

UVODNA RIJEČ

Janjetina na račun umirovljenika

Piše: Igor Knežević

Iza nas su još jedni lokalni izbori u kojima se javnost, prije svega mediji, bavila političkim borbama za osvajanje vlasti isključivo u većim hrvatskim gradovima te županijama. Iako imaju manju važnost od parlamentarnih izbora, i lokalni izbori mogu itekako bitno utjecati na kvalitetu života u tim sredinama, pa tako i na kvalitetu života starijih osoba. Svakako najatraktivnije je bilo pratiti situaciju u Gradu Zagrebu gdje su planirani rashodi proračuna za 2025. godinu 2,89 milijardi eura, no s druge strane postoje županije i općine čija svrha postojanja je malo reći upitna.

Hrvatska sa 3,8 milijuna stanovnika ima čak 428 općina, 20 županija plus Grad Zagreb te još 127 gradova, a jedna Danska (5,94 milijuna stanovnika) 2007. godine je provela reformu i smanjila je broj općina sa 270 na 98, a 13 regionalnih okruga zamijenilo je pet većih regija. U Jugoslaviji 80-ih Hrvatska je umjesto županija imala 10 zajednica općina te 102 općine, što znači da se broj općina učestvostručio 1993. kada je reorganizirana hrvatska lokalna uprava, s ciljem namirenja zaslužnih lokalnih šerifa/političara i političkim manipulacijama.

Oko 80 posto općina nije samoodrživo, odnosno ne može financirati sve svoje troškove, između ostalog ni trošak plaća koji je od prošlog ljeta još nabujao, pa tako načelnici općina primaju plaće u iznosu od 3.000 do gotovo 4.000 eura neto. Čak trećina općina nema niti jednu kulturnu ustanovu. U bivšoj državi prosječna hrvatska općina imala je 46.900 stanovnika, a danas ima manje od 2.800! Ništa nije bolje ni s gradovima, jer njih 54 ne ispunjavaju zakonske kriterije da budu grad, ali su dobili taj status iz „posebnih razloga“.

Jedna od važnijih, a možda i presudna komponenta pobjede SDP-a na parlamentarnim izborima krajem 2011. godine bila je upravo najava smanjenja broja općina i gradova, jer je ljudima bilo dosta uhljeba i besposličara koji krkaju janjetinu i vozaju skupe automobile na račun svijetu, pa tako i umirovljenika. No, odmah po dolasku na vlast i SDP-ovci su okrenuli ploču i nastavili HDZ-ovu politiku koju imamo i danas te se nisu dirali u nakaradni sustav. Ovakav model, malo je reći, je disfunkcionalan, pogodno je tlo za korupciju, nepotizam, i uz sve to opterećuje i proračun, ali i stvara negativnu društvenu klimu jer mnogi krvavo rade da bi zaradili svoju plaću. Jasno, ima i pozitivnih primjera uspješnih općina koje dobro rade, samoodržive su ili blizu samoodrživosti, ali puno je više negativnih primjera, gdje bi više općina trebalo spojiti u jednu cjelinu.

Poigrajmo se malo s matematikom na primjeru jedne male hrvatske općine (nećemo navoditi ime) koja ima 1.100 stanovnika i 300 umirovljenika i starijih osoba, a samo za plaću i doprinose načelnika se mjesečno izdvaja 5.640 eura, odnosno 67.680 eura godišnje. Da se taj novac podijeli na tih 300 starijih osoba u vidu, primjerice, božičnice, svaki od njih bi dobio 225 eura. A gdje je još pokrivanje troškova za administraciju, reprezentaciju, režije općine... Dakako, većinu novca kojim raspolaže, općina ga nije uprihodila, već novac stiže iz hrvatskog proračuna, koji ga dijeli šakom i kapom, pa je tako toj općini u ovoj godini namijenjeno ukupno 311 tisuća eura tzv. „fiskalnog izravnavanja“. Bezbroj je primjera takvih malih hrvatskih općina, ali nikome na vlasti i dalje ne pada na pamet prekinuti ovu zonu sumraka fiskalnog izravnavanja.

U OVOM BROJU:

IZVANREDNA IZBORNA SKUPŠTINA
SUH-a

Višnja Stanišić nova predsjednica

NOVI ZAKON O MIROVINSKOM
OSIGURANJU

eSavjetovanje za naivne

INTERVJU

SLAVKA PAVIĆ, NAJDUGOVJEČNIJA
HRVATSKA FOTO UMJETNICA



Hodam, dišem, živim i fotografiram

30. OBLJETNICA FERPA-e

Usvojena finalna deklaracija o polo- žaju umirovljenika

RAZGOVOR S PSIHOLOGINJOM
ŽELJKOM BABIĆ

Ponovno pokrenut rad Psihološkog savjetovišta

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

eSavjetovanje za naivne

Prijedlog novog Zakona o mirovinskom osiguranju (skraćeno: novi ZOMO) usvojen je na sjednici Vlade RH 16. svibnja 2025., a četiri dana kasnije u Saboru je održano prvo čitanje i rasprava o tom zakonu važnom za značajan dio stanovništva Hrvatske, koje ujedno čini i značajan dio hrvatskog biračkog tijela. U skladu s očekivanjima, predlagač novog ZOMO neosjetljiv na primjedbe šireg kruga pučanstva, udruga i stručnjaka, u e-savjetovanju nije prihvatio niti jedan prijedlog Sindikata umirovljenika Hrvatske (SUH).

Čak nije prihvaćena niti formalna sugestija koja se odnosi na pravo na rad umirovljenika korisnika invalidske mirovine za potpunu nesposobnost za rad na 3,5 sata dnevno jer u zakonskom tekstu stoji da će se obustaviti isplata mirovine onim korisnicima invalidske mirovine za potpunu nesposobnost koji budu zaposleni "na 3,5 sata dnevno ili dulje". Zar bi to značilo da se takvi korisnici invalidskih mirovina mogu zaposliti na 3 sata i 25 minuta dnevno, ali ne i na 3 sata i 30 minuta dnevno? S obzirom da smo pretpostavili da to nije namjera zakonodavca već samo nomotehnička nespretnost, sugerirali smo na radnoj skupini i u sklopu eSavjetovanja formulaciju prema kojoj bi se korisnicima invalidske mirovine mirovina obustavila ako rade dulje od 3,5 sata dnevno. No čak ni takav logični prijedlog nije bio prihvaćen i prijedlog novog ZOMO je na sjednicu Vlade RH poslan u istom obliku u kakvom je bio i prije eSavjetovanja. Kome onda uopće služi eSavjetovanje?

Tresla se brda, rodio se predizborni miš

Nije jasno zbog čega se taj zakon smatra NOVIM Zakonom o mirovinskom osiguranju kad je većina odredbi prepisana iz još uvijek važećeg ZOMO. Također je struktura ZOMO ostala ista, osim korisnih odredbi s pravnim definicijama pojmova. Za tako malo izmjena koje utječu na postojeće umirovljenike i nekoliko izmjena koje utječu na prava budućih umirovljenika, nema puno novih odredbi u tzv. novom ZOMO te se mogao donijeti samo zakon o izmjenama i dopunama postojećeg zakona.

Za „predigru“ izrade novog ZOMO potrošeno je mnogo novaca i vremena. Dvije i pol godine se izrađivala „Analiza mirovinskog sustava“ u čemu su većim dijelom sudjelovali stručnjaci angažirani od strane Svjetske banke koju smo na posredan način svi platili.

Rezultat je ponovno teško čitljiv tekst kao što je to i važeći ZOMO. Nepraktično i netransparentno je i to što u novi ZOMO nisu ugrađene odredbe Zakona o dodatku na mirovine ostvarene prema Zakonu o mirovinskom osiguranju, kao ni odredbe Zakona o najvišoj mirovini, a parametri iz oba ta zakona sudjeluju u izračunu iznosa mirovine. Zar ćemo ponovno morati „skakati“ iz jednog propisa u drugi i treći da bi uspjeli shvatiti kako nam se izračunava zamjenski prihod za život nakon prestanka rada? Tom „skakanju“ treba pribrojiti i propise iz tzv. drugog mirovinskog stupa.

Diskriminacija postojećih umirovljenika ostaje

Novi ZOMO nije riješio diskriminaciju unutar skupine



penaliziranih postojećih korisnika mirovine koji su prvi puta ostvarili pravo na prijevremenu starosnu mirovinu i bonificiranih umirovljenika koji su prvi puta ostvarili pravo na odgođenu starosnu mirovinu poslije 65 godina života, a koji su penalizirani i bonificirani u različitom postotku, ovisno o tome po kojoj izmjeni ZOMO su ostvarivali pravo na mirovinu. Također nije riješena diskriminacija unutar skupine majki s djecom kojih sada imamo dvije skupine, onih koje su pravo na mirovinu ostvarile do kraja 2018. godine bez prava na dodani staž za djecu i onih koje su pravo ostvarile od 2019. godine s pravom na 6 mjeseci dodanog staža za djecu. Novi ZOMO stvara treću skupinu koja će imati pravo na 12 mjeseci dodanog staža po djetetu, ali samo za korisnike koji pravo ostvare po tom zakonu.

Prema internim uputama HZMO-a, majkama koje su poslije umirovljenja dodatno radile i navršile dovoljno naknadnog staža za preračun mirovine, priznat je dodani staž za djecu. Ali onima koje nisu dodatno radile – neće se priznati. Navedeno će se navodno i nadalje primjenjivati u odnosu na novi dodani staž od 12 mjeseci. Prijedlog SUH-a da se navedeno definira zakonskom odredbom, umjesto internim uputama, nije prihvaćen. Na taj način nema jamstva da se interne upute neće ukinuti ili izmijeniti u nekom izvanzakonskom postupku.

Ono što moramo pozdraviti je povećanje invalidskih mirovina za 10% i ukidanje penalizacije prijevremeno ostvarenih mirovina sa 70 godina života, ovo posljednje po formuli – bolje ikad nego nikad (iako je SUH tražio ukidanje penalizacije s navršenih 65 godina života).

Preračun mirovina i visina novih mirovina

U preračunu mirovina radi dodatno ostvarenog staža za rad umirovljenika na pola radnog vremena ništa se nije promijenilo, i nadalje korisnici zadržavaju polazni faktor

iz prvog rješenja o mirovini. Novi povoljniji polazni faktor dobivaju samo ako je mirovina za vrijeme naknadno ostvarenog staža bila obustavljena.

Na visinu novih mirovina utjecat će povećanje aktualne vrijednosti mirovina (AVM) koja se ne koristi samo za usklađivanje mirovina već i za izračun prve mirovine. Na taj način će se onima koji dvoje između odlaska u mirovinu prije ili poslije stupanja na snagu novog ZOMO, više isplatiti ostvarivanje prava na mirovinu primjenom novog ZOMO, iako ta razlika nije značajna.

Kuda putujemo s novim ZOMO

Povećanje prosječne mirovine na 800 EUR do kraja mandata ove Vlade, odnosno nastojanje da se prosječna sveukupna mirovina do tada poveća na 50 % od prosječne plaće je smiješna. Naime, statistika ovisi o parametrima – koliko se predviđa da će iznositi prosječna plaća na kraju mandata Vlade? U veljači ove godine je bila samo 1.416 EUR pa vi imajte onda s takvom plaćom djecu, stan i auto. A cilj od 50 % od takve plaće bi bila mirovina od 708,00 EUR. Pa vi onda živite od takve mirovine, pogotovo ako ste samac! Ujedno tih 50 % se odnosi na tzv. sveukupnu mirovinu koja osim mirovine po ZOMO uključuje i mirovine po posebnim propisima! Smiješno! Znači do cilja od 800 EUR doći ćemo običnim redovnim usklađivanjima kao i do sada.

Istodobno 1,42 osiguranika uzdržava 1 umirovljenika! I onda „jadna“ Vlada mora dopunjavati proračun za mirovine nekim mrvicama jer je ovakav sustav zapravo neodrživ! Što to znači? To znači da Vlada ne radi na razvoju infrastrukture, na otvaranju novih konkurentnih poduzeća i otvaranju novih radnih mjesta s pristojnim plaćama. Za održiv mirovinski sustav trebalo bi da 3 osiguranika uzdržava jednog umirovljenika i da se poveća vrijednost prosječne plaće jer će onda narasti i vrijednost uplaćenih doprinosa i vrijednost mirovina. Strana radna snaga ruši cijenu rada, a mnoga bivša poduzeća su uništena lošim raspolaganjem. Ekonomiju temeljimo na turizmu, uslugama i hrani, ovisimo o sezonama, a takvo privređivanje je u ekonomskim krugovima označeno kao nepouzdan. Prodajemo državne obveznice koje se već sutra mogu urušiti ako se uruši turizam.

Produženi rad umirovljenika

Novim ZOMO-om omogućit će se rad umirovljenika 8 sati uz isplatu polovice mirovine. Riječ je zapravo o produženju radnog vijeka na „mala vrata“. Uz iznimku rijetkih visokostručnih kadrova koji nedostaju (jer su mladi visokokvalificirani ljudi pobjegli iz Hrvatske – tzv. „brain drain“ nam je visok), umirovljenici najčešće rade na slabo plaćenim poslovima, a mogućnost rada na puno radno vrijeme uz primanje pola mirovine samo omogućuje uštede mirovinskih rashoda i povećanje prihoda – iz plaće se plaća doprinos za mirovinsko osiguranje, istodobno se štedi na polovici mirovine jer će se takvom zaposleniku isplaćivati samo polovica mirovine iako ju je zaradio već ranije uplaćenim doprinosima.

I bez obzira na ranije uplaćene doprinose i nove doprinose koje će uplaćivati za vrijeme dodatnog rada, polazni faktor za proračun mirovine ostat će jednak kao kod određivanja prve mirovine te će na proračun utjecati samo dodatno izvršen staž i plaće.

Zašto dio umirovljenika radi na slabo plaćenim poslovima?

Pretežno zato jer su im mirovine nedovoljne za život, a ne zato što su puni energije i ne znaju što će sa sobom zbog previše slobodnog vremena. Mnogima se čak ni preračun ne isplati nakon dodatno izvršenog staža zbog niskih plaća koje u većini ostvaruju za vrijeme dodatnog rada.

Iskrivljeno statističko prikazivanje

U saborskoj raspravi na prvom čitanju novog ZOMO 20.05.2025. izneseni su neki statistički podaci koji zapravo nisu usporedivi. Npr., ministar Piletić je naglasio kako je za vrijeme svog mandata ova Vlada od 2016. godine do danas povećala prosječnu mirovinu za 82 %, kao da se radi o nekom milodar, bez navođenja izvora takvog reklamnog podatka i zaboravljajući da su ti isti umirovljenici nekada radili i plaćali doprinose za mirovinu pa im Vlada nije ništa „dala“. S druge strane oporba tvrdi da su od ulaska Hrvatske u Eurozonu troškovi života porasli za 60 % i da 82-postotno povećanje mirovina nije pratilo porast troškova života jer se mirovine ne usklađuju za 100 % indeksa porasta troškova života ili indeksa porasta plaća, ovisno koji indeks je povoljniji.

Određivanje aktualne vrijednosti mirovine prema odnosu navedenih indeksa 70:30 postupno je smanjivalo kupovnu moć umirovljenika pa je 82-postotno povećanje mirovina zaista samo reklamni postotak koji nije stavljen u odnos s parametrima kupovne moći i siromaštva umirovljenika, iako je čak i Europska komisija uputila preporuku Hrvatskoj da poveća adekvatnost mirovina jer je prosječni postotak mirovina u odnosu na prosječnu plaću u EU 60 %, a u Hrvatskoj je on trenutačno 45,3 % (uključujući u taj prosjek i mirovine po posebnim propisima).

To je ujedno i glavni razlog donošenja ovog novog ZOMO, pored blagih predizbornih priprema. Novo usklađivanje putem odnosa spomenutih indeksa 85:15 minimalno će utjecati na povećanje mirovina. Pritom treba imati na umu da se aktualna vrijednost mirovine ne primjenjuje samo za usklađivanje već i za izračun mirovine te bi jedini način sprječavanja velikog pada kupovne moći hrvatskih umirovljenika bio upravo 100-postotni način određivanja aktualne vrijednosti mirovine. Tada nam ne bi trebali lažni ciljevi prosječne vrijednosti tzv. sveukupne mirovine od 800 eura ili 50 % od prosječne plaće do kraja mandata ove Vlade, jer 800 eura ni sada nije neki novac s kojim nakon što prvo platiš režijske troškove imaš dovoljno za kupovinu osnovnih sredstava za život, a pitanje je i koliko će spomenutih 800 eura vrijediti 2028. godine, jer bi lako mogao predstavljati zapravo pad kupovne moći umirovljenika.

Ukinuti porez umirovljenicima

Također, značajno povećanje porezne olakšice za umirovljenike ili ukidanje poreza na mirovine bi imalo pozitivan utjecaj na visinu mirovina sadašnjih i budućih umirovljenika, ali se u vezi toga za sada ništa ne poduzima. Iako nije mogao odgovoriti na pitanje koliko bi iznosio novouvedeni godišnji dodatak na mirovinu, čak ni neformalno prema nekim preliminarnim izračunima, ministar Piletić je izjavio da novi ZOMO predstavlja prve korake i da će biti daljnjih izmjena mirovinskog sustava u korist umirovljenika, a koje će ovisiti o financijskim mogućnostima proračuna. Vlada si je tako ostavila odriješene ruke, pa tako i mogućnost da manipulira visinom godišnjeg dodatka kad se približe

sljedeći izbori, s obzirom da minimalna vrijednost godišnjeg dodatka nije čak ni opisno određena u novom ZOMO. Podsjetimo, SUH je tražio da se vrijednost jedne godine staža kod izračuna dodatka zakonski odredi i fiksno veže uz AVM koji se dvaput godišnje povećava usklađivanjem, a trenutno iznosi 13,57 eura.

Rizik od siromaštva sve veći

U 2023. godini kupovna moć u Hrvatskoj, izražena kao BDP po stanovniku u paritetu kupovne moći (PPS), iznosila je 76 % prosjeka 27 država članica EU, odnosno opća kupovna moć u Hrvatskoj za 2023. iznosila je 24 % ispod prosjeka 27 država članica EU-a. U samo četiri države EU građani imaju manju kupovnu moć nego u Hrvatskoj. To su Slovačka, Litva, Grčka i Bugarska. S obzirom da znamo da je kupovna moć umirovljenika daleko manja od kupovne moći radno-aktivnog stanovništva, položaj hrvatskih umirovljenika u odnosu na umirovljenike većine EU zemalja je poražavajući.

Navedeno podupiru i podaci o riziku od siromaštva u Hrvatskoj. Osobe starije od 65 godina značajno su više u riziku od siromaštva od osoba mlađih od 65 godina – zaposlenih i samozaposlenih, a posebno su ugroženi samci.

Podaci Državnog zavoda za statistiku za 2024. godinu:

Kategorija	Ukupna stopa %
Ukupna stopa rizika od siromaštva u HR	20,3
Osobe u riziku od siromaštva i socijalne isključenosti u HR	21,7
Osobe 65+ u riziku od siromaštva	37,0 (žene 40,1!)
Umirovljenici	34,2 (žene 37,2!)
Dvočlano kućanstvo, jedna osoba 65+	35,3
Jednočlano kućanstvo osobe 65+	61,4!
Zaposlenici	6,5
Samozaposleni	23,9
Dvije odrasle osobe s jednim uzdržanim djetetom	15,0

Što nam je činiti?

Kad se podvuče crta, za postojeće umirovljenike neće biti nekih značajnih promjena na bolje i cijela ta fama oko novog ZOMO, koji se prikazuje kao neko revolucionarno mirovinsko rješenje, je običan reklamni predizborni trik – prije lokalnih izbora. Koliko predstavljanja novog ZOMO, koliko izgubljenih riječi na reklamu koja će mnogima donijeti povećanje mirovine za par eura. Hoće li prethodnica već najavljenih mogućih budućih izmjena tog novog ZOMO biti ponovno skupe i dugotrajne analize mirovinskog sustava?

Što nam je činiti? Sindikat umirovljenika Hrvatske će i nadalje se boriti za poboljšanje standarda umirovljenika, držeći se već određenih ciljeva koje smo opisali u članku iz našeg prethodnog broja Glasa umirovljenika i koji su citirani u mnogim javnim medijima.

Vanda Crnjac Pauković

Višnja Stanišić nova



U petak 6. lipnja 2025. godine u Radničkom domu u Zagrebu održana je 1. izvanredna izborna Skupština Sindikata umirovljenika Hrvatske na kojoj je Višnja Stanišić jednoglasno izabrana za novu predsjednicu SUH-a.

Igor Knežević, glavni tajnik SUH-a, u uvodu Skupštine je kazao kako je posljednjih nekoliko mjeseci bilo vrlo izazovno, nakon što je 10. siječnja 2025. godine bivša predsjednica Jasna Petrović dala neopozivu ostavku, kazavši da se SUH našao u organizacijskom izazovu, jer se moralo brzo reagirati i donijeti važne odluke kako bi se održala stabilnost, te su velik teret toga ponijeli i članovi Upravnog odbora. Zahvalio se Đini Šverko, bivšoj predsjednici Povjereništva SUH-a Istarske županije, koja je odmah pristala biti vršiteljica dužnosti zamjenice predsjednice, a posebno se zahvalio i Vesni Bečić koja je odmah pristala biti vršiteljica dužnosti predsjednice SUH-a do izborne skupštine u ožujku ove godine i koja je znatno pridonijela nastavku nesmetanog rada SUH-a.

Veliko hvala Asji

Knežević je kazao kako najviše zahvaljuje Asji Tomin koja je u ožujku ove godine na redovnoj izbornoj Skupštini pristala biti predsjednica SUH-a u najdelikatnijem trenutku, kada se moralo izabrati predsjednika/cu udruge, te je preuzela odgovornost znajući da će ta uloga biti samo privremena, s obzirom da kolegica Tomin živi i djeluje u Splitu, a Središnji ured SUH-a je u Zagrebu, pa bi dugoročan rad na daljinu bio znatno otežan.

Asja Tomin je istaknula kako je njezino preuzimanje funkcije predsjednice bilo vođeno isključivo željom da pomogne SUH-u u kriznom trenutku.

„Bili smo dovedeni u nezgodnu situaciju nakon što je prethodna predsjednica u siječnju dala neopozivu ostavku, a situacija je bila krajnje složena. Iako sam znala da će moja uloga biti privremena, prihvatila sam je jer je bilo važno održati kontinuitet rada i spasiti organizaciju“, izjavila je Tomin.

Posebno se zahvalila glavnom tajniku Igoru Kneževiću na ogromnoj pomoći:

„On je obavio najveći dio posla i bez njega sve ovo ne bi bilo moguće.“

Naglasila je kako je sve statutarne i formalne obveze provjeravala s pravnici te da su sve odluke donesene u skladu s pravilima, do-

IZBORNA SKUPŠTINA SUH-a

predsjednica



„Bila mi je čast služiti Sindikatu u ovom prijelaznom razdoblju“, poručila je Tomin.

Prepoznati sindikalni borac

Upravo je nakon dogovora s Upravnim odborom i Predsjedništvom SUH-a Tomin podnijela neopozivu ostavku s datumom 5. lipnja 2025. godine, kako bi se sljedeći dan organizirala izvanredna izborna Skupština i izabrala nova predsjednica. Nakon održanih sastanaka i traženja kvalitetnog kandidata, Upravni odbor i Predsjedništvo SUH-a predložili su Skupštini Višnju Stanišić za novu predsjednicu SUH-a, te je na ovoj Skupštini ona jednoglasno izabrana na tu funkciju.

Stanišić je cijeli radni vijek, 42 godine, provela radeći u Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje, gdje je uz redovan rad, obnašala i funkciju predsjednice radničkog sindikata HZMO-a. U mirovini je od 2021. godine, kada postaje i članica SUH-a. Stanišić odlično poznaje svu problematiku mirovinskog sustava, prepoznatljiva je sindikalistkinja i



borac za prava radnika, a od sada i umirovljenika.

Nakon izbora za predsjednicu, Stanišić se zahvalila svim članovima/delegatima Skupštine na ukazanom povjerenju te istaknula da joj je cilj nastaviti borbu za prava umirovljenika na transparentan i zajednički način.



Riječ i plan nove predsjednice

„Kroz čitav svoj radni vijek zalagala sam se za jednakost i pravo glasa svakoga – to će i dalje biti moj princip. Ne želim vodstvo koje donosi odluke iza zatvorenih vrata; sve što radimo, moramo raditi zajedno,“ poručila je.

Naglasila je da je pred Sindikatom puno izazova, ali i potencijala, osobito u uključivanju onih koji tek ulaze u mirovinu.

„Ne smijemo zaboraviti one koji tek dolaze – jer kad jednom postanu umirovljenici, često je kasno za borbu. Vrijeme je da ih privučemo i uključimo“, rekla je Višnja. Dodala je kako očekuje da svi u organizaciji preuzmu svoj dio odgovornosti:

„Svatko tko je preuzeo neku dužnost, mora je i odraditi. Samo zajednički možemo uspjeti.“

Zaključila je kako će biti otvorena za sve prijedloge i ideje te da vjeruje u snagu kolektivnog djelovanja.

Predsjednik Radnog predsjedništva Skupštine, potpredsjednik SUH-a za regiju Istok Mato Obradović, kazao je da je predsjednica dala dobre smjernice za ono što nas čeka u budućnosti i da se slaže da se uspjeti može samo zajedničkim radom, ali i da posao kao i dosad neće biti nimalo lagan.

Nova predsjednica Stanišić, osim obveza u SUH-u, odmah će se uključiti i u rad Nacionalnog vijeća za umirovljenike i starije osobe, dok kolegica Tomin nastavlja svoj dugogodišnji kvalitetni rad kao potpredsjednica SUH-a zadužena za regiju Jug i članica Upravnog odbora SUH-a.

Druženje uz osvježenje

Ostali članovi tijela upravljanja SUH-a se nisu mijenjali, kao ni osobe ovlaštene za zastupanje, pa je Stjepan Milobara i dalje zamjenik predsjednice, a Igor Knežević glavni tajnik SUH-a.

Nakon službenog dijela uslijedilo je i neformalno druženje delegata Skupštine i aktivista iz Središnjeg ureda SUH-a uz ručak i osvježenje, gdje su mnogi iskazali sreću i zadovoljstvo što su se vidjeli s kolegama iz drugih dijelova Hrvatske, gdje su osim diskusije o trenutnom položaju umirovljenika pričali i o vedrijim temama. Bilo je to ugodno i kvalitetno druženje, ujedno i prvo održano uživo nakon listopada 2022. godine kada je SUH održao svečanu Skupštinu povodom 30 godina postojanja.

I.K.

Hodam, dišem, živim i fotografiram

Slavka Pavić, naša je najdugovječnija foto umjetnica, ali i jedna od najbitnijih fotografkinja druge polovice dvadesetog stoljeća. Fotografijom se počela baviti početkom 1950-ih držeći u rukama svoj prvi fotoaparatus Rolleiflex, koji je dobila na dar od supruga Milana Pavića, također poznatog hrvatskog fotografa. U isto vrijeme postaje članicom Fotokluba Zagreb. Održala je preko 30 samostalnih izložbi te sudjelovala na preko 400 grupnih izložbi u zemlji i inozemstvu. Dobitnica je 90-ak nagrada i priznanja, među kojima je i Nagrada Grada Zagreba. Njezini se radovi nalaze u Muzeju grada Zagreba, Hrvatskom državnom arhivu, Muzeju suvremene umjetnosti, Muzeju za umjetnost i obrt, Etnografskom muzeju, Zbirci hrvatske fotografije Fotokluba Zagreb kao i u različitim privatnim zbirkama.

➤ **Još od 1970-ih Vaš je rad prepoznat u široj javnosti. Tek rijetki nisu čuli za Slavku Pavić i njezine fotografije. Međutim, kako biste nam se Vi predstavili – Tko je Slavka Pavić i kako izgleda njezinih prvih 97 godina na ovom šarolikom planetu?**

Živa i zdrava! Hodam, dišem, živim i fotografiram. Rođena sam u Jajcu gdje sam živjela do polaska u osnovnu školu. Moja se obitelj preselila u Daruvar u kojem sam provela djetinjstvo i ranu mladost. I danas se živo sjećam svoga života u ta oba grada. Iz Jajca pamtim prekrasnu prirodu i raskošne pejzaže. Pamtim rijeku Plivu i Plivska jezera. Iz Daruvara rado pamtim školske dane, ispunjene druženjem s dragim školskim kolegama. Jedan od mojih školskih kolega bavio se fotografijom, fotografirao je i sam je razvijao fotografije. Čak nas je fotografirao za maturu. To je bilo izuzetno zanimljivo. Zatim, jedna jako draga kolegica, sjedila je odmah u klupi iza mene, bila je Čehinja. Daruvar je grad s najvećim brojem pripadnika češke manjine. I tako se u meni rodila želja da naučim češki jezik. Spomenuta kolegica mi je svesrdno u tome pomogla. I lijepo sam svladala taj jezik, ali se nisam dovoljno njime koristila pa mi je ishlapio. Šteta. U Zagreb sam stigla 1946. godine na studij ekonomije. I onda sam upoznala moga Milana, prekrasnog čovjeka, zaljubila sam se u njega i u fotografiju, što je rezultiralo time da zapustim fakultet.

Budući da je Milan bio izuzetan fotograf, od njega sam jako puno naučila o fotografiji i tehnologiji fotografije. Nas dvoje smo ostvarili lijepo partnerstvo u životu i u poslu. Život s Milanom bio je lijep i dobar. Nikada ništa ružno nisam doživjela od tog čovjeka. Zbog bolesti je napustio ovaj svijet početkom 1986. godine, a meni još uvijek nedostaje njegova podrška i prisustvo. Ipak, život valja proživjeti u svoj njegovoj punini. Okružena sam u životu dobrim i dragim ljudima i to me jako, jako veseli. Uživam u čestim druženjima. Jednako tako uživam i u uspomenu. Često prelistam stari album sa školskim fotografijama. Svojevremeno mi je stigla poruka od kolegice koja živi u dalekoj Australiji. U poruci je napisala da često misli na sve nas, drage školske kolege, i da kad misli na nas da svoj pogled zadržava na zvjezdicama, te da svaka pojedina zvijezda predstavlja svakoga od nas.

Smisao života

➤ **Vjerujem da su Vas i ranije pitali da li biste se bavili fotografijom da niste upoznali Vašeg supruga Milana Pavića. Eto, ni ja ne želim propustiti priliku, a da Vas ne upitam to pitanje. Dakle, da li bi u svakom slučaju fotografija bila Vaš prvi izbor? Također, čime biste se bavili umjesto fotografije, što još volite i što pokriva bitno područje Vašeg interesa?**

Teško je precizno reći. Fotografija me zaintrigirala dok sam još živjela u Daruvaru. Sjećam se da sam se odlučila upisati u Fotoklub Daruvar, a mama me je na to upitala: „Što ćeš ti sama s



dečkima u tamnoj komori?“ Nisam joj ništa odgovorila, ali sam pomislila da možda mama i nije u krivu. Osjećala sam privlačnost prema bavljenju fotografijom i željela sam baš to raditi. A onda sam upoznala Milana i moj se san počeo ostvarivati. Imala sam sreće ili je to moja sudbina? Tko će ga znati. U svakom slučaju, lijepo se posložilo. A da nije fotografija, bavila bih se likovnim umjetnostima. Jako me zanima likovna umjetnost, i nadahnjuje.

➤ **Fotografija je vizualna umjetnost, pripada grani likovnih umjetnosti. Postoji više definicija fotografije. Što je za Vas fotografija? Što ona za Vas predstavlja?**

Nakon svih ovih godina mogu sa sigurnošću kazati da je fotografija za mene sve, iskra, ljubav, strast, život, smisao. Fotografija je u biti potraga za smislom, vječita težnja da se ovjekovječi trenutak u vremenu, da se pronađe i zabilježi savršeni motiv, detalj među detaljima. Što je za mene fotografija? Imam jednu kornatsku priču za ilustraciju. Tamo negdje 1960-ih, Milan i ja bili smo u Šibeniku. Pružila nam se prilika da odemo do Kornata. Nakon što smo proveli lijep dan, otišli smo na spavanje. U nekom trenutku, pred jutro, probudila sam se i primijetila da nema Milana. Njegova ga je fotografska znatiželja izvukla iz kreveta i izvela van kuće. U tom trenutku, tu su se zatekli i ribari s otoka Murtera. Kad sam i ja izašla iz kuće potražiti Milana, prvo što sam ugledala bila je velika raža, raža koja se razapeta suši na nekom drvetu. Očito da je to bilo djelo murterskih ribara. Odlučila sam krenuti na kontra stranu od raže. I tamo je bila jedna gromača, morala sam dovući kamen na koji ću stati da mogu bolje vidjeti. I onda sam ugledala more. Ljudi dragi, kojeg li dojmljivog trenutka. Taj dojam je još i sad prisutan u meni. Kamen razlomljen od vjetra i kiše, neobičan i velik oblak iznad mora, a na obali, duž cijele rive sušila se razvučena ribarska mreža. U daljini sedam ribara skupljalo je mrežu. Kasnije sam

rekla Milanu da takav prizor nećemo nikad više u životu vidjeti. Eto, to vam je fotografija.

More kao inspiracija

➤ **More je oduvijek bilo inspiracija brojnim pjesnicima, piscima, slikarima, izvedbenim umjetnicima. Koliko je Vama u Vašem radu bila inspirativna jadranska obala i otoci?**

Uvijek mi je naša obala bila prekrasna, privlačna i inspirativna. Ja sam oduvijek naše more doživljavala kao pitomo. A doživjela sam i neugodne trenutke kad me, primjerice, bura gurala, bacala, nosila i kad sam pred njom tražila siguran zaklon. Ipak, nikad ništa nije promijenilo moj doživljaj mora, za mene uvijek pitomog mora. I dalje volim more, ali kao da više nije što je bilo. Nekako se sve previše svelo na prevelike vrućine i komarce.

➤ **Da se vratimo s mora u Zagreb i to na određeno mjesto, u određenu godinu 1973. u Fotoklub Zagreb. Te ste godine bili suosnivačica Ženske sekcije Fotokluba Zagreb. Kako pamтите to vrijeme?**

To je bilo lijepo, poticajno i poletno vrijeme. Godine 1973. osnovana je Ženska sekcija Fotokluba Zagreb. Sačinjavalo ju je sljedeća grupa fotografkinja: Zlata Vucelić, Vlasta Šinka, Ivančica Privora, Jadranka Pečić, Jasenka Odić, Laura Mizner, Nada Ditjo, Marija Braut i ja. Naša prva izložba održala se u Malom Lapidariju na Gornjem gradu. To je bio jako zgodan i prikladan prostor, onako, otvoren, cigla...Puno ljudi je posjetilo tu izložbu. Dobile smo zaista veliku podršku. Svakog Osmog marta imale smo izložbu.

➤ **Često je, posebice u umjetničkim krugovima, crno-bijela fotografija više na cijeni od fotografije u boji. Zašto je to tako i je li i Vam draža crno-bijela fotografija?**

Fotografija u boji je dobra za motive u kojima boja ima vrlo važnu ulogu. Crno-bijela fotografija je bazična. Svi smo počeli s njom. Ima taj neki dojam, posebni dojam koji ostaje utisnut i zabilježen. Ljepota crno-bijele fotografije je posebna, mirnija je, nostalgična pa čak i romantična. Na njoj ništa nije uljepšano ili promijenjeno. Crno-bijela ima zanimljiviju igru svjetla i sjene. Ja doista volim analognu crno-bijelu fotografiju i razvijanje slika, ali vremena se mijenjaju. I mi im se prilagođavamo. Godine 2006. posvetila sam se digitalnoj fotografiji. Digitalna kamera je prikladnija za moje godine. Ne moram više nositi teške kamere, stativ, ni objektivne, samo digitalni fotoaparatus, jednostavnije je. Moj suprug Milan je rekao da je cijela bivša država bila njegov atelje, a da je sunce bio njegov jedini reflektor. Ni ja nisam nikad radila s umjetnom rasvjetom i meni je sunce jedini prirodni reflektor. To me je označilo.

Zagrebačkim ulicama

➤ **A što je s Vašom svakodnevnom zagrebačkom rutom koju prelazite? To ne propuštate, zar ne?**

Svaki dan hodam. Krenem Runjaninovom ulicom uz prugu pa do Glavnog kolodvora, također uz prugu. Obvezno uđem u onaj vrt, tamo u blizini Miramarske, tamo je prostor sa spravama za vježbanje na otvorenom. Koristim tri, četiri sprave, malo provježbam tijelo i dalje hodam i gledam. Kad kažem gledam, to znači da treba biti svjestan okoline u kojoj se u nekom trenutku nalazite. Opažam detalje. Ako, recimo, odem u Botanički vrt, predivan je u svakom godišnjem dobu. I onda ugledam kolibriće. Čudesan trenutak. Nisam u tom trenutku hodala, bila sam mirna i odjednom sam ugledala svu divotu kolibrića. I to je bila prilika u kojoj sam doživjela nešto tako posebno. A da nisam toga dana izašla iz kuće i otišla u Botanički vrt, nikad to ne bih doživjela. To je samo jedan od primjera. Moramo se kretati. To nam je primarno. I u svemu trebamo imati mjeru, to je rekao Platon.

➤ **Što biste preporučili foto amaterima, ljubiteljima fotografije, koji se žele u zrelijoj dobi početi baviti fotografiranjem?**

Kao prvo, nikad nije kasno početi se baviti nečim lijepim, nečim što će vas ispuniti i obogatiti. Na početku si kupite najjeftiniji i najjednostavniji fotoaparatus. Neki laganiji aparat. Nemojte odmah imati velike ambicije. Počnite lagano, započnite u laganom hodu, gledajte i promatrajte svijet oko sebe. Sve oko vas na ovome svijetu vas zove da se pokrenete, da promatrate i onda to ovjekovječite. Prve potrebne informacije možete dobiti u specijaliziranim dućanima s foto opremom. I krenite. Sljedeće što ćete učiniti su početničke pogreške, a to nije nimalo loše. Reći ćete sebi da idete još jedanput probati i napraviti ćete puno bolje u drugom i trećem pokušaju. Nema straha, nema malodušnosti. I ne zaboravite se družiti.



➤ **I za kraj, imate li neki poseban motiv, neki poseban trenutak koji se možda malo dublje urezao u sjećanje? Postoji li nešto što niste ostvarili?**

Jednom smo se prilikom Milan i ja vraćali iz Novog Zagreba koji se u to vrijeme izgrađivao i uređivao. Na cesti ispred nas sam ugledala mladića koji je u jednoj ruci držao konja na povodcu, a drugom je rukom gurao bicikl. Počela sam Milanu vikati da zaustavi automobil. Izašla sam iz auta i uspjela smimiti jednu jedinu sliku toga mladića. I osjećala sam se jako ponosno. Taj me je prizor doista dotakao. Za novu godinu k nama bi dolazili veslači iz Slovenije i to sam htjela na rijeci Savi ovjekovječiti, ali nisam uspjela i to mi je neispunjena želja. Zapravo o nekim neostvarenim željama ne razmišljam. Ne uzimam si to pravo. Prepuštam mjesto i prostor mlađima. Ne moram ja sve zgrabiti. Mora se prepustiti prilika i onima koji dolaze. Ne smijemo biti sebični. Sebičnost je najgora ljudska osobina.

Melita Funda

„Imati 97, uskoro 98 godina, meni to dođe potpuno normalno. Sve ide kao u nekom kontinuitetu, jedan dio života se lijepi na drugi, nadopunjuju se, nema nekih drastičnih prijelaza, nema rupa, praznina, praznog hoda, prema tomu, nije to ništa teško. Hodaš, hodaš i živiš. Treba često prati ruke. Održavati higijenu. Nemojte nikada odustajati od stvari koje su jednostavne, a prijeko potrebne. Uvijek sam se nekako našla u društvu s mladim i mlađim ljudima od sebe i lijepo bih se uklopila. Nikad nisam imala osjećaj da ne pripadam njihovoj generaciji. Ništa mi nikad nije bilo teško. Kako ikome može biti dosadno u životu? Bez obzira na sve, treba ostati pozitivan. Ako mozak dobro radi, ako vas noge drže, godine doista nisu bitne i nisu teret. Jako često se družim s ljudima. Nitko od nas nije otok. Kretanje i druženje, to je jako važno. Treba voljeti ljude i tražiti u njima ono dobro.“

Usvojena finalna deklaracija o položaju umirovljenika



Povodom 30. obljetnice od osnutka, Europska federacija za umirovljenike i starije osobe FERPA, uz pomoć domaćina, francuskih sindikata umirovljenika, organizirala je trodnevnu Glavnu Skupštinu u Parizu od 12. do 15. svibnja 2025. godine. Na sjednici je među pedesetak delegat sudjelovao i glavni tajnik SUH-a Igor Knežević. Glavna tema Skupštine bilo je usvajanje Finalne Deklaracije FERPA-e kojom se europskim institucijama i javnosti želi skrenuti pozornost na težak položaj umirovljenika i starijih osoba u svim europskim zemljama.

Predsjednik FERPA-e Hubert Schwing i glavni tajnik FERPA-e Agostino Siciliano upozorili su da u Europi jačaju stranke desnice koje imaju manje obzira prema umirovljenicima i starijim osobama i da je njihov položaj u društvu sve lošiji. Snimljenom video porukom javila se i glavna tajnica Europske konfederacije sindikata ETUC-a Esther Lynch koja je pričala o važnosti poboljšanja položaja starijih osoba u društvu.

Tema FERPA-ine Skupštine je bila i lobiranje da se jednom predstavniku FERPA-e omogući pravo glasa u Izvršnom odboru ETUC-a, te su svi predstavnici sindikata umirovljenika zamoljeni da od predstavnika radničkih sindikata u svojim zemljama zatraže da glasaju ZA, što je učinjeno i sa SUH-ove strane, te su predstavnici SSSH, ali i velika većina predstavnika radničkih sindikata iz drugih zemalja par dana nakon FERPA-ine Skupštine na ETUC-ovoj Konferenciji u Beogradu glasali za pravo glasa FERPA-inom predstavniku.

Skupština FERPA-e u Parizu iskorištena je i na prisjećanje na 30-godišnju borbu za prava umirovljenika i starijih osoba na europskoj razini, na sjednici su sudjelovali i govorili i bivši glavni tajnici FERPA-e, Luigina de Santis, Bruno Costantini i Carla Cantone. Održan je i okrugli stol FERPA-inog ženskog komiteta, na kojoj su gostovale i zamjenica gradonačelnice Pariza Hélène Bidard, kao i Zita Gurmai, koja je predsjednica ženske organizacije Stranke europskih socijalista (PES).

Finalna Deklaracija FERPA-e usvojena je posljednjeg, trećeg dana Skupštine, te vam je donosimo u nastavku.

„Od FERPA Kongresa u Beču u travnju 2023., politički i gospodarski kontekst u svijetu i Europi promijenio se uz zabrinutost zbog napretka krajnje desničarskog populizma i njihove politike ukidanja socijalne države, što izaziva nove zabrinutosti u vezi s društvenom pravdom, slobodama i ljudskim pravima.

Temelji Europske unije se tresu: mir, demokracija, građanstvo utemeljeno na priznavanju univerzalnih prava, sloboda, jednakosti, solidarnosti i uključivosti.

Ratovi, prisilne migracije, oružani sukobi i terorističke akcije ne prestaju, uz izostanak jasnog vodstva koje je Europa izgubila, kao i političke volje i sposobnosti upravljanja međunarodnih institucija, što izaziva zabrinutost u globalnom okviru ponovnog naoružavanja i sve veće militarizacije. Također, sve je izraženija i nekontrolirana ekološka i klimatska kriza, kao što su pokazale nedavne poplave u Španjolskoj i Italiji. Zagađenje koje posebno pogađa starije i slabije osobe sve je veći problem. U pozadini bjesni još jedna kriza, ekološka kriza, koja prijete našem opstanku u budućnosti. Toplinski valovi (2024. je najtoplija godina do sada), oluje, suše, poplave, zagađenje i gubitak bioraznolikosti utječu na gospodarstvo i svakodnevni život u cijeloj Europi, s ozbiljnim posljedicama



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@zg.t-com.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.

za zdravlje starijih osoba.

FERPA podsjeća na svoju rezoluciju „Za pravedan i trajan mir“: nema društvenog napretka bez mira, niti mira bez demokracije.

Europski izbori preoblikovali su političku ravnotežu na kontinentu pogođenom učestalim političkim i gospodarskim krizama. Pomak udesno političke osi EU doveo je, između ostalog, do ukidanja funkcija povjerenika EU za socijalna pitanja i za ravnopravnost, koji su ključni za rad europskih sindikata. ETUC i FERPA stoga zahtijevaju ponovno uspostavljanje ovih važnih funkcija.

Uz navedeno, postoji i demografska tranzicija koja pokazuje brzo starenje europskog stanovništva. Do 2050. godine prosječan udio osoba starijih od 65 godina iznositi će oko 30 % stanovništva EU, s povećanjem udjela žena.

U gotovo svim europskim zemljama žene čine većinu starijeg stanovništva. U prosjeku žive duže od muškaraca te su u sadašnjem kontekstu najizloženije siromaštvu i socijalnoj isključenosti zbog gubitka autonomije, usamljenosti i nižih mirovina.

U tom kontekstu FERPA dodatno naglašava svoju proaktivnu i zagovaračku ulogu u borbi za prava starijih osoba i umirovljenika, u skladu s politikom ETUC-a iz rezolucije „Starenje s dostojanstvom“.

Njihovi zahtjevi i prijedlozi nisu usmjereni isključivo na stariju populaciju, već uzimaju u obzir opći interes cijelog stanovništva, najugroženijih slojeva i budućih generacija.

Sastanak Glavne Skupštine ponovno zahtijeva:

➤ Socijalnu i uključivu Europu koja jamči zaštitu svim stanovnicima, bez iznimke; univerzalne, kvalitetne i održive javne zdravstvene sustave s naglaskom na prevenciju bolesti i povećanje broja doktora gerijatar; usklađivanje mirovina i plaća s inflacijom; minimalne mirovine iznad granice siromaštva koje osiguravaju dostojan život u svim zemljama.

➤ Odbacivanje politike štednje EU koja dovodi do rezova u zdravstvu i mirovinama te stvara siromaštvo, osobito među starijima.

➤ Provedbu Europske socijalne povelje, Protokola o socijalnom napretku, načela Europskog stupa socijalnih prava i prijedloga iz završnog izvješća Konferencije o budućnosti Europe.

➤ U svakoj zemlji članici politike koje izgrađuju državu koja štiti te starenje smatra prilikom, a ne teretom.

➤ Borbu protiv svih oblika diskriminacije prema spolu, boji kože, vjeri, zemlji podrijetla, invaliditetu, seksualnoj orijentaciji, a osobito dobi, te odbacivanje instrumentalizacije migracija kao što to čini krajnja desnica.

➤ Pravo na savjetovanje sa starijima i umirovljenicima o odlukama koje utječu na njihove živote.

Povećanje broja starijih osoba u Europi potvrđuje potrebu i pravo FERPA-e da zastupa zahtjeve starijih i umirovljenika pred europskim institucijama.

Glavna skupština potvrđuje važnost FERPA Manifesta kao sredstva podrške zahtjevima koji uključuju:

➤ Obranu i unaprjeđenje javne i univerzalne socijalne zaštite te borbu protiv siromaštva;

➤ Pravo na dostojne, usklađene mirovine stečene godinama uplaćivanja doprinosna.

Ponovno ističe:

➤ Jasno protivljenje mjerama povećanja dobi za umirovljenje i/ili zamrzavanja rasta mirovina;

➤ Pravo na prikladno i dostojno stanovanje uklanjanjem arhitektonskih prepreka koje ograničavaju mobilnost starijih;

➤ Pravo na pristupačnu, prema prihodima prilagođenu

energiju za umirovljenike i sve građane;

➤ Puno sudjelovanje starijih osoba u društvenom, političkom i kulturnom životu;

➤ Suzbijanje zlostavljanja starijih osoba u svim oblicima – fizičkom, seksualnom, psihološkom, emocionalnom i financijskom – koje predstavlja kršenje ljudskih prava.

FERPA snažno prosvjeduje i osuđuje nedavnu odluku Europske komisije da povuče prijedlog Direktive o horizontalnom jednakom postupanju nakon 17 godina pregovora, koja je trebala proširiti zaštitu od diskriminacije izvan područja zapošljavanja i uključiti dob, invaliditet, seksualnu orijentaciju i vjeru/uvjerenje.

FERPA će nastaviti poticati europske institucije na provedbu Europskog stupa socijalnih prava, kako bi on postao sastavni dio europskih ugovora.

Povodom Međunarodnog dana starijih osoba 1. listopada, FERPA će ponovno naglasiti ulogu i položaj umirovljenika u Europi i potrebu da im se osigura dostojan životni standard i pravo na dostojanstvenu mirovinu.

Polugodišnja skupština poziva na pravednije porezne politike u svim europskim zemljama, posebno u vezi s oporizivanjem prekomjernih profita, te na učinkovitu borbu protiv poreznih oaza i politika porezne optimizacije.

U kontekstu međugeneracijske solidarnosti, FERPA potvrđuje valjanost Sporazuma s Odborom za mlade ETUC-a iz 2016. godine i izražava spremnost da ga ažurira, kako bi se zajednički utvrdile konkretne mjere koje olakšavaju ulazak mladih na tržište rada, postizanje pune zaposlenosti i pravednih plaća.

Puna zaposlenost i pravedne plaće mladih omogućit će ravnotežu između broja umirovljenika i zaposlenih te time osigurati stabilnost sustava socijalne sigurnosti, rušeći negativne stereotipe o međugeneracijskim odnosima.

FERPA poziva na regulirane migracijske politike koje se temelje na poštivanju temeljnih sloboda, individualnih i radničkih prava, te zajedničke akcije za poboljšanje životnih uvjeta radnika i umirovljenika u Europi, za Europu bez diskriminacije koja jamči prava i dostojanstvo svih.

FERPA se bori protiv digitalne diskriminacije starijih osoba, osobito žena. Iako nove tehnologije nude brojne mogućnosti, njihova zloupotreba u obliku potpune digitalizacije dokumenata i procedura produbljuje digitalni jaz i dovodi starije osobe u opasnost od isključenosti i usamljenosti. Potrebno je osigurati uključive politike digitalne transformacije s financiranjem, stalnom edukacijom i podrškom, uz pravo na papirnatu dokumente kad god umirovljenik to zatraži.

FERPA se protivi svakom obliku ageizma koji starije osobe pretvara u građane drugog reda, što je neprihvatljivo.

Zbog svega navedenog, možda je došlo vrijeme da se zahtijeva veća politička vidljivost i institucionalni plan za starije osobe, kao i da se otvori rasprava o definiranju standarda o njihovim pravima, uključujući i međunarodni ugovor u obliku Konvencije, koja bi štitila naša prava i zahtjeve, prekinula s ageizmom i potaknula pozitivni međugeneracijski dijalog.

U vezi odnosa s ETUC-om, FERPA izražava žaljenje zbog nepostojanja prava glasa u ETUC tijelima. FERPA se nada da će sljedeća polugodišnja konferencija ETUC-a u svibnju 2025. potvrditi prijedlog FERPA-e o glasačkom pravu, već odobren od strane Komisije za statutarne izmjene ETUC-a. FERPA se obvezuje da će njezine članice nastaviti lobirati kod svojih nacionalnih konfederacija za odobrenje tog prava.“



**OSTVARITE
SVOJE PLANOVE
U MIROVINI.**

**PBZ nenamjenski kredit za
umirovljenike**

- povoljnija fiksna kamatna stopa
- bez naknade za obradu kredita



PBZ

Intesa Sanpaolo Group

**BRINEMO O SVEMU
ŠTO VAM ZNAČI.**



Vodič obveznog zdravstvenog osiguranja

PRILOG GLASILU SINDIKATA UMIROVLJENIKA HRVATSKE U LIPNJU 2025.

IZVJEŠĆE O POSLOVANJU HRVATSKOG ZAVODA ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE ZA 2024. GODINU (1. dio)

1. UVOD

Ubrzan gospodarski rast u 2024. godini pridonio je porastu broja zaposlenih kao i snažnom rastu plaća što se odrazilo na poslovanje Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (u daljnjem tekstu: HZZO).

Prema podacima Državnog zavoda za statistiku, za razdoblje od siječnja do prosinca 2024. godine prosječna mjesečna bruto plaća po zaposlenome u pravnim osobama Republike Hrvatske u odnosu na

isto razdoblje prethodne godine nominalno je viša za 15,0 %, dok je broj zaposlenih u istom razdoblju porastao za 1,6 %.

U državnim i javnim službama provedena je sveobuhvatna reforma sustava plaća donošenjem Zakona o plaćama u državnoj službi i javnim službama i uredbi kojima se reguliraju radna mjesta i koeficijenti za

plaće u državnim i javnim službama, što je utjecalo na rast plaća u državnom i javnom sektoru.

Također u ožujku 2024. godine sindikati i Vlada Republike Hrvatske sklopili su Temeljni kolektivni ugovor za zaposlenike u javnim službama („Narodne novine“, broj 29/24.).

Rast plaća i zaposlenih utjecao je na rast prihoda od doprinosa za obvezno zdravstveno osiguranje, glavnog izvora financiranja HZZO-a, što je omogućilo redovito izvršavanje obveza prema ugovornim subjektima kao i podmirivanje dospjelih obveza. S druge strane, provođenje reforme sustava plaća u državnim i javnim službama imalo je utjecaj i na povećanje rashoda HZZO-a, prvenstveno u dijelu koji se odnosi na zdravstvenu zaštitu. Tako su tijekom godine, u skladu s Uredbom o nazivima radnih mjesta, uvjeti-

IZ SADRŽAJA:

- Izvješće o poslovanju hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje za 2024. godinu (1. dio)
- Plaće u godinu dana rasle 15 %



- Prosječan broj aktivnih osiguranika 1.763.654

- Zapošljavanje državljana izvan Europske unije

ma za raspored i koeficijentima za obračun plaće u javnim službama („Narodne novine“, broj 22/24.) povećavani maksimalni iznosi sredstava za provođenje bolničke i specijalističko-konzilijarne zdravstvene zaštite iz obveznoga zdravstvenog osiguranje, tzv. bolnički limiti, (ukupno 23%) te su usklađivane cijene zdravstvenih usluga ostalim provoditeljima zdravstvene zaštite.

U 2024. godini HZZO je, u cilju rješavanja problema vezano uz dospjele nepodmirene obveze u sektoru zdravstva, a radi zadržavanja jednake razine zdravstvene zaštite na cijelom području Republike Hrvatske i osiguranja nesmetanog funkcioniranja bolničkih zdravstvenih ustanova, proveo dvije odluke Vlade Republike Hrvatske u ukupnom iznosu od 131,2 milijuna eura, kojima je isplaćena namjenska pomoć bolničkim zdravstvenim ustanovama za podmirivanje dijela dospjelih obveza prema dobavljačima lijekova, potrošnog i ugradbenog medicinskog materijala.

Donesena je i jedna izmjena i dopuna financijskog plana HZZO-a za 2024. godinu u listopadu („Narodne novine“, broj 125/24.) kojom su, zbog procjene većeg ostvarenja prihoda od doprinosa za obvezno zdravstveno osiguranje od planiranog te smanjenim rashodima za cjepivo protiv bolesti COVID-19, pokriveni povećani rashodi na aktivnostima zdravstvene zaštite i novčanih naknada te je izvršena preraspodjela unutar i između pojedinih aktivnosti.

U svibnju 2024. godine HZZO je, s ciljem uspostave efikasnijeg upravljanja i nadzora u zdravstvenom sustavu, započeo s produkcijom novog poslovnog informatičkog sustava eHZZO, s digitalnom razmjenom podataka s nacionalnim i međunarodnim institucijama.

U ovom Izvješću prikazani su značajniji financijski pokazatelji poslovanja HZZO-a potkrijepljeni naturalnim pokazateljima za zdravstvenu zaštitu i privremenu nesposobnost odnosno spriječenost za rad u razdoblju od siječnja do prosinca 2024. godine u odnosu na isto razdoblje prethodne godine.

2. OSIGURANE OSOBE

Tijekom 2024. godine u sustavu obveznoga zdravstvenog osiguranja evidentirano je prosječno 4.067.533 osiguranih osoba što je 0,98 % ili 40.217 osoba manje nego u istom razdoblju prethodne godine kada ih je prosječno evidentirano 4.107.750.

U strukturi ukupno osiguranih osoba HZZO-a raste jedino broj aktivnih osiguranika, broj umirovljenika je na istom nivou, a ostale kategorije imaju trend pada.

Unutar evidencije osiguranih osoba HZZO-a često dolazi do promjena njihova statusa što kod izračuna prosječnog broja osiguranih osoba za određeno razdoblje dovodi do toga da ista osoba „ulazi“ u prosjek više kategorija osiguranja. Ako se eliminira utjecaj promjene statusa osiguranih osoba tijekom godine i rad umirovljenika na pola radnog vremena, u 2024. godini je evidentirano prosječno 4.022.770 osiguranih osoba.

U strukturi ukupnog broja osiguranih osoba, prosječan broj aktivnih osiguranika iznosi 1.763.654 što je 2,28 % ili 39.276 zaposlenih više u odnosu na isto razdoblje prethodne godine. Nastavak trenda rasta gospodarskih aktivnosti rezultirao je novim zapošljavanjem što je pozitivno utjecalo na prihode od doprinosa za obvezno zdravstveno osiguranje.

Potrebno je napomenuti da se zadnjih nekoliko godina na tržište rada sve više uključuju umirovljenici (uglavnom na četiri sata) koji time ne gube pravo na isplatu mirovine (u 2024. evidentirano 28.284 umirovljenika/radnika). Isto tako, za određene poslove (kao što su sezonski poslovi u turizmu i poljoprivredi, poslovi u građevini i trgovini) za koje nema dovoljno prijavljenih domaćih radnika, zapošljavaju se državljani zemalja izvan Europske unije.

Naime, širenjem europskog tržišta rada za hrvatske državljane, za prethodno spomenute poslove, poslodavci na domaćem tržištu zapošljavaju državljane drugih zemalja kojima je ponuđena cijena rada prihvatljiva.

U strukturi broja aktivnih osiguranika prema spolu, 821.640 ili 46,59 % čine žene, a 942.014 ili 53,41 % čine muškarci. U odnosu na prethodnu godinu, broj zaposlenih žena povećan za 15.705, a muškaraca za 23.571.

Tijekom 2024. godine evidentirano je prosječno 1.034.139 umirovljenika, što predstavlja povećanje od 721 osobe ili 0,07 % u odnosu na isto razdoblje prethodne godine, kada je evidentirano 1.033.418 umirovljenika.

Prosječan broj ostalih kategorija osiguranih osoba smanjen je 5,26 % u odnosu na isto razdoblje prethodne godine. Na smanjenje je najvećim dijelom utjecao pad prosječnog broja osiguranih osoba u kategoriji nezaposleni. Naime, Zakonom o izmjenama i dopunama Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju („Narodne novine“, 33/23.), u dijelu kojim se regulira status osigura-

nih osoba, utvrđena je obveza osiguranim osobama s osnova nezaposlenosti, a koje nisu prijavljene u evidenciju nezaposlenih osoba Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, da jednom u tri mjeseca osobno pristupe HZZO-u radi potvrđivanja svoga statusa. Svim osiguranim osobama koje se nisu javile do propisanog roka, a o čemu su zaprimili i pisanu obavijest, utvrđen je prestanak statusa u obveznom zdravstvenom osiguranju s osnova nezaposlenosti, uz obvezu ponovne prijave prema drugom zakonskom osnovu osiguranja za koji ispunjavaju propisane uvjete. Uvođenje obveze osobnog pristupa HZZO-u radi provjere okolnosti osnovom kojih im je utvrđen status dovelo je do pada prosječnog broja osoba osiguranih po osnovi nezaposlenosti.

Broj osiguranih osoba koje su osigurane kao članovi obitelji osiguranika smanjuje se najvećim dijelom zbog promjene osnove osiguranja kod kategorije djece do navršene 18. godine života koje se sve manje osiguravaju kao članovi obitelji, a više prema osnovu osiguranja zakonski propisan za djecu.

Uvidom u strukturu osiguranih osoba prema propisanim osnovama osiguranja, povećan je udio aktivnih osiguranika s 41,98 % na 43,36 % što je dobar trend budući da tako HZZO ostvaruje veće prihode od doprinosa i financira zdravstvenu zaštitu i novčane naknade svih kategorija osiguranih osoba.

Umirovljenici čine 25,42 %, ostali 24,76 % i članovi obitelji osiguranika 6,46 % u ukupnom broju osiguranih osoba.

Od ukupnog broja osiguranih osoba (4.067.533), nositelji osiguranja čine 93,54 % ili 3.804.745 osoba, a članovi obitelji nositelja osiguranja 6,46 % ili 262.788 osoba. Tako je uz 1.763.654 aktivnih osiguranika pravo na zdravstvenu zaštitu ostvarilo i 176.836 članova njihovih obitelji (10,03 %). Uz 1.034.139 umirovljenika, evidentirano je 57.575 njihovih članova obitelji (5,57 %), a uz 1.006.952 osiguranika u kategoriji ostalih nositelja osiguranja, evidentirano je 28.377 članova njihovih obitelji (2,82 %).

Daljnje povećanje broja aktivnih osiguranika pridonosi nastavku trenda rasta omjera broja zaposlenih po umirovljeniku. Tako na jednog umirovljenika dolazi 1,71 zaposlenih (u istom razdoblju prethodne godine omjer je bio 1:1,67).

Najveći porast broja zaposlenih posebno je vidljiv uglavnom u turističkim središtima kao što su Zagreb (4,65 %), Zadar (4,04 %), Pazin (3,82 %), Dubrovnik (3,53 %), Rijeka (2,87 %) i Split (2,38 %), što je iznad prosječnog povećanja broja aktivnih osiguranika na razini Republike Hrvatske koje je iznosilo 2,28 %.

U područnim ustrojstvenim jedinicama HZZO-a Bjelovar, Čakovec, Osijek, Sisak, Požega, Vinkovci i Virovitica došlo je do smanjenja broja aktivnih osiguranika.

(Nastavak u idućem broju.)



- 821.640 osiguranika čine žene, a 942.014 muškarci

- Umirovljenici čine 25,42 % osiguranih osoba

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje - Direkcija

Margaretska 3, 10000 ZAGREB

www.hzzo.hr

Za nakladnika: ravnatelj Lucian Vukelić, dr. med. spec.

Urednice priloga: Veronika Laušin, dr. med. spec., zamjenica ravnatelja HZZO-a
Martina Furlan, dipl. iur. i Nevenka Mirković, dipl. iur.

BESPLATNI TELEFONSKI BROJEVI

za informacije obveznog zdravstvenog osiguranja: 0800 7979
za informacije dopunskog zdravstvenog osiguranja: 0800 7989

Održani 15. Susreti direktora/ ravnatelja fondova/zavoda za mirovinsko i invalidsko osiguranje država nastalih na području bivše SFRJ

U Sarajevu su od 2. do 4. lipnja 2025. održani 15. Susreti direktora/ravnatelja fondova/zavoda za mirovinsko i invalidsko osiguranje država nastalih na području bivše SFRJ u organizaciji Federalnog zavoda za mirovinsko i invalidsko osiguranje Bosne i Hercegovine.

Susrete, čija je središnja tema bila **Budućnost mirovinskih sustava - izazovi i perspektive**, službeno je otvorio gospodin Adnan Delić, ministar rada i socijalne politike Federacije Bosne i Hercegovine, a na njima su, uz domaćine, sudjelovali predstavnici zavoda i fondova iz Republike Hrvatske, Republike Srbije, Republike Slovenije, Crne Gore, Republike Sjeverne Makedonije i Republike Srpske, uz prisustvo predstavnika iz Republike Austrije.

Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje zastupao je ravnatelj **Ivan Serdar** sa suradnicima.

Svi sudionici upoznali su se s aktualnim izmjenama propisa iz područja mirovinskog i invalidskog osiguranja koje su nastale od prošlih susreta, prezentirani su statistički podaci i pokazatelji o stanju mirovinskog sustava u državama sudionicama, razmijenjena su iskustva i istaknuta važnost i učinci uspostavljene elektroničke razmjene o činjenici smrti te su pokrenute inicijative za dodatno unaprjeđenje i proširenje elektroničke razmjene podataka.

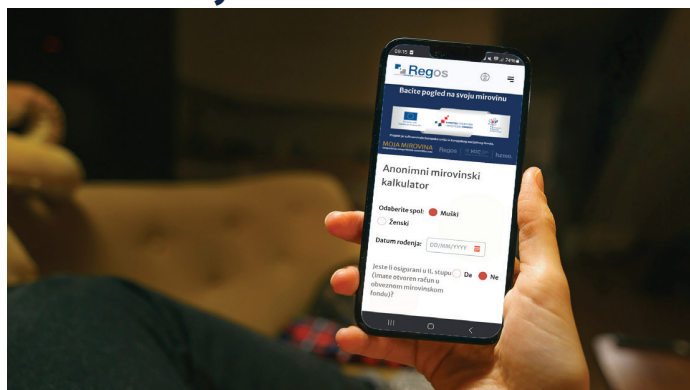
Pomoćnica ravnatelja Suzana Filipović održala je prezentaciju novina u mirovinskom osiguranju Republike Hrvatske i predstavila najvažnije izmjene u skladu s Nacrtom konačnog prijedloga Zakona o mirovinskom osiguranju, koji je trenutačno u saborskoj proceduri, a na središnju temu Susreta pomoćnica Antonija Krolo Vasilj prezentirala je povijesna kretanja i osnovne podatke o trenutačnom stanju mirovinskog sustava, projekcije dugoročne održivosti i adekvatnosti mirovinskog sustava te buduće trendove i izazove s kojima se treba suočiti s

ciljem unaprjeđenja mirovinskog sustava kroz povećanje adekvatnosti mirovina.

15. Susreti još su jednom pokazali važnost dobre međusobne suradnje svih država sudionica, važnost razmjene iskustava i pokretanja inicijativa za daljnje unaprjeđenje razmjene podataka kako bi osiguranici i korisnici što brže i jednostavnije ostvarili svoja prava iz mirovinskog i invalidskog osiguranja.



E-usluga informativnog izračuna mirovine dostupna isključivo na stranici Mojamirovina.hr



E-usluga informativnog izračuna mirovine od 26. svibnja 2025. dostupna je isključivo putem stranice Moja mirovina.

Putem digitalne platforme Moja mirovina korisnicima su dostupne dvije razine usluge:

- Anonimni mirovinski kalkulator – omogućuje procjenu buduće mirovine bez prijave, uz unos osnovnih podataka
- Personalizirani kalkulator – dostupan je prijavom putem sustava e-Građani (bilo kojom važećom vjerodajnicom), a omogućuje detaljniji i individualizirani izračun na temelju podataka iz oba mirovinska stupa (I. i II.).

Za razliku od prethodne verzije informativnog izračuna putem Korisničkih stranica HZMO-a, koja je obuhvaćala samo I. stup, sada je korisnicima omogućen uvid u oba stupa.

HZMO kao partner projekta Moja mirovina aktivno je sudjelovao u razvoju ove suvremene platforme s ciljem objedinjavanja informacija i poboljšanja korisničkog iskustva.

Međunarodni savjetodavni dani u svibnju

Stuttgart od 20. do 22. svibnja 2025.

U Stuttgartu su od 20. do 22. svibnja 2025. održani Međunarodni savjetodavni dani s predstavnicima mirovinskog osiguranja SR Njemačke - *Deutsche Rentenversicherung Bund-a*, *Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg-a*, *Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd-a* te HZMO-a. Sudionike su zanimali zakonski uvjeti za priznanje prava na mirovinska davanja prema hrvatskim i njemačkim propisima, stanje provedbe upravnog postupka u već ranije zaprimljenim zahtjevima za ostvarivanje prava na navedena davanja iz SR Njemačke i Hrvatske, kao i mogućnost transfera isplate priznatih mirovinskih davanja iz jedne u drugu državu. Nakon rada sa strankama, njemačkim kolegama uručene su požurnice, koje su proslijeđene nadležnim ustanovama u SR Njemačkoj.

Posebnost ovih Međunarodnih savjetodavnih dana je posjet generalnog konzula RH u Stuttgartu, g. Ivana Sablića, koji je istaknuo da se hrvatski državljani redovito obraćaju konzulatu s upitima vezanim uz ostvarivanje prava iz hrvatskog i njemačkog mirovinskog osiguranja.

Fonda PIO RS iz Bijeljine, pomoćnica direktora za provedbu osiguranja FZMIO iz Mostara te savjetnik direktora za poslove penzijskog i invalidskog osiguranja FZMIO iz Sarajeva i izrazili zadovoljstvo zbog održavanja još jednih Savjetodavnih dana koji uvelike doprinose dobroj suradnji u primjeni Ugovora i pomoći osiguranicima i korisnicima u rješavanju njihovih predmeta.



Zagreb 15. svibnja 2025.

HZMO je u Zagrebu 15. svibnja 2025. organizirao Međunarodne savjetodavne dane s predstavnicima *Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (ZPIZ Slovenije)*. Uz savjetovanje osiguranika i korisnika prava, razmijenjene su požurnice između nositelja mirovinskog osiguranja te raspravljani pojedinačni predmeti vezani uz iskazivanje razdoblja osiguranja na SED-u P5000 koji se rješavaju primjenom uredbi EU za koordinaciju sustava socijalne sigurnosti. Određen broj požurnica riješen je odmah tijekom Međunarodnih savjetodavnih dana.

Svi korisnici odnosno osiguranici kojima je pružena pravna pomoć izrazili su zadovoljstvo pruženim informacijama.

Međunarodni savjetodavni dani omogućuju korisnicima i osiguranicima koji imaju staž osiguranja ostvaren u inozemstvu, informiranje u neposrednoj komunikaciji sa stručnjacima inozemnih nositelja mirovinskog osiguranja.



Prijedor 15. svibnja i Banja Luka 16. svibnja 2025.

U organizaciji Fonda za penzijsko i invalidsko osiguranje Republike Srpske (Fond PIO RS), održani su Međunarodni savjetodavni dani u Prijedoru 15. svibnja 2025. i Banja Luci 16. svibnja 2025. Predstavnici HZMO-a u suradnji s predstavnicima Fonda PIO RS i Federalnog zavoda za mirovinsko i invalidsko osiguranje (FZMIO), zainteresirane stranke informirali su o ostvarivanju prava iz hrvatskog sustava mirovinskoga osiguranja u provedbi Ugovora o socijalnom osiguranju između Republike Hrvatske i Bosne i Hercegovine. Uvodnom sastanku, koji je prethodio održavanju Međunarodnih savjetodavnih dana, pridružili su se i pomoćnik direktora za ostvarivanje prava



KORISNICI MIROVINA - statistika za travanj (isplata u svibnju 2025.)

Vrsta mirovine	Broj korisnika	Prosječna neto mirovina
Prema Zakonu o mirovinskom osiguranju - ZOMO*		
Starosna mirovina	408 175	655,01 EUR
Starosna mirovina za dugogodišnjeg osiguranika - čl. 35. ZOMO-a	54 001	734,14 EUR
Starosna mirovina prevedena iz invalidske - čl. 58. ZOMO-a	63 539	548,83 EUR
Prijevremena starosna mirovina	177 416	590,53 EUR
Prijevremena starosna mirovina zbog stečaja poslodavca - čl. 36. ZOMO-a	381	583,47 EUR
Invalidska mirovina	83 598	432,23 EUR
Obiteljska mirovina	156 397	498,66 EUR
I. UKUPNO - ZOMO	943 507	594,58 EUR
II. Djelatne vojne osobe - DVO	16 105	835,25 EUR
III. Hrvatski branitelji iz Domovinskog rata - ZOHBDR	72 175	1.247,56 EUR
IV. Pripadnici Hrvatskog vijeća obrane - HVO	7 415	694,80 EUR
SVEUKUPNO I.+II.+III.+IV.	1 039 202	644,37 EUR
Prosječna starosna ZOMO mirovina s mirovinskim stažem od 40 i više godina	95 256	944,44 EUR
Korisnici osnovnih mirovina	22 680	795,53 EUR
Korisnici najniže mirovine kojima je mirovina određena prema ZOMO-u	273 338	409,69 EUR
Korisnici kojima je isplaćena osobna i dio obiteljske mirovine (DOM)	108 302	663,74 EUR

* bez međunarodnih ugovora

Ukupan broj osiguranika	1 742 312
Ukupan broj korisnika mirovine	1 230 134
Odnos broja korisnika mirovina i osiguranika	1:1,42
Prosječna neto plaća u Republici Hrvatskoj za ožujak 2025.	1.448 EUR
Prosječna sveukupna starosna mirovina ZOMO korisnika koji su pravo na mirovinu ostvarili u 2025. godini (bez međunarodnih ugovora)	650,31 EUR
Korisnici mirovina - muškarci (46,36 %)	570 299
Korisnici mirovina - žene (53,64 %)	659 835
Prosječan mirovinski staž ukupnog broja korisnika mirovina - ZOMO	31 godina
Prosječna dob ukupnog broja korisnika mirovina - ZOMO	73 godine
Prosječan mirovinski staž korisnika starosne mirovine ostvarene u 2025. godini - ZOMO	35 godine
Prosječna dob korisnika starosne mirovine ostvarene u 2025. godini - ZOMO	64 godine

Prekrasan sportski dan u Miholjcu



Po lijepom sunčanom i vrućem danu 1. lipnja 2025. godine održani su 17. Sportsko - rekreativni susreti Sindikata umirovljenika Hrvatske Osječko-baranjske županije u Donjem Miholjcu na izletištu Stara Drava s početkom u 13,00 sati, gdje je sudjelovalo preko 100 umirovljenika – sportaša.

Organizator susreta, Udruga SUH Donji Miholjac, sa svojim članicama i članovima po slavonskom običaju dočekali su sve natjecatelje i goste s pićem dobrodošlice i langošicama. Od prvog trenutka stvarali su dobru atmosferu i druženje s obzirom da je to jedini događaj kada se okupe članovi iz svih udruga/ podružnica Osječko-baranjske županije.

Agilni sportaši natjecali su se u šahu, pikadu i belotu, a vruće vrijeme nije smetalo natjecateljima, jer su se nadmetali u hladovini šume uz staru Dravu. Sportsko-rekreativni susreti počeli su pozdravom svim sudionicima predsjednika Udruge SUH Donji Miholjac Zlatka Riseka i predsjednika Županijskog povjereništva SUH Osječko-baranjske županije Mate Obradovića, koji je zaželio puno uspjeha na natjecanju i dobro druženje te je otvorio Susrete.

Veselu slavonsku dušu umirovljenici - rekreativci pokazali su tijekom samog natjecanja uz radost druženja i šale. Sve sudionice udruge/podružnice su dobile za uspomenu Zahvalnice za sudjelovanje na susretima. Sportsko natjecanje kulminiralo je u poslijepodnevним satima kada su proglašeni pobjednici šaha, pikada i belota.

Najbolji su nagrađeni peharima i medaljama, ali i ostali sudionici su nagrađeni glazbom, pečenom prasetinom i kolačima koje su ispekale vrijedne članice Udruge domaćina. Najbolja u belotu je ekipa Udruge SUH Donji Miholjac 2, druga je Udruga SUH Donji Miholjac 3, a treća je Podružnica Đakovo. Najbolja u šahu je ekipa Podružnice Đakovo, druga je Udruga SUH Donji Miholjac, a treća Podružnice Strizivojna.

U pikadu za žene prvo mjesto osvojila je ekipa Udruge SUH Osijek 1, drugo mjesto Udruge SUH Vuka 2, a treće mjesto Podružnici Strizivojna. U pikadu za muške prvo mjesto osvojila je ekipa Podružnice Strizivojna, drugo mjesto Podružnica Đakovo, a treće mjesto Udruga SUH Donji Miholjac 1.

U ženskoj kategoriji pikada u pojedinačnom natjecanju bila je najbolja Katica Vragolović iz Podružnice Strizivojna, dok je u muškoj kategoriji bio najbolji Željko Guljašević iz Podružnice Strizivojna.

Čestitke idu svim sudionicima 17. Sportsko rekreativnih susreta na sudjelovanju i velikom zalaganju da po ovim vrućim vremenskim uvjetima strpljivo odrade natjecanje. Druženje se nastavilo uz glazbu, pjesmu i ples te je tako u veselom raspoloženju završeno druženje na 17. Sportsko-rekreativnim susretima.

Sljedeći 18. Sportsko-rekreativni susreti 2026. godine će biti na Vuki, a domaćin će biti Udruga SUH Vuka.

Mato Obradović



SUH-ova pravdnica na seminaru ministarstva

U organizaciji Ministarstva pravosuđa, uprave i digitalne transformacije 26. i 27. svibnja 2025. godine u Zagrebu je održan seminar „Sustav besplatne pravne pomoći – aktualnosti“, koji je okupio dionike sustava besplatne pravne pomoći i medijacije, a na kojem je prisustvovala i sudjelovala s idejama i pravna savjetnica SUH-ovog Pravnog savjetovišta Nevenka Trbović. Seminar je iskorišten za razmjenu znanja i iskustva, kao i inspiracija za daljnji razvoj i jačanje partnerstva među dionicima sustava besplatne pravne pomoći međusobno, ali i sa sustavom medijacije koji je trenutno u reformskom zamahu.

Radionicu je otvorila državna tajnica Fadila Bahović, naglasivši značaj i važnost sustava besplatne pravne pomoći u osiguravanju građanima pristupa sudu i pravnoj sigurnosti u proteklih 16 godina od kada je sustav uspostavljen. Međunarodnu dimenziju događaja dala je voditeljica Službe za sustav besplatne pravne pomoći pri Okružnom sudu u Ljubljani Anja Slak, koja je u svojoj prezentaciji predstavila slovenski sustav besplatne pravne pomoći u građan-



skim stvarima, s naglaskom na važnost koju medijacija ima prilikom odobranja i korištenja besplatne pravne pomoći.

Drugog dana održane su dvije interaktivne radionice, od kojih je jedna bila na temu komunikacije sa zahtjevnim strankama, a druga na temu vođenja informativnog sastanka o medijaciji. **I.K.**

Izlet u Bratislavu i Prag



Splitkih SUH-ovci, predvođeni pratiteljicom puta Mericom Ličinom, uputili su se 4. svibnja 2025. na šestodnevno putovanje u Bratislavu i Prag. Putovanje je započelo u ranim jutarnjim satima, udobnim turističkim autobusom, uz veselu atmosferu i očekivanje bogatog programa koji je uslijedio. Prvo odredište bila je Bratislava, gdje su se putnici smjestili u hotel Plus i dan zaključili zajedničkom večerom. Sljedećeg dana razgledavali su znamenitosti slovačke prijestolnice uz stručnog vodiča, a potom nastavili put prema češkoj prijestolnici.

U Pragu su umirovljenici proveli nekoliko nezaboravnih dana, a imali su priliku uživati u razgledavanju Starog grada, čuvenog Karlovog mosta, dvorca Karlštejn, kao i u panoramskoj vožnji brodom po rijeci Vltavi. Poseban doživljaj bila je večera u tradicionalnoj češkoj pivnici U Flekū, gdje su se svi opustili uz domaću kuhinju i veselu atmosferu. Članovi su se u Split vratili puni dojmova i lijepih uspomena, a putovanje je proteklo u izvrsnoj organizaciji i prema planiranom programu. **A.T.**

OSIJEK Proljeće puno aktivnosti

Članovi Udruge SUH Osijek svibanj su ispunili brojnim zanimljivim i korisnim aktivnostima. Tako su 1. svibnja proslavili Praznika rada na brodu na rijeci Dravi, u predivnom prirodnom okruženju. U opuštenu atmosferu, uz tradicionalni fiš paprikaš, pečenu ribu, glazbu i piće, članovi su uživali u zajedničkom druženju koje je dodatno učvrstilo prijateljstva i duh zajedništva. Zatim je 14. svibnja 2025. održana vrlo uspješna psihosocijalna radionica pod vodstvom dr. med. Blaženke Gregorić, specijalistice opće medicine i psihoterapeutkinje. Radionica je okupila brojne zainteresirane članice i članove, koji su kroz otvoren razgovor o vlastitim iskustvima i izazovima stvorili atmosferu povjerenja i podrške.

Već 21. svibnja Udruga je nastavila s temom zdravlja kroz radionicu pod nazivom „Aktivno do zdravlja“, na kojoj je gostovao Andrej Jovanović – trener jiu-jitsu tatamija i dugogodišnji fitness trener. Na zanimljiv i pristupačan način predstavio je koristi redovite tjelesne aktivnosti za zdravlje i vitalnost, a radionicu je zaključio praktičnim prikazom jednostavnih



vježbi koje se mogu svakodnevno provoditi kod kuće. **M.O.**

BJELOVAR Veseli Praznik rada i izlet na Križnicu



Bjelovarski SUH-ovci 1. svibnja 2025. obilježili su Praznik rada u središnjem bjelovarskom parku uz veselo druženje, glazbu i bogatu ponudu hrane i pića. Građanima su besplatno dijeljeni grah, pivo, aperitivi, voće i kolači, a članovi SUH-a dodatno su se uključili dijeleći predjelo, domaće kifle i voće, te organizirali mjerenje krvnog tlaka za sve zainteresirane. Nakon svečanosti, druženje je nastavljeno uz grah u restoranu Central.

Ubrzo nakon toga uslijedio je i izlet na Križnicu – jedinstveni riječni otok na Dravi, koji se doživljava u punom smislu tek prelaskom visećeg mosta ili skelom. Umirovljenici su uživali u prirodi, šetnji i zajedništvu, još jednom potvrđujući geslo: „Mirovina je tek početak života!“ **Javorka Grgić**

**VELIKA GORICA****aktivnosti**

Masovna skupština i izlet

rica pritom je financijski pokrio sve troškove organizacije ovog događanja.

Nastavak aktivnosti uslijedio je 7. svibnja 2025., kada je 60 članova udruge krenulo na jednodnevni izlet u Ozalj. Udobnim autobusom stigli su do Zavičajnog muzeja Ozalj, smještenog u povijesnom zdanju Starog Grada. Sudionici su imali priliku razgledati bogatu zbirku koja pokriva čak 6.000 godina povijesti – od arheoloških nalaza do pisanih dokumenata koji svjedoče o bogatom kulturnom naslijeđu ovoga kraja.

Nakon posjeta muzeju, izletnici su obišli i Etno park – “muzej na otvorenom” koji prikazuje tradicijsku arhitekturu i svakodnevicu predindustrijskog života, pružajući zanimljiv i edukativan uvid u prošlost. Druženje je zaokruženo ukusnim ručkom i glazbom u restoranu Žganjer, gdje se uz pjesmu i ples nastavilo ugodno druženje u vedrom raspoloženju.

S.M.

Podružnica SUH-a Velika Gorica održala je 23. travnja 2025. godine izvještajnu skupštinu u restoranu Medanović. Skupština je bila iznimno dobro posjećena – okupilo se više od 200 članova, što svjedoči o velikom interesu i aktivnom sudjelovanju članstva u radu udruge. Tijekom skupštine podnesen je izvještaj o radu, koji je jednoglasno prihvaćen, uz zadržavanje dosadašnjeg smjera i strukture djelovanja. Posebnu čast okupljenima ukazao je gradonačelnik Velike Gorice, Krešimir Ačkar, koji je prisustvovao skupštini kao gost, a Grad Velika Go-

KOZARI BOK I PUTEVI

Uspješno održana prva psihološka radionica

Dana 21. svibnja 2025. godine u podružnici SUH-a Kozari Bok i Putevi uspješno je održana prva psihološka radionica, te predstavljeno ponovno pokretanje Psihološkog savjetovališta. Svim prisutnima su podijeljene anonimne ankete o tome koje teme bi umirovljenicima bile posebno zanimljive u sklopu programa podrške umirovljenicima. Radionicu je vodila Željka Babić, volonterka i psihologinja iz Povjereništva SUH-a Zagreb, koja se po prvi put predstavila članovima ove podružnice.

U ugodnoj i opuštenoj atmosferi, sudionici su imali priliku razgovarati o temama koje se tiču svakodnevnog života, emocionalnog zdravlja, nošenja sa stresom i izazovima treće životne dobi. Radionica je protekla u znaku međusobnog razumijevanja, podrške i otvorenosti. Posebno je naglašena važnost



psihološke dobrobiti, razgovora i međusobnog povezivanja, što su prisutni prepoznali kao dragocjeno i korisno. Ova radionica bila je tek početak – najavljene su i nove slične aktivnosti koje će umirovljenicima pružiti dodatnu podršku i potaknuti ih na brigu o vlastitom mentalnom zdravlju.

M.Š.F.

LABIN Sajam cvijeća i sjajni mjuzikl



Članovi labinske podružnice Sindikata umirovljenika Hrvatske i tijekom svibnja nastavljaju s nizom zanimljivih i kulturno bogatih aktivnosti. Uživali su u prekrasnom proljetnom

danu na zagrebačkom Floraartu – najvećem sajmu cvijeća u ovom dijelu Europe. Okruženi raskošnim cvjetnim instalacijama i šarenim sadnicama, sudionici su proveli dan u znaku prirodnih ljepota, inspiracije i ugodnog druženja. Nakon Floraarta, izlet je nastavljen razgledavanjem pitoresknog Samobora, gdje su sudionici uživali u šetnji povijesnim središtem grada uz nezaobilazne samoborske kremšnite.

Tjedan dana kasnije uslijedila je nova kulturna poslastica – posjet Hrvatskom narodnom kazalištu Ivana pl. Zajca u Rijeci, gdje su članovi s oduševljenjem gledali izvedbu popularnog mjuzikla Splitski akvarel Ivana pl. Zajca. Predstava je izvedena u režiji i produkciji gostujućeg ansambla HNK Split, a sjajna gluma, glazba i atmosfera ostavili su snažan dojam na publiku.

E.M.

GRANEŠINSKI NOVAKI Druženje na skupštini

Dana 21. svibnja 2025. godine u podružnici Sindikata umirovljenika Hrvatske Granešinski Novaki održana je redovna izborna skupština. Skupština je protekla u konstruktivnom i pozitivnom ozračju, raspravljalo se o dosadašnjem radu te su predloženi novi planovi i aktivnosti. Svi prijedlozi su jednoglasno usvojeni čime se pokazala odlična međusobna suradnja. Na ovoj skupštini također je predstavljeno i ponovno aktiviranje Psihološkog savjetovališta POV SUH Zagreb. Nakon službenog dijela, druženje se nastavilo u prostorijama podružnice, gdje je za sve prisutne poslužena ukusna zakuska. Druženje je prošlo u vrlo dobroj atmosferi uz neformalni razgovor i smijeh okupljenih.



Sportski dan na Staroj Dravi

Udruga SUH-a Donji Miholjac organizirala je 15. svibnja 2025. godine sportsko-rekreativno natjecanje na izletištu Stara Drava – omiljenom okupljalištu i rekreacijskom području građana Donjeg Miholjca. Stara Drava, poznata po prirodnim ljepotama i bogatom društvenom životu, još jednom je poslužila kao savršena kulisa za druženje, rekreaciju i sportski duh među umirovljenicima. Natjecanja su prošla u vedrom ozračju, uz puno smijeha, dobre volje i sportskog nadmetanja.



Nakon natjecateljskog dijela uslijedilo je opuštanje, čavrljanje i zasluženi odmor u hladu, dok se s nestrpljenjem čekao iznenađujuće obilan i ukusan roštilj – pravi praznik za nepce umirovljenika željnih dobre hrane i još boljeg društva.

Bio je to dan ispunjen veseljem, zajedništvom i pozitivnom energijom – još jedna lijepa uspomena u nizu aktivnosti koje SUH Donji Miholjac s puno entuzijazma priprema za svoje članove.

Z.R.

PULA-POLA Prekrasan izlet u Karlovac i Rastoke



Udruga SUH Pula-Pola organizirala je 19. svibnja 2025. godine jednodnevni izlet u Karlovac i slikovite Rastoke, pruživši svojim članovima bogat i sadržajan dan za pamćenje. Po-

lazak je bio u ranim jutarnjim satima s autobusnog kolodvora, a već po dolasku u Karlovac sudionici su imali priliku prisustvovati zanimljivom predstavljanju proizvoda za zdravo spavanje, što je izazvalo veliki interes među prisutnima. Nakon toga uslijedio je ukusan ručak u restoranu "Kristal", gdje se u ugodnom ambijentu nastavilo druženje uz dobru hranu i razgovor.

Popodnevni dio izleta bio je rezerviran za razgledavanje Rastoka – slikovitog naselja poznatog po prelijepim slapovima, starim mlinicama i prirodnim ljepotama. Uz stručnog vodiča, članovi udruge su saznali više o povijesti i znamenitostima ovog "malog Plitvičkog raja". Izlet je prošao u izvrsnoj atmosferi, ispunjen smijehom, zajedništvom i uživanjem u prirodi.

M.Š.F.

RUGVICA Grah za praznik rada

Podružnica Sindikata umirovljenika Hrvatske Rugvica bila je domaćin proslave Praznika rada, održane 1. svibnja, uz bogat program i veliko odaziv mještana. U sklopu događanja podijeljeno je oko 500 porcija graha, uz dovoljno pića i osvježavajućih napitaka za sve okupljene. Kulturno-umjetnički program dodatno je obogatio atmosferu, uz nastupe KUD-a Posavka iz Oborova i KUD-a Hrvati Bosanske Posavine, koji su svojim izvedbama oduševili publiku.

Skupu su se obratili i načelnik Općine Rugvica, gospodin Mato Čičak, te župan Zagrebačke županije, gospodin Stjepan Kožić, koji su u svojim govorima istaknuli važnost zajedništva i očuvanja tradicije. Uz dobru glazbu, hranu i veselo druženje, proslava je prošla u znaku zajedništva, veselja i dobrog raspoloženja.

M.Š.F.



SAMOBOR Plesnjak u Gradni



Udruga SUH-a Samobor organizirala je 15. svibnja 2025. godine veseli plesnjak u restoranu Gradna, s početkom u 17 sati. Događaj je bio jako dobro posjećen – brojni članovi i prijatelji udruge ispunili su prostoriju željni dobre zabave, plesa i druženja. Nakon ukusne večere, atmosfera je dodatno zagrijana uz živu glazbu koja je potaknula mnoge da zaplešu i uživaju u ritmovima poznatih hitova.

Plesnjak je protekao u ugodnom ozračju, ispunjen smijehom, veseljem i međusobnim povezivanjem. Ovakva druženja još su jedan dokaz koliko su ovakvi susreti važni za očuvanje društvenog života i aktivnog starenja.

M.Š.F.

Štetne posljedice pijenja alkohola

Društvene posljedice zloupotrebe alkohola dobro su poznate i tragične. Međutim, mnogi od onih koji piju u manjim količinama sve češće postavljaju pitanje: koliko alkohola nije štetno? Male količine alkohola pojavljuju se u krvi unutar nekoliko minuta nakon pijenja, a najveće koncentracije se javljaju unutar jednog i pol sata. Jednom kad je već u krvi, potrebno je oko sat vremena da tijelo metabolizira jedno obično piće (oko 3dcl piva, oko 1 dcl vina ili oko "03" žestokog pića). Uglavnom, to metaboliziranje obavi jetra, gdje se alkohol razgradi na vodu i ugljični dioksid. Osim u jetru, alkohol se brzo prenese i po čitavom tijelu, posebno brzo u mozak, pluća i bubrege. Također se brzo proširi u majčino mlijeko, posteljicu i u tekućinu koja okružuje fetus u maternici.

Kada konzumiranje alkohola dosegne količine veće od 3 pića dnevno, eliminacijski sustav u organizmu može doživjeti "stres" od prekomjernog rada. Već nakon nekoliko tjedana pijenja 4 do 5 pića dnevno dolazi do nagomilavanja masti u jetrenim stanicama. Međutim, ta se situacija brzo vraća na normalu ako se prestane piti. Daljnji nastavak pijenja, međutim, povećava šanse za pojavu "alkoholnog hepatitisa" - upale i destrukcije jetrenih stanica. Oko 15 posto onih koji nastavljaju piti veće količine alkohola dobit će cirozu - ireverzibilno propadanje jetrenog tkiva i pojava ožiljaka u jetri.

Opasne i neugodne posljedice

Premda su gore spomenuti učinci alkohola na jetru najbolje poznati prosječnom laiku, nekoliko drugih predvidljivih posljedica konzumiranja velikih količina alkohola mogu uzrokovati čak i veće poremećaje tjelesnih funkcija:

1. Mozak i živčani sustav: djelovanje velikih količina alkohola na te organe može brzo dovesti do društvenih posljedica, koje uključuju agresivno ponašanje, pogoršanje mentalnih funkcija, te oštećeno prosuđivanje sa posljedičnim povećanim rizikom za različite nezgode. Neke nedavne studije ukazuju da pijenje velikih količina alkohola među mladim osobama može dovesti do trajnog oštećenja mozga i to prije nego su se pojavila ireverzibilna oštećenja jetre.

2. Rak: kronično pijenje velikih količina alkohola jasno vodi prema povećanom riziku od raka jetre, ustiju i jednjaka. Mnoge druge vrste raka (pluća, gušterača, crijeva, prostate) također se povezuju sa jakom konzumacijom alkohola.

3. Reproductivna funkcija: otprilike trećina sve djece rođene od majki koje su puno pile za vrijeme trudnoće pokazat će zaostalost u mentalnom i tjelesnom razvoju i deformitete lica.

Svaka trudnica treba u potpunosti izbjegavati alkohol, s obzirom da se kod njih ne može govoriti o "sigurnosti" bilo koje količine alkohola.

4. Plućna oboljenja: poznato je da velike količine alkohola uzrokuju poteškoće u disanju.

5. Seksualni život: medicinski stručnjaci su već odavno utvrdili da alkohol pojačava želju, a umanjuje moć. Čak i umjerene količine alkohola mogu oslabiti sposobnost postizanja ili održavanja erekcije i stoga izazvati privremenu impotenciju.

6. Metabolizam lijekova: uglavnom zbog njegovih učinaka na jetru, alkohol može remetiti razgradnju lijekova u organizmu, što rezultira otežanim odstranjenjem lijekova iz organizma, to jest opasnim nagomilavanjem u tijelu.

Zbunjujuća statistika smrtnosti

Imajući u vidu sve gore spomenuto, netko bi mogao zaključiti da je alkohol pravi demon. Međutim, mnoge su studije jasno ukazale (premda ne i dokazale) da zaista umjerene količine alkohola (1 ili 2 pića dnevno) mogu biti "sigurnije" nego jako pijenje ili totalna apstinencija. Na primjer, jedna nedavna studija objavljena u časopisu *Annals of Internal Medicine*, javlja da je 10-godišnja stopa smrtnosti bila najmanja u ljudi koji su konzumirali jedno ili dva pića dnevno, dok su oni koji su pili 6 ili više pića dnevno imali dvostruko veću smrtnost nego totalni apstinenti.

Dakle, dok su učinci prekomjernih količina alkohola na mnoge tjelesne funkcije ili sustave potencijalno opasni, izgleda da konzumiranje umjerenih količina rezultira smanjenim rizikom od koronarnog oboljenja - to jest smanjenim rizikom od srčanog infarkta.

Prema tome, sve popularnija poruka i biologa i sociologa glasi: jedno ili dva pića dnevno može ustvari biti dobro za vas, ako se zaustavite na tome. Međutim, problem mnogih (samo u Americi takvih je skoro 20 milijuna) je u tome što ne mogu kontrolirati svoje pijenje. Za njih je bilo koja količina "previše". Postoji sve više dokaza da su neke osobe već biološki predodređene da imaju posebne probleme u kontroli svog pijenja. Takvima ukazivati da je umjereno pijenje sigurno, može ustvari biti i nenamjeran poziv u život alkoholnog užasa. Dakle, na pitanje koliko alkohola je siguran odgovor mora varirati. Za neke, odgovor mora uvijek biti: "ni kapi". Za druge, koji već piju jedno ili dva pića dnevno bez štetnih društvenih posljedica, današnje medicinske informacije mogu biti ohrabrujuće i umirujuće.

dr. Ivo Belan

DRŽANJE KUĆNIH LJUBIMACA

Popravite fizičko i mentalno zdravlje

Ako imate kućnog ljubimca i u starijoj dobi, moguće je da vam to donosi brojne zdravstvene prednosti. Jedna od najvažnijih prednosti je povećana fizička aktivnost jer redovite šetnje s psom mogu smanjiti indeks tjelesne mase (BMI), sniziti krvni tlak te poboljšati kardiovaskularno zdravlje. Vlasnici pasa obično su aktivniji, imaju jače mišiće i kosti te manju razinu kolesterola i triglicerida u krvi.

Međutim, starije osobe trebaju biti oprezne jer postoji rizik od padova i lomova, posebno kod velikih i snažnih pasa. Preporučuju se manje pasmine i dobro obučeni psi kako bi se smanjio rizik od ozljeda.

Mentalno zdravlje također znatno profitira od druženja s ljubimcima. Kućni ljubimci smanjuju osjećaj usamljenosti i izolacije, što

je osobito korisno za starije ljude koji žive sami. Nedavna britanska studija objavljena u *JAMA Neurology* pokazala je da vlasnici kućnih ljubimaca imaju sporiji kognitivni pad u usporedbi s onima koji nemaju ljubimce. Ljubimci potiču mentalnu aktivnost i verbalnu memoriju, što je ključno za održavanje samostalnosti i kvalitete života u starijoj dobi, ali i ostvarenja novih socijalnih kontakata, jer vlasnici kućnih ljubimaca lakše ostvaruju komunikaciju s drugim ljudima tijekom šetnji ili aktivnosti povezanih s ljubimcima.

Konačno, ljubimci pružaju konstantnu emocionalnu podršku te pomažu u ublažavanju stresa i tjeskobe, čime doprinose dobrom emocionalnom zdravlju i osjećaju zadovoljstva životom.

Mirna Šverko Fluksi



„Život me naučio da ne govorim drugima o svojim strahovima, jer će ih kasnije iskoristiti protiv mene. Da ne otvaram dušu, kako ne bih postala meta manipulacije, da ne povjeravam tajne ni onima koji mi žele dobro, jer sutra mogu postati glasnici mojih neprijatelja“



Podijelite brige uz šalicu čaja i kave

Negdje sam pročitala da je, nakon vode, čaj najviše konzumiran napitak u svijetu. Kava i čaj dva su najomiljenija napitka cijenjena zbog svojeg bogatog okusa, stimulativnog djelovanja i ugone koju donose. Osim njihova okusa i mirisa, istraživanje je pokazalo da kava i čaj nude i niz zdravstvenih prednosti. Ispijanje kave ili čaja može biti način na koji počinjete jutro sami ili u društvu, te tijekom dana dok razgovarate o uslugama koje vaša lokalna zajednica pruža osobama treće životne dobi. Primjerice radionice i predavanja za osnaživanje starijih osoba, popust na ulaznice za programe ustanova u kulturi, sportske aktivnosti, programe cjeloživotnog učenja, usluge zdravstvene njege ili fizikalne terapije u kući.

Engleski književnik William Shakespeare davno je rekao: „Naša sudbina nije zapisana u zvijezdama, već u nama samima.“ Najteže je kada više nemaš kome ispričati kako ti je protekao dan, pa zastaneš i sjetiš se da onaj kome si nekad sve pričao više nije tu. Ne boli samo odsustvo od navika, boli praznina, boli to što šutiš, a nekada si pričao s osmijehom. Nikada ne znaš kada ćeš nekoga vidjeti posljednji put.

Zato uvijek treba dobro promisliti prije nego li se obrušimo na neku osobu. Promislite malo o tome kada ste s nekim u društvu. Ne znaš koliko ćete još dana biti zajedno i kako će završiti vaša zajednička priča. Pazite da vaš razgovor ne završi nekom ubojitom uvredljivom riječi,

jer ako se nešto dogodi nikada si nećeš oprostiti taj trenutak. Najveći dar koji nekome možeš dati je vrijeme, jer kada daješ vrijeme, daješ dio svog života koji se nikada više neće vratiti.

Usamljenost nije kada si sam. Usamljenost je kada znaš da imaš toliko toga za pružiti, a nemaš kome. Mi smo programirani za osjećati povezanost. Ona je usađena

u naše biološko ustrojstvo. Od trenutka kad se rodimo povezanost nam je potrebna da bismo napredovali u emocionalnom, fizičkom, duhovnom i intelektualnom smislu. Pripadanje je urođena ljudska želja, želja da budemo dio nečega što je veće od nas. Često se prilagođavamo drugima i tražimo njihovo odobravanje, a to ne samo što su jalove zamjene za pripadanje, nego nerijetko i prepreke njegovu ostvarenju. Kada žele ljudi se javiti, kada namjeravaju doći pojave se, kada vole bore se, sve ostalo su samo izgovori. Ljudi se ne mijenjaju, oni samo jedno vrijeme igraju određenu ulogu radi svojih interesa.

Nema čovjeka čiji se život odvija baš onako kako on to želi ili kako si je zamislio. Malo je onih koje nije ništa iznenadilo u životu, tko nije bio nesretan. Umirovljenica Vera požalila se nedavno kako se u njezinom životu od odlaska u mirovinu sve okrenulo naopačke: „Od poduzetne i energične žene pretvorila sam se u apatičnu i pesimističnu osobu. Osjećam veliki manjak energije. Ništa više nije kao prije, sve čega se uhvatim propada već u startu.“

Često možemo pročitati kako su građani posljednjih nekoliko desetljeća otupili, oguglali na razne ružne vijesti, potonuli u depresiju ili u sveopću ignoranciju i ravnodušnost. Otušeni jedni od drugih osjećaju se prevareni, izigrani i manipulirani od države i tzv. političkih elita. Analitičari naših dnevnopolitičkih zbivanja to navode i kao jedan od glavnih razloga slabog izlaska glasača na nedavno održanim lokalnim izborima. „Dođe vrijeme kada ti je jedino što želiš mir. Mir u glavi i u srcu“, kaže umirovljenik Jakov. Život nam je pokazao koji ljudi vrijede naše pažnje. Dođe vrijeme kada se poželimo odmaknuti od ljudi koji jedno govore, drugo misle, a treće rade. Želimo iskrene, poštene i normalne ljude oko sebe, a ne one zbog kojih ćemo biti neraspoloženi. Postoje tišine koje samo mi čujemo koje sami razumijemo i osjećamo.

Poštujte sebe dovoljno da odete od svega što ne prija vašem srcu i što vrijeda vašu dušu. Življenje punim plućima i srcem sastoji

se od toga da živimo iz osjećaja vlastite vrijednosti. To znači da razvijamo hrabrost, suosjećanje i povezanost kako bismo se ujutro probudili i pomislili: „Bez obzira na to što ću danas uspjeti obaviti, a što neću, ja sam dovoljno vrijedna (vrijedan).“

Mnogi se ljudi užasavaju promjena pa tako i gospođa Vera. Za početak ona bi se trebala suočiti sa svojim dubokim nesigurnostima u novonastalim okolnostima. Mnogi ljudi teže samoizolaciji kada se suoče s velikim problemima. Zato moraju izaći i naći se s drugim ljudima koji imaju slične probleme. Mogu se naći uz kavu ili čaj. Kažu da se nakon šalice čaja duša bolje osjeća i da čaj ima neprocjenjivu vrijednost, jer dok s jedne strane oštri i potiče osjetila, s druge strane vodi ka miru i opuštenosti. To je snažna i vrlo korisna kombinacija!

Život me naučio da se ne vrijeđam, već da na vrijeme izvlačim pouke. Da ne govorim drugima o svojim strahovima, jer će ih kasnije iskoristiti protiv mene. Da ne otvaram dušu, kako ne bih postala meta manipulacije, da ne povjeravam tajne ni onima koji mi žele dobro, jer sutra mogu postati glasnici mojih neprijatelja. Tako je to u životu! Jedni ljudi odlaze, a drugi dolaze. U životu je bitno na vrijeme zaustaviti se i shvatiti koje stvari nisu vrijedne borbe. Čemu izgarati za nekoga kome vaša svjetlost ništa ne znači. Koliko se samo emocija izgubi dajući ih nekome tko ih ne zna cijeniti. Koliko smo puta ruku pružili, a kada je nama trebalo ništa nismo dobili. Treba se okružiti dobrim ljudima, onima koji su iskreni pa makar to bio mali krug ljudi. Sve je to život koji nas nauči mnogim stvarima, ali tek kada ih debelo osjetimo na svojoj koži. Kada ih platimo živcima, ali još više i srcem. Zato na kraju dana kada uz šalicu čaja rezimirate što ste sve obavili, da li su vas posjetili ili nazvali članovi obitelji ili prijatelji, koliko ste sati šetali... sjetite se da iako sve izgleda kao da imamo još vremena, bez obzira koliko imate godina nikada nemate dovoljno vremena da nekome bliskom kažete: „Volim te“.

Drenka Gaković

Prekovremeni rad za vrijeme rada uz mirovinu

Pitanje: Radim kao umirovljenik na pola radnog vremena – 20 sati tjedno. Imam li pravo ili dužnost raditi prekovremeno? Ako radim duže od 20 sati tjedno, hoće li mi biti obustavljena mirovina?

Odgovor: U ugovoru o radu koji ste sklopili s poslodavcem određeno je da radite na pola radnog vremena – na 20 sati tjedno – i poslodavac Vas je u skladu s time prijavio na mirovinsko osiguranje na pola radnog vremena. Zbog prekovremenog rada ta se prijava neće mijenjati jer se neće mijenjati ni ugovor o radu na pola radnog vremena, te ćete nastaviti primati mirovinu uz rad, jedino će prekovremeni rad biti iskazan u plaći.

Rad umirovljenika na određeno vrijeme

Pitanje: Radim kao umirovljenica na pola radnog vremena na ugovor o radu na određeno vrijeme, te sam nedavno sklopila uzastopno već treći takav ugovor. Zakonom o radu je rad na određeno vrijeme ograničen na najviše tri godine, a ja bih željela raditi dulje od tri godine. Koje su mogućnosti da nastavim rad?

Odgovor: Po isteku 3 godine uzastopnog rada na određeno vrijeme (kod istog ili kod različitih poslodavaca), sklapanje novog ugovora o radu na određeno vrijeme je moguće samo ako je proteklo najmanje šest mjeseci od isteka posljednjeg takvog ugovora do sklapanja novog ugovora. Međutim, za vrijeme proteka prekida od 6 mjeseci, poslodavac s radnikom može prema potrebi posla sklopiti ugovor/e o djelu koji se ne smatraju zaposlenjem, te protekom 6 mjeseci sklopiti novi ugovor o radu na određeno ili neodređeno vrijeme.

Iako Zakonom o radu nije ograničena najviša dob radnika do koje može biti zaposlen, uobičajilo se da s većinom umirovljenika koji dodatno rade do 20 sati tjedno uz mirovinu, poslodavci sklapaju ugovor o radu na određeno vrijeme. Međutim, važeći Zakon o radu ne ograničava sklapanje ugovora o radu s nepunim radnim vremenom na određeno vrijeme već je moguće takav ugovor sklopiti i na neodređeno vrijeme. Ugovor o radu na neodređeno vrijeme prestaje kada radnik navrš 65 godina života i 15 godina mirovinskog staža (osim ako se poslodavac i radnik drukčije ne dogovore) ili sporazumom radnika i poslodavca. Iz toga proizlazi da je kod radnika umirovljenika koji je ostvario pravo na mirovinu sa 65 godina života ili kasnije, te je nastavio raditi na pola radnog vremena, već ispunjen uvjet prema kojem s njime poslodavac može raskinuti radni odnos u bilo koje vrijeme pa se poslodavci ne trebaju osiguravati ugovorima o radu na određeno vrijeme. S druge strane, s umirovljenicima koji imaju pravo raditi na pola radnog vremena uz mirovinu prije navršetka 65 godina života (korisnici prijevremene starosne ili obiteljske mirovine), radni odnos na neodređeno vrijeme može prestati sporazumom između radnika i poslodavca pa se ni u tom slučaju nije potrebno „osiguravati“ sklapanjem ugovora na određeno vrijeme. Naime, s obzirom na mirovinsku politiku produženja rada u mirovini, ograničenje na 3 godine uzastopnih ugovora o radu na određeno vrijeme je kontraproduktivno i nepotrebno.

Naknada za bolovanje i visina mirovine

Pitanje: Planiram sredinom iduće godine u mirovinu. Sada sam često na bolovanju. Da li će mi to smanjiti iznos mirovine?

Odgovor: Da, smanjit će vam se iznos mirovine, jer naknada za bolovanje ulazi u izračun vrijednosnih bodova za mirovinu i smanjuje vrijednosni bod u godini u kojoj primete naknadu za bolovanje. Inače, vrijednosni bodovi utvrđuju se na temelju plaća i osnovica osiguranja ostvarenih od 1. siječnja 1970., tako da se plaća, odnosno osnovica osiguranja utvrđena za svaku kalendarsku godinu podijeli s prosječnom godišnjom plaćom svih zaposlenih u Republici Hrvatskoj za istu kalendarsku godinu. Prosječni vrijednosni bodovi utvrđuju se tako da se zbroj vrijednosnih bodova određen za svaku godinu staža osiguranja podijeli s brojem godina za koje su obračunati. Ako je tijekom kalendarske godine osiguranik ostvario naknadu plaće prema kojoj je propisana obveza obračunavanja doprinosa prema propisima o doprinosima za obvezna osiguranja, za izračun vrijednosnih bodova uzima se iznos naknade, odnosno osnovice prema kojoj su obračunati doprinosi. Naknada plaće za razdoblje bolovanja određuje se od osnovice za naknadu koju čini prosječni iznos plaće koja je osiguraniku isplaćena u posljednjih šest mjeseci prije mjeseca u kojem je započelo bolovanje, neovisno o tome na čiji se teret isplaćuje. A s obzirom da ćete sljedeće godine raditi dio godine, plaće i naknade iz posljednje kalendarske godine rada ne uzimaju se u obzir za izračun vrijednosnog boda ako je u toj godini izvršeno manje od 12 mjeseci staža osiguranja pa kratkotrajna bolovanja u toj godini ne utječu značajno na visinu vrijednosnog boda. Naime, za tu godinu osiguraniku se uračunava njegov prosječni vrijednosni bod, ali razmjerno ukupnom stažu koji je navršio u toj godini. Drugačije vrijedi za dugotrajna bolovanja koja traju u kontinuitetu više od 1 godine i značajnije utječu na visinu mirovine.

Majka petero djece

Pitanje: Navršila sam 65 godina života i imam 13 godina radnog staža. Rodila sam petero djece te upravo zbog podizanja djece nisam bila u mogućnosti navršiti više radnog staža. Zanima me da li sa dodanim stažem za djecu u trajanju od 2 godine i 6 mjeseci (5 x 6 mjeseci) ispunjavam uvjet za starosnu mirovinu ili moram dodatnim radom navršiti 15 godina mirovinskog staža?

Odgovor: Iako ispunjavate uvjet dobi za starosnu mirovinu, morate ispuniti i uvjet od 15 godina mirovinskog staža. Dodani staž za djecu ne uračunava se u mirovinski staž za priznanje prava na mirovinu već samo za određivanje visine mirovine nakon što su ispunjeni uvjeti za priznanje prava na mirovinu. Sindikat umirovljenika Hrvatske je predlagao da se novim Zakonom o mirovinskom osiguranju (novi ZOMO) dodatni staž za djecu uzima u obzir i za priznanje prava na mirovinu, ali naš prijedlog nije bio prihvaćen od strane predlagača Zakona iako su dodani staž za djecu nazvali „demografskom mjerom“. Prema prijedlogu novog ZOMO, za koji se planira stupanje na snagu 1. srpnja ove godine, dodani staž po djetetu, osiguranicima koji ispunjavaju ostale uvjete za mirovinu, povećan je na 12 mjeseci po djetetu za izračun mirovine.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo pravosuđa, uprave
i digitalne transformacije

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

pravni
savjeti



Odgovara:
Vanda Crnjac Pauković
dipl. pravnica

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

RAZGOVOR S PSIHOLOGINJOM ŽELJKOM BABIĆ

Ponovno pokrenut rad Psihološkog savjetovišta



„Stariji se često ustručavaju potražiti pomoć, srame se, boje se reakcije okoline. Upravo zato je važno ponuditi im sigurno i povjerljivo okruženje. Psihološko savjetovište POV SUH Zagreb omogućuje anonimnost i slobodu izbora, sve je na dobrovoljnoj bazi i u svakom trenutku osoba može prekinuti proces savjetovanja“

Nakon gotovo tri godine pauze Psihološko savjetovište Povjereništva SUH Zagreb od polovice svibnja 2025. godine ponovno je otvorilo svoja vrata. Zasluge za to idu predsjednici Povjereništva Mirjani Novačić koja se angažirala da pronađe psihologa koji bi dva dana u tjednu, baš kao nekad nedavno preminula Biserka Budigam, pružala psihološku pomoć starijim osobama i to na volonterskoj osnovi. Još veća zasluga ide psihologinji Željki Babić koja je pristala volontirati dva dana u tjednu, utorkom i četvrtkom od 10 do 12 sati. Mirjana je do Željke došla preko Crvenog križa s kojim već godinama odlično surađuje u svojoj podružnici Peščenica.

Kako bi približili starijim Zagrepčanima novu kolegicu i rad Psihološkog savjetovišta POV SUH Zagreb, odlučili smo sa Željkom napraviti intervju.

„Trenutno sam nezaposlena i kako sam u potrazi za poslom odlučila sam se javiti Crvenom križu i tako sam se upoznala s Mirjanom Novačić. Došla sam na razgovor i prihvatila ponudu da volontiram, iako sam se prvi put neposredno upoznala s radom SUH-a, ali mi se sviđela cijela priča oko pomaganja starijim osobama“.

Željka je rođena 1978. godine u Zagrebu, gdje živi cijeli život. Nije udana i nema djece, Po struci je psihologinja, a diplomirala je na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu 2001. godine. Sljedeće godine počinje volontirati u OŠ A.G. Matoša, a 2005. se zaposlila kao profesor psihologije u Srednjoj strukovnoj školi u Velikoj Gorici. Od 2008. do 2019. je radila kao psiholog u 12. gimnaziji, a zatim i kao asistent u nastavi u osnovnim školama do 2024. godine.

No, i kad je radila je dodatno volontirala pa ističe kako je za vrijeme pandemije covid-a volontirala i nastavila surađivati s udrugom za prevenciju moždanog udara, gdje je djelovala kao psihologinja. Tamo se kontinuirano educirala, pohađala seminare i stjecala znanja vezana za potrebe osoba starije životne dobi.

„Psihologija starijih osoba još uvijek nije dovoljno zastupljena, iako se predaje unutar određenih kolegija na fakultetima. Postoji prostor za daljnji razvoj tog područja. Specifičnosti u radu sa starijima uključuju slabljenje kognitivnih sposobnosti, poteškoće s pamćenjem i pažnjom, emocionalne promjene, kao i društvene promjene poput odlaska u mirovinu, gubitka bliskih osoba, osjećaja usamljenosti i financijskih poteškoća. Sve to utječe na emocionalnu stabilnost i identitet osobe.“

Željka nam kaže da nije tajna da su starije osobe podložnije razvoju psihičkih poteškoća, pri čemu posebno zabrinjava viša stopa depresije i samoubojstava u toj dobnoj skupini. Nažalost, brojni su razlozi koji dovode do pogoršanja mentalnog zdravlja u starosti – od gubitka bližnjih i smanjenja socijalnih kontakata, do osjećaja usamljenosti, izolacije i financijske nesigurnosti zbog niskih mirovina. Željka naglašava kako je zbog toga izrazito važna psihološka pomoć osobama starije dobi.

„Stariji se često ustručavaju potražiti pomoć, srame se, boje se reakcije okoline. Upravo zato je važno ponuditi im sigurno i povjerljivo okruženje. Psihološko savjetovište POV SUH Zagreb omogućuje anonimnost i slobodu izbora, sve je na dobrovoljnoj bazi i u svakom trenutku osoba može prekinuti proces savjetovanja.“

Starenje samo po sebi donosi brojne životne izazove – promjene u obiteljskoj dinamici, odlazak u mirovinu, gubitak osjećaja svrhe, sve su to faktori koji mogu poljuljati emocionalnu stabilnost, pojašnjava Željka, dodajući kako bolest, fizička nemoć i smanjenje kognitivnih sposobnosti mogu povećati osjećaj ranjivosti i beznađa.

„Unatoč tim izazovima, psihološka pomoć i dalje je za mnoge tabu tema, posebno u starijoj dobi. Mnogi se još uvijek srame potražiti psihološku pomoć, bojeći se kako će ih okolina doživjeti. No, iskustva s terena pokazuju da postoji prostor za pozitivne promjene, sve je više starijih osoba koje prepoznaju vlastite potrebe i odlučuju se na razgovor.“

U svemu tome važna je i uloga obitelji i bliskih osoba, koje mogu ohrabriti starijeg člana da potraži podršku. Kada obitelj pokazuje razumijevanje i otvoreno govori o mentalnom zdravlju, tada se ruše predrasude i otvaraju vrata pomoći, govori nam Željka.

Psihološko savjetovište POV SUH Zagreb nudi upravo ono što je mnogima potrebno, diskretan, stručan i siguran prostor u kojemu osoba može govoriti o svojim teškoćama bez straha i osude. Savjetovanja su u potpunosti anonimna, dobrovoljna i prilagođena individualnim potrebama. Korisnici mogu doći osobno ili se javiti telefonom, a u planu je i odlazak na teren gdje će Željka obilaziti zagrebačke podružnice SUH-a kako bi aktivirala članove i ukazala da oni ili njihovi bližnji mogu dobiti pomoć.

„Umirovljenici koji nam se obrate zadržavaju potpunu kontrolu, imaju pravo prekinuti savjetovanje kad god to požele. Mi smo tu kao podrška, a ne autoritet“.

Cilj savjetovišta nije samo pomoći kad problemi već postoje, već i prevenirati njihovu pojavu kroz edukaciju, otvoren razgovor i poticanje osjećaja samopoštovanja.

„Želimo približiti ulogu psihologa kao saveznika starijih osoba, nekoga tko ih vidi, čuje i razumije. Svaka osoba zaslužuje osjećaj dostojanstva, pripadnosti i emocionalne ravnoteže, bez obzira na godine.“

Željka ističe važnost društva i bližnjih u poticanju starijih osoba na traženje pomoći kazavši da ljudi žele biti prepoznati i poštovani. Kroz razgovor mogu učvrstiti svoj osjećaj vrijednosti i stabilnosti, da se ne definiraju samo kroz odnose s drugima ili kroz bivše profesionalne uloge.

Za kraj je Željka poručila kako se kroz humani pristup, psihološku podršku i kvalitetno provođenje slobodnog vremena može smanjiti stres, poboljšati komunikacija i povećati emocionalna stabilnost starijih osoba. „Svaka osoba zaslužuje priliku za kvalitetan život, bez obzira na godine,“ zaključuje Željka Babić.

M. Šverko Fluksi/I. Knežević

Psihološko savjetovište Povjereništva SUH Zagreb
Trg kralja Petra Krešimira IV. 2, 10000 Zagreb, soba 220
Radno vrijeme: Utorak i četvrtak od 10 do 12 sati
Telefon: 01/4614-204