednice Vijeća, na kojoj su jedan po jedan izjave za medije davali ministar Ružić i predsjednice SUH-a i Matice. Prvi je pred novinare izašao ministar Ružić koji je kazao kako je Vlada na ranijoj jutarnjoj sjednici istog dana usvojila rebalans proračuna prema kojem je za godišnji dodatak predviđeno samo 6 eura po godini staža! Nakon toga je kazao i kako „ukoliko se na temelju današnjeg razgovora na Nacionalnom vijeću bude išlo na povećanje tog iznosa, da će se onda iz nekih rezervi u proračunu pokušati iznaći veći iznos“. Osim predstavnika SUH-a s tom njegovom izjavom bila je neugodno iznenađena i predsjednica Matice Fortuna, te su tijekom trajanja davanja izjava od strane ministra i predstavnici SUH-a i Fortuna upitali ravnateljicu za mirovinski sustav Melitu Čičak je li moguće da Vlada misli dati samo 6 eura kao i prošle godine, na što je Čičak opet odgovorila da će dodatak sigurno biti viši.

Četiri dana kasnije, predsjednik Vlade Plenković u Saboru je kazao kako će Vlada predložiti da visina godišnjeg dodatka iznosi 7 eura po godini staža, ali da ga Vlada mora još usuglasiti sa svojim koalicijskim partnerom, Hrvatskom strankom umirovljenika.

Nažalost, kao i prošle godine, ponovilo se licitiranje s iznosom godišnjeg dodatka, gdje će Vlada očito do zadnjeg osluškivati koliko veliko će biti nezadovoljstvo umirovljeničke populacije. Ako Vlada odluči isplatiti samo 7 eura to će svakako biti ponižavajući iznos za umirovljenike.

Veliko nezadovoljstvo umirovljenika

Od izlaska informacija u javnost, prvo nakon sjednice Nacionalnog Vijeća u petak, a onda i nakon izjave predsjednika Vlade, SUH-ov mail prekrca je porukama ljutih i nezadovoljnih umirovljenika, a telefon ne prestaje zvoniti. Nije izlika što se licitira s malim iznosima godišnjeg dodatka, ali na njegovu visinu ipak utječe, baš kao i prošle godine, činjenica da je i ove godine premašeni planirani iznos za isplatu inkluzivnog dodatka. Naime, rebalansom proračuna zbog povećanja broja korisnika (čak 41.000 više od procjene) za isplatu je predviđeno dodatnih 185 milijuna eura. Naime, prvotnim planom predviđeno je 995 milijuna eura, a sada je taj iznos dosegnuo gotovo 1,2 milijarde eura. Još oko 42 milijuna eura rebalansom je dodano za ostale vidove naknada iz sustava socijalne skrbi.

S obzirom na neočekivane troškove oko inkluzivnog dodatka Ružić je najavio i izmjene Zakona o inkluzivnom dodatku, tvrdeći da će se njime redefinirati prava korisnika kako bi potpora bila što bolje usmjerena onima kojima je potrebna, dodavši da to ne znači da će se nekome oduzimati prava. No,

svakako i taj dodatak utječe i na godišnji dodatak na mirovine, pa recimo kad ministar Ružić u izjavi za medije kaže kako jedan euro godišnjeg dodatka vrijedi oko 40 milijuna eura, onda se lako izračuna da 185 milijuna eura koji su rebalansom dodatno predviđeni za isplatu inkluzivnog dodatka, vrijede 4,60 eura po godini staža. Jasno, ne treba na inkluzivni dodatak gledati kao krivca što se licitira s malim iznosima godišnjeg dodatka, jer nitko ne brani da Vlada na drugi način pronađe sredstva kojima bi godišnji dodatak za mirovine bio u većem iznosu.

Ukida se i porez na mirovine

Osim rasprave i peripetija oko visine godišnjeg dodatka, na sjednici Nacionalnog vijeća važna točka dnevnog reda bila je i najavljena izmjena Zakona o porezu na dohodak. SUH-ov stav ostao je isti, treba se samo podići visina osobnog odbitka na 1.500 eura čime će većina umirovljenika izaći iz poreznih škara. No, Vlada je naumila ukinuti porez svim umirovljenicima od 1.1.2027., što bi potencijalno moglo izazvati problem s umirovljenicima koji žive u Hrvatskoj, a radili su u zemljama u kojima u međudržavnim ugovorima o izbjegavanju dvostrukog oporezivanja postoje klauzule, gdje u slučaju da Hrvatska ukine porez umirovljenicima bi ga te zemlje mogle aktivirati po svojim stopama. Riječ je o San Marinu, Belgiji, Španjolskoj, te Italiji. Upravo najviše takvih slučajeva su umirovljenici koji su radili u Italiji, a koja ima stope oporezivanja od 23 do čak 43 posto, ovisno o visini mirovine.

No, na sjednici Vijeća je predstavnica Porezne uprave kazala kako toga problema ne bi trebalo biti, jer će se izmjenom Zakona o porezu na dohodak prilikom obračuna i isplate mirovina umanjiti porezna obveza sa dosadašnjih 50 posto na 100 posto. Kazala je kako će se izbjeći oporezivanja od strane tih država, jer će ti umirovljenici ostati hrvatski porezni obveznici i to na način da će im Porezna uprava izdati nova porezna rješenja za predujam poreza na dohodak s obvezom plaćanja 0 (nula). Time bi, kaže, se trebao riješiti taj problem, ali i da u slučaju da talijanska strana ipak odluči drugačije, odnosno počne naplaćivati porez, će se krenuti u daljnje bilateralne dogovore i eventualne izmjene međudržavnih ugovora. Dakle, situacija još nije 100 posto sigurna.

Važno je spomenuti i da poreza ipak neće biti oslobođeni apsolutno svi umirovljenici, već do visine mirovine na koju se primjenjuje niža porezna stopa, a riječ je o mjesečnoj poreznoj osnovici od 5.000 eura, odnosno godišnjoj od 60.000 eura.

Svi podaci u Registru stanovništva

Posebna točka dnevnog reda je bila i prezentacija o Središnjem registru stanovništva, kojim se elektronički vodi službena evidencija koja sadrži podatke o broju i prostornom rasporedu stanovnika u Hrvatskoj prema socijalnim, ekonomskim, obrazovnim, migracijskim, stambenim i ostalim obilježjima, kao i podatke o srodstvu i kućanstvima. Registar je od 1. lipnja 2026. dostupan i građanima u sustavu e-Građani u kartici „Aktivno građanstvo“, a prezentirano je kako će od 1. siječnja 2027. godine biti temelj za provođenje brojnih upravnih postupaka, s posebnim naglaskom na utvrđivanje prava u sustavu socijalne skrbi. Rečeno je kako će registar pomoći u bržem ostvarivanju prava građana, učinkovitijem i boljem planiranju javnih politika te preciznijem usmjeravanju socijalnih i drugih mjera. Poanta registra je imati sve podatke na jednom mjestu, no rečeno je i da će građani sami biti pozvani da provjere svoje podatke, te zatraže ispravak eventualno netočnih ili nepotpunih podataka.

Igor Knežević

Penalizirano 90 tisuća umirovljenika

Sprvim danom 2026. godine na snagu su stupile dodatne odredbe Zakona o mirovinskom osiguranju donesenog 1. srpnja 2025., među kojima i ona o ukidanju penalizacije za korisnike prijevremenih starosnih mirovina kada napune 70 godina života. HZMO je zapravo u ožujku ove godine krenuo s obračunima za korisnike, te je onima koji su već navršili 70 godina retroaktivno isplatio i zaostatke od prvog mjeseca. Tada je objavljeno kako je mirovina bez smanjenja polaznog faktora određena za ukupno 119.033 korisnika, te je prosječno povećanje njihove mirovine iznosilo 52,69 eura mjesečno, dok je za provedbu mjere bilo osigurano 11,94 milijuna eura.

To je svakako bio pozitivan korak za osobe koje su imale četiri godine više

staža od prosječnog staža starosnih umirovljenika (36 naspram 32 godine), a pogotovo za one koji su imali napunjenih 70 godina života, a bili su penalizirani s čak maksimalnih 20,4 posto visine mirovine, samo zato što su imali nesreću da je u godini njihovog odlaska u mirovinu penalizacija bila najveća. Danas penalizacija iznosi 0,2 posto po mjesecu ranijeg umirovljenja prije uvjeta za ostvarivanje starosne mirovine, što za maksimalnih 5 godina donosi 12 posto manju mirovinu, a bilo je još pet različitih stopa kroz godine.

Prema zadnje dostupnim podacima HZMO-a, u rujnu (za kolovoz) postoji 125.148 korisnika prijevremene starosne mirovine bez smanjenja polaznog faktora, dakle onih koji imaju 70 i više godina i nisu penalizirani, no ima i 90.295

onih koji su i dalje korisnici prijevremene starosne mirovine, odnosno i dalje su penalizirani.

Cilj Vlade je jasan, zadržati radnike duže na tržištu rada, no ta granica trebala bi biti postavljena na 65 godina za muškarce i (trenutno) 64 godine za žene, kada se ispunjavaju i dobni uvjeti za odlazak u starosnu mirovinu, a nakon toga penalizacije ne bi smjelo biti, a što je i dugogodišnji kompromisni zahtjev Sindikata umirovljenika Hrvatske. Pa bi tako od 90.295 ukupno penaliziranih njih cca pola i dalje ostalo penalizirano dok ne ispune dob za starosnu mirovinu, dok je preostala polovica zapravo taoc diskriminirajuće zakonske odredbe te moraju čekati 70. godinu života kako bi im se ukinula penalizacija, ako je uopće dožive.

I.K.

MEĐUNARODNI OKRUGLI STOL

suradnja

Kako do većih mirovina

Uorganizaciji Sindikata penzionera Srbije „Nezavisnost“ u Beogradu je 24. rujna 2026. održan međunarodni okrugli stol pod nazivom „Umirovljenici zahtijevaju veće mirovine, bolji i pravedniji život“. Na okruglom stolu sudjelovali su predstavnici umirovljeničkih udruga i sindikata iz Austrije, Italije, Slovenije, Makedonije, Cipra, Srbije kao i predstavnici Sindikata umirovljenika Hrvatske.

Između ostalog govorilo se i o važećim mirovinskim propisima, te o načinu kako se u pojedinim zemljama obračunava visina mirovine pri odlasku u mirovinu. Predstavnici SUH-a prikupili su puno korisnih informacija. Primjerice, u Sloveniji se pri odlasku u mirovinu iz obračuna za mirovinu ne uzima 5 najlošijih godina. U Crnoj Gori ne uzima se u obračun 10 najlošijih godina i ne moraju biti uzastopne. Smatramo da su to vrlo korisne informacije koje bi mogli iskoristiti kao podlogu za buduće prijedloge SUH-a. Imajući u vidu ratne godine, ekonomsku krizu, zamrzavanje plaća, privatizaciju, izbacivanje iz obračuna za mirovinu 5 ili 10 najlošijih godina sigurno bi već u startu povećalo iznos hrvatskih mirovina i bilo najpravednije rješenje.

Drugo što je predstavnicima SUH-a dalo za razmišljanje je austrijski model



zaštite najsiromašnijih. Austrijanci svake godine određuju limit koji je potreban da bi umirovljenik samac mogao koliko toliko normalno živjeti. Taj limit je oko 1.200 eura. Naravno postoji i limit za kućanstva ovisno o broju članova. U praksi to izgleda ovako. Umirovljenik ostvaruje pravo na mirovinu temeljem staža i uplate doprinosa. Ako živi sam i nema drugih prihoda i ne posjeduje nekretnine koje se mogu iznajmljivati, a mirovina mu je manja od 1.200 eura, država mu isplaćuje razliku od mirovine

do 1.200 eura. Za kućanstva isto postoje limiti i zbrajaju se primanja svih članova kućanstva i ako su manja od limita, država isplaćuje razliku.

U našoj državi mnogi primaju najnižu mirovinu, socijalnu pomoć, nacionalnu naknadu, a uz to oni ili njihovi ukućani, iznajmljuju stanove ili apartmane i zarađuju dodatni prihod. Na taj način onemogućuju da pomoć dobiju oni kojima je najpotrebnija. Mišljenja smo da bi ovakav model doprinio većoj pravednosti pri dodjeli pomoći.

V.S.

Zašto hrvatski umirovljenici žive lošije

Gorana Milića doista ne treba posebno predstavljati. On je jedna od najpopularnijih medijskih osoba u hrvatskom novinarstvu. Za njega i kolege i gledatelji kažu da je veliki televizijski profesionalac. Osamdeset mu je godina tek, a još uvijek radi. Tijekom dugogodišnje novinarske karijere, ovaj nagrađivani novinar bio je urednik, urednik vanjskopolitičke redakcije, glavni urednik Yutela, dopisnik iz inozemstva, reporter izvještavač, domaćin u talk show-u, vodio je emisiju Dobar dan i politički magazin Brisani prostor, uređivao je i vodio dnevnik u Zagrebu, Sarajevu i Beogradu, radio je emisije nakon izvanrednih događaja, zatim brojne putopise, ali i izravne prijenose. Na koji način gleda na stanje u novinarstvu danas i što misli o životu hrvatskih umirovljenika, pročitajte u intervjuu koji vam donosimo.

➤ **Gospodine Miliću, novinarstvom se bavite preko pola stoljeća. Posvjedočili ste mnogim promjenama u novinarstvu kao i u načinu funkcioniranja medija. Kako vidite sadašnje stanje u novinarstvu?**

Statistički gledano, novinara je tri puta više nego prije stvaranja samostalne Hrvatske. Ekonomski gledano, novinari, po mojem proračunu, lošije žive. Rekao bih da možda dva posto novinara sa svojom plaćom mogu prehraniti obitelj. Tako da se mnogo njih bavi drugom djelatnošću. To nije najsretnije rješenje jer, primjerice, marketing i novinarstvo ne idu pod ruku. Dakle, novinara je tri puta više, a metalnih radnika tri puta manje. I tekstilaca je tri puta manje. To su sektori koji su u krizi, a novinarstvo, kvantitativno mjereno, nije u krizi. Obrazovna struktura današnjih novinara je neusporediva s prijašnjim vremenima. U kojoj je mjeri ta obrazovanost realna i stvarna, da li je upregnuta u talent koji se u medijima prikazuje, to je već drugo pitanje. Danas je nezamislivo da glavni urednik nema završeni fakultet. Dobro pamtim, od osam televizija u Jugoslaviji samo su tri glavna urednika imala fakultetsku naobrazbu. Nije bilo uobičajeno poznavanje stranih jezika. Dušan Mitević, glavni i odgovorni urednik i direktor RTB-a govorio je ruski, ali pasivno. Slovenci su pretežno znali njemački, dok urednik vanjske politike na TV Priština (RTP) nikad nije bio u inozemstvu, a čovjek je u to vrijeme imao 45 godina. Njegovo prvo putovanje bilo je u Trst. Govorim o 1983. i 1984. godini. U to se vrijeme slobodno putovalo. Tako da, sve u svemu, ako uzmemo u obzir znanje, kvalifikacije, poznavanje svijeta, učestalost putovanja, poznavanje stranih jezika, današnje je vrijeme informativno raznovrsnije. A što ne znači da je i bolje. Rezultati naklade su danas puno slabiji, u čemu nismo usamljeni primjer u svijetu. Imao sam čast unatrag tri tjedna dobiti intervju u utjecajnom kineskom dnevnom listu *Ženmin Žibao* (*Narodni dnevnik*). Ovaj list se tiska u dva, tri milijuna primjeraka dnevno. A sjećam se kad je naklada



Goran Milić u Japanu

tiskanog izdanja tog lista bila 40 milijuna dnevno. Više nego očit prijelaz na digitaliju. Vrlo je teško kontrolirati kakva je realna medijska pokrivenost, kolika je realna tiraža, naklada. Ako izvadite rečenicu iz nekog intervjua i širite ju internetom, takva rečenica bude zanimljiva i dosegne milijun pregleda. U Hrvatskoj nitko nikad nije prodao milijun novina. Jedan video klip relativno lako ima milijun pregleda, a s druge strane neki kvalitetan i miran novinar piše pametne kolumne u listu koji izlazi u svega šest, sedam tisuća primjeraka. Definitivno premalo. Kad napravim emisiju tipa What's up Kina ili What's up Japan, mene gleda četrsto tisuća ljudi na TV-u. U repriznom programu još sto tisuća ljudi pogleda moju emisiju, zatim emisija završi na YouTube-u, a to je još sto tisuća gledatelja. Na kraju dođemo do šesto tisuća gledatelja. To je nedostižno za svaki tiskani medij. Uopće nije usporedivo. Te su se relacije u potpunosti promijenile. Nekada su novine svojom nakladom dostizale televiziju. A današnji influenseri (utjecatelji) imaju deset puta više pregleda od renomiranih novina u kojima pišu renomirana autorska imena. Drugačija je situacija i drugačije su okolnosti. Zašto bi netko potrošio 2,50 eura za tiskano izdanje novina kad može sve pročitati na mobitelu, a za ovih 2,50 eura popiti kavu. Na internetu se traži brzina. Novinar se cijeni prema dovjetljivosti i broju klikova. A gdje su u svemu čitatelji i gledatelji koji pripadaju umirovljeničkoj populaciji? Dobar dio njih nije vičan brzini na računalu i mobitelu pa se lako izgube u informatičkom svemiru.

➤ **U svojoj dugogodišnjoj i veoma plodnoj novinarsko-uredničkoj karijeri uređivali ste tri dnevnik, u tri slične, ali istovremeno i različite sredine. Beogradski Dnevnik, sarajevski Dnevnik i zagrebački na HTV-u. Možete li našim čitateljima objasniti kakvo je to za Vas bilo iskustvo?**

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. glasila 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.

od onih u razvijenim zemljama

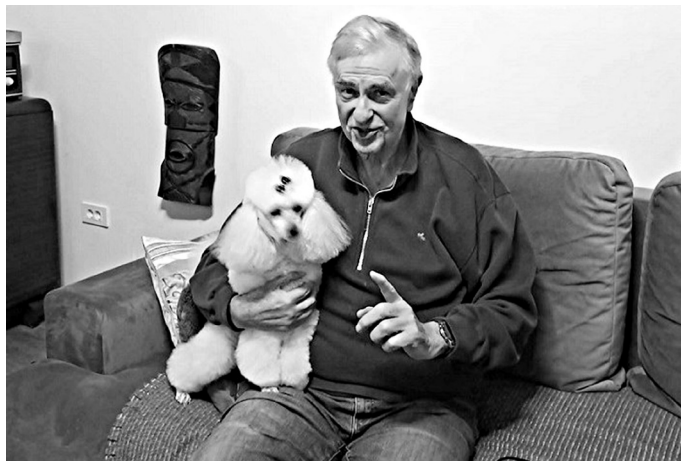
To nije bilo lako jer govorimo o tri mentaliteta, tri većine. Izrazita većina u Beogradu su Srbi, u Zagrebu Hrvati, a u tadašnjem Sarajevu to su bili muslimani. Dakle, tri politike. U Sarajevu je 18 mjeseci postojao Yutel, čiji sam bio glavni urednik i voditelj jednosatnog programa vijesti. I danas bih rekao da je Yutel nastao kao refleks saveznih organa u SFRJ, koji su se osjetili marginalizirani od strane republičkih vlasti i medija. Oni su otvoreno govorili da nemaju prostora, pogotovo na televiziji gdje mogu predstaviti svoje programe i stajališta. Taj sat programa 25 novinara iz svih republika i pokrajina zamislili su kao rezultantu, usuglašavanje republičkih i saveznih interesa. Iz događaja koji su uslijedili postalo je jasno da je to bila nemoguća misija. I da je potpora premijera Ante Markovića bila nedostatna. Vojska je tu odigrala svoju ulogu na čelu s generalom Veljkom Kadijevićem koji kao ministar obrane nije dolazio na sjednice Savezne vlade. Vremenski, Yutel je bio samo dva posto mog profesionalnog života. Posla je bilo i prije i poslije.

➤ **Godine 1987. u Zagrebu je održana XIV. Ljetna univerzijada. Vi ste u to vrijeme uređivali i vodili vrlo gledani subotnji Dnevnik na Televiziji Beograd. Josip Vrhovec Vas poziva da budete predsjednik komisije za informiranje Univerzijade.**

Da, Vrhovec me pozvao da pomognem jer je držao da sam popularan u Zagrebu. A raspoloženje Zagrepčana prema Univerzijadi nije baš bilo prijateljsko. Moram priznati da sam razmišljao što bih ja radio na Univerzijadi. I onda sam pročitao u novinama da će se 11. srpnja 1987. roditi petmilijarditi stanovnik Zemlje. Koja će to beba biti u mnoštvu beba koje će se roditi toga dana? Jugoslavija je bila neutralna zemlja, nesvrstana, dobro tlo za petmilijarditog stanovnika. Nadalje, Hrvatska je bila i ostala katolička zemlja. U to je vrijeme generalni sekretar Ujedinjenih naroda bio Javier Pérez de Cuéllar, također katolik. Katolička baza i poveznica, dakle, napravio sam plan, nagovorit ću ga da bude krsni kum petmilijarditom stanovniku. Beba će se roditi u Zagrebu iza 9 sati što je vremenski isti dan u Kaliforniji i u Japanu. A za Pacifik mi je bilo manje važno. Sjeo sam na avion, otputovao u New York, u Ujedinjene narode, gdje sam sve poznao jer sam pet godina bio u UN-u. Generalni sekretar UN-a je pristao da bude kum. Vrhovec nije odmah shvatio da ćemo izabrati pravo dijete, mislio je da će to biti simbolična gesta. Svijet funkcionira na slici, govorio sam, mora biti konkretno, Javier Pérez de Cuéllar držat će bebu u naručju, tu usred Zagreba. I tako je i bilo. Petmilijarditi stanovnik rodio se u Zagrebu, u Petrovoj bolnici. Cuéllar je došao, dočekalo ga je mnoštvo novinara, medicinska sestra predaje bebu, malog Mateja Gašpara, Cuéllaru, novinari razbijaju staklena vrata i upadaju, dok Vrhovec viče na mene „Jesam ti rekao“. I time je na svjetskoj razini otvoren proces brojanja svake nove milijarde stanovnika. Šestmilijarditi se rodio blizu Doboja, porodio ga je doktor Asim Kurjak. Uslijedili su sedmi i osmi, a je li osmi izabran zbilja ne znam jer ja to više ne pratim.

➤ **Proputovali ste gotovo pola svijeta. Bili ste u 73 države. Kako ste na tim putovanjima doživjeli ljude starije dobi i koliko se razlikuje njihov način života od života hrvatskih umirovljenika?**

Današnje statistike iz viših izvora, ranije ih nisam imao, a oslanjam se na statistike, kažu da hrvatska djeca stara između



Kod kuće s vjernim psom Bonom

14 i 30 godina imaju u Europi najviše imovine. Tu se ubraja vlasništvo stanova koje u Hrvatskoj ima puno mladih ljudi. Stanove su naslijedili od roditelja ili su ih roditelji djelomično darovali. A naši stari sugrađani su među najsiromašnijima u EU. Ovakvu situaciju možemo objasniti roditeljskom solidarnošću prema djeci. Uzvratanje roditeljima od strane djece je minimalno, nažalost. U zakonu piše da su djeca i unuci dužni uzdržavati svoje stare roditelje, bake i djedove ili će snositi iste posljedice kao i oni koji (ne)plaćaju alimentaciju. Da li je itko ikad završio u zatvoru jer nije uzdržavao roditelje? Nije. To smo tako prihvatili. U bogatijim zemljama, Norveškoj, Švedskoj roditelji ne kupuju djetetu auto. Roditelji jamče za studentski kredit, djeca ga plaćaju, ali ako iz nekog razloga ne plaćaju, tek onda roditelji uskaču da djeca ne bi bila u bankrotu. I to se smatra velikom uslugom. U Skandinaviji roditelji ne kupuju djeci stanove niti mijenjaju velike stanove za male kako bi njihova djeca mogla živjeti u većem stanu. U Americi sve ovisi o podrijetlu. Ako su podrijetlom Talijani, onda se ponašaju kao Talijani koji žive u Italiji. Englezi i Skandinavci funkcioniraju kao što bi funkcionirali da žive u svojim domicilnim zemljama. Dakle, sve ovisi o etičkim postulatima i vjeri kojoj pripadaju. Život je težak i složen. U razvijenim zemljama i uređenim društvima za one koji zaista nemaju i ne mogu, pomoć je daleko izdašnija nego kod nas. Ako doista ne možeš i nemaš, država će ti pomoći da živiš dostojanstveno. Pogledajmo Kinu i Japan, to su dva koncepta. U Kini je darvinizam, svi moraju raditi, tako ih se odgaja i uči od osnovne škole, zapravo, od vrtića. Nekad je kod njih poslušnost bila ideološka, a sad više nije. Sad govorimo o disciplini prehrane, vježbanja i učenja. Trogodišnja djeca uče kuhati, a kod nas ljudi od 30 godina ne znaju skuhati jaje. Djelomično rješenje za naše umirovljenike bi bilo kad bi mogli svoje iskustvo valorizirati na nekom poslu od 4 ili 5 sati na dan. Da to postane učestala praksa. Svatko tko je otišao u mirovinu ima veće iskustvo od onoga koji radi. Umirovljenici bi mogli raditi najrazličitije poslove, poslove savjetovanja, predavati u školama. Dio svog bogatog iskustva mogli bi prenijeti djeci u školama, ili mladim stručnjacima koji se zapošljavaju nakon fakulteta. Ima i malih poslova koji se mogu raditi od kuće i koji ne iziskuju neka ulaganja, a svaki euro dobro dođe kao dodatni prihod na mirovinu. Zašto se dvjesto, tristo tisuća hrvatskih umirovljenika ne bi tako zaposlilo? Svatko, ama baš svatko, ima neki talent i neku mo-

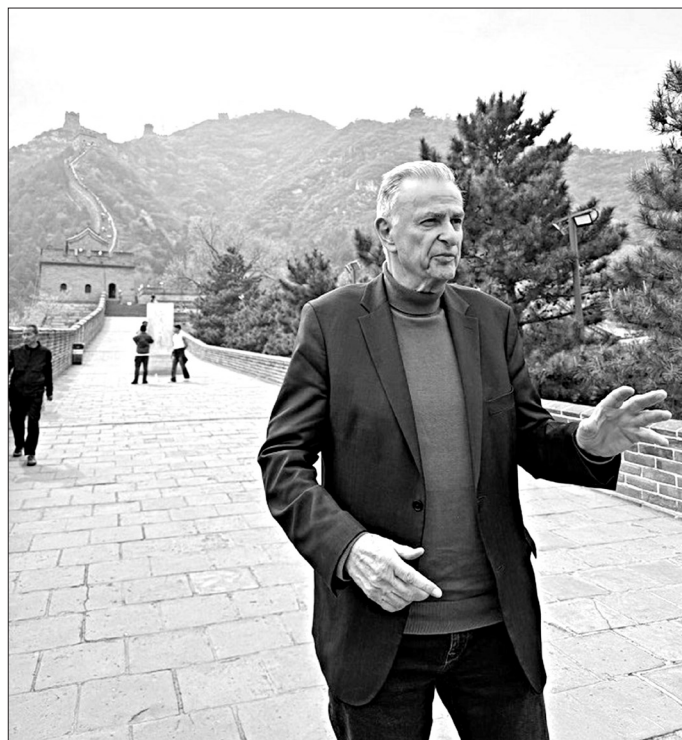
gućnost. Konkretni prijedlog trebao bi doći od Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, kao i od stranaka umirovljenika. Ali, i među našim umirovljenicima vlada razjedinjenost. Ne smije sebičnost vladati, treba tražiti rješenja u nekim potpuno jednostavnim i logičnim stvarima. U Japanu imaju skroz suprotnu ideologiju od Zapada, od Amerike. Japanci ne otpuštaju ljude, stavljaju ih uz prozor. Oni uz prozor su manje vrijedni i nisu polučili rezultat za tvrtku u kojoj rade. I nikad neće biti otpušteni, tek poniženi i posramljeni uz prozor. Ako se popraviš, otići ćeš od prozora, ako ne, ostat ćeš do umirovljenja uz prozor.

➤ **Za pretpostaviti je da ste na putovanja odlazili s određenim predrasudama o ljudima, gradovima i državama. Koliko često bi Vam se predrasude potvrdile, a koliko puta srušile, uz potpuno iznenađenje?**

Baš planiram putovanje u Južnu Ameriku. Tamo sam živio 1960-ih. Idem usporediti kako je bilo nekad i kako je sada. Svojevremeno sam mislio da Hrvatska i Jugoslavija nikada neće stići ni blizu Argentine ili Urugvaja. A to su bile bogate zemlje, sa socijalnom jednakosti, s besplatnim obrazovanjem, besplatnim zdravstvenim sustavom, žene su primale izdašnu pomoć za rađanje, ako bi imale troje djece, imale bi mirovinu. To je bilo blagostanje. Međutim, ljudi iz tih zemalja danas dolaze k nama raditi. Prisjećaju se svog podrijetla i traže domovnicu. Idem istražiti razlog zašto je to tako. Mene svako putovanje svaki put transformira i uvjeri u nešto. Idem i u Čile čiju smo mirovinsku reformu preslikali. To je bio naš uzor kad je Čačić 2001. rekao da je majka svih reformi. U Čileu sam bio 2008. dok je vrijedila čileanska reforma. Nismo znali kako će to ispasti, a nije ispalo vratolomno dobro. Opet je ostalo da država pokriva fondove. Umirovljenici prve generacije po čileanskom receptu nisu bili zadovoljni. Ispostavilo se da čak neki s drugim stupom prođu lošije nego s prvim. Predsjednik Gabriel Borić, čovjek našeg podrijetla, reformirao je spomenutu reformu. Mi nismo napisali ni retka o tome. I zato idem tamo razgovarati s tim čovjekom i doznati što se dogodilo. Također, u ovoj životnoj fazi pristaša sam teorije da etika najviše utječe na sudbinu jednog društva, da ta etika dolazi najviše od vjere, uz koju je važna i čvrstina i poštenje institucija. Mnogo je ljudi povezano s vjerom. To ne znači da ti ljudi nužno prakticiraju vjeru i posjećuju vjerske ustanove. Riječ je o prevladavajućem ozračju. Protestanti imaju jedan pristup, a katolici drugi. Protestanti misle da su ljudi jednaki, a da bi bili jednaki oni to politički artikuliraju. To je socijaldemokratska politika. Skandinavijom vlada socijaldemokracija, samo je bitno da tu socijaldemokraciju ne vode autoritarni lideri. U južnijim zemljama je drugačije. Tamo je teško graditi socijaldemokraciju. Južnjaci vole lidere, velike lidere, pa makar bili i autoritarni.

➤ **Više ste puta naglasili da Vas ne drži mjesto. Čitav život putujete i radite izvan granica Lijepe naše. Ipak, Zagreb Vam je baza, Vaš rodni grad i grad u kojem živi Vaša obitelj. Koliko je danas Zagreb grad po mjeri čovjeka, posebice starijeg čovjeka?**

Za starije stanovništvo Zagreb nije idealan. Ako je starijim ljudima važna medicinska skrb, onda se odmah sjetim kako su glavne bolnice na uzbrdici, i Sveti Duh i Sestre milosrdnice i Rebrowa i Jordanovac, a umirovljenicima nije lako plaćati taksi ni mijenjati dva prijevoza niti hodati poduže razdaljine u bolničkom krugu. Govoreći o javnom prijevozu, sve su manje šanse da će stariji ljudi dobiti mjesto za sjedenje, ali hoće, ipak



Milić u Kini

se nađe netko tko će ustupiti sjedeće mjesto starijoj osobi. Temeljni problem je to što je viši životni standard privilegij mladih ljudi i ljudi srednjih godina, dok naša umirovljenička populacija u usporedbi sa zapadnim zemljama lošije prolazi nego u drugim usporednim kategorijama. Ako bismo uzeli za primjer koliko naših umirovljenika putuje po svijetu nakon zaslužene mirovine i usporedimo s Francuzima ili Englezima, brojke bi bile jako nepovoljne po nas. A ako usporedimo broj navijača koji otputuju na skupo Svjetsko nogometno prvenstvo, vidjet ćemo, proporcijalno broju stanovnika, naše su brojke odlične. Prednost Zagreba je što je to siguran grad. Nitko vas neće na ulici napasti. Nije to Philadelphia, New York, Pariz ili Frankfurt. Nadalje, cijene su visoke. Ako trebaš nečiju pomoć, sve se plaća. Otkud i kako platiti ako ti je mala mirovina. Najčešće je tako. Nominalna vrijednost stanova je visoka, ali ih ne možeš prodati po tim cijenama. Matematički gledano, svaki mali luksuz je za umirovljenika rubni izdatak kao i svaki popravak u stanu.

➤ **Ima li nade za bolji život umirovljenika u Hrvatskoj?**

Rat je promijenio puno toga. Istrošeni su mirovinski fondovi. Netko će reći da su pokradeni, ali ja ne znam da li su jugo dinari mogli biti sačuvani. Prošli smo kroz veliku krizu, ljudi su rano odlazili u mirovinu, sa ili bez otpremnine. Na referendumu smo glasali za samostalnost i za kapitalizam. I to je u redu. Ali do danas nismo prihvatili temeljna pravila kapitalizma. Kapitalizam je više individualistički, u kapitalizmu se zna tržišna vrijednost i proizvoda i čovjeka. Ljudi koji su imali slabiji učinak, manje radnih godina, trebaju razumjeti da u zemlji srednje razvijenosti ne mogu imati visoku mirovinu s kojom mogu udobno živjeti. Dakle, ostaje im raditi dopunski, osloniti se na djecu i ljude kojima su u životu pomagali, živjeti skromno i očekivati da će napredak države i svijeta ova tehnološka revolucija unaprijediti te da će i oni osjetiti koristi u vrlo bliskoj budućnosti. Ova generacija umirovljenika je, nažalost, prošla kroz teže razdoblje nego kad su bila mirnija vremena.

Melita Funda

Pazinjani najbolji u Puli



Dana 2. listopada 2026. godine u Puli su održani XVI. Sportski susreti SUH-a Istarske županije na kojima se okupilo čak 206 umirovljenika iz 12 istarskih područnica i udruga SUH-a. Na samom otvaranju igara sudionike su pozdravili pročelnik Upravnog odjela župana Istarske županije Ivan Glušac, pulski gradonačelnik Peđa Grbin, te kao organizatori predsjednica županijskog povjereništva SUH-a IŽ Vesna Grubišić Juhas i Drago Marić, predsjednik Udruge SUH Pula-Pola (koja je ujedno bila domaćin ovih susreta).

U programu otvaranja koje je vodila profesionalna voditeljica i animatorica nastupila je grupa članova Udruge SUH Pula, koja već dugo vremena uvježbava tradicionalni istarski ples balun. Svoje plesne vještine na otvaranju pokazala su i djeca članovi plesnog studija Saltatrix iz Pule. Natjecalo se u devet disciplina, i sve je prošlo u duhu fer-pleja. Na igrama su bili prisutni i djelatnici Policijske uprave istarske, ali ne da nadziru natjecanje šale se domaćini, već su promovirali svoj projekt o zaštiti starijih osoba od svih vidova prijevara.

Također, uz pomoć istarskih domova zdravlja omogućeno je brojnim natjecateljima da kontroliraju krvni tlak i šećer. Za one koji su ranije završili s natjecanjem bio je organiziran autobusom panoramski razgled grada Pule sa stručnim voditeljem.

Samo natjecanje bilo je kompetitivno, ali i vrhunski organizirano, gdje su suci odlično odradili posao. Nakon natjecanja, druženje je nastavljeno u hotelu Histria, gdje su proglašeni pobjednici po disciplinama i ukupnom poretku.

Prvo mjesto u ukupnom poretku osvojila je ekipa iz Pazina, drugo Područnica SUH-a Vrsar, a treće Područnica SUH-a Labin.

Pobjednici po disciplinama su:

Boćanje muški: 1. Pula 2, 2. Pula 1, 3. Vrsar
Boćanje žene: 1. Novigrad, 2. Fažana, 3. Vrsar
Briškula muški: 1. Labin, 2. Pula 2, 3. Pazin
Briškula žene: 1. Dub-Barban, 2. Vrsar, 3. Roč
Pikado muški: 1. Poreč, 2. Pazin, 3. Medulin
Pikado žene: 1. Pazin, 2. Pula 1, 3. Roč
Stolni tenis: 1. Labin, 2. Pazin, 3. Medulin
Šah: 1. Umag, 2. Poreč, 3. Pazin
Remi: 1. Vrsar, 2. Pazin, 3. Pula 2

Pobjednicima su na svečanoj dodjeli i zajedničkoj večeri u Hotelu Histria dodijeljene zlatne, srebrne i brončane medalje kao i mali pehari za svaku disciplinu. Ukupni pobjednik igara, ekipa Pazina dobila je veliki pehar. Nakon podjele svih priznanja nastavak večeri se nastavio zajedničkom večerom, a nakon male okrepe krenulo je ludilo uz glazbu i ples.

Drago Marić



sport i rekreacija 18. SPORTSKI SUSRETI SUH-a SDŽ-a

Prekrasan dan na ranču kod Sinja



Dana 26. rujna 2026. godine u Glavicama kod Sinja održani su 18. sportski susreti SUH-a Splitsko-dalmatinske županije. U prekrasnom i prirodnom ambijentu ranča Mustang susrete je pohodilo čak 162 člana SUH-a iz srednjedalmatinskih podružnica.

Cijeli događaj započeo je intoniranjem hrvatske himne i minutom šutnje za sve preminule članove SUH-a i hrvatske branitelje. Pozdravnu riječ u ime organizatora održala je Asja Tomin, potpredsjednica SUH-a za regiju Jug, ujedno i predsjednica Podružnice SUH-a Split. Svima okupljenima poželjela je lijep provod u svim nadmetanjima te je prenijela i pozdrave predsjednice SUH-a Višnje Stanišić.

Nakon toga okupljenima se obratio i Tonči Barada, predsjednik Županijskog povjereništva SUH-a Splitsko-dalmatinske županije riječima kojima je zaželio srdačnu dobrodošlicu svim sudionicima i zahvalio na dolasku.

„Ovo sportsko nadmetanje je jedan od načina podizanja kvalitete života i da se potisnu sa strane svi stresovi koji su dio naše svakodnevnice. Ne želim govoriti o mirovinama, jer kako god okreneš ili nategneš uvijek kratko. Danas glavnu riječ imat će sport, zaboravite na svakodnevne brige i uživajte u druženju. Sport je prelijepa igra povezana s prijateljstvom i zdravim životom. Proglašavam 18. sportske susrete SUH-a SDŽ otvorenima. Neka pobijedi bolji i spretniji“, kazao je Barada.

Nakon toga uslijedila su nadmetanja u kojima su naši umirovljenici pokazivali svu raskoš talenta natječući se u muškim i ženskim ekipama u pikadu, kartanju, balotama, dok su se u potezanju konopa natjecale samo žene. Dakako, nije se samo natjecalo, već se uživalo i u ugodnom druženju u isto tako ugodnom ambijentu ranča.

Rezultati natjecanja: pikado žene: 1. Split, pikado muškarci: 1. Trogir, karte žene: 1. Trogir, karte muškarci: 1. Trogir, balote žene: 1. Vrgorac, balote muškarci: 1. Vrgorac, potezanje konopa žene: 1. Split.

Nakon završetka sportskih igara za sve sudionike pripremljen je ručak i plesna zabava, a prilikom čega su dodijeljena i priznanja podružnicama za sudjelovanje na 18. sportskim susretima.

Tonči Barada





Vodič obveznog zdravstvenog osiguranja

PRILOG GLASILU SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U LISTOPADU 2026.

UPRAVNO VIJEĆE HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Upravno vijeće Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO) donijelo je na na sjednici održanoj 23. rujna 2026. godine više odluka kojima se u javnom zdravstvenom sustavu povećavaju razina kvalitete liječenja i dostupnosti lijekova i skrbi za pacijente, među kojima uvođenje novog modela liječenja metastatskog karcinoma prostate, omogućavanje lijeka midazolam za liječenje konvulzivnih napadaja na teret obveznoga zdravstvenog osiguranja svim oboljelima, a ne samo djeci do 18. godine, ugovaranje zbrinjavanja bolesnika s krvarećim varikozitetima jednaka te osiguranje do kraja godine novih 7.000 postupaka hiperbarične oksigenoterapije.

Uz to, donesena je odluka o izboru i financiranju 281 doktora medicine bez specijalizacije za rad pod nadzorom.

Prepoznajući važnost i drukčiji mehanizam djelovanja lijeka tirzepatid u liječenju šećerne bolesti tipa 2 te uvažavajući činjenicu iznimno visoke cijene njegovog originalnog pakiranja, ovaj lijek je stavljen na Dopunsku listu lijekova HZZO-a. Utvrđen je iznos sudjelovanja u cijeni lijeka u iznosu od 25 do 45 eura (ovisno o jačini lijeka) koju će osigurana osoba za lijek propisan na recept HZZO-a plaćati kod preuzimanja lijeka u ljekarni.

Pored toga, stavljanjem lijeka dapagliflozin i njegove kombinacije s metforminom iz skupine SGLT2 inhibitora na Osnovnu listu lijekova HZZO-a, osiguranim osobama koje boluju od šećerne bolesti tipa 2 omogućeno je da u cijelosti na teret obveznoga zdravstvenog osiguranja ostvare pravo na taj lijek bez obveze sudjelovanja u cijeni lijeka.

Prvi puta u Republici Hrvatskoj na Osnovnu listu lijekova HZZO-a stavljen je lijek koji se primjenjuje u liječenju metastatskog karcinoma prostate. Riječ je o novom modelu liječenja radionuklidom koji će se za sada primjenjivati pod strogo kontroliranim uvjetima isključivo u KBC-u Zagreb.

Primjena lijekova u novim indikacijama na teret

obveznoga zdravstvenog osiguranja omogućena je stavljanjem na liste lijekova HZZO-a novih lijekova za liječenje primarnog bilijarnog kolangitisa (elafibranor), nedostatka enzima (rADAMTS13), stečene imunološki posredovane trombocitopenične purpore (kaplacizumab) i C3 glomerulopatije (iptakopan i pegcetakoplan), kao i lijekova za liječenje karcinoma endometrija - dMMR i pMMR (dostarlimab) te amiotrofične lateralne skleroze (tofersen).

Lijek midazolam otopina za sluznicu, namijenjen za liječenje konvulzivnih napadaja, na koji su do sada na teret obveznoga zdravstvenog osiguranja imala pravo djeca do 18. godine, od sada imaju pravo sve oboljele osigurane osobe.

Upravno vijeće HZZO-a donijelo je i odluku kojom se osiguravaju uvjeti za ugovaranje i financiranje zbrinjavanja bolesnika s krvarećim varikozitetima jednaka u okviru Mreže intervencijske gastroenterologije.

Riječ je o inicijativi hrvatske gastroenterološke struke, podržanoj od strane Ministarstva zdravstva, kojoj je cilj osigurati jednaku dostupnost visoko specijaliziranog liječenja i unaprjeđenje ishoda skrbi za ovu skupinu životno ugroženih bolesnika.

Radi smanjenja liste čekanja Upravno vijeće HZZO-a donijelo je Odluku o objavi Natječaja za sklapanje ugovora o provođenju postupaka hiperbarične oksigenoterapije (HBOT). Natječaj će se propisati za provođenje 7.000 postupaka HBOT-a do 31. prosinca 2026. godine, vodeći računa o ravnomjernoj dostupnosti ovoga oblika zdravstvene zaštite na cijelom teritoriju Republike Hrvatske.

U cilju zapošljavanja što većeg broja doktora medicine u zdravstvenom sustavu Republike Hrvatske HZZO će i nadalje financirati rad doktora medicine bez specijalizacije.

Stoga je donesena odluka o izboru 281 doktora medicine bez specijalizacije za koje će se financirati rad pod nadzorom.

IZ SADRŽAJA:

- Odluke
Upravnog
vijeća
HZZO-a
- Novosti
koje donosi
Pravilnik o
kriterijima i
načinu
ostvarivanja
prava iz
obveznog
zdravstvenog
osiguranja
(4. dio)



NOVOSTI KOJE DONOSI PRAVILNIK O KRITERIJIMA I NAČINU OSTVARIVANJA PRAVA IZ OBVEZNOGA ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA (4.dio)

Troškovi prijevoza u hitnim slučajevima

S obzirom da se ZOZO-om jedinstveno uređuje pravo na naknadu za troškove prijevoza na način da se utvrđena udaljenost od adrese osigurane osobe do pružatelja zdravstvene zaštite u kilometrima množi sa 0,11 eura, odnosno ZOZO više ne propisuje ostvarivanje prava prema cijeni najjeftinije karte javnog prijevoznika, na isti način se propisuje i naknada za troškove prijevoza u hitnim slučajevima.

Naime, osiguranoj osobi zbog nemogućnosti korištenja vozila hitne medicine može se priznati naknada za troškove prijevoza u hitnim slučajevima u visini cijene prijevoza auto-taksi službe ili u visini 0,025% proračunske osnovice (0,11 eura) po kilometru kada je prijevoz izvršen osobnim vozilom.

Osigurana osoba ima pravo na naknadu za troškove prijevoza u prethodno navedenom slučaju osnovom odobrenja liječničkog povjerenstva HZZO-a, s tim da je uz zahtjev za priznavanjem prava osigurana osoba obvezna priložiti originalnu medicinsku dokumentaciju koja potvrđuje nužnost prijevoza u hitnom slučaju.

OZLJEDA NA RADU I PROFESIONALNA BOLEST

Kao što je uvodno navedeno, Pravilnikom se jedinstveno uređuju prava osiguranih osoba iz obveznoga zdravstvenog osiguranja uključujući postupak utvrđivanja ozljede na radu i profesionalne bolesti te način ostvarivanja prava s osnova priznate ozljede na radu i profesionalne bolesti.

Sportske aktivnosti (team building i sl.)

Jedna od novina je da se formalizira dosadašnje postupanje vezano uz nepriznavanje ozljede nastale tijekom sportskih aktivnosti u organizaciji poslodavca ozljedom na radu te se ujedno propisuju iznimke za koje se ista može priznati.

Ozljeda odnosno bolest može se priznati ozljedom na radu odnosno profesionalnom bolešću samo ako su ispunjeni uvjeti utvrđeni člankom 66. ZOZO-a te ako nisu nastupile okolnosti iz članka 67. ZOZO-a.

Ozljeda nastala tijekom sportskih aktivnosti u organizaciji poslodavca (sportske igre, radničke igre, tzv. »team building« i sl.) **ne može se smatrati** ozljedom na radu budući da nije nastala u procesu rada niti je u vezi s radom.

Iznimno se ozljeda nastala tijekom sportskih aktivnosti može priznati ozljedom na radu samo ako je sudjelovanje na njima sastavni dio radne obveze osiguranika, u skladu s opisom poslova radnog mjesta, odnosno koje su ugovorena radna obveza osiguranika te uzročno vezana uz obavljanje poslova odnosno

djelatnosti na osnovi kojih je osoba osigurana u obveznom zdravstvenom osiguranju, kao i tijekom kondicijskih treninga vezanih uz održavanje psihofizičke spremnosti za obavljanje određenih poslova u skladu s posebnim propisima.

Ozljeda naslala na prethodno opisani način, odnosno u tijeku sportskih aktivnosti koje su dio radne obveze osiguranika može se priznati ozljedom na radu neovisno o tome je li nastala za vrijeme obavljanja sportskih aktivnosti ili izvan njih, ali za vrijeme sportskog događaja, pod uvjetom da ista nije nastala na način utvrđen člankom 67. ZOZO-a.

Ozljedom na radu prema ZOZO-u (**članak 66.**) smatra se:

1. ozljeda izazvana neposrednim i kratkotrajnim mehaničkim, fizikalnim ili kemijskim djelovanjem te ozljeda prouzročena naglim promjenama položaja tijela, iznenadnim opterećenjem tijela ili drugim promjenama fiziološkog stanja organizma, ako je uzročno vezana uz obavljanje poslova, odnosno djelatnosti na osnovi koje je ozlijeđena osoba osigurana u obveznom zdravstvenom osiguranju, kao i ozljeda nastala tijekom obveznoga kondicijskog treninga vezanog uz održavanje psihofizičke spremnosti za obavljanje određenih poslova, sukladno posebnim propisima

2. bolest koja je nastala izravno i isključivo kao posljedica nesretnog slučaja ili više sile za vrijeme rada odnosno obavljanja djelatnosti ili u vezi s obavljanjem te djelatnosti na osnovi koje je osigurana osoba osigurana u obveznom zdravstvenom osiguranju

3. ozljeda nastala na način iz točke 1. koju osigurana osoba zadobije na redovitom putu od stana do mjesta rada i obratno te na putu poduzetom radi stupanja na posao koji joj je osiguran, odnosno na posao na osnovi kojeg je osigurana u obveznom zdravstvenom osiguranju

4. ozljeda odnosno bolest iz točaka 1. i 2. koja nastane kod osigurane osobe u okolnostima iz članka 16. ZOZO-a.

Ozljedom na radu, u smislu ZOZO-a (**članak 67.**), ne smatra se ozljeda odnosno bolest do koje je došlo zbog:

1. skrivenog, nesavjesnog ili neodgovornog ponašanja na radnome mjestu odnosno pri obavljanju djelatnosti, kao i na redovitom putu od stana do mjesta rada i obrnuto (npr. tučnjava na radnom mjestu ili u vremenu dnevnog odmora, namjerno nanošenje povrede sebi ili drugome, obavljanje poslova pod utjecajem alkohola ili opojnih droga, upravljanje vozilom pod utjecajem alkohola ili opojnih droga i sl.)

2. aktivnosti koje nisu u vezi s obavljanjem radnih aktivnosti (npr. radni odmor koji nije korišten u propisano vrijeme, radni odmor koji nije korišten u cilju obnove psihofizičke i radne sposobnosti nužno potrebne za nastavak radnog procesa, fizičke aktivnosti koje nisu u vezi s radnim odnosom i sl.)

3. namjernog nanošenja ozljede od strane druge osobe izazvanog osobnim odnosom s osiguranom osobom koje se ne može dovesti u kontekst radno-pravne aktivnosti

4. atake kronične bolesti

5. urođene ili stečene predispozicije zdravstvenog stanja koje mogu imati za posljedicu bolest.

- Troškovi prijevoza u hitnim slučajevima

- Ozljeda na radu i profesionalna bolest

Ozljeda na radu za vrijeme privremenog rada u EU

Propisuje se postupanje u slučajevima priznavanja ozljede na radu odnosno profesionalne bolesti radniku izaslanom na privremeni rad u drugu državu članicu EU.

U najvećem broju slučajeva prva saznanja o ozljedi imaju područni uredi HZZO-a, kao nadležni nositelji obaveznoga zdravstvenog osiguranja za hrvatske osiguranike sukladno EU propisima o koordinaciji sustava socijalne sigurnosti.

Naime, nakon što se dogodi ozljeda u drugoj državi članici EU nositelj u mjestu boravka osiguranika dostavlja zahtjev za izdavanje potvrde o pravu na davanja iz osiguranja za ozljede na radu i profesionalne bolesti (PD DA1/SED DA002).

Sukladno članku 36. Uredbe 883/2004 Europskog parlamenta i Vijeća od 29. travnja 2004. o koordinaciji sustava socijalne sigurnosti, s obzirom da se davanja u drugoj državi pružaju u skladu sa zakonodavstvom te države, zahtjev za izdavanje spomenute potvrde bit će dostavljen isključivo u slučajevima u kojima se ozljeda smatra ozljedom na radu u toj državi članici.

Prema članku 34. Uredbe broj 987/2009 Europskog parlamenta i vijeća od 16. rujna 2009. o utvrđivanju postupka provedbe Uredbe (EZ) br. 883/2004 o koordinaciji sustava socijalne sigurnosti, ako se ozljeda na radu dogodi, odnosno prvi puta dijagnosticira profesionalna bolest osiguranoj osobi u drugoj državi članici, a koja nije nadležna država članica, utvrđivanje ozljede na radu odnosno profesionalne bolesti obavlja se u skladu sa zakonodavstvom nadležne države članice EU, čija je osoba osiguranik. To znači da se u postupku utvrđivanja ozljede na radu ili profesionalne bolesti osiguranika HZZO-a, nastale u drugoj državi članici EU, primjenjuju domaći pravni propisi, ali uz uvažavanje propisa druge države članice EU.

S obzirom da se radnik nalazi na radu u drugoj državi članici, da za vrijeme izaslanja poslove obavlja kod inozemnog poslodavca, a također i da je dostupna dokumentacija izdana u skladu s pravnim propisima druge države članice EU propisuje se da je pri provođenju postupka po službenoj dužnosti potrebno postupak provesti prvenstveno osnovom dokumentacije zaprimljene od inozemnog nositelja za ozljede na radu. Dodatnu dokumentaciju, ako je ista potrebna, moguće je zatražiti od nositelja koji je dostavio zahtjev.

Tiskanica „Prijava ozljede na radu“

Ovim Pravilnikom se na drugačiji način utvrđuje oblik i sadržaj tiskanice „Prijava ozljede na radu“. Naime, iako se radi o jedinstvenoj tiskanici, ista je podijeljena na dva dijela, odnosno dijela koji popunjava obveznik podnošenja prijave i dijela koji popunjava izabrani doktor

te ih svaki zasebno dostavljaju HZZO-u.

Tek nakon zaprimanja oba dijela tiskanice i propisane dokumentacije HZZO može pokrenuti postupak priznavanja ozljede na radu.

Ovakav način postupanja trebao bi dovesti do bržeg provođenja postupka budući da u isto vrijeme mogu ispuniti tiskanicu obveznik podnošenja prijave i izabrani doktor obiteljske (opće) medicine, odnosno izabrani doktor ne mora čekati da tiskanicu prvo popuni primjerice poslodavac pa da on ispuni svoj dio.

Dokumentacija uz tiskanicu „Prijava ozljede na radu“

Uz tiskanicu „Prijava ozljede na radu“ obvezno se prilaže medicinska i druga dokumentacija kojom se može dokazati da je nastanak ozljede odnosno bolesti i mjesto nastanka ozljede odnosno bolesti uzročno-posljedično vezan uz obvezu i proces rada odnosno obavljanja djelatnosti, kao i druge okolnosti utvrđene ZOZO-om, a u slučaju nastanka ozljede ili bolesti na putu na posao ili s posla dokaz da se radi o redovitom, uobičajenom i neprekinutom putu poduzetom u primjerenom vremenu prije ili nakon radnog vremena.

Dokumentacija potrebna za odlučivanje o priznavanju ozljede na radu:

1. preslika cjelokupne medicinske dokumentacije koja se odnosi na nastalu ozljedu
2. preslika osobnog zdravstvenog kartona
3. pisana izjava osiguranika o okolnostima nastanka ozljede
4. pisana izjava očevidaca, ako ih ima i ako su poznati, o okolnostima vezanim uz ozljedu
5. preslika zapisnika o inspekcijskom nadzoru nadležnog inspektorata rada, ako je nadzor obavljen
6. preslika zapisnika o ispitivanju prisutnosti alkohola, opojnih droga ili lijekova od strane nadležne policijske uprave, ovlaštene osobe poslodavca ili zdravstvene ustanove, ako je ispitivanje obavljeno
7. ako je ozljeda nastala kao posljedica prometne nesreće, preslika zapisnika o očevidu nadležne policijske uprave ili ispunjeno europsko izvješće o prometnoj nesreći potpisano od strane sudionika, preslika evidencije o radom vremenu na dan ozljede te preslika putnog naloga u slučaju da se ozljeda dogodila na službenom putu
8. preslika obdukcijanskog nalaza kod ozljede sa smrtnom posljedicom
9. druga dokumentacija na zahtjev službene osobe koja provodi postupak priznavanja ozljede na radu, ako je ista, prema njezinoj ocjeni, potrebna za utvrđivanje svih činjenica i okolnosti relevantnih za rješavanje upravne stvari.

(Nastavak u sljedećem broju)



• Ozljeda na radu za vrijeme privremenog rada u EU

• Tiskanica „Prijava ozljede na radu“

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 obaveznog zdravstvenog osiguranja: 0800 7979

za informacije dopunskog zdravstvenog osiguranja: 0800 7989

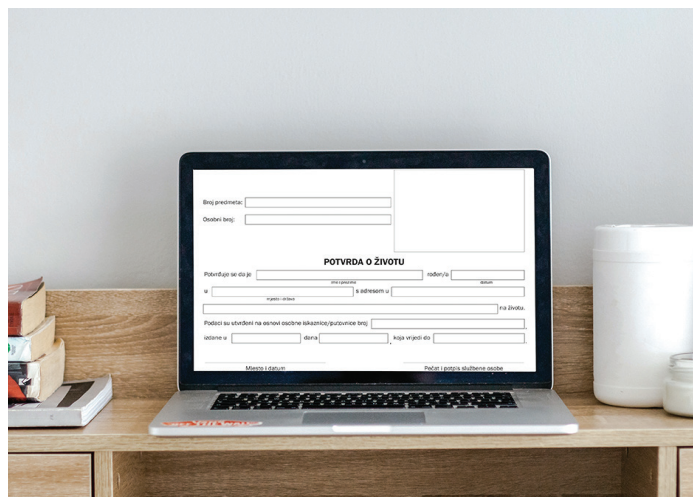
HZMO sudjelovao na 23. Gerontološkom tulumu

HZMO je 1. listopada 2026. u Parku Josipa Jurja Strossmayera u Zagrebu na 23. Gerontološkom tulumu, održanom povodom obilježavanja Međunarodnog dana starijih osoba. Tradicionalnu manifestaciju organizirao je Grad Zagreb, a okupila je više od 300 izvođača i izlagača. Na štandu HZMO-a brojni posjetitelji imali su priliku u neposrednom kontaktu dobiti informacije i savjete o ostvarivanju prava iz mirovinskog osiguranja. Građani su se posebno zanimali za pitanja vezana uz ostvarivanje i određivanje mirovine, mogućnosti rada uz mirovinu te druga pitanja iz djelokruga mirovinskog osiguranja. Gerontološki tulum tradicionalno okuplja osobe starije životne dobi, njihove udruge i institucije koje svojim djelovanjem pridonose kvaliteti života starijih osoba te pruža priliku za druženje, razmjenu iskustava i informiranje o pravima i mogućnostima koje su im na raspolaganju.



Obavijest o potvrdama o životu za 2026. godinu

Obavještavamo korisnike hrvatske mirovine s prebivalištem u inozemstvu kojima se mirovina isplaćuje u inozemstvo (sve države osim Bosne i Hercegovine, Srbije, Kosova i SR Njemačke) da su elektroničkim putem razmijenjeni podaci potrebni za redovitu isplatu mirovina radi sprečavanja nepripadne isplate zbog smrti korisnika mirovina. Korisnici za koje su na navedeni način uspješno razmijenjeni podaci ne trebaju u 2026. godini dostaviti popunjenu, potpisanu i ovjerenu tiskanicu potvrde o životu. Korisnicima mirovine za koje nisu uspješno razmijenjeni podaci elektroničkim putem, kao i korisnicima hrvatske mirovine s prebivalištem u državama s kojima nije uspostavljena elektronička razmjena podataka potrebnih za redovitu isplatu mirovine, poštom na kućne adrese poslane su 9. rujna 2026. tiskanice potvrde o životu za 2026. godinu. Radi nastavne isplate mirovine iz hrvatskog osiguranja korisnici trebaju potvrdu o životu popuniti, potpisati i ovjeriti kod nadležnog tijela te dostaviti Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje do 31. listopada 2026.



Održani Međunarodni savjetodavni dani HZMO-a i austrijskog mirovinskog osiguranja

U Čakovcu su 18. rujna 2026., a u Beču i Grazu od 22. do 23. rujna 2026., održani Međunarodni savjetodavni dani u organizaciji Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje (HZMO) i austrijskog mirovinskog osiguranja *Pensionsversicherungsanstalt* (PVA).

Tijekom savjetodavnih dana predstavnici HZMO-a i PVA-a zainteresiranim osiguranicima i korisnicima pružali su informacije i pravnu pomoć vezanu uz ostvarivanje prava iz hrvatskog i austrijskog sustava mirovinskog osiguranja. Strankama su pružene informacije o uvjetima za ostvarivanje prava na mirovinska davanja prema hrvatskim i austrijskim propisima, stanju postupaka po ranije podnesenim zahtjevima te mogućnostima isplate priznatih mirovinskih davanja iz jedne države u drugu.

U okviru savjetovanja predstavnici dvaju zavoda razmijenili su i požurnice vezane uz pojedine predmete u postupku, čime je dodatno unaprijeđena koordinacija u rješavanju konkretnih zahtjeva osiguranika i korisnika. Na kraju savjetodavnih dana predstavnici hrvatske i austrijske delegacije izrazili su zadovoljstvo dosadašnjom suradnjom dvaju zavoda te istaknuli važnost neposrednih kontakata koji pridonose boljoj komunikaciji i koordinaciji rada na provedbi postupaka za ostvarivanje prava na mirovinska davanja između Republike Hrvatske i Republike Austrije.

Promjena načina isplate mirovine i drugih primanja iz mirovinskog osiguranja

Radi promjene načina isplate u Republici Hrvatskoj s pošte na banku ili s jedne banke na drugu, korisnik treba dostaviti tiskanu ovlaštenje/suglasnost koju izdaje i ovjerava banka.

Korisnik kojem se mirovina isplaćuje putem pošte može ovlastiti opunomoćenika da u njegovo ime prima mirovinu, odnosno naknadu zbog tjelesnog oštećenja, odnosno može tražiti promjenu načina isplate na adresu opunomoćenika i u tu svrhu dostaviti popunjenu tiskanu *Zahtjeva za isplatu mirovinskih primanja opunomoćeniku*.

Punomoć treba dostaviti nadležnoj područnoj službi/uredu HZMO, a vrijedi jednu godinu. Na temelju obnovljene punomoći koju je korisnik dostavio HZMO, mirovina se nastavlja isplaćivati opunomoćeniku na adresu.

Prvi rezultati o broju osiguranika za rujna 2026.

Prema prvim podacima, Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje na dan 30. rujna 2026. bilježi 1 786 655 osiguranika.

Broj osiguranika u rujnu 2026. u odnosu na isti mjesec prethodnih godina pokazuje rast:

- u odnosu na 30. rujna 2025. - povećanje od 0,82 %, odnosno 14 592 osiguranika više
- u odnosu na 30. rujna 2024. - povećanje od 2,66 %, odnosno 46 272 osiguranika više
- u odnosu na 30. rujna 2023. - povećanje od 6,50 %, odnosno 109 084 osiguranika više.

Prema djelatnostima, najveći broj osiguranika na kraju rujna 2026. bilježi se u:

- trgovini na veliko i malo - 243 839 osiguranika
- prerađivačkoj industriji - 242 464 osiguranika
- građevinarstvu - 155 766 osiguranika
- obrazovanje - 138 745 osiguranika.



KORISNICI MIROVINA - statistika za kolovoz 2026. – isplata u rujnu 2026.

Vrsta mirovine	Broj korisnika	Prosječna neto mirovina
Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju - ZOMO*		
Starosna mirovina	410 335	754,88 EUR
Starosna mirovina za dugogodišnjeg osiguranika - čl. 35. ZOMO-a	60 779	835,40 EUR
Starosna mirovina prevedena iz invalidske - čl. 58. ZOMO-a	60 695	681,00 EUR
Prijevremena starosna mirovina	80 662	633,20 EUR
Prijevremena starosna mirovina bez smanjenja polaznog faktora	99 671	778,58 EUR
Prijevremena starosna mirovina zbog stečaja poslodavca - čl. 36. ZOMO-a	377	672,38 EUR
Invalidska mirovina	79 931	557,09 EUR
Obiteljska mirovina	150 873	573,02 EUR
I. UKUPNO - ZOMO	943 323	701,53 EUR
II. Djelatne vojne osobe - DVO	16 296	997,08 EUR
III. Hrvatski branitelji iz Domovinskog rata - ZOHBDR	72 413	1.513,42 EUR
IV. Pripadnici Hrvatskog vijeća obrane - HVO	8 148	862,00 EUR
SVEUKUPNO I.+II.+III.+IV.	1 040 180	763,94 EUR
Prosječna starosna ZOMO mirovina s mirovinskim stažem od 40 i više godina	103 042	1.075,72 EUR
Korisnici osnovnih mirovina	30 922	904,89 EUR
Korisnici najniže mirovine kojima je mirovina određena prema ZOMO-u	284 213	502,19 EUR
Korisnici kojima je isplaćena osobna i dio obiteljske mirovine (DOM)	113 223	772,08 EUR

* bez međunarodnih ugovora

Ukupan broj osiguranika	1 797 071
Ukupan broj korisnika mirovine	1 234 959
Odnos broja korisnika mirovina i osiguranika	1:1,46
Prosječna neto plaća u Republici Hrvatskoj za svibanj 2026.	1.540 EUR
Prosječna sveukupna starosna mirovina ZOMO korisnika koji su pravo na mirovinu ostvarili u 2026. godini (bez međunarodnih ugovora)	755,68 EUR
Korisnici mirovina - muškarci (46,54 %)	574 801
Korisnici mirovina - žene (53,46 %)	660 158
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	34 godina
Prosječna dob korisnika starosne mirovine ostvarene u 2026. godini - ZOMO	65 godine



Podružnica SUH-a iz Rugvice organizirala je 8. rujna 2026. godine jednodnevni izlet u terme Jezerčicu i Marijansko svetište Mariju Bistricu na proslavu blagdana Male Gospe. Tridesetak članova podružnice krenulo je u ranim jutarnjim satima prema Jezerčici. Tamo su umirovljenici uživali u kupanju na vanjskim bazenima i lijepom, sunčanom i toplom

RUGVICA

aktivnosti

Izlet na blagdan Male Gospe

vremenu. Budući da ih je vrijeme zaista poslužilo, bio je još veći užitak koristiti veliki vanjski bazen s toboganom i hidro masažom. U termama Jezerčica naši su umirovljenici imali organizirani ručak kojim su bili vrlo zadovoljni.

U 16 sati krenuli su prema Mariji Bistrici, gdje su neki članovi prošli put na Kalvariji, te sudjelovali u svetoj misi na otvorenom. Misa na blagdan Male Gospe bila je posebna i napunila ih je pozitivnom energijom i mirom, pa su mogli lakše nastaviti dalje svoj put. Bio je ovo još jedan prekrasan izlet podružnice SUH Rugvice, koji je prošao u ugodnoj atmosferi i lijepom druženju i koji će članovi ove podružnice dugo pamtit.

Zoran Ivančević

DONJI MIHOLJAC

Posjet Ninskoj solani

Budući da je u SUH-u Donji Miholjac bilo dosta upita za još jedno ljetovanje, članovi podružnice otputovali su u razdoblju od 6. do 13 rujna 2026. godine u pansion Auramar na more. Pansion Auramar je obiteljski pansion smješten u mirnom naselju Sabunike kod Privlake, a naši umirovljenici su uz smještaj u ponudi imali i 7 polupansiona uz švedski stol. Pansion je udaljen samo 150 metara od Kraljičine plaže, tako da su svakodnevno posjećivali ovu pješčanu plažu, na kojoj su se kupali i sunčali. Dana 11. rujna 2026. godine posjetili su i povijesni grad Nin, koji je od smještaja bio udaljen svega 2 km. U Ninu su razgledali stari grad i Ninsku solanu, koja je imala dane otvorenih vrata. Posjetili su park Solane Nin, Kuću soli i naučili više o samoj proizvodnji soli.

Sljedeći dan, 12. rujna 2026. godine, u sklopu ljetovanja bili su na izletu i u Zadru, te posjetili sve znamenitosti toga grada, uz nezaobilazne orgulje gdje su proveli najviše vremena uživajući na suncu i u melodičnom zvuku valova.

Povratkom u Donji Miholjac članovi SUH-a održali su radio-



nicu miješenja i pečenja lepinja koja je protekla uz lijepo druženje. Umirovljenici iz Donjeg Miholjca su inače vrlo poznati po pečenju domaćih lepinja na raznim manifestacijama. Lepinje su i ovoga puta bile fine i ukusne, a na radionici je bilo govora o daljnjem radu podružnice kao i o budućim aktivnostima.

Marina Bračić

BJELOVAR

S bečarima u srcu



Središnji bjelovarski park 17. rujna 2026. godine bio je centar odlične atmosfere, zajedništva i predivnih melodija. U sklopu ovogodišnjeg programa Bjelovarskog kulturnog ljeta, u prekrasnom ambijentu Glazbenog paviljona nastupili su Bjelovarska srca & bečari. Brojni Bjelovarčani i posjetitelji iskoristili su ovu ugodnu rujansku večer za opuštanje uz dobro poznate pjesme. Paviljonom su odjekivali zvuci tradicije i bezvremenskih melodija, a okupljena publika rado je pjevala uglas s izvođačima, stvarajući predivnu atmosferu ispunjenu pozitivnom energijom i zajedništvom.

Ovaj popularni glazbeni sastav djeluje u sklopu Sindikata umirovljenika Hrvatske – podružnice Bjelovar, pod uspješnim vodstvom predsjednice Ane Široki, dok je za besprijeckornu glazbenu izvedbu i uvježbanost na sceni zadužen voditelj Željko Hanžek. Koncert je još jednom pokazao koliko Bjelovarčani vole kulturna događanja na otvorenom, a Bjelovarska srca & bečari su svojim nastupom unijeli mnogo topline u srce grada i poklonili sugrađanima večer za pamćenje.

Javorka Grgić

TREŠNJEVKA SJEVER

Trakošćanska za sve

Dana 20. rujna 2026. godine u razdoblju od 9 do 19 sati u zagrebačkoj četvrti Trešnjevka održala se manifestacija pod nazivom "Trakošćanska za sve" povodom Europskog tjedna mobilnosti. Bio je to jedan festival susjedstva na kojem su se predstavile brojne udruge i ustanove, pa tako i Sindikat umirovljenika Hrvatske - Podružnica Trešnjevka sjever. Program je organiziran u sklopu plana potreba vijeća gradske četvrti Trešnjevka sjever i mjesnog odbora „Silvije Strahimir Kranjčević“. SUH Trešnjevka sjever sudjelovao je u programu prezentacijom svojih radova nastalih na njihovim kreativnim radionicama, pa su posjetitelji mogli vidjeti izložene prirodne sapune, rukotvorine napravljene tehnikom točka-



nja, decoupage, oslikane platnene torbe i još mnogo toga.

Članice SUH-a Trešnjevka sjever ovim putem pozivaju sve zainteresirane da im se pridruže na radionicama koje se održavaju srijedom u razdoblju od 10 do 13 sati u mjesnom odboru „Antun Mihanović“ na adresi Drenovačka 4.

Marina Bračić

PEŠČENICA Fantazije na brodu u Trstu



Čak 50 članova SUH-ove podružnice Peščenica iz Zagreba 15. rujna 2026. u ranim jutarnjim satima krenulo je iz Zagreba za Trst gdje ih je čekalo razgledavanje kruzera MSC Fantasia. Putovanje do Trsta proteklo je u veseloj atmosferi, a u Trstu je naše umirovljenike dočekalo sunce i prekrasan pogled na kruzera. Po dolasku su se najprije svi fotografirali ispred kruzera, a potom su ga razgledali uz pratnju vodiča. Teško je riječima opisati veličinu jednog od najvećih brodova MSC-a, koji sadrži unutarnji i vanjski bazen, više prostorija s različitom vrstom

glazbe, automat klub za igre, pa i kazalište za koje naši umirovljenici kažu da je veće od Arena centra. Nakon razgledavanja broda došao je red na ručak koji je bio u 5 slijedova.

Naše umirovljenike oduševio je menu, koji je, osim na engleskom jeziku, bio preveden i na hrvatski, što su smatrali lijepom gestom organizatora. Uz fin i obilan ručak i desert koji su bili iznad očekivanja, posjetitelji su imali pravo i na besplatno piće po želji. Na brodu su članovi SUH-a imali priliku uživati do 15 sati, a onda su krenuli u razgledavanje grada. Imali su slobodno vrijeme za razgledavanje Trsta i shopping, po želji svakog ponaosob. U 17 sati prepuni dojmova krenuli su prema Zagrebu iščekujući sljedeće slično putovanje.

A svake prve subote u mjesecu podružnica SUH-a Peščenica organizira druženje uz glazbu, pa je tako bilo i 5. rujna 2026. godine, kada je bio organiziran ples uz glazbu u mjesnom odboru Bruno Bušić, s početkom u 18 sati. Na ovom lijepom događaju okupili su se ne samo članovi podružnice Peščenice, već i članovi ostalih podružnica. Od glazbe je bilo za svakoga nešto, jer je gospodin na klavijaturama ispunjavao glazbene želje i uveseljavao veselo društvo.

Mirjana Novačić

DUGO SELO Tradicionalna kineska medicina

Rujan 2026. bio je pun aktivnosti u Udruzi SUH-a Dugo Selo. U razdoblju od 6. do 9. rujna 2026. godine udruga je organizirala ljetovanje u Mediteranskom selu San Antonio u Biogradu na moru. Po povratku s ljetovanja, 14. rujna 2026. godine u razdoblju od 10.00 do 11.00 sati u prostorijama Udruge SUH-a Dugo Selo održalo se mjerenje tlaka i kontrola šećera u krvi za sve građane. Tlak je tihi ubojica i bolje ga je spriječiti nego liječiti, a redovite kontrole vrijednosti prva su stepenica u liječenju.

Sljedeća tri dana, 15., 16. i 17. rujna 2026. godine održao se ciklus predavanja o tradicionalnoj kineskoj medicini. Predavanja su se održavala u Kulturno-informativnom centru s početkom u 18 sati. Bile su to 3 večeri drevnog znanja i suvremenog pristupa zdravlju s gostujućim liječnicima tradicionalne kineske medicine.

Marina Bračić





Podružnica SUH-a Oporovec redovito za svoje članove priprema razne aktivnosti u prostorijama mjesne samouprave. Svaki petak termin od 18 do 20 sati rezerviran je za kartanje bele. Na ovoj aktivnosti obično se skupi desetak pretežno muških članova koji se podijele u dvije ekipe. Svake druge srijede u mjesecu u 8 sati dolazi medicinska sestra iz doma zdravlja izmjeriti tlak i šećer, a pregledu se obično odazove desetak umirovljenika. Svake zadnje subote u mjesecu članovi SUH-a druže se uz glazbu od 18 do 23 sata u mjesnoj samoupravi Oporovec. Tamo se često slave i rođendani, pa se svi okupljeni počaste kolačima i

ĐAKOVO

Izlet s novom predsjednicom

Dana 2. rujna 2026. godine u prostorijama SUH-ove podružnice Đakovo održana je izvanredna izborna skupština. Nakon što su dosadašnji predsjednik Branko Macanga i zamjenica Nada Duhović dali neopozive ostavke u zastupanju podružnice, za novu predsjednicu izabrana je Vesna Pilipović, a za zamjenicu predsjednice izabrana je Đurđica Šimić.

Prvi izlet u vodstvu nove predsjednice bio je već par dana kasnije, 6. rujna 2026. godine, kada su umirovljenici otišli na ljetovanje u Crikvenicu. Željni mora i sunca, 17 članova odmaralo je u hotelu Meridijan, a cijelo ljetovanje ocijenili su s „čistom desetakom“.

Krajem mjeseca uslijedio je novi izlet, pa su tako članovi podružnice 24. rujna 2026. godine posjetili i Ovčaru na jednodnevnom izletu. Umirovljenici su od 10 sati naprijе hodočastili Svetišću

LABIN

Krasnom zemljom, Istrom milom



OPOROVEC

aktivnosti

Raznolika druženja i poziv na mamografiju

grickalicama uz duo band koji uz sintesajzer i harmoniku vjerno prati naše umirovljenike.

Podružnica Oporovec priprema i jednu važnu javnozdravstvenu akciju u suradnji sa zavodom za javno zdravstvo Andrija Štampar. Tako će 19. listopada 2026. godine organizirati besplatan mamografski pregled koji će se održati u prostorijama mjesne samouprave Oporovečki vinogradi 20 u razdoblju od 9:30 do 11:30 sati. Predbilježba za pregled je obavezna kod predsjednice podružnice Jasne Steković na telefon 091/528-2604 na kojem se također mogu dobiti sve informacije vezane uz mamografiju. Pregled je besplatan i namijenjen svim ženama iznad 38 godina, a nalaz će biti gotov u roku od 8 tjedana.

Osim u javnozdravstvenim, članovi ove podružnice često sudjeluju i u humanitarnim akcijama. Ukoliko imaju višak hrane i ostalih namirnica redovito ih humanitarno podijele potrebitima, a posjećuju i bolesne članove svoje podružnice.

Jasna Steković



božjeg milosrđa na Ovčari, a potom blagovali fini čobanac na prostoru Lovačkog doma "KUNA" Levanjska Varoš. Nakon dobrog jela nastavili su druženje uz glazbu i ples ispred lovačkog doma, a u 18 sati uslijedio je povratak u Đakovo.

Vesna Pilipović

Prekrasan ljetni dan 19. rujna 2026. godine bio je savršen za izlet brodom za članove labinskog SUH-a. Čak 161 umirovljenik ukrcao se u Poreču na brod Monvi i uživao u plovidbi slikovitom obalom zapadne Istre. Prva destinacija koju su posjetili bio je Vrsar koji se nalazi na samom ulazu u Limski zaljev. Umirovljenici su prošetali ovim šarmantnim gradićem koji je utočište ribara i pomoraca, a očarao je i svjetski poznatog Giacomu Casanovu. Nastavili su panoramskom vožnjom kroz Limski zaljev, prirodni fenomen koji je uspješno "odglumio" pravi fjord u poznatom američkom filmu "Vikinci", a zapravo je potopljeni kanjon rijeke Pazinčice.

Nezaobilazno je bilo i razgledavanje jednog od najvećih dragulja Istre, romantičnog Rovinja. Članovi SUH-a šetali su uskim ulicama zbijenih kuća sagrađenih na liticama nad morem sve do crkve Svete Eufemije koja dominira gradom. Uz srdačno gostoprimstvo i dobru organizaciju posade broda Monvi, uz lijepo druženje, pjesmu i ples, bio je to sjajno proveden dan za labinske penziče.

Eni Modrušan



Podružnica SUH-a DUB Barban u rujnu je organizirala dva izleta za svoje članove. Prvi od njih bio je jednodnevni izlet u Rašu 13. rujna 2026. godine kada su umirovljenici posjetili Mali muzej rudarstva. Nakon Raše su nastavili put prema Buzetu na sajam pod nazivom "Subotina po starinski". To je tradicionalna jednodnevna manifestacija u Buzetu koja starogradsku jezgru vraća u prošlost, prikazujući život s kraja 19. i početka 20. stoljeća. Održava se svake godine u rujnu, a svojim sadržajem dočarava zvukove, okuse, mirise i glazbu tog vremena. Umirovljenici su uživali razgledavajući sve što su Buzećani pripremili, a što je bilo iznad očekivanja: mužikanti, stari meštri, starinske oštarije, place s domaćim stvarima, pom-pjeri, špacakamin, grajani i grajanke... Nakon Buzeta uslijedio je zajednički ručak u konobi Lucijana u Novoj Vasi, a nakon toga povratak kući.

Nekoliko dana kasnije, u razdoblju od 17. do 20. rujna 2026. godine, umirovljenici DUB-a Barban organizirali su i četverod-

nevni izlet na Dugi otok. Prvi dan razgledali su sjeverni dio otoka i mjesto Veli rat u kojem se nalazi impozantni svjetionik, jedan od najljepših i najveći na Jadranu. Poslije Velog rata obišli su Sali, općinsko središte, a ujedno i najveće mjesto na otoku. Drugog dana su nakon doručka krenuli na istraživanje parka prirode Telaščica, jednog od najljepših kutaka Jadrana. Posjetili su slano jezero Mir te interpretacijski centar Grpašćak s pogledom koji oduzima dah. Treći dan bio je rezerviran za cjelodnevni izlet brodom u Nacionalni park Kornati - jedinstveni arhipelag sačinjen od više od stotinu otoka, otočića i hrđi, a na brodu je bio organiziran i ručak.

Posljednji dan doplovili su u Zadar i posjetili područje starog grada i čuvene morske orgulje, crkvu sv. Donata i katedralu sv. Stošije. Po povratku je za umirovljenike bio organiziran ručak u mjestu Zdihovo u restoranu Rim, gdje su uživali uz ukusnu janjetinu i roštilj.

Nevenka Duras Pliško

ZABAVNI KUTAK



Govori Perica učiteljici: „Ne bih vas htio plašiti, ali tata mi je jučer rekao da ako kući donesem još jednu jedinicu, netko će dobiti ozbiljne batine“.

Pričaju dvije bake u parku, kaže jedna drugoj: „Udaje mi se unuka, ako Bog da! Stvarno? Baš lijepo, a odakle je mladoženja? Iz Fejsbuka, ne znam gdje je to mjesto, ali mi je ona tako rekla.“

Što je brzina svjetlosti? Kad bakica vidi slobodno mjesto u tramvaju.

Došao Mujo kod doktora i žali se: „Doktore, užasno me boli lijeva noga.“ „To vam je od starosti“, odgovori doktor. A Mujo će na to: „Desna je isto godište pa me ne boli!“

Govori starija žena svojoj prijateljici: osjećam kako je moje tijelo totalno izašlo iz forme, pa sam dobila dozvolu liječnika da se pridružim fitnes klubu i počnem vježbati. Odlučila sam otići na sat aerobika za starije osobe. Savi-jala sam se, uvtala, vrtjela, skakala gore-dolje i znojila. I onda kad sam taman obukla triko, sat je već bio gotov!

„Imate kilu!“, kaže doktor pacijentu. „Oprostite doktore, ali koliko ja vidim ni vi niste baš toliko mršavi.“

Kaže žena suprugu: „Biraj ja ili nogomet!“ Na to će njoj suprug: „Razmisliću pa ti kažem za 90 minuta“.

Jutro je pametnije od večeri. Ali kad si glup potpuno je svejedno koje je doba dana.

Tko je bogataš? Na zapadu je to čovjek koji je uspio napraviti uspješnu firmu iz ničega, a u Hrvatskoj je to čovjek koji je uspio uništiti bar jednu uspješnu firmu.

Džudom protiv Parkinsonove bolesti

Kada je Barbari Carolan iz Velike Britanije 2023. godine dijagnosticirana Parkinsonova bolest, liječnik ju je upozorio da bi mogla češće padati. Parkinsonova bolest uzrokuje tremore, usporene pokrete i ukočenost mišića te probleme s ravnotežom zbog čega se i događaju česti padovi. Od Parkinsonove bolesti u Velikoj Britaniji boluje gotovo 170.000 osoba.

„Nisam mogla rezati hranu, niti otvarati poklopce na staklenkama“, prisjeća se Barbara kako je to bilo u početku dijagnoze. Onda je naišla na oglas lokalnog džudo kluba Harlow za 12-tjedni tečaj pod nazivom „Dočekaj se na noge“. Budući da se često mučila s koordiniranjem dva pokreta odjednom, u početku se bojala da će tečaj teško savladati. „Kada bih hodala i koncentrirala se na noge, onda ne bih mogla pomicati ruke“, navodi Carolan. Odlučila je da će upisati džudo tečaj uz uvjet da najprije samo gleda izvođenje vježbi, tako da je prvih nekoliko tjedana u džudo klubu provela samo promatrajući grupu, sve dok nije skupila hrabrost da im se pridruži.

Vježbom do samopouzdanja

Barbara je željela naučiti kontrolirati svoje tijelo kada se dogodi situacija da se spotakne ili padne, a u džudo grupi polaznici su vježbali padanje kroz vježbe hodanja u kojima se osobe sudaraju jedne s drugima. Nakon upisa tečaja Barbara je bila oduševljena. „Sada kada izađem van i hodam puno sam samopouzdanija. Više nisam toliko uplašena jer znam kako si sama mogu pomoći ukoliko mi se nešto dogodi“, kaže 71-ogodišnja Carolan, koja je jedina osoba s Parkinsonovom bolesti u svojoj džudo grupi. Kaže da ne može opisati koliko su joj treninzi promijenili život.

„Odjednom sam primijetila da istovremeno pomičem i ruke i noge. To je za mene bio golem napredak. A najbolje od svega je to što sam trenirajući zaboravila da imam Parkinsonovu bolest i na treningu često pomislila: džudo je tako zabavan!“ Na tečaju osim izvođenja raznih vježbi padanja polaznici često igraju kriket i graničar.

„Dočekaj se na noge“

Zanimljivo je da je jedan od instruktora 74-godišnji Mick Ellis koji se počeo baviti džudom kao dječak 1960. godine, te je „na strunjači“ već 66 godina, od čega 47 godina kao trener. Ellis priznaje da je bio jednako prestravljen kao i njegovi stariji učenici kada je započeo ovaj tečaj, kazavši da mu je želja da se još više osoba osposobi za instruktore i da ovaj program bude dostupan na nacionalnoj razini.

Trening „Dočekaj se na noge“ osmišljen je u suradnji sa sveučilištima kako bi unaprijedio način na koji se pristupa padovima među starijim odraslim osobama, koristeći džudo kao alat za učenje sigurnog padanja. Statistike su pokazale da oko trećine osoba u dobi od 65 i više godina padne barem jednom godišnje.

Anna Castiaux je voditeljica programa tjelesne aktivnosti u Parkinson's UK i oduševljena je programom. „Raduje me čuti koliko je Barbara imala koristi od pridruživanja tečaju „Dočekaj se na noge.“ Najbolji način za upravljanje Parkinsonovom bolešću je da osoba ostane aktivna, koliko u smislu ublažavanja određenih fizičkih simptoma, toliko i u smislu poboljšanja mentalnog zdravlja. A susret s drugim osobama na grupnim tečajevima također može pružiti izvrsnu društvenu povezanost i pomoći im da se osjećaju manje izolirano.“

Barbara je na tečaju naučila kako smanjiti ozljede tijekom



pada, a njezine novostečene vještine stavljene su na kušnju kada se na ulici spotaknula o slomljeni dio zida. Baš kao što je naučila na tečaju, sakrila je glavu i otkotrljala se te zadobila samo posjekotinu na potkoljenici. „Nisam stigla ni razmisliti, a već je sve bilo gotovo!“, ponosno je istaknula prepričavajući nezgodu koja ju je mogla trajno obilježiti.

Barbarina priča pokazuje koliko je važno imati odgovarajuću podršku u svojoj zajednici i povezivati ljude. Tečajevi poput ovog pomažu osobama poput Barbare da izgrade svoje samopouzdanje, ostanu aktivni i neovisni, da dulje žive kvalitetnim životom i nadahnjuju osobe koje su u sličnoj situaciji da se pokrenu umjesto da se prepuste bolesti.

Parkinsonova bolest u Hrvatskoj

U Hrvatskoj od Parkinsonove bolesti boluje više od 17.500 ljudi, a svake se godine bilježi oko 1.000 novooboljelih. Parkinsonova bolest je najbrže rastući neurološki poremećaj čiji se broj oboljelih u svijetu udvostručio u posljednjih 25 godina.

Kada se pojavi Parkinsonova bolest obično se pojave degenerativne promjene u području mozga poznatome kao crna tvar koja proizvodi dopamin. Parkinsonova bolest je okarakterizirana jakim nedostatkom dopamina koji onda onemogućuje oboljelima da se kreću normalno i precizno.

Problemi u kretanju obično uključuju smanjenje ili nemogućnost pregibanja udova te kratke, nespretne korake, teškoće u skretanju te nagle smrznute pokrete u smislu nemogućnosti izvedbe drugog koraka. Bolešću su pogođeni i muškarci i žene, a učestalost bolesti je značajno veća kod osoba starijih od 50 godina, iako se uočava alarmirajući porast pacijenata mlađe dobi. Iako je Parkinsonova bolest progresivna i neizlječiva neurološka bolest, ipak reagira na terapiju lijekovima. Uz redovitu fizikalnu terapiju i vježbanje usmjereno na očuvanje pokretljivosti i ravnoteže očekivani životni vijek osoba s Parkinsonovom bolešću gotovo je jednak onome u općoj populaciji.

Marina Bračić

Uživajmo u jeseni, ne gušimo se u otpadu

Nismo sami na ovome svijetu i odgovorni smo jedni za druge. Na što usmjeravate svoju pozornost? O čemu razmišljate? Što činite sa svojim dragocjenim vremenom? Vodi li vas radoznalost? U vrijeme kada se aktualizirala tema legalnih ili nelegalnih odlagališta otpada, postavljam si pitanje kako to da se danas u kućanstvu proizvodi više otpada nego primjerice prije 50 godina? Kažu da je to zbog promjena u globalnoj proizvodnji, konzumerizma i modernog načina života. Više od 50 godina živim u istoj šesterokatnici s tri ulaza. Svaki ulaz od početka ima po dvije kante za miješani otpad. Smeće se odvozilo svako jutro. Stanara je bilo više nego sada jer su u svakom stanu prosječno živjela po četiri člana obitelji, a sada su u stanovima po jedna do dvije osobe. I nikada se nije gomilao otpad pored kante niti ispred zgrade. Danas uz dvije kante za miješani otpad postoji jedna kanta za bio otpad i dvije kante za papir te kontejneri za papir i plastiku. Ali nakon što ih isprazne brzo se napune!

Tražeći odgovor saznala sam da se na prvom mjestu navodi ambalaža od plastike za jednokratnu upotrebu. Prije 50 godina namirnice smo kupovali u povratnoj staklenoj ambalaži, papiru ili u rinfuzi. Svako vrijeme donosi svoja pravila pa je tako u međuvremenu došlo do eksplozije proizvoda za jednokratnu upotrebu, od plastičnih boca do dostave gotove hrane u plastičnoj ambalaži ili papirnatog presvučenog plastikom. Promjene su i u potrošačkim navikama, brzoj modi kao i elektroničnom otpadu. Odjeća, obuća i kućanski predmeti postali su dostupniji, jeftiniji ali i lošije kvalitete. Živimo po paroli "kupi, iskoristi i baci", dok je prije bilo "kupi i popravi".

Odjeća se kupuje u puno većim količinama i baca nakon nekoliko nošenja, dok se prije 50 godina odjeća izrađivala od kvalitetnijih tkanina i nosila se godinama. Naši djedovi i očevi nosili su kamgarn kaput koji je bio sašiven od vunene tkanine visoke kvalitete. Prosječna obitelj imala je ormare u koje nisu gomilali odjeću.

"Moja majka je odrasla u ranim 60-im godinama prošlog stoljeća. Baka je za sve nas sama šivala skoro svu odjeću. Djed je u trgovini kupovao odjeću koju su činili kaput, jedno odijelo, nekoliko hlača i košulja", rekla mi je nedavno gospođa Nataša. Njezin suprug dodao je: "Kad sam bio dijete, nitko nije išao u kupovinu zbog zabave. Naši roditelji išli su s planom i kupili samo ono što nam treba. Kupovali su odjeću, čarape, donje rublje i cipele, a imali smo i nekoliko dobro nošene odjeće, mahom naslijeđene, za igru u koju sam se



prebukao kad sam došao kući." Njihov prijatelj Joško rekao je: "Da, istina je. Star sam i sjećam se kada su ljudi imali noviju odjeću za van i staru odjeću za po kući. Isto je bilo i s cipelama. Većina žena znala je šivati i prilagođavale su svoju odjeću kako bi im bolje stajala ili kako bi pratile promjene u stilovima."

"U životu dobivamo ono što dajemo i zato bismo svi globalno trebali svakodnevno pridonositi očuvanju okoliša na bilo koji način"

Skoro u svakom kućanstvu žene su same šivale na šivaćem stroju. I sama sam si, samouka, vrlo rano šivala po krojevima iz modnog časopisa. Kupovali smo kvalitetne tkanine u metraži pa tako još imam nesašivene tkanine od Varteksa, Kamenskog i nekih drugih tekstilnih tvornica koje su nestale u tzv. privatizaciji. Danas je pak „sramota“ nositi iste stvari nekoliko puta te je najbitnije imati što više komada odjeće, a sve naravno mora biti „po zadnjoj modi“. Nekada davno bilo je sasvim normalno imati tek nekoliko odjevnih stvari u ormaru. Također, nekada su u kućanstvu imali po jedan televizor i kuhinjske uređaje bolje kvalitete i dugotrajnije od današnjih, koji su se mogli popravljati. Danas pak svako kućanstvo ima nekoliko televizora, mobitela, laptopa i razna kućanska pomagala koja brzo zastarijevaju ili se namjerno proizvode tako da ih se ne može popraviti.

Istovremeno kupovina preko interneta s puno ambalaže, kupovina gotove hrane dostavom koja je pakirana u plastičnoj ili plastificiranoj ambalaži također doprinosi gomilanju otpada. Trenutno diljem svijeta dominira model takozvane linearne eko-

nomije. A to znači da se sirovine koriste jednokratno za proizvodnju raznih stvari. S druge strane cirkularna ekonomija, koja je prisutna u sve više zemalja, funkcionira drugačije. Proizvodi se produciraju tako da je njihov vijek trajanja duži, odnosno tako da ih je moguće i popraviti. A kad ih se više ne može koristiti i kad im prođe životni vijek, moguće ih je jednostavno reciklirati. To znači da se sirovine iz tih proizvoda mogu iskoristiti za nove produkte. Tako nastaje puno manje otpada, puno manje štetnih emisija. Cirkularna ekonomija je stoljećima posvuda u svijetu bila zapravo najnormalnija stvar. Sve se koristilo što je moguće duže, ništa se nije samo tako bacalo.

Ali to se promijenilo u posljednjih otprilike 150 godina, otkako je počela industrijska proizvodnja i tijekom godina gomilao se otpad. U svijetu se primjerice svakodnevno baca tone i tone nove odjeće. Već desetljećima u mnogim državama cvatu second-hand dućani u kojima se po povoljnoj cijeni mogu nabaviti nošeni, ali i nenošeni odjevni predmeti. Oni su tako na svoj način prva crta obrane okoliša od besramne tekstilne industrije. I kod nas su posljednjih godina otvorene takve trgovine i sve se više sugrađani u njima odijeva. Postoje ljudi koji ne vole trošiti puno novca na odjeću, ali i oni koji taj novac nemaju. Postoje i oni kojima je gušt kupiti puno odjeće za malo novca, koja je usput i uglavnom unikatna i ne možete ju pronaći u uobičajenom dućanu. Osim toga, u second-hand dućanima možemo pronaći brendirane ili kvalitetnije komade po više nego pristupačnim cijenama, a kupci su svih generacija, od 15 do 85 godina. U životu dobivamo ono što dajemo i zato bismo svi globalno trebali svakodnevno pridonositi očuvanju okoliša na bilo koji način. I u ove jesenje dane, dok uživamo u šarenilu boja u prirodi, ma gdje bili, borimo se protiv raznih zagađivača prirode i zločestih ljudi koji misle samo na osobni profit.

Drenka Gaković

Nasljeđivanje i upis izvan-knjižnog vlasništva

Pitanje: Uskoro se održava ostavinska rasprava iza smrti moje majke koja je bila vlasnica i posjednica nekretnine koja nije upisana u zemljišne knjige. Zanima me kako se nasljeđuje ta nekretnina i mogu li je upisati na svoje ime u zemljišnim knjigama?

Odgovor: Predmet nasljeđivanja su stvari i prava koja pripadaju ostavitelju u trenutku smrti, pa tako i nekretnine koje je ostavitelj posjedovao i njegovo su vlasništvo, a nisu upisane u zemljišne knjige na njegovo ime. Nekretnina koja nije upisana na ime Vaše majke u zemljišnoj knjizi, nasljeđuje se kao izvanknjižno vlasništvo, a podatke o nekretnini i njezinom pravnom statusu morate dati na ostavinskoj raspravi, kako bi ista bila pravilno navedena u rješenju o nasljeđivanju. No, temeljem rješenja o nasljeđivanju ne možete se upisati kao vlasnik nekretnine u zemljišnoj knjizi, već ćete morati pokrenuti pojedinačni ispravi postupak ili sudski postupak radi utvrđivanja prava vlasništva na nekretnini, te upisa na svoje ime u zemljišnoj knjizi. Provjerite u katastru da li je Vaša majka upisana kao posjednik nekretnine.

Uvjeti za mirovinu

Pitanje: Krajem ove godine navršavam 60 godina i imam 40 godina staža. Koje mi je najpovoljnije vrijeme za odlazak u mirovinu? Stalno se govori o bonifikaciji i penalizaciji mirovine, što bi to značilo u mojem slučaju?

Odgovor: S navršenih 60 godina života i 40 godina staža osiguranja, ispunjavate uvjete za prijevremenu starosnu mirovinu. No, u tom slučaju Vaša mirovina podliježe penalizaciji, tj. umanjenu polaznog faktora (1,0) koji se kod određivanja prijevremene starosne mirovine smanjuje za 0,2 % za svaki mjesec ranijeg odlaska u mirovinu, prije navršene dobi za stjecanje prava na starosnu mirovinu. Tako umanjenu mirovinu primali biste do svoje 70. godine. Stoga Vam preporučujemo da radite barem još jednu godinu i navršite 41 godinu staža u efektivnom trajanju, nakon čega možete otići u starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika. Naime, pravo na starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika, koja nije penalizirana, stječe se navršanjem 60 godina života i 41 godinom efektivnog staža osiguranja. Pravo na starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika možete zatražiti sve do ispunjenja uvjeta za starosnu mirovinu, na koju stječete pravo s navršenih 65 godina života. U slučaju da nakon navršanja 41 godine staža u efektivnom trajanju nastavite raditi, polazni faktor za određivanje Vaše starosne mirovine (ako prvi put stječete mirovinu) povećava se (bonifikacija) za 0,15 % po mjesecu za svaki mjesec, nakon navršenih godina života propisanih za stjecanje prava na starosnu mirovinu za dugogodišnjeg osiguranika, a nakon navršenih godina života propisanih za starosnu mirovinu (u Vašem slučaju 65) povećava se za 0,45 % po mjesecu za svaki mjesec rada.

Neprijavljeni rad

Pitanje: U mirovini sam, ali radim u skladištu jednog poduzeća, preko sezone. Poslodavac me nije na vrijeme prijavio i došla je inspekcija. Inspektor

nije povjerovao našim izjavama o datumu početka mog rada i naložio je poslodavcu da me prijavi 6 mjeseci unatrag. Osim toga, poslodavac mora platiti kaznu. Može li inspektor narediti prijavu 6 mjeseci unatrag?

Odgovor: Temeljem Zakona o suzbijanju neprijavljenog rada, neprijavljenim radom smatra se rad koji s obzirom na narav i vrstu rada i ovlasti poslodavca, ima obilježje radnog odnosa, a nije zakonito ugovoren ili nema valjanu pravnu osnovu, odnosno za koji nije uspostavljena odgovarajuća prijava na obvezna osiguranja. U slučaju da inspekcija u postupku nadzora utvrdi postojanje neprijavljenog rada, smatrat će da je radnik koji je obavljao takav rad bio u radnom odnosu kod poslodavca u trajanju od šest mjeseci prije dana nadzora, osim ako iz podataka koji su predloženi inspektoru nedvojbeno proizlazi da je trajanje radnog odnosa bilo duže ili kraće. Dakle, Vaš poslodavac je trebao predložiti inspektoru Vaš ugovor o radu ili potvrdu o zasnivanju radnog odnosa ili drugi dokaz iz kojeg je vidljiv točan datum početka rada. U slučaju utvrđenja postojanja neprijavljenog rada, inspektor rješenjem nalaže poslodavcu da podnese prijavu na mirovinsko osiguranje s danom koji je naveo kao početak rada radnika i uplatu novčanog iznosa od 2.650,00 EUR-a u korist državnog proračuna, te obavještava ministarstvo nadležno za rad o postojanju neprijavljenog rada i poduzetim mjerama. Ministarstvo vodi i objavljuje na svojim mrežnim stranicama evidenciju o takvim poslodavcima. Vaš poslodavac ima pravo žalbe na rješenje inspekcije, ali žalba ne odgađa izvršenje rješenja.

Mirovina i obavljanje obrta

Pitanje: Uskoro navršavam 65 godina života i podnijela sam zahtjev za starosnu mirovinu. Vlasnica sam obrta i željela bih nastaviti s radom. Imam li pravo na cijelu mirovinu i moram li za nastavak rada u obrtu plaćati doprinose?

Odgovor: Novim Zakonom o mirovinskom osiguranju korisnicima starosne mirovine ili mirovine za dugogodišnjeg osiguranika koji su navršili 65 godina života, od 1. siječnja 2026. godine omogućen je rad duži od polovine punog radnog vremena odnosno obavljanje obrta ili samostalne djelatnosti, uz primanje pola mirovine. Prema Zakonu o doprinosima obavljanje obrta uz radni odnos, ili istodobno osiguranje po bilo kojoj od osnova obveznih osiguranja, npr. mirovina, smatra se obavljanjem druge djelatnosti. Obavljanje druge djelatnosti podliježe plaćanju poreza i doprinosa u skladu s pozitivnim propisima. Dakle, nakon 65 godine, možete primati pola mirovine i nastaviti obavljati obrt, uz obavezu plaćanja propisanih poreza i doprinosa.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo pravosuđa, uprave
i digitalne transformacije

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

**pravni
savjeti**



Odgovara:
Nevenka Trbović
dipl. pravica

Besplatno
pravno
savjetovalište
Sindikata
umirovljenika
Hrvatske;
radno vrijeme:
ponedjeljak,
utorak, srijeda,
petak, od
9 do 13 sati;
četvrtak od
9 do 16 sati;
Telefon:
01/4615-797;
e-mail:
suhsavjetovaliste
@gmail.com
ili
<https://www.suh.hr/savjeti/pitaj-pravnika/>

JASNA STEKOVIĆ, PREDsjednica PODRUŽNICE SUH-A OPOROVEC



„Vrlo često imamo slučaj da se neki umirovljenik stidi svoje neimaštine, bijede i na kraju samoće, jer ga je obitelj kojoj je vjerovao napustila“

Društvo mora pomoći onima koji se stide svoje neimaštine

U travnju 2026. godine Jasna Steković izabrana je za predsjednicu zagrebačke Podružnice SUH-a Oporovec, gdje je na čelu zamijenila dugogodišnjeg kolegu Marijana Jardasa. Kolega Jardaš zbog poodmaklih godina i svega što one nose odlučio je uzde prepustiti novim mladim snagama, a to je svakako Jasna koja je za SUH-ove pojmove sa svoje 63 godine mlada kolegica. Pola godine nakon preuzimanja dužnosti predsjednice odlučili smo vidjeti kako se Jasna snašla u podružnici. No, prvo malo o njoj. Kaže kako nije udana i nema djecu, ali i da život nije manje aktivan ukoliko nemate svoju obitelj. U mirovini je od 1. listopada 2024. godine, te je otišla sa čak 41,5 godinom staža i 61,5 godina života.

„Radni vijek provela sam u poduzeću Tisak, prvo kao prodavačica na kiosku, a kasnije u sektoru financija. Tada sam se i učlanila u Sindikat trgovine i nakon nekog vremena postala sam sindikalna povjerenica tog sindikata za Tisak. U tom smjeru kretalo se i moje razmišljanje kako biti aktivan u mirovini. Nekako Sindikat umirovljenika, podružnica Oporovec, bio je logičan slijed, gdje sam osjetila zajedništvo i strast članova radne grupe koji se trude svojim djelovanjem i aktivnim radom omogućiti umirovljenicima druženje, ali i potrebnu pomoć“, kazala nam je u uvodu.

Podružnica organizira niz aktivnosti, od igranja bele, volontiranja za Crveni križ u Kauflandu gdje se skuplja pomoć za potrebite, zatim dijeljenje voća po donaciji, organiziranje izleta, mjerenje tlaka i šećera, organizacija mobilnog mamografskog pregleda, posjet bolesnim članovima i ostale aktivnosti kojima se pokušava uljepšati dane umirovljenicima.

Jasna nam je kazala i kako veliku pomoć njezini članovi imaju i od Središnjeg ureda SUH-a, jer dobivaju pomoć SUH-ovih prav-

nica iz Pravnog savjetništva, ali i da članovi koriste pogodnosti i popuste koji su vezani uz članstvo u SUH-u i SSSH što siromašnom umirovljeničkom novčaniku znači puno.

Nakon toga zanimalo nas je što Jasna misli kako žive umirovljenici u Hrvatskoj.

„Umirovljenici u Hrvatskoj žive vrlo skromno, a neki i ispod razine dostojanstva. Biti umirovljenik kod nas je posebno teško kada si bolestan, jer lijekovi i sva skrb i njega je nešto što većina umirovljenika ne može priuštiti, a i njihove obitelji često nisu to u mogućnosti. Palijativna skrb postoji, ali je nedostatna, jer ako ste teško pokretni ili nepokretni i sami, a nemate financijske uvjete koji bi to sve pokrili, pitam se kako je tom starom i nemoćnom čovjeku koji je cijeli život radio, a sad mu u bolesti nema tko pomoći. Da, trebala bi obitelj, ali često smo svjedoci da to nije tako, i stari čovjek ostaje sam i napušten bez riječi, a nasljedstvo odlazi obitelji“.

Jasna nam kaže kako mnogi ljudi zapravo ne doživljavaju umirovljenike kojima je potrebna pomoć.

„Važno je uočiti barem u svojoj sredini da umirovljenik treba pomoć i ponuditi je. Naime, vrlo često imamo slučaj da se neki umirovljenik stidi svoje neimaštine, bijede i na kraju samoće, jer ga je obitelj kojoj je vjerovao napustila. I tu onda i mi u Sindikatu umirovljenika se uključujemo kako bi prepoznali te ljude i pomogli im na način da ih uključimo u društvo. Kroz naše aktivnosti u podružnici svi mogu pronaći nešto za sebe, u najmanju ruku nekoga s kime će popričati, jer nažalost ima puno onih koji se zatvore u svoja četiri zida, ali i u sebe, što jako negativno utječe na njihovo zdravlje“.

Upitali smo Jasnu i što smatra najvećim problemom hrvatskih umirovljenika.

„Nema dileme, prvo i osnov-

no su niske mirovine, od kojih velika većina nas ne može živjeti dostojan život u starijoj dobi. Ako nemate novca, lošije se hranite, zdravlje vam brže propada jer ne možete dobiti bolju i pravovremenu skrb, a i ovo što sam ranije rekla, povlačite se u sebe i svoja četiri zida, jer jednostavno nemate novca ni otići na kavu s prijateljem, jer vam i to predstavlja trošak. Zato je važno da SUH nastavi svoju borbu za veće mirovine, ali naravno ne samo to, jer vidimo i da imamo premalo domova za starije osobe, a liste čekanja na pregled koji može značiti razliku između života i smrt su predugačke. Uglavnom, želim svim umirovljenicima povećanje mirovina za poboljšanje uvjeta života“.

Nakon standardno teških tema kad je u pitanju standard hrvatskih umirovljenika, za kraj smo ostavili i one lakše. Naime, osim što je predsjednica podružnice SUH-a, gdje svojim volonterskim radom pomaže svojoj zajednici, to nije sve što se tiče njezinog volonterskog rada. Naime, svoje slobodno vrijeme Jasna provodi i kao aktivni volonter u udruzi za zaštitu životinja Noina arka.

„Život ne treba biti kompliciran, i životinje trebaju našu pomoć isto kao i ljudi. Zemlja je jedna te da bi sve funkcioniralo, trebamo imati suživot sa životinjama, jer jedno bez drugog ne ide. Baš kao što prikupljam pomoć za ljude, to isto radim i za životinje, prikupljam hranu, deke, plahte, ručnike i ostale potrepštine. I dalje sam aktivna u toj udruzi, gdje prošetam i pomazim koju šapicu“.

Za kraj Jasna je svim umirovljenicima koji imaju viška slobodnog vremena i ne znaju kako bi ga ispunili poručila: „Ako volite životinje pridružite se volontiranjem nekoj od udruga u svojoj sredini, to je isto dio kojim možete ispuniti svoje slobodno vrijeme“.

Igor Knežević