GLAS umirovljenika

Glasilo Sindikata umirovljenika Hrvatske

Broj 359

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

U OVOM BROJU:

RAZOČARANJE OKO VISINE GODIŠNJEG DODATKA

Vlada odredila tek 7 eura po godini staža

MINISTRE, ŠTO SE ČEKA?



SUH već godinu i pol dana bez svog člana u Upravnom vijeću HZMO-a

VLADINO UKIDANJE POREZA NA MIROVINE

Bogati umirovljenici u plusu, siromašni na milosti lokalne samouprave

VLADA ODGOVORILA PUČKOJ PRAVOBRANITELJICI

Nema novca za povećanje nacionalne naknade za starije osobe

REPORTAŽA: HOBI, RAZONODA ILI OVISNOST?

Zašto umirovljenici igraju igre na sreću

PROJEKT „INFORMACIJOM DO ZAŠTITE PRAVA STARIJIH OSOBA“

SUH-ove pravnice održale radionice u Dubrovniku i Vrsaru

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

Vlada odredila tek 7 eura po godini staža

Ni najveći pesimisti nisu očekivali da će Vlada za 2026. godinu odrediti da visina godišnjeg dodatka iznosi tek 7 eura po godini staža. Doista, nakon prošlogodišnjih 6 eura, očekivalo se da će Vlada u najgoru ruku odrediti 8 eura po godini staža, što je bila neka najniža razumna granica zbog koje se koliko-toliko u Vladi ne bi crvenili pred ogromnom umirovljeničkom populacijom. No, dogodila se, rekli bismo, skoro pa kozmetička promjena, iako je Vlada „spinom" pokušala opravdati svoju nedarežljivost govoreći kako je riječ o porastu od 16,7 posto u odnosu na prošlu godinu. No, realno, prosječni korisnik dodatka prošle godine je dobio 178 eura, a ove će 208 eura, te govorimo o godišnjem povećanju od samo 30 eura što je praktički pojela inflacija s jednim odlaskom u trgovinu za kupovinu blagdanske trpeze. Ministar Ružić je u jednoj izjavi kazao kako jedna godina staža košta državni proračun oko 40 milijuna eura, pa je doista pomalo i nevjerojatno da Vlada nije mogla iznaći barem tih dodatnih 40 milijuna kako bi godišnji dodatak iznosio barem 8 eura po godini staža.

Daleko od iznosa 13. mirovine

Podsjetimo, početkom listopada 2026. na sjednici Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe predstavnici Sindikata umirovljenika Hrvatske iznijeli su svoj prijedlog da dodatak iznosi 12 eura po godini staža, što bi iznosilo otprilike oko polovice iznosa prosječne mirovine, s naglaskom da bi u 2027. godini trebalo isplatiti dva takva dodatka, pred ljeto te božićne/novogodišnje blagdane, čime bi u suštini dva godišnja dodatka financijski imala težinu jedne 13. prosječne mirovine. SUH je tu zapravo i ublažio svoj prvotni prijedlog, gdje je za godišnji dodatak tražio da jedna godina staža iznosi 80 posto AVM-a, što bi bilo 12,51 euro. Ovako, sa samo 7 eura koji će se isplatiti pred Božić, hrvatski umirovljenici praktički će imati tek malo više od četvrtine prosječne (13.) mirovine.

Polovica EU zemalja ima punu 13. mirovinu, a neke i 14. mirovinu, a razlog je jasan, pomaganje umirovljenicima koji su u težem financijskom položaju od zaposlenih. No, u Hrvatskoj Vlada taktizira i osluškuje koliko veliko je nezadovoljstvo umirovljenika te prate ankete o svojoj popularnosti i procjenjuju da li se nakon ovako nepopularne mjere dogodio pad podrške, a u pravilu to se ne događa, te onda mogu gotovo odriješenih ruku nastaviti s dosadašnjom praksom bacanja mrvica umirovljenicima i održavanja statusa quo. Tome im svakako pomaže razjedinjenost stranaka s umirovljeničkim predznakom, a na koju se nadovezuje i umirovljenička populacija, koja glasa uglavnom vodeći se ideološkim motivima, zaboravljajući svoju neimaštinu, a i slaba oporba koja nema jasan program kako riješiti problem niskih mirovina.

Prosvjed SUH-a u predizbornoj 2027.

Sindikat umirovljenika Hrvatske godinama se bori za veće mirovine i prava umirovljenika, na način da „pritišće" Vladu izjavama svojih predstavnika u medijima, pisanjem ovakvih tekstova, a na kraju krajeva i ono najvažnije, organiziranjem prosvjeda, a zadnji je organiziran u travnju 2026.



godine. Nastavi li se ovakvo ignoriranje umirovljenika, SUH će svakako razmisliti i o prosvjedu u 2027. godini koja će biti pravi test za Vladu, jer je to godina uoči parlamentarnih izbora, a gdje će SUH inzistirati da se ispune njegovi ključni zahtjevi za povećanje mirovina. Jedan od njih je upravo da se isplate dva godišnja dodatka, čime bi se smanjio ogroman jaz između prosječnih mirovina i prosječnih plaća koji je među najgorima u EU. Dakako, i prosječne mirovine (bez međunarodnih ugovora) u iznosu od 750 eura sigurno nisu dostatne za normalan život u starijoj dobi u Hrvatskoj, te bi one trebale iznositi minimum 1.000 eura s obzirom na visoke troškove života.

S godišnjim dodatkom mirovine će za prosječnog korisnika porasti na godišnjoj razini za 17 eura kada se iznos od 208 eura podijeli na 12 mjeseci, no ono što je bitno naglasiti je da ta povišica nije dio osnovice mirovine, odnosno ne uzima se u obzir prilikom usklađivanja mirovina svakih šest mjeseci. Tako da je i na tome Vlada zapravo uštedjela na umirovljenicima.

Isplata u prosincu

Ono što je SUH inzistirao pri donošenju novog Zakona o mirovinskom osiguranju koji je donesen 1. srpnja 2025. je da se iznos godišnjeg dodatka zakonski veže uz aktualnu vrijednost mirovine, i da ne ovisi o političkoj odluci Vlade krajem svake godine kako bi se upravo izbjegle licitacije i mali iznosi koji na kraju ne rješavaju problem siromaštva umirovljenika, a što Vlada nije prihvatila.

Za one koji ne znaju, godišnji dodatak se ne oporezuje, ne može biti predmet ovrhe i ne uračunava se u prihodovni cenzus za oslobađanje od plaćanja dopunskog zdravstvenog osiguranja, a isplatit će ga HZMO u prosincu bez podnošenja ikakvih zahtjeva ili donošenja posebnih rješenja. Neki će reći, u redu je, svaki euro dobro dođe, ali ostaje činjenica da je riječ o jednokratnoj isplati koja se u prosincu istopi na režije i blagdanski stol. No, umirovljenicima ne trebaju privremene vatrogasne mjere, već sustavno veće i sigurnije mirovine koje prate stvarne troškove života, a uz to i poboljšavaju umirovljenički standard koji je i dalje na niskim granama, i ne nazire mu se kraj…

Igor Knežević

MINISTRE, ŠTO SE ČEKA?

SUH već godinu i pol bez svog člana u Upravnom vijeću HZMO-a

Prije više od godinu i pol dana, točnije 28. ožujka 2025. godine Predsjedništvo Sindikata umirovljenika Hrvatske na adresu Vlade RH i Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike poslalo je prijedlog za imenovanje novog člana iz svojih redova u Upravno vijeće Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje. Naime, bivša predsjednica SUH-a Jasna Petrović u siječnju 2025. dala je ostavku na mjesto predsjednice i napustila sve funkcije u SUH-u, pa je Predsjedništvo SUH-a donijelo odluku da u Upravno vijeće iz SUH-a uđe nova osoba koja će predstavljati SUH, glavni tajnik Igor Knežević.

No, iz ministarstva su odgovorili kako nemaju mogućnost da razriješe Petrović u Upravnom vijeću HZMO-a, što nije bilo točno, jer je Statutom HZMO-a definirano da predstavnika SUH-a predlaže SUH, a isto tako SUH predlaže i razrješenje u slučaju ako ne ispunjava dužnost člana. S obzirom da Petrović SUH-u nije podnosila izvješća sa sjednica Upravnog vijeća HZMO-a, niti se savjetovala sa SUH-om o temama koje su bile na dnevnom redu, niti je obavještavala SUH o odlukama koje su na Vijeću donesene ona nije ispunjavala svoju dužnost i zato je SUH predložio njezino razrješenje i imenovanje novog člana.

Ravnateljica Uprave za mirovinski sustav Melita Čičak je tvrdila kako Petrović sama mora dati pisanu ostavku u tom Vijeću, a što je Petrović odbila učiniti. Nakon izbora nove predsjednice SUH-a Višnje Stanišić u lipnju 2025., SUH je u više navrata predložio da se u Upravno vijeće HZMO-a imenuje njegova nova predsjednica, ali ministarstvo i Vlada ignorirali su sve te zahtjeve.

U krnjem sastavu

No, kada je početkom 2026. godine Jasni Petrović istekao četverogodišnji mandat te je prestala biti članica Upravnog vijeća, ministarstvo i Vlada nastavili su ignorirati SUH-ovu kandidatkinju da uđe u Vijeće te do dana današnjeg ništa nije poduzeto.

SUH je višekratno i javno (uključujući sjednice Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe) tražio objašnjenje prvo od tadašnjeg ministra Piletića, a onda i od novog ministra Ružića i predstavnika ministarstva zašto se uporno ignorira i blokira imenovanje SUH-ovog predstavnice u ovo tijelo. Ministar Ružić je pri preuzimanju ministarske funkcije na proljeće 2026. čelnicima SUH-a govorio kako nigdje ne piše da predstavnik umirovljenika mora biti iz redova SUH-a, da bi nakon ljeta priznao kako, s obzirom da je SUH jedna od dvije najveće umirovljeničke udruge, to mjesto mora pripasti njegovom predstavniku.

No, mjeseci i dalje prolaze, a Vlada i dalje nije imenovala SUH-ovu predsjednicu u Vijeće. Dapače, Vijeće već skoro godinu dana radi protivno i Zakonu o mirovinskom osiguranju (čl. 143.) i Statutu HZMO-a (čl. 19.) s obzirom da je propisano da se Vijeće sastoji od 9 članova, a trenutnih članova je 8, kao što je i propisano da su u Vijeću dva člana iz redova umirovljeničkih udruga, a trenutno je samo jedan član – predsjednica Matice Višnja Fortuna.

Zašto nas Vlada izbjegava?

Prisutnost predstavnika Sindikata umirovljenika Hrvatske (SUH) u Upravnom vijeću HZMO-a izrazito je važna, jer to tijelo donosi operativne i strateške odluke od vitalnog značaja za standard građana treće dobi, kao što su službene odluke



o usklađivanju mirovina te odluke o usklađivanju nacionalne naknade za starije osobe, zatim usvaja Statut HZMO-a, opće akte te financijske i godišnje planove rada zavoda. Bez predstavnika SUH-a, te se odluke donose bez glasa značajnog dijela umirovljeničke populacije koja podržava rad SUH-a kao udruge koja se najviše bori za poboljšanje umirovljeničkog standarda i prava.

Zakon o mirovinskom osiguranju i Statut HZMO-a definiraju da u vijeću od 9 članova moraju sjediti predstavnici različitih društvenih skupina (Vlada, sindikati, poslodavci i udruge umirovljenika) kako bi se osigurao socijalni dijalog. No, u ovom slučaju ministarstvo i Vlada ignoriraju i blokiraju predstavnika SUH-a, čime se narušava zakonom predviđena ravnoteža, a odluke gube širi socijalni legitimitet. I ono nimalo manje važno, Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje upravlja golemim proračunom od preko 10 milijardi eura, ali i nekretninama te vlasničkim udjelima u drugim tvrtkama. Zbog toga SUH također inzistira na svom članu kako bi osigurao transparentnost u upravljanju tom imovinom, sprječavajući da se resursi namijenjeni umirovljenicima koriste suprotno njihovim interesima.

Tijelo bez nadzora

Formalno gledajući, odluke koje sada donosi Vijeće u krnjem sastavu su važeće, jer za rad tijela je dovoljno da ima kvorum (5 prisutnih), no iako rad Vijeća nije blokiran, postupanje ministarstva i Vlade RH zaslužuje ozbiljne kritike zbog zaobilaženja zakonskih procedura, čime zapravo svjesno održavaju to tijelo izvan zakonom utemeljenog cjelovitog sastava, a uz to ignorirajući socijalni dijalog. Ministar Ružić u zadnja dva susreta s čelnicima SUH-a je priznao da SUH legitimno i moralno ima pravo na predstavnika u Upravnom vijeću HZMO-a, no s druge strane svjedočimo i dalje potpunoj administrativnoj blokadi. Postavlja se pitanje, zašto ministrove riječi nemaju težinu i ne provode se u djelo. Je li to zbog toga što netko s druge instance blokira ulazak SUH-ove predstavnice u Vijeće i blokira ministrovu dobru volju, ili ministar samo zavlači SUH. U svakom slučaju na gubitku su hrvatski umirovljenici, jer Vlada umirovljeničkoj populaciji oduzima pravo na nadzor tijela koje raspolaže s preko 10 milijardi eura novca. Što se više čeka!?

Igor Knežević

izdvojeno **VLADINO UKIDANJE POREZA NA MIROVINE**

Bogati umirovljenici u plusu, siromašni na milosti lokalne samouprave

Vlada je odlučila da se od 1. siječnja 2027. godine potpuno ukine porez na sve mirovine do iznosa od 5.000 eura mjesečno, i umjesto da krene više brinuti o najugroženijim umirovljenicima stvorila presedan. Naime, tom odlukom najviše je pomogla bogatijim umirovljenicima, siromašne izostavila, a stvorila i potencijalni problem u proračunima lokalne samouprave, čime je ugrozila i socijalne programe gradova i općina.

Sindikat umirovljenika Hrvatske opravdano je upozoravao na nelogičnost i nepravednost modela potpunog ukidanja poreza svim umirovljenicima, te ponudio pravednije i progresivnije rješenje, a to je podizanje osobnog odbitka za umirovljenike na 1.500 eura. Logika je jasna, najveći broj umirovljenika u Hrvatskoj ionako ima mirovine koje su znatno ispod trenutnog neoporezivog praga od 600 eura, što znači da oni porez na dohodak uopće ne plaćaju. Ukidanjem obveze plaćanja poreza na mirovine, država neće pomoći onome tko preživljava s 400 ili 500 eura mirovine mjesečno. Najveću korist od ove mjere ostvarit će isključivo umirovljenici s najvišim, u pravilu saborskim mirovinama koje sad već premašuju 2.550 eura. Prijedlog SUH-a o osobnom odbitku od 1.500 eura osigurao bi da većina umirovljenika s radničkom mirovinom ne plaća porez, dok bi se od ekstremno visokih mirovina i dalje ubirao pravedan društveni doprinos (iako bi povećanjem osobnog odbitka i oni iznad 1.500 eura osjetno profitirali, s najmanje 100 eura većom mirovinom).



Udar na lokalne proračune

Najveći problem Vladine odluke je što je porez na dohodak u potpunosti prihod gradova i općina, a ne državne blagajne. A smanjenjem proračunskih prihoda za 180 milijuna eura, gradovi i općine vjerojatno će biti prisiljeni rezati troškove, a prve na udaru naći će se upravo mjere usmjerene prema umirovljenicima i socijalno ugroženima, pa bi se redom moglo događati ukidanje ili smanjenje božićnica i uskrsnica za umirovljenike s niskim primanjima, reduciranje subvencija za javni prijevoz i besplatne pokazne karte, smanjenje proračuna za pučke kuhinje, pakete pomoći, skuplji vrtići i manje naknade za novorođenčad, što dodatno opterećuje obitelji koje se brinu o starijim članovima. A ako socijalne mjere i ostanu, nitko ne garantira da zbog toga neće poskupjeti komunalne usluge.

No, potpredsjednik Vlade i ministar financija Tomislav Ćorić se sastao s predstavnicima gradova i općina 30. listopada 2026. te im poručio da će izostanak prihoda zbog izlaska umirovljenika iz porezne baze biti nadoknađen drugim alatima Ministarstva financija, i to kao i dosad, kroz Fond za fiskalna izravnanja iz kojeg se financiraju jedinice lokalne samouprave koje nemaju snažnu gospodarsku aktivnost, ali je najavio i da će od 1. siječnja 2027. godine ministarstvo na raspolaganju imati i novi alat, tzv. Kompenzacijski fond. U pitanju su dodatna kompenzacijska sredstva koja će se namaknuti od planiranih povećanih prihoda poreza na dohodak i kojima će se jedinicama u slabijem položaju nadoknaditi prihodi izostali zbog izuzimanja umirovljenika iz porezne baze, tvrdi ministar.

Fondovi za neodržive općine

No, ima i jedna kvaka što se tiče te pomoći, jer je ministar kazao da očekuje od jedinica lokalne samouprave da budu agilni i odgovorni prema potencijalima naplate naknada, poreza i prihoda, u suprotnom državne doznake fiskalnog izravnanja i kompenzacijskih sredstava mogu biti obustavljene. Nije objasnio kriterije, no teško je za očekivati u praksi da će Vlada odjednom početi kažnjavati lokalne moćnike, barem ne iz stranaka vladajuće koalicije, ako ne budu dobro radili svoj posao. Od 556 općina i gradova, stručnjaci kažu da bi sustav funkcionirao i da ima 120 tih jedinica, a postao bi puno efikasniji, te bi se riješili brojnih gradonačelnika i načelnika s plaćama od 3.500 tisuća eura koji su često sami sebi svrha. Preustrojem lokalne samouprave država bi uštedjela stotine milijuna eura,

Izdavač: Sindikat umirovljenika Hrvatske
Za izdavača: Igor Knežević, glavni i odgovorni urednik
Uređuje: Uredništvo
Adresa Uredništva: 10 000 Zagreb
Trg kralja Petra Krešimira IV. br. 2/II.
Info telefon/fax: 01/4655 146; 01/4635 202
E-mail: suh@suh.hr; Web stranica: www.suh.hr
Grafički urednik: Zvonko Petrinjak

Tisak: Odranska 18, 10020 Novi Zagreb, mob. 098/704647
Temeljem mišljenja Ministarstva kulture Republike Hrvatske br. 532-03-01/7-96-01 od 20. 2. 1996. glasilo SUH-a je, kao proizvod iz članka 18. točka 13 Zakona o porezu na promet, oslobođen obveza plaćanja poreza na promet.
Cjenik oglasnog prostora (glasilo SUH-a i web stranica www.suh.hr): za jednu stranicu 580 eura; za pola stranice 440 eura i za četvrtinu stranice 290 eura.

a koje bi se iskoristile za razvoj tih sredina pa bi ostalo i za socijalne potpore najugroženijima, među kojima su i umirovljenici. No, tu su i HDZ, kao i SDP kad je bio na vlasti, ostali čvrsti u namjeri da ne diraju vojsku nepotrebnih, uglavnom političko kadroviranih uhljeba, pa tako sad uskoro dobivamo i drugi fond koji će pomagati slabo razvijenima uz nadu da će se taj novac koristiti za socijalne mjere i da će ga biti dovoljno, ali i uz opasku da neke jedinice možda neće dobiti novac, a što opet otvara vrata za smanjivanje socijalnih prava najugroženijih u tim sredinama.

Prema službenim podacima, državnu pomoć za preživljavanje prima čak 354 općine (82,7 posto) i 81 grad (63,7 posto).

Matematika rasta

No, vratimo se temi ukidanja poreza na mirovine. Nikakvu korist od ukidanja poreza neće osjetiti 700 tisuća umirovljenika čija mirovina iznosi manje od 600 eura, dok će oko 540 tisuća umirovljenika dobiti neke povišice, u prosjeku 33 eura, što je zapravo prosjek krušaka i jabuka koji su neusporedivi. Pa će tako primjerice netko tko ima mirovinu 650 eura ukidanjem poreza „profitirati" s 5 eura mjesečno većom mirovinom, netko s 800 eura mirovine će biti „bogatiji" za oko 20 eura, netko s 1.000 eura će dobiti 40-ak eura više, a bivši saborski zastupnici i članovi Vlade s prosječnom mirovinom od 2.550 eura će dobiti povišicu od cca 220 eura (ovisno u kojem gradu netko živi, jer se primjenjuju različite stope poreza na dohodak). Ili prevedeno, današnji političari su svojim starijim umirovljenim kolegama osigurali još veće mirovine, ali i veće mirovine sebi u budućnosti, osim ako neka buduća vlast ne vrati porez na mirovine. Dakako, veće plaće i mirovine osigurali su 2024. godine kad su si odmah nakon parlamentarnih izbora jednokratno podignuli plaće i do 80 posto.

I dok za sebe imaju novca, za veće mirovine pa tako i viši iznos godišnjeg dodatka nemaju, pa se daje samo 7 eura po godini staža. Opravdanja kako nažalost novca nema su isto promašena, jer novca ima, samo je nepravilno raspoređen. Jedan od primjera je upravo neefikasna lokalna samouprava za koju nepotrebno odlaze stotine milijuna eura, neefikasna državna uprava, izmišljene savjetničke i koordinacijske pozicije po ministarstvima, javnim poduzećima, brojne agencije, fondovi i zavodi s preklapajućim nadležnostima, promašeni obuhvat korisnika inkluzivnog dodatka, korupcijske afere, sanacija otpada u Lici zbog lošeg upravljanja, i tako dalje, i tako dalje…

Igor Knežević

VLADA ODGOVORILA PUČKOJ PRAVOBRANITELJICI

Nema novca za povećanje nacionalne naknade za starije osobe

U prošlom, listopadskom broju Glasa umirovljenika, pisali smo kako je Pučka pravobraniteljica Tena Šimonović Einwalter povodom Međunarodnog dana starijih osoba 1. listopada poslala priopćenje u kojem je navela kako je izradila posebno izvješće „Prava starijih osoba u Hrvatskoj" te ga predala Saboru u ožujku 2026., no rasprava o njemu kao i njezinim godišnjim izvješćima se nije dogodila. U njemu je između ostalog zatražila žurne, konkretne mjere za zaustavljanje rasta siromaštva starijih, gdje su joj u primarnom fokusu oni najugroženiji, pa je zatražila povećanje iznosa zajamčene minimalne naknade i nacionalne naknade za starije te da se uvede njihovo usklađivanje dva puta godišnje.



Siromašni prolaze najgore

Početkom studenog stigao je i odgovor Vlade: „S obzirom na to kako je od 1. siječnja 2024. nacionalna naknada povećana na 150 eura, a dalje se usklađuje s rastom troškova života (od 1. siječnja 2026. iznosi 160,22 eura), u uvjetima povećanih troškova i ekonomske globalne neizvjesnosti nema prostora za dodatno povećanje i dvostruko usklađivanje unutar iste godine", naveli su iz Vlade dodavši da se iznos nacionalne naknade utvrđuje uzimajući u obzir gospodarske i fiskalne mogućnosti, kao i iznos zajamčene minimalne naknade (ZMN) te najniže mirovine za 15 godina mirovinskog staža.

Podsjetimo, upravo je SUH bio pokretač uvođenja nacionalne naknade za starije osobe, kako bi se osobama starijima od 65 godina koje nisu ostvarile uvjete za mirovinu ili zajamčenu minimalnu naknadu ipak pomogne ako nemaju dovoljno prihoda za život. SUH je i tada tražio da se nacionalna naknada usklađuje dvaput godišnje po jednakom principu kao i mirovine, no prihvaćeno je usklađivanje jednom godišnje i to samo po kretanju inflacije, a ne plaća.

Zbog toga je nacionalna naknada u odnosu na prošlu godinu povećana samo za 10 eura u ovoj godini, a prema stavu Vlade i dalje će se nastaviti skromno usklađivati. Ono što bode oči je što godišnji troškovi za isplatu nacionalne naknade iznose tek 37 milijuna eura. Ono što Vlada u svom odgovoru Pučkoj pravobraniteljici govori je da pri određivanju visine nacionalne naknade ona se ne smije približiti iznosu najniže mirovine za 15 godina staža. I to je u redu, netko tko je radio 15 godina, i netko tko je radio 5 ili uopće nije ne smiju biti izjednačeni u primanjima jer bi se obezvrijedio rad.

Paradoksalna pravednost

No, ono što je loše što su naše mirovine izrazito niske, pa tako netko tko je radio 15 godina ima 234,60 eura mirovine prema aktualnoj vrijednosti od 15,64 eura po godini staža, odnosno 248,70 eura prema vrijednosti najniže mirovine od 16,58 eura po godini staža. Također, zajamčena minimalna naknada (ZMN) za stariju osobu koja živi u kućanstvu iznosi 161,50 euro, a ako je samac penje se na 221 euro, iz čega proizlazi da starije osobe koje ispunjavaju uvjete, a žive same, isplativije im je uzeti ZMN, a što vjerojatno neki od njih niti ne znaju. Kad se pogledaju svi ti iznosi, lako je zaključiti kako su niski, jer upravo niske mirovine za sobom povlače i „pravednost" da su ZMN i nacionalna naknada za starije osobe ispod nekog iole suvislog minimuma za preživljavanje. Na kraju dana, žrtve takve paradoksalne pravednosti su oni najsiromašniji. SUH zato i traži korjenite reforme kojima će mirovine i socijalne naknade trajno odmaknuti od pukog preživljavanja. Vrijeme je da starije osobe prestanu biti populacija na kojoj se štedi.

Igor Knežević

Zašto umirovljenici igraju igre na sreću

Statistika kaže da je vjerojatnost osvajanja glavnog dobitka u najpopularnijim igrama na sreću u Hrvatskoj izrazito mala. Prema podacima Hrvatske lutrije, vjerojatnost glavnog dobitka je 1:8,1 milijuna za igru Loto 6, zatim 1:6,7 milijuna za Loto 7, te čak 1:139 milijuna za Eurojackpot. Postavlja se pitanje zašto onda toliko ljudi igra igre na sreću. Prije dva broja, u rujnu, u Glasu umirovljenika naveli smo koji su to motivi koji tjeraju ljude na klađenje ili na igre na sreću, a napisali smo i da su procjene da su Hrvati u 2025. godini na klađenje i igre na sreću uplatili između 2,2 i 2,5 milijardi eura! Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, oko 50.000 Hrvata ima ozbiljan problem s kockanjem, ali unutar tog postotka udio starijih od 65 godina je, srećom relativno nizak, jer stariji čine manje od pet posto ukupnog broja ovisnika. No, starije osobe u nečemu prednjače, a to su fizički odlasci na uplatna mjesta gdje uglavnom igraju tradicionalne igre na sreću, loto, klasične srećke, ili pak Eurojackpot.

Zato nam je na pamet pala ideja da izađemo na teren i ispitamo zbog čega starije osobe igraju ove igre, je li to zbog želje za bogaćenjem, ispunjavanja dana, ili pak ovisnosti. I tako smo u dvije zagrebačke četvrti ispred poslovnica Hrvatske lutrije dva uzastopna petka anketirati umirovljenike i pitali ih o razlozima igranja lutrije. Obje poslovnice lutrije nalaze se u blizini tržnica, a umirovljenici su bili veseli i raspoloženi za razgovor. Od 20-ak anketiranih, samo su neki željeli ostati anonimni. Mnogima nije bio problem reći svoje ime, neki su rekli i prezime i rado se fotografirali.

Već na samom dolasku pred lutriju dogodila se jedna zanimljiva situacija - pala je ponuda za brak. Dok smo razgovarali s jednim gospodinom, slučajna prolaznica je mislila da je osvojio dobitak pa je zastala i u šali mu predložila brak. Gospodin je vrlo brzo postao atrakcija za sve okupljene, pa je morao reći da nažalost nije sretan dobitnik, a uz to ima i svoju gospođu.

Eurojackpot i Loto najzastupljenije igre

Prvi s kojim smo razgovarali bio je gospodin Božo koji igra samo talijanski loto i Eurojackpot. Na pitanje koliko dugo, odgovara „otkad znam za sebe". Igra iz dosade, na manje-više iste brojeve, uglavnom rođendane bližnjih. Uplaćuje 1-2 eura po igri, a mjesečno na lutriju potroši 50 eura. Za njega je to samo zabava, ne nada se ničemu i misli da mu igranje ne izaziva ovisnost. Umirovljenik Ivica pak kazao nam je da igra Eurojackpot bez joker broja jednom tjedno dok šeće po kvartu zbog zdravlja. Svaki dan prošeta dva kruga oko kvarta, a petkom mu je posebno zanimljivo šetati jer tada mašta o dobitku i kome će što pokloniti kada osvoji Eurojackpot. Za sebe priželjkuje vilu na moru i jahtu jer su „na Eurojackpotu ozbiljni dobitci", a on računa na barem 15 milijuna eura. Igre s manjim dobitkom ga ni ne zanimaju. Igra 2-3 godine, uplaćuje 2 eura gotovinom, a igra na brojeve koje mu aparat izbaci jer mu je tako najjednostavnije. Gospodin koji je želio ostati anoniman igra Eurojackpot 1-2 puta tjedno, a igra i nedjeljom Loto 6 i srijedom Loto 7. Slično kao gospodin ranije, kaže da ne igra kada je zgoditak mali, a za njega je to „sve ispod milijun eura". Igra već 20-30 godina. Iako je u mirovini, radi po noći, pa tada voli gledati rezultate da si ispuni vrijeme. Još jedan anoniman gospodin kaže da igra samo Eurojackpot „ali redovito - i utorkom i petkom!" Žali se na malu mirovinu i „vladajuće koji su to omogućili". Kaže da uvijek igra na iste brojeve i pokazuje nam listić s odabranim brojevima – datumom svog i sinovog rođendana, registracijom auta, rođendanom supruge, pa i obljetnicom smrti. Igra 7 godina. Žali se da mu mirovina nakon 40 godina staža i 9 mjeseci rata iznosi samo 720 eura, a suprugina je 450 eura. Žalosti ga situacija u Hrvatskoj – male mirovine, nepravedan izračun poreza na mirovinu, uništavanje gospodarstva, ekocid… „Zato igram, nečemu se nadam! Još da imam ženu Nadu, ali nemam…", šali se i odlazi uz smijeh.



Gospođa Marijana Delale

Hobi ili potreba?

Gospođa Marijana Delale igra Eurojackpot jedanput tjedno, samo petkom, a na listić uplaćuje između 8 i 10 eura. Igra još od srednje škole, ali nikad nije dobila veći zgoditak. Šali se da živi u nadi. „Jedno vrijeme sam igrala na iste brojeve, ali kako sad imam mogućnost izabiranja na aparatu, pustim ga da on sam odredi. Dobitak bih podijelila. Samo da dobijem, dala bih svima - prijateljima, familiji užoj i široj. Nešto bih i sebi kupila, ali imam dovoljno. Voljela bih da nešto dobijem, da djeci pojačam standard. Sin nekada uplati, možda jedanput na mjesec. Nismo ovisnici o tome, meni je ovo hobi." Uz srećku za Eurojackpot odigrala je i humanitarnu srećku za kupnju endoskopskog stupa za ortopediju. Nije imala ništa protiv da je pofotkamo.

Umirovljenik Karlo nam kaže da bi u slučaju dobitka pola podijelio humanitarno, a pola bi potrošio. „Podijelio bih djeci s posebnim potrebama. A potrošio bih na bolji život. I na zdravlje." Karlo igra Eurojackpot i Loto 7, jednom mjesečno, i tada uloži maksimalno 20 eura - zadao si je limit. „Igram povremeno - par mjeseci igram, par mjeseci ne igram, ovisi kako sam raspoložen. I tako već pet godina. Igram iz dosade. I uvijek se nadam dobitku - ne bih igrao da se ne nadam."

Gospodin Zvonko nam je dopustio fotkanje, kazao nam je kako je nekad igrao Loto, a zadnjih 5 godina igra Eurojackpot, ili utorkom ili petkom. Uplati listić za 6 eura, kombinaciju, a mjesečno troši 20 eura. „Nisam strastveni igrač, nego igram kad mi dođe. Kad sanjam brojeve, onda igram", smije se. Obično dobije ono što je uložio, a veći iznos nije nikad dobio. „Tko igra, nada se sreći. Želim malo poboljšati mirovinu koja mi je 1.000 eura, ima i manjih mirovina od moje, ali moraš svaki cent rasporediti tako da nešto ostane. Dok platiš režije, raznorazna osiguranja, registraciju auta, pretplate… Stvarno moraš paziti, moraš biti čarobnjak." Dobitak bi potrošio na svakodnevicu, a podijelio bi i djeci i unucima. „Igrao sam jednu kombinaciju brojeva, ali stvarno mora biti sreća da se zalomi. I onda sam odustao. Sad idem ispuniti „nekaj rendom". I obično pogodim dva broja, a to vam je onda da se vrati ulog. Nisam nikada neku veću svotu dobio. Ja sam zaključio da se elektronikom može lako manipulirati. Jedan moj kolega kaže - nemoj struji nikad vjerovati!"

Istog mišljenja je i gospođa koja smatra da u lutriji već imaju tehničke mogućnosti da sigurno vide sve uplate i onda namjerno ne



Gospodin Zvonko

izvuku te brojeve. Nekada je igrala Loto i Eurojackpot, a najviše je do sada dobila 52 eura. Na pitanje na što bi potrošila dobitak odgovara „Vratila bih čovjeku kojem sam dužna 500 eura. Mislim da je to sve naštimano, ali ušlo mi je u krv. Razum ti govori da prestaneš i mislim da ću sad presjeći. Umirovljenici najviše igraju jer sirotinji najviše treba. Pa onda najviše troše, jer nemaju druge šanse da zarade. Ali dobro, ako ne igraš, nećeš ni dobiti."

Ima li dobitaka?

Umirovljenica Ana ne igra ni Loto ni Eurojackpot, ali često igra Instant lutriju, tzv. „srećke u nizu". Prilikom struganja jedne takve srećke je osvojila 5.000 kn. Kada je u Hrvatskoj lutriji podignula dobitak koji je nakon poreza iznosio 4.500 kn bila je toliko sretna da je zaboravila sići s tramvaja na svojoj stanici. Nije stigla ni razmisliti na što će potrošiti novac kada joj je već sljedeći dan prestala raditi perilica rublja. Zgoditak je potrošila na novu perilicu, koja srećom još uvijek radi. Kaže da umirovljenici s kojima se druži igraju igre na sreću, najviše Bingo, a njezina prijateljica je jednom na automatu dobila 1.000 eura. Gospodin koji je želio ostati anoniman kaže da redovito igra već 20-ak godina. Igra Loto 7, Eurojackpot i Sve ili ništa. Imao je više malih dobitaka i jedan veliki – osvojio je drugu šansu u izravnom prijenosu na HRT-u i to 3.000 eura. Priznaje da ima ovisnost o igrama a, kao i svatko, uvijek se nada nekom dobitku. Igra jer želi stabilizirati financijsku situaciju i otputovati na daleke destinacije. Zanimljivo je da uvijek igra na iste brojeve, čak i nakon osvojenog dobitka na te brojeve.

Gospodin Tino jednom tjedno igra Eurojackpot 2 kombinacije, a na lutriju troši 16 eura mjesečno. Igra 2 godine. Na upit je li kada dobio veći dobitak odgovorio je „hvala Bogu ne, to me je strah da dobijem!" Povremeno bi dobio 10-ak eura, a novac bi onda potrošio na tržnici na voće i povrće. Kaže da se u životu vodi po Pierru de Coubertinu čija je slavna misao „Nije važno pobijediti, važno je sudjelovati!"

Sa gospođom Dubravkom Mihaljević bilo je zanimljivo razgovarati. „Igram Eurojackpot i tzv. strugalice kad mi padne napamet. Ne ludujem. Muž mi uplati bon preko interneta, pa me zove i pita jesam li igrala, a ja zaboravila. Pošla i zaboravila. On mi uplati da ne moram ići do lutrije jer teško hodam, imam 70 godina." I što da izvuku Vaše brojeve, upitali smo je? „Da je bilo suđeno da dobijem, ja bih sigurno uplatila. Ne opterećujem se." Provjeravate li onda kasnije jesu li možda izvučeni? „Da, da, provjerim. Jednom sam na strugalici u dva navrata dobila po 100 eura i u dva navrata po 50 i po 25. A 100 eura sam dobila baš pred Božić, pa sam malo podebljala unukama poklone. Muž isto igra. On je mlađi, ima 63 godine i još uvijek radi. On igra od kada ja znam za njega, a ja povremeno. Jednom je dobio na joker broju oko 4.500 kuna. Onda je rekao - to je bračna stečevina, pola tebi, pola meni. On je platio režije, a ja sam išla kupovati garderobu", prepričava gospođa Dubravka uz smijeh. Na upit nada li se da će dobitkom stabilizirati financije, odgovara „Za to bi mi stvarno trebao Eurojackpot! Sa 500 eura mirovine, možete si misliti kako je. Vidim ja dosta umirovljenika koji redovito igraju. Naprave gužve u lutriji, pa zato igram preko interneta."

Doktorat na lutriji

Umirovljenik Božidar ima 76 godina, a igra već 40 godina. „Tata je igrao 28 godina na iste brojeve lota, a nakon što je umro 1996.g. ja sam još 5 godina nastavio igrati na njegove brojeve. Znači, 33 godine nikad ništa nismo dobili na te brojeve." Na upit misli li da je pomalo ovisan o igrama na sreću, odgovara „Nisam ovisan. Ja slikam preko 50 godina slike za prodaju svih motiva. Ubijam dosadu, udovac sam, a i puno mojih prijatelja je umrlo. Imam slika za dva kamiona za prodaju. Po noći slikam i uživam uz mačka od 15 kg koji leži na podu. Mjesečno trošim 50 eura i tako 40 godina, a do sada sam dobio nešto sitno. U slučaju većeg dobitka dio novca dao bih u zakladu za siromašnu djecu. Na putovanje mi se ne ide, jer sam radio na brodu i čitav svijet prošao."



Gospodin Božidar

Posljednji čovjek s kojim sam razgovarali kaže da spada u one koji su tu i tamo nešto dobili. Igra već 30 godina Loto 6, Loto 7, Sve ili ništa i Eurojackpot. Na upit koliko mjesečno troši na lutriju uz smijeh odgovara „To ni svojoj ženi ne govorim, pa neću ni Vama koju prvi put vidim. Ali nije to neki iznos koji bi bitnije utjecao na kućni proračun. Svatko ima svoju zabavu i razonodu. Ne spadam u grupaciju patoloških kockara kojih u Hrvatskoj ima 40.000-50.000." Zanimljivo, ovaj čovjek je na fakultetu radio brojna znanstvena istraživanja upravo na temu kockanja te je doktorirao na lutriji. Ispričao je mnogo o motivima igrača, vjerojatnosti dobitka, patološkim kockarima koje je intervjuirao, pa i o osobama koje su osvojile glavne zgoditke i njihovim sudbinama. Na kraju zaključuje da „dobitak ovisi o tome koliko čovjek ulaže. A da nema potrebe za igrom ljudi ne bi igrali. Ako mislite samo na financijski aspekt, onda se ne isplati igrati. Ali ako time zadovoljavate potrebe za igrom, uzbuđenjem, zabavom i razonodom…onda ima smisla", navodi i priznaje da je upravo došao podignuti osvojeni dobitak od 50 eura.

Marina Bračić

DANI ZDRAVLJA I SPORTA U VRBOVCU

Gotovo 150 osoba uživalo u natjecanju i druženju

U subotu 17. listopada 2026. godine u dvorani i prostorijama Osnovne škole Marije Jurić Zagorke u Vrbovcu održani su Dani zdravlja i sporta koji su okupili 146 osoba starijih od 55 godina s područja Zagrebačke županije. Ovu manifestaciju organiziralo je Županijsko povjereništvo Sindikata umirovljenika Hrvatske Zagrebačke županije na čelu s predsjednicom Ljerkom Vešligaj, a domaćin je bio Podružnica SUH-a Vrbovec, te je ulaz bio slobodan za sve zainteresirane.

Riječ je o događaju organiziranom u sklopu projekta Treći val, SF.3.4.08.06.0042 koji se provodi u sklopu Poziva „Jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva za provedbu programa aktivnog starenja", a sufinancira ga Europska unija iz Europskog socijalnog fonda (ESF+) s 85 % ukupnog iznosa, a 15 % se financira iz državnog proračuna.

Nakon postrojavanja svih ekipa, Vešligaj je u pozdravnom govoru izrazila zahvalnost što se događaj sufinancirao kroz projekt, ali i zahvalnost Gradu Vrbovcu na čelu s gradonačelnikom Denisom Kraljem jer je i grad sufinancirao događaj s velikodušnom financijskom potporom. Zahvalila se i dvjema medicinskim sestrama iz Doma zdravlja Vrbovec, koje su našle vremena da obavljaju besplatne zdravstvene preglede sudionika. Nakon toga je čast da otvori Dane zdravlja i sporta prepustila zamjeniku predsjednice SUH-a Stjepanu Milobari koji je poželio svima sreću i da se dobro zabave.

Na ovom događaju u Vrbovcu osobe starije životne dobi pokazale su da su i dalje zadržale natjecateljski duh i da će se boriti za svaki poen ili pobjedu igrajući pikado, šah, stolni tenis i belu. Jasno, cilj ovog događaja nije bio sportsko nadmetanje, već potaknuti starije osobe na druženje, i time smanjiti ili spriječiti socijalnu izolaciju kojom je ova populacija stanovništva najviše pogođena, a što utječe na kvalitetu njihovog života, a prije svega zdravlja. I u tome su ovi Dani zdravlja i sporta ispunili svoju zadaću, jer su osim natjecanja starije osobe se šalile i uživale u ugodnom društvu i atmosferi.

Događaj je iskorišten i da se održe zdravstveni pregledi, pa su tako djelatnice lokalnog Doma zdravlja mjerile tlak i šećer, te su onim osobama čiji rezultati mjerenja nisu bili zadovoljavajući davale zdravstvene savjete ili upute kome se dalje obratiti. Cijeli dan bio je ispunjen veseljem, druženjem i brigom o zdravlju, a vrhunac je dosegnuo u kasnim popodnevnim satima kada je organiziran ručak i glazba u lokalnom restoranu, a na kojem su dodijeljene i nagrade, odnosno pehari najboljim ekipama po disciplinama i sveukupnom pobjedniku.

Inače, projekt Treći val provodi se od 25.05.2025. do 25.03.2029., a ukupna vrijednost projekta kroz 34 mjeseca iznosi 290.544,69 eura. Ciljevi projekta su unaprijediti kapacitete organizacija civilnoga društva za provođenje Programa aktivnog starenja na lokalnoj razini te povećanje kvalitete života i socijalne uključenosti starijih osoba. Projekt u partnerstvu provode Centar za civilne inicijative, Sindikat umirovljenika Hrvatske i Udruga umirovljenika Šibice, a ciljane skupine su osobe starije od 55 godina.

Igor Knežević

Projekt Treći val sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda Plus. Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Postrojavanje ekipa



Mjerenje tlaka i šećera



Plakat projekta u dvorani - igranje pikada

14. SPORTSKI SUSRETI SUH-a GRADA ZAGREBA

Veselo i zaigrano u Granešini



Na vanjskim igralištima Osnovne škole Granešina 17. listopada 2026. održani su 14. po redu sportski susreti Povjereništva SUH Zagreb. Domaćin i organizator susreta bila je Podružnice SUH-a Oporovec, a na igrama je ukupno sudjelovalo preko 60 članova iz osam zagrebačkih podružnica SUH-a. Nakon svečanog postrojavanja ekipa pozdravne riječi uputile su predsjednica Povjereništva SUH Zagreb Mirjana Novačić i predsjednica Podružnice SUH Oporovec Jasna Steković, nakon čega su igre mogle započeti.



Bilo je zaista lijepo gledati članove kako se natječu u raznim disciplinama i pritom zabavljaju i uživaju u prekrasnom danu ispunjenom zajedništvom i veseljem. Igranje nogometa, gađanje s pikado strelicama, bacanje koluta, viseća kuglana, nošenje jaja u žlici, svatko je pokazivao u čemu je vješt. Ali ono što je najbitnije je da je sve proteklo u iznimno prijateljskoj i opuštenoj atmosferi, gdje nije nedostajalo nadmetanja, ali i međusobnog bodrenja.

Na kraju najuspješnija je bila ekipa iz Miroševca, drugo mjesto zauzelo je Podsljeme, a treće Oporovec. Iskrene čestitke i njima i svima ostalima koji su sudjelovali, jer su na kraju svi koji su se pojavili na igrama pobjednici. Zanimljivo je da su igre dobro i medijski popraćene te su završile na Sportskoj televiziji u prilogu Školska liga. Nakon završenih natjecanja nije bio kraj, jer se sa sportskih borilišta preselilo u zatvorene prostorije na zakusku gdje je svima ponuđen ukusni grah s kobasicama, djelo dviju vrijednih članica podružnice Oporovec. A šlag na kraju dana bile su dodjele medalja pobjedničkim ekipama i zajedničko slikanje.

Mirjana Novačić i Jasna Steković zahvalile su svima na dolasku, a upućena je i zahvala donatorima, Sindikatu Metalaca Hrvatske – Industrijski sindikat, Sindikatu trgovine Hrvatske i Sindikatu graditeljstva Hrvatske, koji su donirali bočice vode. Steković je kazala kako su ove igre pokazale kako su starije osobe i dalje aktivne bez obzira na dob, te da se ovakvim druženjima, ali i kroz druge aktivnosti po podružnicama sprječava društvena izolacija ove populacije.

Igor Knežević







VRSAR: Interes oko ukidanja penalizacije

U četvrtak 15. listopada 2026. godine u Vrsaru je održana druga radionica u sklopu trogodišnjeg projekta besplatne pravne pomoći Sindikata umirovljenika Hrvatske u suradnji s Ministarstvom pravosuđa, uprave i digitalne transformacije „Informacijom do zaštite prava starijih osoba". Radionicu je pred 25 zainteresiranih osoba iz Vrsara i okolice u prostorijama Podružnice SUH-a Vrsar održala pravna savjetnica Pravnog savjetovališta Sindikata umirovljenika Hrvatske Nevenka Trbović.

SUH-ova pravnica sudionicima je objašnjavala brojne važne teme, od oporuka, ugovora o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju, darovnog ugovora, nacionalne naknade, te novosti u propisima iz područja mirovinskog, zdravstvenog i socijalnog osiguranja.

S obzirom da je riječ o interaktivnoj radionici, sudionici su imali mogućnost postavljati pitanja i dobiti odgovore, a najviše interesa su pokazali u vezi ukidanja penalizacije koja je novim zakonskim izmjenama omogućena s navršenih 70 godina života, zatim putnim nalozima radi ostvarivanja zdravstvene zaštite, mogućnosti zabrane otuđenja i opterećenja nekretnina, pravilima o zakonskom nasljeđivanju, plaćanju alimentacije baka i djedova, pravu na dio obiteljske mirovine i dr.

Sudionici su bili vrlo zadovoljni radionicom, iskazujući zahvalnost za mogućnost da čuju informacije koje su bile teme radionice i postave pitanja o temama prezentiranim na radionici, te su u



evaluacijskim listićima odličnim ocjenama vrednovali radionicu. Sudionicima su na radionici podijeljene i dvije vrste obostranih letaka koje su također izrađene iz sredstava ovog projekta početkom listopada, jedan letak odnosi se na novosti koje su donijeli novi zakoni o mirovinskom i zdravstvenom osiguranju, te izmjene Zakona o socijalnoj skrbi, a drugi letak o načinima raspolaganja imovinom. Radionica je završila druženjem uz napitke i malu zakusku.

Igor Knežević

DUBROVNIK: Pobijanje ugovora o uzdržavanju

Treća po redu radionica u sklopu trogodišnjeg projekta besplatne pravne pomoći Sindikata umirovljenika Hrvatske u suradnji s Ministarstvom pravosuđa, uprave i digitalne transformacije „Informacijom do zaštite prava starijih osoba" održana je 20. listopada 2026. godine u Dubrovniku. Radionicu je pred 31 zainteresiranom osobom iz Dubrovnika i okolice u prostorijama Studentskog centra u Dubrovniku održala pravna savjetnica Pravnog savjetovališta Sindikata umirovljenika Hrvatske Branka Šojić-Mićunović. I na ovoj radionici sudionicima su objašnjene iste teme, od oporuka, ugovora o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju, sve do novosti u propisima iz područja mirovinskog, zdravstvenog i socijalnog osiguranja.

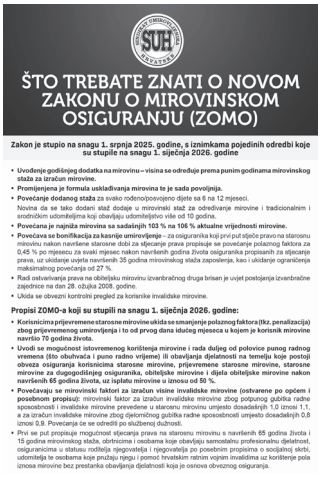
Od predloženih tema najviše interesa sudionici su pokazali za oporuke, nasljeđivanje s naglaskom na nužni dio, kao i sklapanje ugovora o dosmrtnom i doživotnom uzdržavanju. Sudionici su postavljali pitanja i dobili odgovore, poput koliko ugovora o uzdržavanju smije sklopiti osoba koja daje uzdržavanje, zatim da li se nakon smrti ostavitelja mogu pobijati ugovori o uzdržavanju



ako je istima ostavitelj raspolagao s cijelom imovinom i na taj način nužne nasljednike/nasljednika lišio nužnog dijela, zatim postoji li način da se nužnog nasljednika liši nužnog dijela, te koja je od privatnih oporuka najsigurnija.

Radionica je polučila veliki uspjeh, a dokaz tomu je što su sudionici svi redom dali ocjenu odličan u evaluacijskim listićima. I na ovoj radionici su podijeljene dvije vrste letaka izrađene iz projektnih sredstava s temama o raspolaganju imovinom te novostima u mirovinskom i zdravstvenom osiguranju, te socijalnoj skrbi. Nakon radionice održana je i zakuska gdje su sudionici se družili, ali i dobili još korisnih informacija od SUH-ove pravnice u neformalnom razgovoru.

Igor Knežević



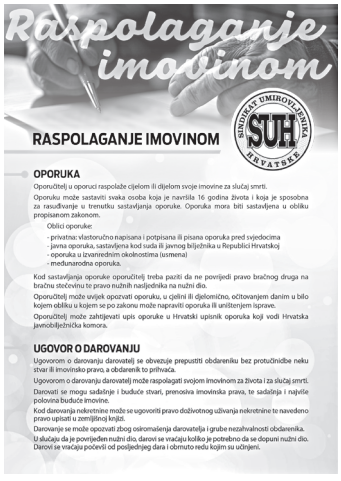
ŠTO TREBATE ZNATI O NOVOM ZAKONU O MIROVINSKOM OSIGURANJU (ZOMO)

Zakon je stupio na snagu 1. srpnja 2025. godine, s iznimkama pojedinih odredbi koje su stupile na snagu 1. siječnja 2026. godine

- **Uvođenje godišnjeg dodatka na mirovinu – visina se određuje prema punim godinama mirovinskog staža za izračun mirovine.**
- **Promjenjena je formula usklađivanja mirovina te je sada povoljnija.**
- **Povećanje dodanog staža** za svako rođeno/posvojeno dijete sa 6 na 12 mjeseci.
  Novina da se tako dodani staž dodaje u mirovinski staž za određivanje mirovine i tradicionalnim i srodničkim udomiteljima koji obavljaju udomiteljstvo više od 10 godina.
- **Povećana je najniža mirovina sa sadašnjih 103 % na 106 % aktualne vrijednosti mirovine.**
- **Povećava se bonifikacija za kasnije umirovljenje** – za osiguranika koji prvi put stječe pravo na starosnu mirovinu nakon navršene starosne dobi za ostvarenje prava propisuje se povećanje polaznog faktora za 0,45 % po mjesecu za svaki mjesec nakon navršenih godina života osiguranika propisanih za stjecanje prava, uz uvjet da je navršenih 35 godina mirovinskog staža zaposlenja, kao i ukidanje ograničenja maksimalnog povećanja od 27 %.
- Radi ostvarivanja prava na obiteljsku mirovinu izvanbračnog druga brisan je uvjet postojanja izvanbračne zajednice na dan 28. ožujka 2008. godine.
- Ukida se obvezni kontrolni pregled za korisnike invalidske mirovine.

Propisi ZOMO-a koji su stupili na snagu 1. siječnja 2026. godine:

- **Korisnicima prijevremene starosne mirovine ukida se smanjenje polaznog faktora (tkz. penalizacija) zbog prijevremenog umirovljenja i to od prvog dana idućeg mjeseca u kojem je korisnik mirovine navršio 70 godina života.**
- **Uvodi se mogućnost istovremenog korištenja mirovine i rada duljeg od polovice punog radnog vremena (što obuhvaća i puno radno vrijeme) ili obavljanja djelatnosti na temelju koje postoji obveza osiguranja korisnicima starosne mirovine, prijevremene starosne mirovine, starosne mirovine za dugogodišnjeg osiguranika, obiteljske mirovine i dijela obiteljske mirovine nakon navršenih 65 godina života, uz isplatu mirovine u iznosu od 50 %.**
- **Povećavaju se mirovinski faktori za izračun visine invalidske mirovine (ostvarene po općem i posebnom propisu):** mirovinski faktor za izračun invalidske mirovine zbog potpunog gubitka radne sposobnosti i invalidske mirovine prevedene u starosnu mirovinu umjesto dosadašnjih 1,0 iznosi 1,1, a za izračun invalidske mirovine zbog djelomičnog gubitka radne sposobnosti umjesto dosadašnjih 0,8 iznosi 0,9. Povećanja će se odrediti po službenoj dužnosti.
- Prvi se put propisuje mogućnost stjecanja prava na starosnu mirovinu s navršenih 65 godina života i 15 godina mirovinskog staža, obrtnicima i osobama koje obavljaju samostalnu profesionalnu djelatnost, osiguranicima u statusu roditelja njegovatelja i njegovatelja po posebnim propisima o socijalnoj skrbi, udomiteljia te osobama koje pružaju njegu i pomoć hrvatskim ratnim vojnim invalidima uz korištenje pola iznosa mirovine bez prestanka obavljanja djelatnosti koja je osnova obveznog osiguranja.



Raspolaganje imovinom

RASPOLAGANJE IMOVINOM

OPORUKA

Oporučitelj u oporuci raspolaže cijelom ili dijelom svoje imovine za slučaj smrti.

Oporuku može sastaviti svaka osoba koja je navršila 16 godina života i koja je sposobna za rasuđivanje u trenutku sastavljanja oporuke. Oporuka mora biti sastavljena u obliku propisanom zakonom.

Oblici oporuke:
- privatna: vlastoručno napisana i potpisana ili pisana oporuka pred svjedocima
- javna oporuka, sastavljena kod suda ili javnog bilježnika u Republici Hrvatskoj
- oporuka u izvanrednim okolnostima (usmena)
- međunarodna oporuka.

Kod sastavljanja oporuke oporučitelj treba paziti da ne povrijedi pravo bračnog druga na bračnu stečevinu ni pravo nužnih nasljednika na nužni dio.

Oporučitelj može uvijek opozvati oporuku, u cijelini ili djelomično, očitovanjem danim u bilo kojem obliku u kojem se po zakonu može napraviti oporuka ili uništenjem isprave.

Oporučitelj može zahtijevati upis oporuke u Hrvatski upisnik oporuka koji vodi Hrvatska javnobilježnička komora.

UGOVOR O DAROVANJU

Ugovorom o darovanju darovatelj se obvezuje prepustiti obdareniku bez protučinidbe neku stvar ili imovinsko pravo, a obdarenik to prihvaća.

Ugovorom o darovanju darovatelj može raspolagati svojom imovinom za života i za slučaj smrti.

Darovati se mogu sadašnje i buduće stvari, prenosiva imovinska prava, te sadašnja i najveće polovina buduće imovine.

Kod darovanja nekretnine može se ugovoriti pravo doživotnog uživanja nekretnine te navedeno pravo upisati u zemljišnoj knjizi.

Darovanje se može opozvati zbog osiromašenja darovatelja i grube nezahvalnosti obdarenika.

U slučaju da je povrijeđen nužni dio, darovi se vraćaju koliko je potrebno da se dopuni nužni dio. Darovi se vraćaju počevši od posljednjeg dara i obrnuto redu kojim su učinjeni.

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo pravosuđa, uprave i digitalne transformacije

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

Hrvatski
zavod za
zdravstveno
osiguranje

Vodič obveznog zdravstvenog osiguranja

PRILOG GLASILU SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U STUDENOM 2026.

IZ SADRŽAJA:

• Ugovoreni postupci hiperbarične oksigeno-terapije radi smanjenja liste čekanja

• HZZO nastavlja financirati rad pod nadzorom doktora medicine bez specijalizacije

UPRAVNO VIJEĆE HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Upravno vijeće Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO) donijelo je na 53. sjednici održanoj 27. listopada 2026. godine odluku o ugovaranju 6900 postupaka hiperbarične oksigenoterapije te odluku o dodatnom izboru i financiranju 31 doktora medicine bez specijalizacije za rad pod nadzorom.

Ugovoreni postupci hiperbarične oksigenoterapije radi smanjenja liste čekanja

Upravno vijeće donijelo je Odluku o izboru najpovoljnijih ponuditelja na Natječaj za sklapanje ugovora o provođenju postupaka hiperbarične oksigenoterapije (HBOT) radi smanjenja liste čekanja.

Nakon provedenog postupka obrade ponuda po raspisanom Natječaju proveden je izbor najpovoljnijih ponuditelja za sveukupno 6900 postupaka.

Popis najpovoljnijih ponuditelja utvrđen je po regijama:

- za Zagreb - Poliklinika Marija, Polikli-nika Oxy, podružnica Zagreb i Poliklinika Oxivita
- za Rijeku - Poliklinika Oxy, podružnica Pula, Poliklinika Oxy, podružnica Crikvenica i Klinički bolnički centar Rijeka
- za Osijek - Poliklinika Slavonija
- za Split - Poliklinika Marin Med.

HZZO nastavlja financirati rad pod nadzorom doktora medicine bez specijalizacije

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 dopunama odluke o izboru doktora medicine bez specijalizacije za koje će se financirati rad pod nadzorom te je u prijedlogu Dodatka Liste prvenstva uvršten 31 kandidat – doktor medicine.

Nakon provedenog natječaja ugovorne zdravstvene ustanove i drugi ugovorni subjekti HZZO-a će sklopiti ugovore o radu s odabranim kandidatima, na osnovi kojih će HZZO financirati rad doktora medicine bez specijalizacije.

NOVOSTI KOJE DONOSI PRAVILNIK O KRITERIJIMA I NAČINU OSTVARIVANJA PRAVA IZ OBVEZNOGA ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA (5. dio)

- Novosti koje donosi Pravilnik o kriterijima i načinu ostvarivanja prava iz obveznog zdravstvenog osiguranja (5. dio)
- 23. kongres Hrvatskog liječničkog zbora

Dokumentacija – izdvojeno mjesto rada

Ako je nastanak ozljede ili bolesti vezan uz proces rada na izdvojenom mjestu rada, u smislu propisa o radu i zaštiti na radu, uz prijavu i propisanu dokumentaciju prilaže se obvezno i ugovor o radu kojim se, u skladu s propisima o radu, dokazuje status radnika na izdvojenom mjestu rada, potvrda poslodavca s evidencijom o radnom vremenu te zapisnik o inspekcijskom nadzoru nadležnog tijela, ako je nadzor obavljen ili drugi dokazi kojima se mogu utvrditi uvjeti rada na izdvojenom mjestu rada koji su uređeni propisima o radu i zaštiti na radu (zapisnik o provedenom unutarnjem nadzoru, izvješće o provedbi mjera zaštite na radu na izdvojenom mjestu rada i sl.).

Dokumentacija uz tiskanicu „Prijava profesionalne bolesti“

Uz tiskanicu „Prijava profesionalne bolesti“, u kojoj se obvezno naznačuje uputna dijagnoza bolesti, obvezno se prilaže medicinska i druga dokumentacija kojom se može dokazati da je bolest izazvana dužim neposrednim utjecajem procesa rada i uvjeta rada na određenim poslovima.

Dokumentacija potrebna za odlučivanje o priznavanju profesionalne bolesti:

1. preslika cjelokupne medicinske dokumentacije koja se odnosi na zdravstvene tegobe za koje se sumnja da su profesionalne etiologije
2. preslika osobnog zdravstvenog kartona
3. mišljenje specijaliste medicine rada o profesionalnoj bolesti i
4. pisana izjava osiguranika.

Dokumentacija - bolesti uzrokovane izloženosti azbestu

Uz prethodno navedenu dokumentaciju kod bolesti uzrokovanih izloženosti azbestu prilaže se i sljedeća dokumentacija:

1. potvrda o radno-pravnom statusu Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje
2. izjava poslodavca o radnoj izloženosti azbestu, a ako poslodavac više ne postoji izjava osiguranika i izjave dva svjedoka, ako ih ima
3. nalaz kompjuterizirane tomografije (CT)
4. patohistološka dijagnoza (PHD nalaz) u slučaju maligne bolesti.

Dokumentacija – zarazne bolesti

Kod sumnje na profesionalnu etiologiju zarazne bolesti, uz tiskanicu prijave potrebna je sljedeća dokumentacija:

1. mišljenje specijaliste medicine rada o profesionalnoj bolesti
2. izjava poslodavca u kojoj se navodi je li radnik radio u vrijeme nastanka bolesti te je li za vrijeme rada bio u kontaktu sa zaraženom osobom, životinjom ili materijalom
3. nalaze dijagnostičkih pretraga koje potvrđuju zaraznu bolest
4. osobni zdravstveni karton za razdoblje od šest mjeseci prije oboljenja.

ZAKLJUČAK

Iako se Pravilnik prvenstveno usklađuje s odredbama ZOZO-a i u tom smislu nema bitnih novina, istim se detaljnije pojašnjavaju određene odredbe ZOZO-a i formalizira dosadašnje postupanje te se time osiguranim osobama olakšava razumijevanje vezano uz kriterije i način ostvarivanja prava koja mogu ostvariti u okviru obveznoga zdravstvenog osiguranju.

Iz svega navedenog vidljivo je da se najveći dio novina odnosi na ostvarivanje prava na naknadu plaće za vrijeme privremene nesposobnosti za rad, ostvarivanje prava na naknadu za troškove prijevoza i postupak utvrđivanja ozljede na radu i profesionalne bolesti te način ostvarivanja prava s osnova priznate ozljede na radu i profesionalne bolesti.

23. KONGRES HRVATSKOG LIJEČNIČKOG ZBORA - HRVATSKOG DRUŠTVA MEDICINSKIH VJEŠTAKA ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA

U listopadu 2026. godine u Svetom Martinu na Muri održan je 23. kongres Hrvatskog liječničkog zbora (HLZ) i Hrvatskog društva medicinskih vještaka zdravstvenog osiguranja pod nazivom „Prevencija – ključ zdravlja“, u suradnji s Hrvatskim zavodom za zdravstveno osiguranje.

Kongres je okupio članove Društva iz svih područnih ustrojstvenih jedinica Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, kao i brojne ugledne stručnjake iz područja medicine, javnog zdravstva i zdravstvenog osiguranja.

Tijekom trodnevnog programa sudionici su imali priliku upoznati najnovije stručne spoznaje i razmijeniti iskustva o važnosti preventivnih aktivnosti u očuvanju zdravlja pojedinca i održivosti zdravstvenog sustava.

Prvoga dana održan je zatvoreni stručni panel radnika HZZO-a na kojem su pomoćnici ravnatelja Zavoda raspravljali o aktualnim izazovima i perspektivama razvoja zdravstvenog osiguranja.

Stručni program bio je usmjeren na različite aspekte prevencije bolesti i promicanja zdravlja.

Poseban interes sudionika izazvala su predavanja o ranom otkrivanju bolesti i praćenju bolesnika nakon postavljanja dijagnoze magistre Ane Soldo, važnosti preventivnih pregleda, prevenciji mentalnih poremećaja, poticanju zdravih životnih navika u radnom okruženju te ulozi suplementacije u prevenciji onkoloških bolesti.

Veliku pozornost privukla su i sponzorirana stručna predavanja na kojima su predstavljene suvremene terapijske mogućnosti u liječenju osteoporoze, utjecaj migrene na radnu sposobnost i produktivnost te vrijednost kontinuiranog mjerenja glukoze (CGM) u suvremenom liječenju dijabetesa.

Sudionici su posebno istaknuli visoku stručnu razinu predavača i praktičnu primjenjivost prezentiranih sadržaja u svakodnevnom radu.

Zanimljivu raspravu potaknule su i teme o prevenciji urinarnih infekcija kod žena, primjeni umjetne inteligencije u medicini te panel o preventivnim aktivnostima izabranih doktora, tijekom kojega su sudionici razmijenili iskustva i mišljenja o mogućnostima daljnjeg razvoja preventivnih programa u zdravstvenom sustavu.

Posljednjeg dana Kongresa obrađene su teme preventivnih pregleda u pulmologiji te važnosti tjelesne aktivnosti kao jednog od temeljnih čimbenika očuvanja zdravlja.

Zaključeno je kako prevencija predstavlja jedno od najvažnijih ulaganja u budućnost zdravstvenog sustava, a multidisciplinarni pristup i stručna edukacija ključni su za njezinu uspješnu provedbu.

Prema ocjenama sudionika, Kongres je u potpunosti ostvario svoje ciljeve te je bio iznimno uspješan kako po kvaliteti stručnog sadržaja, tako i po organizaciji.

Posebno je naglašena vrijednost neposrednog susreta članova Društva iz različitih dijelova Republike Hrvatske, razmjene stručnih iskustava i jačanja međusobne suradnje.

NACRT IZMJENA I DOPUNA MREŽE JAVNE ZDRAVSTVENE SLUŽBE

Ministarstvo zdravstva je 27. listopada 2026. godine, uoči javnog savjetovanja, predstavilo Nacrt izmjena i dopuna Mreže javne zdravstvene službe, čiji je cilj ravnomjernija dostupnost zdravstvene zaštite u cijeloj Hrvatskoj.

Na predstavljanju su govorili ministrica zdravstva doc. dr. sc. Irena Hrstić, ravnatelj HZZO prim. Zvonimir-Ante Korda, dr. med. spec., savjetnica ministrice Danica Kramarić, dr. med. i pomoćnik ravnatelja HZZO-a za zdravstvenu zaštitu Hrvoje Šušković, dr. med. spec. izmjene obuhvaćaju sve razine zdravstvene zaštite.

U primarnoj zdravstvenoj zaštiti Nacrt omogućuje ugovaranje jednog tima obiteljske medicine, zdravstvene zaštite predškolske djece, zdravstvene zaštite žena ili dentalne zdravstvene zaštite (polivalentne) za rad na više lokacija, na svakoj u nepunom, a ukupno u punom radnom vremenu.

Štoviše, HZZO će rad tima moći ugovoriti i na dvije, u pravilu susjedne, lokacije, čak i kada za pojedinu lokaciju Mrežom nije utvrđen tim.

Druga velika skupina izmjena tiče se specijalističko-konzilijarne djelatnosti, u kojoj je broj pregleda s 8,4 milijuna u 2021. godini porastao na više od 10 milijuna u 2024. godini.

Kako bi Mreža pratila taj rast, uz standardni broj timova uvodi se mogućnost utvrđivanja do 30 % dodatnih timova, prema stvarnim potrebama. Ugovarat će se na temelju analize HZZO-a i uz suglasnost Ministarstva zdravstva, u pravilu na godinu dana.

Samo iznimno, kada se standardni broj timova ne može osigurati u redovitom postupku ugovaranja ili postojeći kapaciteti nisu dostatni, HZZO će ih moći ugovoriti i s drugim ovlaštenim pružateljima zdravstvene zaštite.

„Javno zdravstvo temelj je hrvatskog zdravstvenog sustava i tako će i ostati. Svaki građanin, u velikom gradu, malom mjestu ili na otoku, zaslužuje jednako dostupnu zdravstvenu skrb.

Na izazov nedostatka liječnika odgovaramo fleksibilnijom organizacijom rada. Riječ je o korištenju svih kapaciteta sustava u interesu pacijenta", naglasila je ministrica Hrstić.

Jača i bolnička zaštita, u kojoj se ciljano povećava broj postelja, osobito stolaca i postelja dnevne bolnice.

Posebno mjesto u Nacrtu ima palijativna skrb, čija se Mreža prvi put prikazuje objedinjeno, uz mogućnost uvećanja do 20 % u županiji odnosno do 35 % u Gradu Zagrebu.

Palijativnih postelja bit će više u bolnicama, a u stacionarima domova zdravlja 166 umjesto sadašnjih 130.

Dom zdravlja Krapinsko-zagorske županije, koji ih dosad nije imao, dobiva ih 22, a domovi zdravlja Požeško-slavonske i Splitsko-dalmatinske županije udvostručuju ih, sa 8 na 16 odnosno sa 6 na 12.

Novost je i mogućnost rada mobilnog palijativnog tima u Klinici za dječje bolesti Zagreb, kako bi teško bolesno dijete i njegova obitelj imali oslonac u sustavu.

Sva predložena rješenja bit će 30 dana otvorena za prijedloge na portalu e-Savjetovanja, nakon čega će se izmjene i dopune Mreže donijeti sukladno Zakonu o zdravstvenoj zaštiti. Pozivajući na sudjelovanje struku, komore, županije, gradove i općine, udruge pacijenata i sve građane, ministrica je zaključila: „Iza svake brojke u Mreži stoji čovjek: pacijent kojemu je potrebna pomoć i zdravstveni djelatnik koji mu je pruža."

(Izvor: Ministarstvo zdravstva)

- Nacrt izmjena i dopuna Mreže javne zdravstvene službe
- Uz standardne timove uvodi se mogućnost utvrđivanja do 30 % dodatnih timova

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje - Direkcija
Margaretska 3, 10000 ZAGREB
www.hzzo.hr

Za nakladnika: ravnatelj prim. Zvonimir-Ante Korda dr. med., spec.
Urednice priloga: Martina Furlan, dipl. iur. i Nevenka Mirković, dipl. iur.

BESPLATNI TELEFONSKI BROJEVI
za informacije obveznog zdravstvenog osiguranja: 0800 7979
za informacije dopunskog zdravstvenog osiguranja: 0800 7989

info. hzmo. HRVATSKI ZAVOD ZA MIROVINSKO OSIGURANJE

PRILOG GLASILU SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE

Zagreb, studeni 2026., godina XVIV., broj 10

Obavijest o Godišnjem dodatku za jednu godinu mirovinskoga staža za 2026. godinu

Zakonom o mirovinskom osiguranju (Narodne novine, broj 96/25) propisan je **institut godišnjeg dodatka.** Isplata godišnjeg dodatka pripada svim korisnicima mirovine svake kalendarske godine za koju se isplaćivala mirovina. Visina godišnjeg dodatka na mirovinu određuje se kao umnožak punih godina mirovinskog staža za određivanje mirovine u hrvatskom mirovinskom osiguranju i vrijednosti godišnjeg dodatka utvrđene za jednu godinu mirovinskog staža. Mirovinski staž za određivanje mirovine obuhvaća staž osiguranja, staž osiguranja s povećanim trajanjem, poseban staž, pridodani staž i dodani staž, odnosno staž na temelju kojeg je određena visina mirovine.

U skladu s Odlukom Vlade Republike Hrvatske od 21. listopada 2026. o vrijednost godišnjeg dodatka za jednu godinu mirovinskog staža za 2026. godinu iznosi **7 eura**, a godišnji dodatak isplatit će se u **prosincu 2026. bez donošenja rješenja.**

Korisniku kojemu godišnji dodatak nije isplaćen, dodatak će se isplatiti u mjesecu nakon prve redovne isplate mirovine. Korisniku kojem svota mirovine nije određena na temelju mirovinskog staža za određivanje mirovine godišnji dodatak određuje se na temelju 15 godina mirovinskog staža.



Korisniku obiteljske mirovine godišnji dodatak odredit će se prema punim godinama mirovinskog staža na temelju kojeg je određena mirovina umrlog korisnika, odnosno na temelju kojeg je određena obiteljska mirovina nakon smrti osiguranika.

Za kategorije korisnika kojima je pravo na mirovinu priznato prema posebnim propisima godišnji dodatak također će se odrediti prema punim godinama mirovinskog staža prema kojem je određena mirovina rješenjem o priznanju prava, odnosno određivanju mirovine.

Budući da se radi o primanju koje se isplaćuje samo jednom godišnje, godišnji dodatak na mirovinu izuzet je od ovrhe, ne podliježe oporezivanju te ne ulazi u prihodovni cenzus za oslobođenje od plaćanja premije dopunskog zdravstvenog osiguranja.

Potvrde o životu za 2026. godinu

Obavještavamo korisnike hrvatske mirovine s prebivalištem u SR Njemačkoj 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 razmijenjeni podaci ne trebaju u 2026. godini dostaviti popunjenu, potpisanu i ovjerenu tiskanicu potvrde o životu.

Korisnicima za koje nisu razmijenjeni podaci elektroničkim putem, poštom na kućne adrese poslane su **14. listopada 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 30. studenoga 2026.**



Obavijest korisnicima australskih mirovina o izmjenama u isplati dodatka na mirovinu od 20. rujna 2026.

Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje obavještava korisnike australskih mirovina da su u Australiji donesene izmjene zakonodavstva koje se odnose na isplatu dodatka na mirovinu (engl. *Pension Supplement*). S tim u vezi, napominjemo da je člankom 5. Ugovora između Republike Hrvatske i Australije o socijalnom osiguranju (u daljnjem tekstu: Ugovor; NN-MU, broj: 2/04 i 5/04) predviđena mogućnost ograničenja određenih isplata u slučaju napuštanja Australije. Prema informacijama australskog Ministarstva za socijalne službe (*Department of Social Services*), nova pravila su stupila na snagu 20. rujna 2026., te će biti od utjecaja na određene osobe koje primaju australsku mirovinu temeljem Ugovora, a borave izvan Australije. Dodatak na mirovinu (*Pension Supplement*) dodatno je novčano davanje koje se isplaćuje uz osnovni iznos australske mirovine radi podmirivanja određenih životnih troškova u Australiji, uključujući troškove povezane s porezom na robu i usluge (*GST=Goods and Services Tax*), s lijekovima, energijom i telekomunikacijskim uslugama. Dodatak se sastoji od osnovnog i preostalog dijela dodatka, koji zajedno čine puni iznos dodatka na mirovinu. Novim pravilima predviđene su sljedeće promjene:

- **Privremeni boravak izvan Australije:** razdoblje tijekom kojeg korisnici mogu primiti puni iznos dodatka na mirovinu produljuje se sa 6 na 12 tjedana.
- **Boravak izvan Australije dulji od 12 tjedana:** nakon isteka 12 tjedana privremenog boravka u inozemstvu prestaje pravo na isplatu dodatka na mirovinu u cijelosti. Prema dosadašnjim pravilima, nakon određenog razdoblja isplaćivao se osnovni iznos dodatka.
- **Trajni boravak izvan Australije:** korisnicima koji trajno žive izvan Australije prestaje isplata dodatka na mirovinu i to od dana odlaska iz Australije, umjesto dosadašnjeg pravila o isplati osnovnog dijela dodatka.

NA KOGA SE ODNOSE OVE PROMJENE?

Ove promjene odnose se na korisnike koji se na dan 20. rujna 2026. već privremeno nalaze izvan Australije ili trajno borave izvan nje, kao i na one koji napuštaju Australiju na taj dan ili nakon njega. Korisnici na koje utječu ove promjene nastavit će primati osnovni iznos mirovine pod uvjetom da i dalje ispunjavaju kriterije za ostvarivanje prava, uključujući one koji primaju mirovinu na temelju Ugovora.

ŠTO NAVEDENE PROMJENE ZNAČE ZA KORISNIKE U REPUBLICI HRVATSKOJ?

Navedene promjene ne utječu na isplatu osnovnog iznosa australske mirovine, koja se nastavlja isplaćivati u skladu s važećim propisima. Također, ne mijenja se način izračuna mirovine niti njezino redovito usklađivanje, koje se provodi dva puta godišnje.

Prestanak isplate dodatka na mirovinu ne znači prestanak prava na australsku mirovinu.

ZNAČAJ I CILJ PROMJENA

Prema procjenama australskih nadležnih tijela, očekuje se da će navedene izmjene rezultirati velikim proračunskim uštedama (približno 218 milijuna AUD tijekom petogodišnjeg razdoblja).

Cilj navedenih izmjena je prilagoditi isplatu dodatka na mirovinu njegovoj prvotnoj namjeni, odnosno podmirivanju određenih životnih troškova koji nastaju tijekom boravka u Australiji, odnosno osigurati veću financijsku potporu i fleksibilnost korisnicima mirovina koji privremeno borave izvan Australije te ukinuti isplatu dodatka korisnicima koji dugotrajno ili trajno borave u inozemstvu i više ne podmiruju troškove povezane s australskim porezom na robu i usluge (GST).

DODATNE INFORMACIJE

Korisnici australskih mirovina koji žive u Republici Hrvatskoj mogu se za dodatne informacije o ostvarivanju prava i isplati dodatka na mirovinu obratiti nadležnim australskim institucijama na službenim stranicama:

- australskog Ministarstva za socijalne službe: **www.dss.gov.au**
- nositelja socijalnog osiguranja Australije: servicesaustralia.gov.au/pensionsupplementtravel i servicesaustralia.gov.au/phone-us kako bi saznali kako nas možete kontaktirati.

KORISNICI MIROVINA - statistika za rujan 2026. – isplata u listopadu 2026.

Vrsta mirovine	Broj korisnika	Prosječna neto mirovina
Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju - ZOMO*		
Starosna mirovina	411 378	759,28 EUR
Starosna mirovina za dugogodišnjeg osiguranika - čl. 35. ZOMO-a	61 257	840,44 EUR
Starosna mirovina prevedena iz invalidske - čl. 58. ZOMO-a	60 611	682,65 EUR
Prijevremena starosna mirovina	80 210	635,86 EUR
Prijevremena starosna mirovina bez smanjenja polaznog faktora	100 293	781,59 EUR
Prijevremena starosna mirovina zbog stečaja poslodavca - čl. 36. ZOMO-a	377	674,65 EUR
Invalidska mirovina	79 648	558,60 EUR
Obiteljska mirovina	150 225	574,89 EUR
I. UKUPNO - ZOMO	**943 999**	**705,20 EUR**
II. Djelatne vojne osobe - DVO	16 325	1003,32 EUR
III. Hrvatski branitelji iz Domovinskog rata - ZOHBDR	72 427	1516,03 EUR
IV. Pripadnici Hrvatskog vijeća obrane - HVO	8 174	863,35 EUR
SVEUKUPNO I.+II.+III.+IV.	**1 040 925**	**767,53 EUR**
Prosječna starosna ZOMO mirovina s mirovinskim stažem od 40 i više godina	103 819	1082,54 EUR
Korisnici osnovnih mirovina	31 374	913,10 EUR
Korisnici najniže mirovine kojima je mirovina određena prema ZOMO-u	284 996	504,28 EUR
Korisnici kojima je isplaćena osobna i dio obiteljske mirovine (DOM)	113 494	776,12 EUR

* bez međunarodnih ugovora

Ukupan broj osiguranika	1 786 655
Ukupan broj korisnika mirovine	1 236 132
Odnos broja korisnika mirovina i osiguranika	**1: 1,45**
Prosječna neto plaća u Republici Hrvatskoj za svibanj 2026.	1 543 EUR
Prosječna sveukupna starosna mirovina ZOMO korisnika koji su pravo na mirovinu ostvarili u 2026. godini (bez međunarodnih ugovora)	763,67 EUR
Korisnici mirovina - muškarci (46,54 %)	575 243
Korisnici mirovina - žene (53,46 %)	660 889
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 godine
Prosječna dob korisnika starosne mirovine ostvarene u 2026. godini - ZOMO	65 godina

Uređuje i grafički priprema: Ured za odnose s javnošću HZMO
A. Mihanovića 3, 10000 Zagreb
e-mail: **urednistvo@mirovinsko.hr**
faks: 01/4595-168

mirovinsko.hr

INFOTELEFONI:
+385 1 45 95 011
+385 1 45 95 022
(radnim danom od 8 do 16 sati)

ZADAR
Izabran novi predsjednik

Dana 16. listopada 2026. Podružnica SUH-a Zadar održala je izvanrednu izbornu Skupštinu na kojoj je birano novo vodstvo. Sjednicu je sazvala potpredsjednica SUH-a za regiju Jug Asja Tomin, a na njoj je prisustvovala i predsjednica SUH-a Višnja Stanišić, kao i zamjenica predsjednika ŽP SUH-a Dubrovačko-neretvanske županije Merica Ličina. Za novog predsjednika Podružnice jednoglasno je izabran Ante Lulić, a za zamjenicu Snježana Gojević, te za tajnicu Ivanka Utrobičić, dok uz njih troje novo Predsjedništvo podružnice čine i Branko Knežević i Antoni Lulić. Predsjednica SUH-a Višnja Stanišić na sjednici je okupljene obavijestila o posljednjim aktivnostima SUH-a u borbi za veće mirovine i prava umirovljenika, ali i mogućnosti u kojima podružnica može djelovati u svojoj domeni na poboljšanju života umirovljenika. Novoizabrani predsjednik



podružnice Ante Lulić zahvalio se na novoj dužnosti te najavio nove aktivnosti.

I.K.



ĐAKOVO Na Pinkl balu

Povodom Međunarodnog dana starijih osoba Podružnica SUH-a Đakovo organizirala je za svoje članove veliko druženje i Pinkl bal zajedno s prijateljskom Socijalno-humanitarnom udrugom „Svjetlost". Druženje se održalo u subotu 3. listopada 2026. godine s početkom u 16 sati u mjesnom domu Slobodna Vlast općine Levanjska Varoš, a nastavilo se do kasnih večernjih sati. Na balu je bilo mnogo veselja i smijeha uz glazbu, a članovi su se sami organizirali za hranu i piće.

Još jedno veselo druženje održalo se 22. listopada 2026. godine kod Baloga u prostoru Croatia turista. Ovo tradicionalno druženje bilo je kao i uvijek veselo i s puno pjesme i plesa, uz živu glazbu i svečanu večeru.

M.B.

ZABAVNI KUTAK



Rekao sam svom fizioterapeutu da sam slomio ruku na dva mjesta. Rekao mi je da prestanem odlaziti na ta mjesta.

Šeta bakica grobljem i sretne grobara: Oprostite, možete li mi reći gdje je grob 64?
„Zašto si uopće izlazila kada se ne znaš vratiti!", odgovori joj grobar ljutito.

Pita baka unuka: Sinko, kako se zove onaj Nijemac što nam sakriva stvari po kući? Alzheimer, bako, Alzheimer!

Šeta mlada dama po tržnici i pita baku prodavačicu: Pošto su krastavci? Tri eura, odgovori baka. A rajčica? Četiri eura. A špinat? Pet eura. Jao, sve vam je jako skupo, konstatira žena. Nije kćeri, nije… nego si se ti loše udala", odgovori joj baka.

Na boksačkom meču sudac odbrojava boksaču, a iz publike se javlja neka bakica: Taj sigurno neće ustati, znam ga iz autobusa!

Halo, dobar dan gospođo. Zovemo vas iz bolnice. Vašeg supruga je udario grom. Zar vani pada kiša? Da. Jaaao, nisam pokupila veš sa štrika!

Kaže baka djedu u krevetu: Daj me zagrli kao nekada. Djed je zagrli. A sad me poljubi kao nekada. Djed je poljubi. Baka se nasmije: E, a sad me ugrizi za vrat. Djed ustane iz kreveta, a baka ga upita: Pa gdje si sad krenuo? Djed procijedi: Idem u kupaonicu po zubalo.

Sjede dvije plavuše na kavi i jedna kaže: Jučer sam radila test inteligencije. Druga je upita: I, kakvi su rezultati? Prva uzdahne: Ah, hvala Bogu, negativan je!

Pita sin oca: Tata, ima li inteligentnog života u svemiru? Otac ga pogleda i kaže: Sine, samim time što nam se nisu javili, dokazali su da su inteligentni.

aktivnosti **PULA-POLA**

Utjecaj vježbanja na zdravlje



Predavač Martin Levatić, magistar kineziologije, za članove SUH-a Pula-Pola održao je radionicu pod nazivom „Utjecaj vježbanja na zdravlje - kako si pomoći s najčešćim ozljedama u starijoj životnoj dobi". Radionica je bila usmjerena na važnost redovite tjelesne aktivnosti za očuvanje zdravlja, funkcionalnosti i kvalitete života u starijoj životnoj dobi. Sudionicima su predstavljene osnovne smjernice sigurnog i pravilnog vježbanja unatoč različitim zdravstvenim tegobama i kroničnim stanjima. Poseban naglasak stavljen je na najčešće bolove i ozljede u starijoj dobi, uključujući artrozu koljena, ozljede meniska te bolove u vratnom i slabinskom dijelu kralježnice. Sudionici su se upoznali i s osnovama osteoporoze, njezine prevencije te važnosti pravilne aktivnosti i svakodnevnih navika. Poseban dio radionice bio je posvećen ravnoteži, koordinaciji i prevenciji padova. Kroz praktični dio sudionici su izvodili vježbe usmjerene na poboljšanje ravnoteže, a prikazane su i vježbe za jačanje mišića natkoljenica i trupa. Na radionici je naglašena važnost očuvanja mišićne snage i izdržljivosti za svakodnevno funkcioniranje i samostalnost.

Drugi dio okupljanja bio je posvećen najstarijoj članici podružnice, Gordani Miljas, koja je slavila 90. rođendan. Tom prigodom su članice Ivanka Vareško i Branka Rajko slavljenici poklonile bukete cvijeća, a Plačidija Dobrić darovala je staklenku cvjetnog meda. Veseli umirovljenici druženje su nastavili na terasi središnje tržnice.

Silvano Jelenić

OPOROVEC Besplatna mobilna mamografija



Zagrebačka Podružnica SUH-a Oporovec 19. listopada 2026. godine organizirala je besplatni mamografski pregled u suradnji s Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Andrija Štampar. Pregled se odvijao lijepog sunčanog dana u posebno opremljenom vozilu koje se smjestilo ispred mjesnog doma Oporovec na adresi Oporovečki vinogradi 20. Interes za pregled bio je velik, a od ukupno 33 pregledane žene odazvalo se i dosta mlađih žena od 38 godina. Članice SUH-a pomogle su u organizaciji pregleda i ispunjavanju upitnika koji je prethodio pregledu. Pregled je kratko trajao, a obavila su ga dvojica tehničara koja su bila jako susretljiva. Pregledane žene bile su jako zadovoljne, a svoje nalaze će dobiti unutar 8 tjedana. Važno je naglasiti da je nalaz mobilne mamografije jednako važeći kao onaj iz bolnice.

Podružnica Oporovec zahvaljuje ženama što misle na svoje zdravlje i što su se odazvale mamografskom pregledu, a sljedeću ovakvu akciju planiraju ponoviti za 18 mjeseci.

Jasna Steković

PEŠČENICA

Ćevapi i kava na Baščaršiji



Pedeset članova SUH-a otputovalo je za vikend 10. i 11. listopada 2026. godine u Sarajevo i smjestilo se u hotel Saraj na brdašcu u centru Sarajeva. Prvi dan su umirovljenici u pratnji lokalnog vodiča obišli Baščaršiju gdje su se počastili ćevapima, a mamili su ih i mirisi raznih delicija – od pita i bureka do baklava, tulumbi i urmašica – našlo se tu za svakoga ponešto. Na Baščaršiji život počinje u popodnevnim i kasnim satima kada se stvara velika gužva i teško je naći mjesto za sjesti. No kakav bi to bio dolazak na Baščaršiju da se ne popije turska kava. Svi znaju da je to posebno zanimljiv ritual, jer se za narudžbu turske kave dobiva džezva i fildžan za kavu, ratluk, 2 kocke šećera te čaša šerbeta – to sve na pladnju u protuvrijednosti cca 2,5 eura. Vodič je umirovljenike upoznao sa znamenitostima i povijesti Sarajeva, a posjetili su i Gradsku vijećnicu koja predstavlja najljepši i najreprezentativniji objekt grada. Doznali su i mnogo toga novoga. Bili su uvjereni kako je često opjevana Miljacka velika rijeka, pa su se iznenadili kada su vidjeli koliko je plitka, s vodom do gležnja. Pri povratku za Zagreb obišli su Vrelo Bosne. Bilo je prekrasno posjetiti ovu oazu zelenila i izvor rijeke Bosne.

Naši članovi su 6. listopada otišli na još jedan izlet, na piknik u Trakošćan. Ispod prekrasnog dvorca uz jezero održala se radionica nordijskog hodanja i nastup mažoretkinja, a posjetitelji su se poslužili platama s narescima i kolačima te sokovima.

Važno je spomenuti da je SUH-ova podružnica Peščenica 1. listopada 2026. godine sudjelovala na gerontološkom tulumu i izlagala svoje radove. Također, u razdoblju 5.-11. listopada 2026. godine članovi podružnice volontirali su za Crveni Križ u trgovinama Kauflanda i prikupljali donacije za potrebite.

Mirjana Novačić



SPLIT

aktivnosti

Vožnja tradicionalnim lađama

Šezdeset članova Podružnice SUH-a Split 3. listopada 2026. godine otišli su na izlet na Baćinska jezera. Riječ je o skupini od sedam slikovitih krških jezera smještenih u južnoj Dalmaciji, u dolini Neretve, neposredno uz grad Ploče i mjesto Baćinu. Odmah po dolasku umirovljenike je dočekala okrjepa u vidu sezonskog voća, pa se tu našlo suhih smokvi, mandarina, orahovica i ostalih rakija, ali i bezalkoholnih pića kojima su se umirovljenici rado poslužili.

Članovi su uživali u prelijepom dočeku, a potom su se uputili na panoramsku vožnju jezerima tradicionalnim neretvanskim lađama. Opustili su se i uživali u domu brojnih biljnih i životinjskih vrsta. Nakon toga grupa je krenula na ručak u Ploče u restoran "Stara dama" na slasne zalogaje, teletinu ispod peke. Lijepo vrijeme koje ih je pratilo cijelim putem još je više uljepšalo ovaj prekrasan izlet.

Asja Tomin

TREŠNJEVKA SJEVER

Veselje na kreativnim radionicama

Podružnica SUH-a Trešnjevka sjever tijekom listopada 2026. održala je za svoje članice brojne radionice. Prva radionica bila je pravo iznenađenje, jer ju je vodila gošća iz Hrvatske udruge kreativnih amatera, gospođa Ljubica Hunjak. Članice su na radionici strpljivo izrađivale tradicijsku narukvicu "Mljetski kolarin" te istinski uživale učeći nešto novo. Dva tjedna kasnije voditeljica kreativne radionice gospođa Višnja Havelka uvela je članice u svijet izrade svijeća u staklenim posudicama. Svijeće su bile raznih boja i oblika, a prevladavale su zelene, žute i roze boje.

Zatim je uslijedila radionica na kojoj su umirovljenice naučile raditi dekupaž na svijećama, a potom su se poigrale pčelinjim voskom. Izradile su svijeće od satne osnove, tj. prirodnog pčelinjeg voska, koje su bile senzacija, a dodatni bonus bila je prava apiterapija. Posljednja u nizu bila je radionica gospođe Ljubice koja je članice naučila izraditi anđele od perlica. U početku su perlice bile neposlušne. Ispadale su im po stolu i skakutale po podu, što je članice zabavilo i nasmijalo. No, nakon nekog vremena umirovljenice su uhvatile ritam i u dubokoj koncentraciji tiho brojale perlice. A kad je anđeo bio gotov uslijedilo je pravo oduševljenje!



Ove kreativne radionice poslužile su kao izvrsna priprema članica za nadahnuće za nadolazeći Božićni sajam.

Marina Bračić

LABIN

Plovidba „Europskom Amazonom" i posjet Vukovaru



Čak 108 članova Podružnice SUH-a Labin sredinom listopada 2026. godine otišli su na četverodnevni izlet u Slavoniju. Prvo su posjetili Đakovo - srce Slavonije i veličanstvenu katedralu sv. Pavla. Potom su razgledali grad na Bosutu – Vinkovce, gdje život u kontinuitetu traje već 8000 godina. U podrumima najistočnijeg grada Hrvatske - Iloku degustirali su vrhunska vina, a posebno slavni traminac.

S velikim poštovanjem i dubokim emocijama umirovljenici su posjetili i Vukovar - grad heroj, grad posebnog pijeteta i ponosa, simbol stradanja, patnje i herojskog otpora okupatoru. Vukovar je na članove SUH-a ostavio poseban dojam i izazvao duboke emocije tuge i žalosti, ali i ponosa. Obišli su spomen obilježja Vukovara: Spomen dom Ovčaru i masovnu grobnicu na Ovčari, Memorijalno groblje žrtava Domovinskog rata i vodotoranj.

Nakon Vukovara umirovljenici su plovili parkom prirode Kopački rit, koji je zbog svoje bioraznolikosti nazvan i "Europska Amazona", a dom je više od 2300 bioloških vrsta.

Najveći grad Slavonije Osijek oduševio ih je gradom-tvrđavom iz 18. stoljeća, katedralom sv. Petra i Pavla te prekrasnom gradskom šetnicom - osječkom promenadom. Na kraju putovanja, a prije povratka u Labin, posjetili su i Državnu ergelu Lipik i divili se ljepoti i eleganciji svjetski poznate vrste konja, prekrasnim lipicanerima.

Članovi podružnice Labin su zahvalni na ljepoti i proživljenim emocijama na četverodnevnom izletu u Slavoniji.

Eni Modrušan

RUGVICA

Veselje u Štefovoj kleti



Podružnica SUH-a Rugvica organizirala je podjelu jabuka svojim članovima 6. listopada 2026. godine. Svaki član dobio je 5 kg svježih jabuka sorte idared, koje su bile ubrane i sortirane tog jutra. Jabuke s jednog lokalnog OPG-a iz Dugoselskog voćnjaka bile su odlične kvalitete, a članovi su pohvalili da su bile sočne i vrlo ukusne. Podružnica je bila vrlo zadovoljna nabavnom cijenom i uslugom OPG-a, kojem se ovim putem i zahvaljuju na dostavi.

Podružnica je organizirala i jednodnevni izlet 21. listopada 2026. godine u terme Sveti Martin na Muri, a na kojem su otišla 32 člana podružnice u ranim jutarnjim satima. Tamo su stigli baš u vrijeme otvaranja bazena za kupanje poznatih po ljekovitim svojstvima termalne vode u zatvorenom i otvorenom bazenu. Tu činjenicu su svi dobro iskoristili, pa su maksimalno boravili u svim bazenima i vodi koja blagotvorno djeluje na ostarjele kosti i smiruje bolove i upale u njihovim tijelima. Tako osnaženi i umireni, poslijepodne su krenuli na ručak u Gornju Dubravu u čuveni restoran "Štefova klet", gdje su bili toplo dočekani pićem dobrodošlice i glazbom. Kao i uvijek, ručak je bio obilan i odlično pripremljen. A nakon ručka društvo se rasplesalo i odlično zabavilo uz živu glazbu. Bilo je tu puno smijeha, zabave i veselja. Jednoj članici je taj dan bio rođendan, a predsjednici podružnice Katici Antoljak sljedeći dan, pa je bilo puno čestitara i naručivanja prigodnih pjesama, zezancije i jako dobre zabave. Kući su krenuli puni dojmova, razdragani i veseli, pomalo i umorni, ali jako zadovoljni ovim izletom. Zaključak u busu je bio da ovo treba ponoviti što prije.

Zoran Ivančević

VELIKA GORICA

Sa župnikom o povijesti Hrvata



Članovi SUH-ove podružnice iz Velike Gorice uputili su se na dvodnevni izlet u Nacionalni park Krka i Šibenik 30. rujna i 1. listopada 2026. godine. Čak 50 umirovljenika posjetilo je lijepu prirodu nacionalnog parka Krka te najveći, najduži i najpoznatiji slap Skradinski buk, a vozili su se i brodom do Skradina. Nakon toga otišli su u Vodice u hotel Imperial na večeru i noćenje. Čekajući večeru mnogo članova iskoristilo je priliku za kupanje u moru koje je bilo toplo i vrlo blizu hotela. Nakon večere uslijedila je zabava. Dvojica mladića prekrasno su svirala na gitarama, pa su mnogi i zaplesali. Sutradan su umirovljenici posjetili Šibenik te uz pratnju vodiča obišli trgove, crkve i palače, i mnogo saznali o povijesti grada. Na povratku su posjetili Udbinu i prekrasnu Crkvu hrvatskih mučenika koja se nalazi odmah iznad mjesta gdje je bila bitka na Krbavskom polju 1493. godine. Crkva hrvatskih mučenika je najveća crkva na Udbini i hrvatsko nacionalno svetište, a oko crkve se nalazi spomen-park. Umirovljenici su bili ugodno iznenađeni prijemom kod župnika koji je bio jako susretljiv. Članove SUH-a počastio je pićem i ispričao im sve o bitki u kojoj je poginulo 12.000 Hrvata. Oko crkve su u iskopinama pronađeni mnogi mačevi i ostaci boja s Turcima. Bilo je to jedno vrlo zanimljivo i edukativno putovanje.

Nije to bilo sve od izleta, jer su članovi 14. listopada 2026. godine bili i na jednodnevnom izletu u bio parku Divlje vode. Izletište se nalazi u blizini Samobora kod granice sa Slovenijom i dio je parka prirode Žumberak. Pedeset umirovljenika razgledavalo je park koji se nalazi u dolini potoka Bregane i koji mu daje posebnu ljepotu i ugođaj. Šetali su uz ribnjak i jezero, a posjetili su i zoološki vrt gdje su vidjeli magarce i konje. Nakon ugodne šetnje i ručka uz muziku došao je red i na povratak kući.

Stjepan Milobara

DONJI MIHOLJAC

Posjet Brijunima i Puli

Članovi Podružnice SUH-a Donji Miholjac 14. i 15. listopada 2026. godine posjetili su Brijune i Pulu. U ranim jutarnjim satima krenuli su autobusom iz Donjeg Miholjca put Fažane, gdje su po dolasku se otisnuli na otok Veliki Brijun. Uz stručno vodstvo vodiča i vožnju turističkim vlakićem po otoku u trajanju od sat vremena umirovljenici su posjetili Safari park i stalne postave muzeja, a potom su pješice obišli i ostale znamenitosti ovog prekrasnog nacionalnog parka. Nakon oduševljenja parkom, prekrasnom prirodom i životinjama koje nemaju prilike vidjeti svaki dan, vratili su se u Fažanu, jer je uslijedio odlazak u Pulu i večera u restoranu uz more.

Nakon večere noćili su u hotelu Veli Jože, udaljenom samo 10 minuta lagane šetnje od centra Pule. Nakon doručka prema rasporedu obišli su Pulu, a slobodno vrijeme iskoristili za razgledavanje grada. Uslijedio je polazak autobusom prema Donjem Miholjcu, a povratak je bio u večernjim satima. Svi su bili oduševljeni izletom i zaključili da jedva čekaju novo putovanje.

M.B.



MUKE S PROBAVOM

Kako poboljšati rad crijeva



Bez obzira na uzrok ili razlog, unutrašnjost našeg trbuha povremeno reagira s neugodnim, katkada glasnim, često nezgodnim simptomima: štucanjem, podrigivanjem, žgaravicom, začepljenošću, proljevom i drugim. I što onda činiti? Za neposredne prve korake, može se pokušati sa sljedećim savjetima i preporukama vodećih gastroenterologa.

Podrigivanje - U većini slučajeva, podrigivanje je korisna i pravovremena stvar. Međutim, ako podrigujete češće nego samo nakon obroka, možda se radi o tome da nesvjesno gutate zrak. Neki ljudi jedu prebrzo, nesvjesno gutajući mnogo zraka. Neki gutaju zrak za vrijeme žvakanja gume, pušenja ili cuclanja tvrde čokolade ili bombona. Dosta njih guta zrak jednostavno zato jer su nervozni "gutači". Također, gazirana bezalkoholna pića su dobro poznati proizvođači podrigivanja. Izbjegavajte gorespomenute stvari, posebno one koje stimuliraju stvaranje sline, kao što su žvakanje gume i pušenje.

Štucanje - Sve počne s grčevitim kontrakcijama dijafragme (ošit), mišićne ploče, koja dijeli trbušnu od grudne šupljine. Priča se da kod štucanja pomaže ponavljano zadržavanje daha (kako bi se povećala količina ugljičnog dioksida u plućima), brzo ispijanje vode, gutanje suhog kruha ili komadića leda itd. Štucanje koje traje duže od jednog dana zahtijeva da se zatraži savjet kod liječnika.

Žgaravica - Neugodni osjećaj pečenja u grudima uzrokovan je želučanom kiselinom koja se uspije probiti u donji dio jednjaka. Taj izlazak kiseline u jednjak olakšan je u slučajevima oslabljenog mišićnog prstena koji se nalazi na prelazu jednjaka u želudac (taj prsten inače sprječava prelaz želučanih probavnih sokova u jednjak), kod uzimanja prekomjernih količina hrane, uzimanja neodgovarajuće hrane, stresa, prekomjerne tjelesne težine, čak i u trudnoći. I kad se leži olakšan je prelaz želučane kiseline u jednjak. Slabljenje spomenutog mišićnog prstena mogu uzrokovati nikotin, alkohol, kava i čokolada.

Mnogim pacijentima može biti od pomoći ako skinu koji kilogram tjelesne težine, ako malo popuste remen na hlačama ili ako upotrebljavaju naramenice umjesto remena. Nemojte jesti ležeći. Pokušajte podići dio kreveta gdje vam je glava - na taj način gravitacija pomaže zadržati kiselinu u želucu.

U slučajevima kad osoba ne može spriječiti žgaravicu, neki antacid (sredstvo za neutralizaciju želučane kiseline), može privremeno "ušutkati" peckanje. Već dugo poznato pomoćno sredstvo soda bikarbona, uglavnom se ne preporučuje. Ona može trenutno olakšati simptome, međutim ona istovremeno toliko povećava pH želuca, da to potiče želudac na još veće stvaranje kiseline.

Mučnina i povraćanje - Ovi simptomi mogu biti još udruženi i s proljevom. Ako je bakterija ili virus uzrok vaše mučnine, vjerojatno će to proći samo od sebe, za dan, dva. Ako ne prođe, posjetite svog liječnika. Drugi uzroci povraćanja su brojni: jutarnja mučnina povezana s trudnoćom, bolest putovanja ("morska bolest"), glavobolja ili migrena, otrovanje hranom, neki lijekovi i, naravno, previše alkohola. Nadomjestite izgubljenu tekućinu ispijanjem blagog čaja, vode i dr. Izbjegavajte gazirana pića i mliječne proizvode.

Nepodnošljivost laktoze - Nekim ljudima nedostaje enzim laktaza, koji u tankom crijevu razgrađuje mliječni šećer laktozu. Takve se osobe žale da kad popiju čašu mlijeka ili pojedu sladoled dobiju nadutost, moraju juriti na WC, jer dobiju proljev, vjetrove, grčeve itd. Situaciju može popraviti pripravak koji nadomješta ferment laktazu. Osim toga može se preći na jogurt. Smatra se da žive kulture u jogurtu proizvode laktazu. Postoje sirevi s manjim sadržajem laktoze. Može se pokušati i s konzumiranjem malih količina mlijeka, koje se onda, ako nema težih simptoma, s vremenom lagano povećavaju.

Nadutost (vjetrovi) - Grah, prokulica, kupus - sve dobra hrana, s osnovnim elementima uravnotežene prehrane, i izvrsni izvori vlakana, ah, nažalost, i sve vodeći uzroci nakupljanja plinova u crijevima. I cvjetača može imati sličan učinak. Najbolji način "nošenja" s vjetrovima je nastojati da do tog problema uopće i ne dođe. Međutim, vi ne želite potpuno izostaviti svu tu hranu. Pokušajte ovu strategiju: postupno olakšajte svom probavnom sustavu prihvat hrane s puno vlakana, na taj način što ćete u početku jesti male količine i polako povećavati njihov unos, kako se vaš organizam privikava na njih. Ako bi i nadalje imali smetnje s vjetrovima, usprkos svim poduzetim mjerama, u ljekarnama se mogu dobiti neki lijekovi koji mogu biti od pomoći. Osim što mogu biti uzrokovani prehrambenim faktorima, vjetrovi i nadutost mogu biti i posljedica pretjeranog gutanja zraka. Zrak se akumulira u želucu, odakle onda nešto od toga ide i u crijeva.

Zatvor - Procjenjuje se da 10 do 20 posto, inače zdravih ljudi, pati od zatvora. Neki ljudi smatraju da imaju zatvor ako nemaju stolicu svaki dan. Međutim, to ne mora biti točno. Neke osobe normalno imaju tri stolice dnevno, dok neke druge mogu imati jednom u tri tjedna. Ipak, neki ljudi postanu ovisni o laksativima samo zato jer pogrešno smatraju da moraju imati stolicu svaki dan. Općenito, smatra se da imate zatvor ako više od 3 dana nemate stolicu.

Uzroci su brojni. Primjerice neodgovarajuća količina vlaknastih komponenti u prehrani, nedovoljan unos tekućine, nedovoljno tjelovježbe, upotreba nekih lijekova. Među starijim ljudima posebno, fizička neaktivnost i loša prehrana su najčešći uzroci. Stres i promjene u prehrambenim navikama, recimo zbog putovanja, mogu također doprinijeti zatvoru. Da bi se on izbjegao, bitan je dnevni unos u organizam vlaknastih komponenata – preporučuje se oko 20 do 35 grama za većinu ljudi: mekinje, kruh od cjelovitog zrnja žitarica, kompot od šljiva.

Ispijanje 6 do 8 čaša vode dnevno također bi trebalo pomoći, kao i umjerena dnevna tjelovježba.

dr. Ivo Belan

Preživljavanje u trećoj životnoj dobi

Za sretan život i uživanje u svakom danu navažnije je okružiti se ljudima koji su također sretni. Svi prolazimo kroz teške situacije. Strahovi i nesigurnosti ponekad nas preplavljuju i zamućuju nam pogled, sužavaju ga do te mjere da više ne vidimo stvarne boje i oblik. Svatko od nas na neki je način ranjen, ali ono što smo dotad nosili sa sobom ne mora biti naš suputnik zauvijek. Svi imamo priliku umanjiti tamu svojih rana, ali tužno je kada vidite koliko naših sugrađana treće životne dobi teško preživljava. Mnogima ponos ne dopušta da to i javno priznaju. Cijeli su život radili, a danas za tzv. godišnji dodatak po godini radnog staža dobit će samo 7 eura!

Jedno su statistički podaci kojima se služe političari, a drugo je stvarnost. Jedno je prosječni iznos mirovine, a drugo iznos mirovine većine umirovljenika. Najbolje se to vidi na tržnicama i u dućanima. Na svim tržnicama može se vidjeti bogata ponuda ribe. Kako na splitskoj peškariji, na riječkoj tržnici i ribarnici, tako i na zagrebačkoj tržnici Dolac. Bio je petak u listopadu kada sam u dugom redu čekala ispred jedne ribarnice na trešnjevačkom placu i slušala razgovor kupaca. Uz ribarnicu nalazi se mesnica iz koje su dopirali mirisi suhomesnatih proizvoda, a jedan visok, korpulentan gospodin, dok je čekao da mu očiste sipu, požalio se: „Umjesto ove mirisne tlačenice ja se, po savjetu liječnika, moram zadovojiti morskim plodovima!" Nisam vidjela koliko je sipe kupio, ali čula sam da je ukupno platio oko 60 eura.

Ispred mene su bile tri starije gospođe. Gledale su i komentirale bogat izbor ribe od srdele, orade, skuše, oslića... Sve tri su se odlučile za srdelu koja je toga dana koštala 6 eura po kilogramu. Jedna je kupila 300 grama, druga 250 grama, a treća je tražila onoliko koliko može dobiti za 2 eura. Još je pitala može li dio toga zamrznuti. I prodavačica i ja smo joj rekle da ribu prvo mora očistiti. Rekla je da živi sama i da će joj za ručak biti dovoljno samo nekoliko srdela. Prije tri godine cijena srdele bila je 4 eura za kilogram. Inače, preporuča se konzumiranje ribe najmanje 150 grama na tjedan. Osim što je ukusna, ona je i jedna od najzdravijih namirnica koju možemo uključiti u prehranu. Bogata je proteinima, omega-3 masnim kiselinama, vitaminima i mineralima, a stručnjaci je preporučuju zbog pozitivnog utjecaja na srce, mozak i cjelokupno zdravlje organizma. E sada, pitanje je kako da si to priušti čovjek s nedostatnom mirovinom? Nažalost, svakodnevno možemo vidjeti puno sličnih tužnih primjera. Nedavno je jedan sugrađanin na društvenoj mreži opisao susret u dućanu sa starijom gospođom koja je kupila samo pet kestena. Upitao ju je: „Bako, zašto samo pet?" A ona je odgovorila: „Nemam novca za više." Uzeo je vrećicu i napunio joj 800 grama, platio na blagajni i dao joj. Drhtavom rukom uzela je i rekla: „Bog te blagoslovio."



Umirovljenica Božica živi sama u stanu, njezin sin se brine o nabavci hrane i lijekova, a uz pomoć mlađe susjede održava higijenu u stanu. „Da mi nije sina, ne znam što bih. S ovom mirovinom ne mogu u Dom za starije osobe. A kada bih i mogla, tko zna kad bih dočekala mjesto." Njezini susjedi Nenad i Josipa od nedavno svakodnevno dobivaju ručak iz Crvenog križa jer sami ne mogu ići u kupovinu namirnica, a ne mogu si niti kuhati. Kažu da su zadovoljni i da im ostane i za večeru. A neki kažu povećali su mirovine! Tužno! Među hrvatskim umirovljenicima najugroženiji su stariji samci. Najteže je ženama jer nemaju s kim podijeliti kućanske troškove.

„Tužno je vidjeti koliko naših sugrađana treće životne dobi teško preživljava. Mnogima ponos ne dopušta da to i javno priznaju"

Umirovljenici s malim mirovinama svakodnevno se susreću s financijskim problemima. Većina njih već godinama nije obnovila svoju garderobu, a kada im se pokvare televizor, perilica rublja ili čak vodokotlić, oni koji su bez djece ili samci nemaju sredstava da plate popravak ili kupe novi proizvod. Za obrtničke usluge neki bi trebali dati skoro svoju cijelu mirovinu. Cijena zamjene vodokotlića kreće se od 60 do 400 eura. Ovisi o vrsti vodokotlića i imate li već unaprijed kupljen vodokotlić. Susjed jedne moje prijateljice, koji živi u stanu iznad nje, tijekom kolovoza dok je ona bila izvan Zagreba imao je poplavu u kupaoni. Voda joj je procurila kroz strop i na jednom dijelu stropa otpala je žbuka. Dugo se sušilo i tek nedavno majstor joj je pogletao i premaljao cijeli strop u kupaoni. Ukupno je radio dva dana po četiri sata. Naplatio je 250 eura. Trošak se nije mogao naplatiti na račun kuće i tebao ga je platiti susjed iz čijeg je stana bila poplava. Ali on je rekao da ne može dati više od 50 eura. Bivši je glumac u mirovini, žena mu nikada nije radila i nema mirovinu. Nažalost, na kraju nije dao niti tih 50 eura, već je cijeli račun morala platiti moja prijateljica. Znači ovaj majstor je za 8 sati rada zaradio pola nečije mirovine.

Nije velika mudrost reći da su čistoća i urednost u domu među važnim činiteljima zadovoljavajuće kvalitete života. Redovito održavanje učinit će dom zdravijim mjestom za život, pri čemu ne treba zaboraviti ni ekološku stranu. Uredan, čist i svjež stan u kojem živimo nesumnjivo pruža ugodu. Približavanjem blagdana svaka vrijedna domaćica, uz generalno pospremanje stana početkom proljeća i jeseni, nastoji temeljito očistiti svoj stan. Postoje privatne agencije i servisi za pomoć u kući, ali njihovu uslugu ne mogu si priuštiti naši sugrađani koji se jedva kreću po stanu, ne mogu niti platiti Dom za starije, nemaju djecu ili djeca žive daleko u inozemstvu. Većinom se oslanjaju na dobru volju susjeda.

Iako nas život često uvjerava da svatko žanje ono što je posijao, mnogi umirovljenici nisu mogli predvidjeti da neće moći živjeti dostojno od svojih mirovina, niti su krivi za sudbinu koja ih je snašla i stavila na margine društva. Ako u životu doista dobiješ koliko daš, onda su ti umirovljenici prevareni, radili su cijeli život, a zauzvrat u starosti im je i komad domaće ribe ili kilogram kestena postao nedostižan luksuz.

Drenka Gaković

Prava vjerovnika u ostavinskom postupku

Pitanje: Susjed koji mi duguje veći novčani iznos je umro prije nekoliko dana. Što trebam učiniti kako bih u ostavinskom postupku namirio svoj dug?

Odgovor: Kao ostaviteljev vjerovnik prema Zakonu o nasljeđivanju možete zahtijevati u roku od 3 mjeseca od otvaranja nasljedstva da se ostavina odvoji od imovine nasljednika, ako učinite vjerojatnim postojanje tražbine i opasnost da bez odvajanja ne biste mogli namiriti svoju tražbinu. U tom slučaju nasljednici neće moći raspolagati stvarima i pravima ostavine dok se ne naplate vjerovnici koji su zahtijevali odvajanje. Podnošenjem zahtjeva za odvajanje ostavine, vjerovnik stječe status stranke u ostavinskom postupku. Ako vjerovnik koji je zahtijevao odvajanje, nema ovršnu ispravu ili već nije pokrenuo postupak za ostvarenje svoje tražbine, dužan je pokrenuti postupak u roku koji mu odredi sud. Dakle, podnesite što prije zahtjev za odvajanje ostavine od imovine nasljednika.

Naknada za troškove prijevoza

Pitanje: Mogu li izabrati grad u kojem želim obaviti specijalistički pregled, ako bi prema listi čekanja u svom gradu pregled mogao obaviti tek za godinu dana? Imam li pravo na putne troškove u tom slučaju?

Odgovor: Pravo na naknadu za troškove prijevoza ima osigurana osoba koja je radi smanjivanja liste čekanja, prihvatila korištenje zdravstvene zaštite u ugovornoj zdravstvenoj ustanovi odnosno ordinaciji ugovornog doktora privatne prakse, u mjestu koje je 50 i više kilometara udaljeno od prebivališta odnosno boravišta osigurane osobe. Izabrani doktor izdaje putni nalog istovremeno s izdavanjem uputnice, a najkasnije prije realizacije zdravstvene zaštite za koju se putni nalog izdaje, čime potvrđuje da je osiguranu osobu, radi korištenja zdravstvene zaštite, uputio izvan mjesta prebivališta odnosno boravišta. No, ako osigurana osoba želi koristiti zdravstvenu zaštitu kod drugog ugovornog pružatelja zdravstvene zaštite na području Republike Hrvatske, a ne tamo gdje je upućena, ima pravo ostvariti tu zdravstvenu zaštitu na teret sredstava obveznoga zdravstvenog osiguranja, ali bez prava na naknadu troškova prijevoza i prava na sanitetski prijevoz.

Zastara potraživanja za komunalne usluge

Pitanje: Dobio sam račun za dimnjačarske usluge obavljene u 2025. godini. Trebam li platiti račun ako dimnjačarske usluge uopće nisu obavljene? Kada nastupa zastara?

Odgovor: Ako usluga za koju je račun ispostavljen nije obavljena trebate uložiti pisani prigovor i vratiti pošiljaocu račun. Što se tiče roka zastare, za dimnjačarske usluge isti iznosi godinu dana i počinje teći prvog dana nakon dana dospijeća računa, a zastara nastupa istekom posljednjeg dana tog roka. Nakon nastupanja zastare prestaje pravo vjerovnika da zahtijeva ispunjenje obveze. No, vjerovnik uvijek može postaviti zahtjev za plaćanjem duga, a dužnik se treba pozvati na zastaru ili može platiti zastarjelu obvezu. Sud ne pazi na zastaru po službenoj dužnosti. Rok zastare iznosi godinu dana od dospijeća računa i za sljedeće komunalne usluge: naknada za isporučenu električnu i toplinsku energiju, plin, vodu i za održavanje čistoće, kada je isporuka obavljena za potrebe kućanstva. Jednogodišnji zastarni rok vrijedi i za tražbine radio i tv postaja za upotrebu radio i tv prijemnika, tražbine pošte, telegrafa i telefona, za upotrebu telefona i poštanskih pretinaca, i tražbine pretplate na povremene tiskovine.

Isplata mirovine u slučaju smrti korisnika mirovine

Pitanje: Neposredno nakon smrti majke podigao sam njenu mirovinu za prethodni mjesec, a sada banka i HZMO traže da je vratim. Moram li to učiniti?

Odgovor: U slučaju smrti korisnika mirovine dospjela mirovina i druga primanja iz mirovinskog osiguranja pripadaju korisniku (odnosno njegovim nasljednicima), do zadnjeg dana u mjesecu u kojem je korisnik umro. Odmah nakon saznanja za smrt korisnika mirovine, banka ili pošta dužna je onemogućiti raspolaganje sredstvima mirovine i drugih primanja iz mirovinskog osiguranja. Iz sredstava uplaćenih nakon smrti korisnika mirovine ne mogu se naplaćivati potraživanja banaka i drugih vjerovnika. Na zahtjev HZMO-a banka ili pošta dužne su vratiti sredstva uplaćena nakon smrti korisnika mirovine, a ako ista ne mogu vratiti jer je njima raspolagala druga osoba, dužne su dostaviti HZMO-u podatke o toj osobi. Banka ili pošta odgovorna je HZMO-u za nastalu štetu ako isplati mirovinu ili druga primanja iz mirovinskog osiguranja, te vas zbog toga traži da vratite novac. Nasljednici korisnika mirovine mogu u ostavinskom postupku postaviti zahtjev za isplatu dospjelih neisplaćenih mirovina i drugih primanja iz mirovinskog osiguranja, a HZMO će izvršiti isplatu u skladu s pravomoćnim rješenjem o nasljeđivanju.

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. pravnica

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/

PORUKE NAŠIH UMIROVLJENIKA SA SUH-ove FACEBOOK STRANICE

Sedam eura po godini staža je mizerija



Kao što je i bilo za očekivati, umirovljenička javnost nije sa simpatijama dočekala odluku Vlade da godišnji dodatak iznosi samo 7 eura po godini staža. U to smo se uvjerili i kad smo na tematsku Facebook stranicu Sindikat umirovljenika Hrvatske – Pokret protiv siromaštva starijih osoba naših preko 23 i pol tisuće pratitelja 21. listopada 2026. obavijestili o iznosu koji je Vlada odredila. Upitali smo naše pratitelje što oni misle o tih 7 eura i dobili preko 160 vrlo ljutih komentara i reakcija, od kojih su neki bili i ironični, a ne pozitivni kako se čini na prvu. Izdvojili smo neke od njih:

Željko Mišković, Novska: „Spektakularno povećanje dodatka vrijedno za doživotno hvaljenje.“

Ljubica Vlašić: „Sramota i jako tužno.“

Gordana Travica: „Nema se što više reći, nek daju drugima, a nas tko šiša, da bar jednom, samo jednom izračunaju koliko je potrebno za život bar dvoje ljudi pa se troškovi povećavaju za svaku sljedeću osobu, onda bi znali što rade.“

Lori Muškardin: „Dabogda “vladajućima” zatrebalo 7 eura.“

Alen Kostelac: „Treba biti trinaesta mirovina! Ostalo je mizerija za umirovljenike.“

Jadranka Škorjanec: „Osigurali si dobre mirovine kad odu, zašto mi to trpimo, ovo ismijavanje malih, nemoćnih i penzića.“

Božica Pomper: Sramota, jamite na umirovljenicima, a niste razmišljali kad ste vi bili u pitanju, 80 % odmah, što niste uzeli 6 % besramnici!!!“

Irena Šaplek, Zagreb: „Krivi su umirovljenici što šute i ne odazivaju se na prosvjede! Svi na ulice! Imali ste primjer ZET-a i kako je stao, opći kolaps u gradu. Najavljuju opet štrajk. Ne ide bez suradnje.“

Branka Reininger, Valpovo: „To nek’ uzmu sebi, prokletinja.“

Dubravka Magić: „Nije dovoljno ni za najmanju božićnu košaricu.“