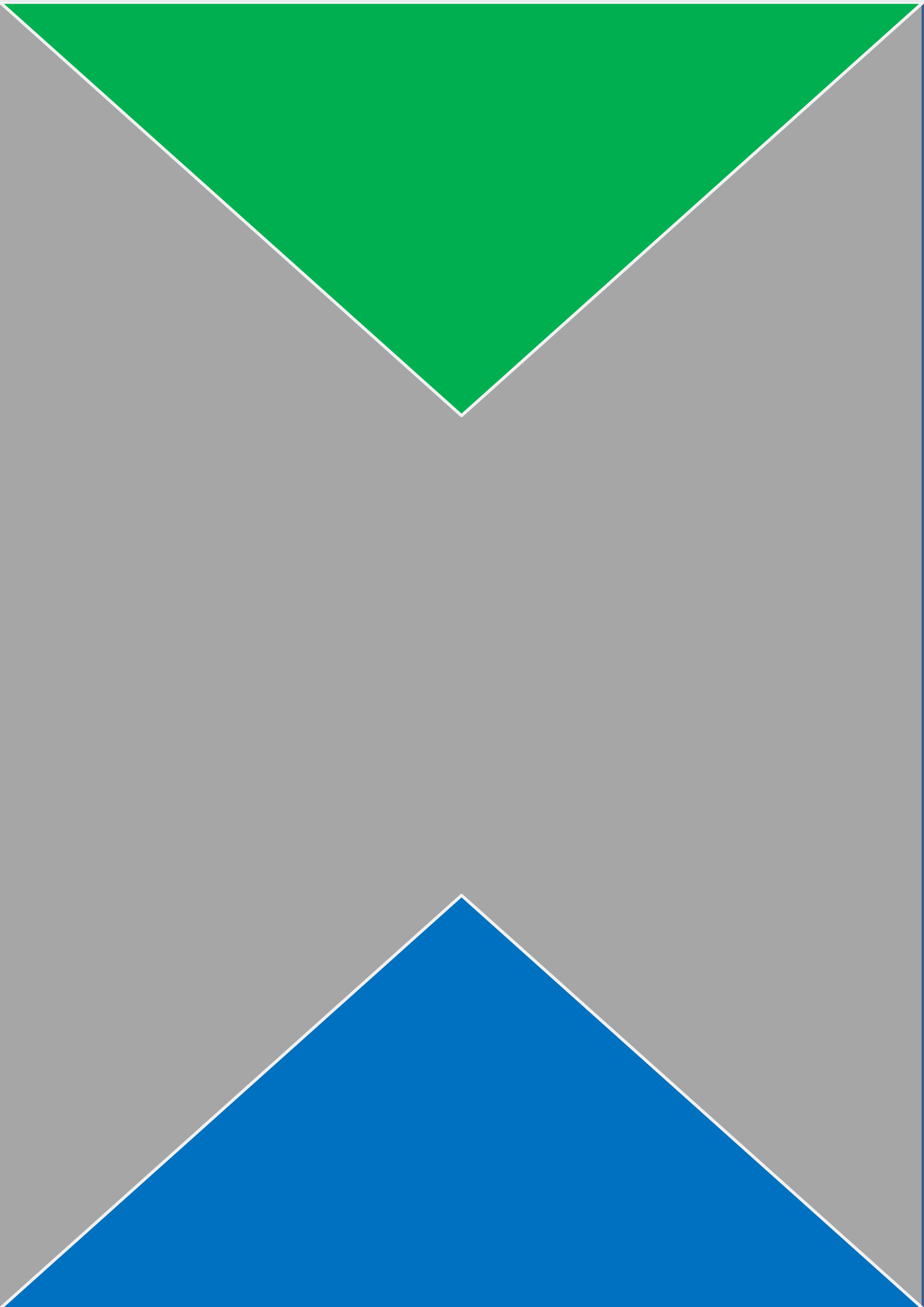




**VODIČ ZA SENIORE
PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE**







SADRŽAJ

Uvodna riječ Župana	3
Načela ujedinjenih naroda za starije ljude	4
Socijalna zaštita	6
Zdravstvena zaštita	36
Mirovinsko osiguranje	46
Organizacije civilnog društva za pomoć starijim osobama	61
Kultura, obrazovanje i sport	78
Savjeti i preporuke	105





NAČELA UJEDINJENIH NARODA ZA STARIJE LJUDE

Dana 16. prosinca 1991. Glavna skupština Ujedinjenih naroda prihvatila je rezoluciju 46/91 koja sadrži načela Ujedinjenih naroda za starije ljude, a svrha im je poboljšati život u starijoj dobi. Potaknute su vlade svih zemalja da uključe ova načela u svoje nacionalne programe uvijek kada je to moguće.

NEOVISNOST

Starijim ljudima trebalo bi omogućiti sljedeće:

- dostupnost prikladne hrane, vode, stanovanja, odjeće i zdravstvene skrbi kroz osiguranje dohotka, obiteljske podrške i potpore zajednice, te kroz samopomoć;
- mogućnost rada ili pristup drugim aktivnostima kojima bi se osigurao dohodak;
- mogućnost sudjelovanja u odlučivanju kada i prema kojem rasporedu će ići u mirovinu;
- pristup odgovarajućim obrazovnim programima i programima obuke za stjecanje različitih vještina;
- život u sigurnoj sredini koja se može prilagoditi osobnim potrebama i promijenjenim sposobnostima;
- život u vlastitom domu što je duže moguće.

DRUŠTVENO SUDJELOVANJE

Stariji ljudi trebali bi:

- ostati sastavni dio društva, aktivno sudjelovati u tvorbi i provedbi politike koja izravno utječe na njihovo blagostanje, kao i podijeliti svoja znanja i vještine s mlađim generacijama;
- tražiti i stvoriti mogućnost kako raditi na korist svojoj društvenoj zajednici i kako se dragovoljno uključiti u aktivnosti koje su primjerene njihovim interesima i sposobnostima;
- organizirati pokrete ili udruge starijih ljudi.

SKRB

Stariji ljudi bi trebali:

- imati koristi od svoje obitelji i zaštite i skrbi koju im pruža zajednica u skladu s društvenim stavom i kulturalnim vrednotama društva u kojem žive;
- imati neometan pristup zdravstvenoj skrbi koja će im omogućiti održavanje i postizanje najbolje moguće razine tjelesnog, društvenog i emotivnog blagostanja, te spriječiti ili odgoditi početak bolesti;
- imati pristup socijalnim i zakonodavnim službama zbog poboljšanja samostalnosti, zaštite i skrbi;
- moći koristiti odgovarajuće razine institucionalizirane skrbi kojom bi im se osigurala zaštita, rehabilitacija te socijalni i društveni poticaji u humanoj i sigurnoj sredini;



- moći ostvariti ljudska prava i temeljne slobode tijekom boravka u bilo kakvoj ustanovi za skrb, liječenje ili prihvat starijih ljudi, uključujući cjelovito poštivanje njihovih vjerovanja, dostojanstva, potreba i privatnosti, kao i prava na odlučivanje o vlastitoj skrbi i kvaliteti življenja.

SAMOISPUNJENJE

Stariji ljudi bi trebali:

- imati mogućnost ostvarenja cjelovitog razvitka vlastitih potencijala;
- imati pristup obrazovnim, kulturnim, duhovnim i rekreacijskim sredstvima društva u kojem žive.

DOSTOJANSTVO

Stariji ljudi bi trebali:

- moći dostojanstveno i sigurno živjeti te biti zaštićeni od izrabljivanja i tjelesnog i društvenog zlostavljanja;
- biti sigurni da će se s njima postupati pošteno bez obzira na dob, rasnu ili etničku pripadnost, invalidnost ili drugi status, kao i da će biti cijenjeni bez obzira na svoj gospodarski doprinos.





SOCIJALNA ZAŠTITA

1. SOCIJALNA ZAŠTITA

Socijalna skrb djelatnost je posebnog interesa za Republiku Hrvatsku kojom se osigurava i ostvaruje pomoć za podmirenje osnovnih životnih potreba socijalno ugroženih, nemoćnih i drugih osoba koje same ili uz pomoć članova obitelji ne mogu zadovoljiti zbog nepovoljnih osobnih, gospodarskih, socijalnih i drugih okolnosti

1.1. MINISTARSTVO SOCIJALNE POLITIKE I MLADIH

Savska cesta 66, 10000 Zagreb

Tel. 01/5557111, fax 01/5557222

Sektor za osobe s invaliditetom i odrasle osobe 01/5557121

Ministarstvo socijalne politike i mladih potiče zakonske projekte s ciljem poboljšanja kvalitete življenja starijih osoba te razvoj uslužnih djelatnosti za njihove potrebe, razvoj izvaninstitucionalnih oblika skrbi za osobe starije životne dobi, obavljanje drugih poslova socijalne skrbi o starijim osobama koji nisu stavljeni u nadležnost drugim tijelima. Također obavlja upravne i stručne poslove koji se odnose na promicanje međugeneracijske solidarnosti i suradnje.

1.2. CENTRI ZA SOCIJALNU SKRB

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB RIJEKA

Laginjina 11A,

51000 Rijeka

tel. 499-101

e-mail: info@css-ri.hr

www.css-ri.hr

Centar za socijalnu skrb Rijeka je ustanova socijalne skrbi s javnim ovlastima. Osnivačka prava nad Centrom ima Republika Hrvatska, a prava i dužnosti osnivača obavlja Ministarstvo socijalne politike i mladih.

Svaka osoba koja nije u mogućnosti zadovoljiti osnovne životne potrebe, prevladati svoju životnu krizu ili urediti svoje odnose s članovima obitelji, može očekivati da će dolaskom u Centar dobiti potrebne informacije o pravima iz socijalne skrbi te da će joj biti osigurana stručna pomoć i podrška. Centar za socijalnu skrb Rijeka djeluje kroz 4 podružnice.



Podružnica	Adresa	telefon
Vrbovsko	Dobra 6 51 326 Vrbovsko	051/815-520,
Čabar	Trg K. Tomislava 9 51 306 Čabar	051/821-084
Delnice	Trg 138. brigade hrv. vojske 4 51 300 Delnice	051/813-124,
Obiteljski centar	Rijeka, Franje Čandeka 23B	051/338-526

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB CRES-LOŠINJ

Ulica braće Ivana i Stjepana Vidulića 8

51550 **Mali Lošinj**

Tel.: 051/231-076

Creskog statuta 15

51557 **Cres**

Tel.: 051/571-527 (srijedom)

Kao i svi centri za socijalnu skrb u PGŽ svoje usluge pružanja savjetovanja, pomoć u prevladavanju posebnih teškoća, ostvarivanju prava na ZMN, jednokratnu naknadu, doplatu za tuđu pomoć., osobnu invalidninu, skrb izvan vlastite obitelji i druge pomoći (pomoć u prehrani, za odjeću i obuću, za osobne potrebe korisnika stalnog smještaja, podmirenje pogrebnih troškova) ...pruža korisnicima - starijim osobama s područja Grada Cresa i Malog Lošinja, sve prema propisima iz Zakona o socijalnoj skrbi RH.

Centar usko surađuje s lokalnom zajednicom oba grada na zadovoljenju potreba korisnika odnosno stanovnika ovog područja, pa u tom smislu surađuje sa:

-Socijalnim vijećem Grada Cresa

(Grad Cres, Creskog statuta 15, predsjednik : Gaetano Negovetić
pročelnica Ureda Grada Cres: Patricija Purić, tel. 661-954)

-Udrugom umirovljenika Grada Cresa

(Grad Cres, Cons 11 , predsjednik : Mauricio Pinezić , tel .571-017)



-Uredom Grada za socijalna pitanja Grada Mali Lošinj

(Grad Mali Lošinj, Riva lošinjskih kapetana 7 , pročelnica: Ružica Baumgarten , tel:231-021)

-Udrugom umirovljenika Grada Mali Lošinj

(Grad Mali Lošinj, Braće Vidulića 14, tel. 233-522 , predsjednica:Ksenija Stanša)

-Gradskom organizacijom Crvenog križa

(Mali Lošinj, Vladimira Gortana 25, predsjednik: Marinko Gazilj, tel. 231-812)

- Domom za stare i nemoćne osobe "Marko A.Stuparić" Veli Lošinj

(v.d. ravnatelj Julka Matec, Nazorova 40, Veli Lošinj, tel. 236-631

Gradsko društvo Crveni križ **Mali Lošinj** partner je Grada Malog Lošinja u projektu "Pomoć u kući starijima" koji se provodi na području Grada Malog Lošinja. Projekt se provodi kroz angažman jedne zaposlene osobe - po struci medicinske sestre, čiju plaću i troškove financira Grad Mali Lošinj te kroz angažman i edukaciju volontera.

Pomoć koja se pruža korisnicima besplatna je i predstavlja podršku zajednice starijima. Kako je kroz provođenje projekta utvrđena potreba za trajnim rješenjem i širenjem mreže usluga pomoći u kući starijima Gradsko društvo Crvenog križa pokrenulo je postupak za ishođenje svih potrebnih propisanih uvjeta kako bi se moglo baviti navedenim aktivnostima kao redovnim programom u okviru svojih nadležnosti kao pružatelj usluga s mogućnošću plaćanja usluga od strane korisnika koji imaju veću potrebu i financijski to mogu podmiriti.

Podaci:

Gradsko društvo Crveni križ Mali Lošinj

Mali Lošinj, Vladimira Gortana 25

Kontakt osoba: ravnatelj Marinko Gazilj

tel. (051) 231-416, fax:(051) 231-416

e-mail: marinko.gazilj.ml@gmail.com



CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB KRK

Dinka Vitezića 1
51500 Krk
Tel. 051/880-700
centar.krk@ri.t-com.hr

Centar u okviru ZSS priznaje pravo na soc.uslugu smještaja, što u slučaju otoka Krka znači samo u Domu za starije osobe Mali Kartec dok ostale ustanove koje su registrirane za pružanje usluge smještaja nisu sa MSPM sklopile ugovor o pružanju usluge smještaja.

SMJEŠTAJ:

1. Dom za starije osobe „Mali Kartec „Krk,

- L.Bolmarčića 1 , Krk
- Ravnatelj: Mladen Pokrajčić
- Kontakt: 051/221-934

2. Obiteljski dom za starije i nemoćne osobe Anja Aničić

- Samoborska 3., Malinska
- Anja Aničić
- 051/859 295

3. Dom za starije i nemoćne osobe Kuća Sunca

- Ledine 27, Kornić
- Ana Orlić
- tel. 051/851 242

4. Dom Dub

- N.Tesle 44., Malinska
- Anka i Ivica Bajor
- Tel.:051/858 001

5. Dom za starije i nemoćne osobe Nurka Rus

- Milohnići 68
- Nurka Rus
- tel.: 051/ 862 003



POMOĆ U KUĆI (samo za općine Dobrinj i Malinska)

1. GRADSKO DRUŠTVO Crvenoga Križa Krk

- Dr.Dinka Vitezića 1, Krk

- Marijana Jakominić

Tel. 051/ 221 094

Što se tiče grada Krka on u svojoj odluci ima pravo na pomoć i njegu u kući te pravo na financiranje smještaja u ustanovama soc.skrbi za psih.bol.osobe i starije osobe.

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB CRIKVENICA

Gorica braće Cvetić 2

Tel. 784-270

Fax: 784-278

E-mail: czss.crikvenica1@optinet.hr

Prodružnica Rab

Palit 143a

Rab

Tel: 725-943

Fax: 724-130

Na području Crikveničko-vinodolske rivijere nalaze se sljedeći pružatelji socijalnih usluga:

PRUŽATELJI USLUGA SMJEŠTAJA

1. DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE VLASTELIĆ-privatni

BRIBIR, ŠTALE 29

Tel: 248-757, 248-621

Mob: 098/328-567

E-mail: evlastelic@gmail.com

2. OBITELJSKI DOM ZA STARIJE JURAJ-privatni

Crikvenica, Benići 62c

Tel: 091/5058-210

E-mail: dom.juraj@yahoo.com.hr



3. OBITELJSKI DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE JADRANOVO-privatni

Jadranovo, Omladinska 42

Tel: 246-814

Mob: 091/486-9199

E-mail: obiteljskidom.jadranovo@gmail.com

4. OBITELJSKI DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE NOVI VINODOLSKI-privatni

Povile, Butkovićeva bb

Tel: 615-492

Mob: 095/8767-378, 092/1950012

E-mail: dom.novivinodolski@gmail.com

5. OBITELJSKI DOM MARIČIĆ-privatni

Novi Vinodolski, Krasa 16

Tel: 245-506

Mob: 098/327-209

E-mail: obiteljskidommaricic@gmail.com

6. USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NJEGU U KUĆI ŽELJKA PLEŠE- privatni

Dramaljsko Selce 17d, Dramalj

Tel: 786-239, 788-008

E-mail: marko430ni@gmail.com

POMOĆ U KUĆI STARIJIM OSOBAMA

1. UDRUGA ZA POMOĆ U KUĆI STARIJIM OSOBAMA GRADA CRIKVENICE

Crikvenica, Kralja Tomislava 114

Tel: 091/242-4570

E-mail: pomoc.u.kuci@crikvenica.hr

2. UDRUGA ZA POMOĆ U KUĆI STARIJIM OSOBAMA GRADA NOVOG VINODOLSKOG

Frankopanski trg 1, Novi Vinodolski

Tel: 791-156

091/245-0420



3. UDRUGA INVALIDA GRADA CRIKVENICE

Crikvenica, Preradovićeveva 1

Tel: 241-724

Fax: 242-511

E-mail: udruga.invalida.grada.crikvenice@ri.t-com.hr

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB OPATIJA

Stubište Baredine 10/I

51410 Opatija

Tel: 051/703-057

czss.opatija@ri.t-com.hr

Na području koje je u nadležnosti Centra za socijalnu skrb Opatija sljedeći subjekti pružaju socijalne usluge:

1. DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE „ VILLA MAGNOLIJA“

- Adresa: Radetići br. 4a, 51211 Matulji

- Mob.: 098/1820 785 ili

Mob: 091/2506 396

- Kontakt osoba: Andrea Čubelić

2. OBITELJSKI DOM ZA STARE I NEMOĆNE „RUKAVAC“

- Adresa: Sušnji br. 194, Rukavac, Matulji

- Tel.: 051/277-906

- Mob.:091/572 9145

- Kontakt osoba: Aleksandar Tarbuk

3. DOM KLARA ĐEBNAR

- Adresa: Brajdice br. 23, 51415 Lovran

- Tel.: 051/292-533

- Mob.: 098/192-7306

- Kontakt osoba: Klara Đebnar

4. OBITELJSKI DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE LOVRAN

- Adresa: Oprić br. 55a

- Tel.: 051/293-025

- Mob.: 098/928 5718

- Mob.: 091/440 4500

- Kontakt osoba: Ivica Ivanković



5. OBITELJSKI DOM PECSVARY ,

- Adresa: Put Vojina br. 14A, Lovran
- Tel. : 051/294-985
- Mob.: 098/393-071
- Mob.: 098/313-071
- Kontakt osoba: Irina Pečvari

6. OBITELJSKI DOM ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE IČIĆI

- Brdo 18c
- Tel. : 051/708-102
- Mob.: 091/5637335
- E-mail: icici.dom@gmail.com
- Kontakt osoba: Marina Cetina

7. DOM ZA STARIJE OSOBE VOLOSKO

- Adresa: Ulica Andrije Štangerera br. 34, Opatija
- Tel.: 051/701-013
- Kontakt osoba: Marijan Hauptert.dipl.soc.radnik

Pružitelj usluga u okviru usluga pomoći u kući provodi slijedeće aktivnosti:

- organizira prehranu
 - a) nabava gotovih obroka u iznosu od 15,00 po 1 gotovom obroku
 - b) dostava gotovih obroka, u iznosu od 9,08 kn po usluzi
- obavljanje kućnih poslova u iznosu od 36,78 kn. po usluzi
- održavanje osobne higijene u iznosu od 36,78 kn. po usluzi

8. HRVATSKI CRVENI KRIŽ GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA OPATIJA

- Adresa: Jaokima Rakovca br. 15, Opatija
- Tel.: 051/712-577
- Kontakt osoba: Gordana Grgurina,soc.radnik

Pružitelj usluga u okviru usluga pomoći u kući provodi slijedeće aktivnosti:

- obavljanje kućanskih poslova u iznosu od 36,78 kn. po usluzi
- održavanje osobne higijene u iznosu od 36,78 kn. po usluzi



NOVČANE NAKNADE I POTPORE:

A) ZAJAMČENA MINIMALNA NAKNADA

Zajamčena minimalna naknada je pravo na novčani iznos kojim se osigurava zadovoljavanje osnovnih životnih potreba samca ili kućanstva koji nemaju dovoljno sredstava za podmirenje osnovnih životnih potreba. Dakle riječ je o pomoći za socijalno ugrožene, pa tako i starije osobe koje nisu ostvarile mirovinu, nemaju drugih prihoda ili imovine od kojih se mogu uzdržavati i vlastita djeca ih ne mogu uzdržavati.

Pravo na zajamčenu minimalnu naknadu ne može ostvariti samac ili kućanstvo ako:

- samac ili član kućanstva ima u vlasništvu drugi stan ili kuću, osim stana ili kuće koju koristi za stanovanje, a koji može otuđiti ili iznajmiti i time osigurati sredstva za podmirenje osnovnih životnih potreba, poslovni prostor koji ne koristi za obavljanje registrirane djelatnosti te vrijedne pokretnine (plovila, umjetnička djela i sl.)
- je samac ili član kućanstva u razdoblju od tri godine prije podnošenja zahtjeva prodao ili darovao imovinu, odrekao se prava na nasljeđivanje ili ustupio svoj nasljedni dio, ako je od iznosa ostvarenog prodajom ili iznosa koji odgovara visini osnovice za plaćanje poreza na promet darovane imovine ili nasljednog dijela kojega se odrekao ili ustupio mogao osigurati uzdržavanje u iznosu zajamčene minimalne naknade i nakon podnošenja zahtjeva za priznavanje prava
- je samac ili član kućanstva vlasnik imovine koju bi mogao koristiti ili prodati bez ugrožavanja osnovnih životnih potreba i time osigurati sredstva u iznosu zajamčene minimalne naknade propisane ovim Zakonom za osobno uzdržavanje ili uzdržavanje članova kućanstva
- je samac ili član kućanstva vlasnik osobnog vozila, osim osobnog vozila koje služi za prijevoz samca ili člana kućanstva korisnika prava po osnovi invaliditeta, starije i nemoćne teško pokretne osobe ili je prema procjeni stručnog radnika centra za socijalnu skrb osobno vozilo nužno radi prometne izoliranosti
- samac ili član kućanstva koristi osobno vozilo u vlasništvu druge pravne ili fizičke osobe
- je samac sklopio ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju kao primatelj uzdržavanja
- radno sposobni samac nije evidentiran kao nezaposlena osoba pri nadležnoj službi za zapošljavanje, a nisu ispunjeni uvjeti iz članka 24. stavka 2. ovoga Zakona ili
- može osigurati uzdržavanje po drugoj osnovi.



Visina zajamčene minimalne naknade utvrđuje se u postotku od osnovice koju utvrđuje Vlada RH koja trenutačno iznosi 800,00 kn, a ovisi o strukturi obitelji.

B) JEDNOKRATNA NAKNADA

Jednokratna naknada priznaje se samcu ili kućanstvu koje zbog trenutačnih materijalnih teškoća nije u mogućnosti podmiriti osnovne životne potrebe nastale zbog rođenja ili školovanja djeteta, bolesti ili smrti člana obitelji, elementarne nepogode i slično.

C) DOPLATAK ZA POMOĆ I NJEGU

Pravo na doplatu za pomoć i njegu priznaje se osobi koja ne može sama udovoljiti osnovnim životnim potrebama uslijed čega joj je prijeko potrebna pomoć i njega druge osobe u organiziranju prehrane, pripremi i uzimanju obroka, nabavi namirnica, čišćenju i pospremanju stana, oblačenju i svlačenju, održavanju osobne higijene, kao i obavljanju drugih osnovnih životnih potreba.

Pravo na doplatu za pomoć i njegu ne može ostvariti osoba:

- koja ima sklopljen ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju
- koja ima u vlasništvu drugi stan ili kuću, osim stana ili kuće koju koristi za stanovanje, a koji može otuđiti ili iznajmiti i time osigurati sredstva za pomoć i njegu
- koja ima u vlasništvu poslovni prostor koji ne koristi za obavljanje registrirane djelatnosti
- ako prosječni mjesečni prihod samca prelazi cenzus propisan Zakonom o socijalnoj skrbi (za samca 250% - trenutno 1.250,00 kn, za obitelj 200% - trenutno 1.000,00 kn po članu kućanstva)
- ako doplatu za pomoć i njegu može ostvariti po posebnom propisu,
- kojoj je priznato pravo na osobnu invalidninu po ovom Zakonu ili na temelju drugih propisa
- kojoj je osiguran smještaj u ustanovi socijalne skrbi i kod drugih pružatelja socijalnih usluga, u zdravstvenoj ili u drugoj ustanovi, odnosno organizirano stanovanje.

Iznimno, neovisno o prihodu pravo na doplatu za pomoć i njegu u punom iznosu ima osoba s težim invaliditetom, osoba s težim trajnim promjenama u zdravstvenom stanju te slijepa, gluha i gluhoslijepa osoba koja nije osposobljena za samostalan život i rad, a u smanjenom iznosu slijepa, gluha i gluhoslijepa osoba koja je osposobljena za samostalan život i rad te osoba potpuno lišena poslovne sposobnosti.

Stupanj i vrstu oštećenja utvrđuje Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, nakon podnesenog zahtjeva u Centru za socijalnu skrb. na osnovu dokumentacije i pregleda tijelo vještačenja utvrđuje težinu oštećenja zdravlja te donose nalaz i mišljenje, na temelju kojeg Centar donosi rješenje o ostvarivanju prava na doplatu za pomoć i njegu.



D) OSOBNA INVALIDNINA

Pravo na osobnu invalidninu priznaje se osobi s teškim invaliditetom ili drugim teškim trajnim promjenama u zdravstvenom stanju, u svrhu zadovoljavanja njezinih životnih potreba za uključivanje u svakodnevni život zajednice.

Pravo na osobnu invalidninu ne može ostvariti:

- osoba koja osobnu invalidninu ostvaruje po drugoj osnovi
- osoba koja ima u vlasništvu drugi stan ili kuću, osim stana ili kuće koju koristi za stanovanje, a koji može otuđiti ili iznajmiti i time osigurati sredstva za uključivanje u zajednicu
- osoba koja ima u vlasništvu poslovni prostor koji ne koristi za obavljanje registrirane djelatnosti

Ako osoba ostvaruje prihod po bilo kojoj osnovi, iznos osobne invalidnine se utvrđuje kao razlika od prihoda do zakonom utvrđenog iznosa.

SOCIJALNE USLUGE

1. PRVA SOCIJALNA USLUGA

Centar za socijalnu skrb pruža prvu socijalna usluga na način da informira korisnika o socijalnim uslugama i pružateljima usluga, pomaže korisniku pri utvrđivanju njegovih potreba, daje početnu procjenu resursa korisnika te pruža podršku i pomoć pri izboru prava iz sustavu socijalne skrbi.

2. SAVJETOVANJE I POMAGANJE

Usluga savjetovanja i pomaganja je usluga sustavne stručne pomoći koja obuhvaća sve oblike savjetovanja, usmjeravanja i pomoći za prevladavanje poteškoća. Kod starijih osoba to je najčešće povezano s bolešću, starosti smrću člana obitelji, invalidnosti i sličnim nepovoljnim okolnostima ili kriznim stanjima.

3. POMOĆ U KUĆI

Pravo na uslugu pomoći u kući Centar može odobriti osobi kojoj je zbog tjelesnog, mentalnog, intelektualnog ili osjetilnog oštećenja ili trajnih promjena u zdravstvenom stanju prijeko potrebna pomoć druge osobe, a koju joj ne mogu omogućiti članovi obitelji ili nema sklopljen o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju, te ako prihod samca ili prihod po članu obitelji ne prelazi 300% od osnovice iz Zakona što trenutno iznosi 1.500,00 kn. Pomoć u kući može obuhvatiti: organiziranje prehrane, obavljanje kućnih, održavanje osobne higijene i zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba.



4. SMJEŠTAJ

Smještaj se može osigurati kao institucijska skrb u domu socijalne skrbi i kod druge pravne osobe koja obavlja djelatnost socijalne skrbi ili kao izvaninstitucijska skrb kao smještaj u udomiteljskoj obitelji ili obiteljskom domu. Smještaj je socijalna usluga koja može obuhvatiti uslugu stanovanja, prehrane, njege, brige o zdravlju, socijalnog rada, psihosocijalne rehabilitacije, fizikalne terapije, radne terapije, radnih aktivnosti, aktivnog provođenja vremena, odgoja i obrazovanja, ovisno o utvrđenim potrebama i izboru korisnika. Smještaj može biti privremeni i dugotrajni. Centar za socijalnu skrb će rješenjem priznati pravo na dugotrajni smještaj osobi kojoj je tijekom duljeg vremenskog razdoblja potrebno osigurati intenzivnu skrb i zadovoljavanje drugih životnih potreba, funkcionalno ovisnoj starijoj osobi i teško bolesnoj osobi kojoj je zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju prijeko potrebna stalna pomoć i njega druge osobe. Međutim centar ne može priznati uslugu smještaj osobi koja ima sklopljen ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju, kojoj pomoć i njegu mogu pružiti članovi obitelji ili se pomoć i njega može osigurati na drugi način te osobi koja svojim prihodom ili imovinom može u cijelosti podmiriti troškove smještaja. Starije i nemoćne osobe mogu smještaj, osim rješenjem Centra za socijalnu skrb, regulirati i putem privatnog ugovora s domom socijalne skrbi, pravnom osobom koja obavlja djelatnost socijalne skrbi ili obiteljskim domom. Korisnik usluge smještaja koji je smješten temeljem rješenja Centra za socijalnu skrb ima pravo na naknadu za osobne potrebe, koja mjesečno iznosi 20% od osnovice (trenutno 100,00 kn) ukoliko vlastitim prihodima ili imovinom ne može osigurati zadovoljavanje osobnih potreba.

SOCIJALNI PROGRAMI GRADOVA I OPĆINA

Socijalni programi gradova i općina, pa tako i zaštita odraslih osoba regulirani su odlukama o socijalnoj skrbi koje je svaki grad odnosno općina dužna donijeti temeljem članka 117. Zakona o socijalnoj skrbi, po kojem su jedinice lokalne samouprave dužne građanima podmiriti dio troškova stanovanja, te mogu na svom području osigurati sredstva za ostvarivanje novčanih naknada i socijalnih usluga stanovnicima na svom području u većem opsegu nego što je utvrđeno Zakonom o socijalnoj skrbi, ako u svom proračunu imaju za to osigurana sredstva.

Adrese gradova i općina;

Općina/Grad	Adresa	telefon
Grad Rijeka	Korzo 16/Titov trg 3 - šalteri	209-333
Grad Kastav	Zakona kastafskega 3	691-452
Grad Bakar	Primorje 39	455-710
Grad Kraljevica	Frankopanska 1a	282-450
Općina Viškovo	Vozišće 3	503-770
Općina Jelenje	Dražičkih boraca 64	208-080
Općina Čavle	Čavle 206	208-310
Općina Kostrena	Sv.Lucija 38	209-000
Općina Klana	Klana 33	808-205
Grad Delnice	Trg 138.brigade HV 4	812-055



Grad Čabar	Narodnog oslobođenja 2	829-490
Grad Vrbovsko	Goranska ulica 1	875-115
Općina Skrad	Josipa Blaževića – Blaža 8	810-620
Općina Fužine	Dr. Franje Račkog 19	829-500
Općina Brod Moravice	Stjepana Radića 1	817-180
Općina Ravna Gora	I.G.Kovačića 177	829-450
Općina Lokve	Šetalište Golubinjak 6	831-336
Općina Mrkopalj	Stari Kraj 3	833-133

1.3. UPRAVNI ODJEL ZA SOCIJALNU POLITIKU I MLADE PGŽ

Pročelnica: Dragica Marač. mag.psych.
 Slogin Kula 2
 Tel: 351-922

Upravni odjel za socijalnu politiku i mlade u okviru svoje djelatnosti obavlja i poslove iz područja socijalne politike:

- praćenje ostvarivanja socijalnih prava u okviru socijalnih programa općina i gradova na području Županije i izradu izvješća za nadležna tijela državne uprave i tijela Županije;
- praćenje provedbe Socijalnog plana u djelatnostima socijalne skrbi na području Županije;
- praćenje provedbe mreže socijalnih usluga u Županiji;
- koordiniranje rada svih pravnih i fizičkih osoba koje na području Županije obavljaju djelatnost iz područja socijalne skrbi;
- predlaganje rasporeda decentraliziranih sredstava za potrebe ustanova socijalne skrbi, kao i popisa prioriteta za korištenje tih sredstava;
- predlaganje sufinanciranja udruga i drugih organizacijskih oblika građana za rad na području humanitarne djelatnosti i djelatnosti u socijalnoj skrbi od interesa za Županiju;
- rješavanje u drugom stupnju po žalbama izjavljenim na upravne akte upravnih tijela gradova i općina iz područja socijalne skrbi;
- planiranje i razvoj mreže institucionalnih i vaninstitucionalnih socijalnih usluga s posebnim naglaskom na skupine u većem riziku od socijalne isključenosti kao i priprema i provedba aktivnosti usmjerenih na područje socijalnog uključivanja
- angažiranje na stvaranju uvjeta koji olakšavaju pristup socijalnim pravima i primjereno zadovoljavanje potreba socijalno osjetljivih skupina;
- poticanje kontinuiranog stručnog usavršavanja i superviziju zaposlenih u sustavu socijalne skrbi
- rad na unaprjeđivanju suradnje s organizacijama civilnog društva koje djeluju na području socijalne skrbi
- pružanje stručne, administrativne i tehničke pomoći te praćenje rada Savjeta za socijalnu skrb Primorsko-goranske županije
- pružanje stručne, administrativne i tehničke pomoći te praćenje rada Vijeća seniora Primorsko-goranske županije



PRUŽATELJI USLUGA SMJEŠTAJA ZA STARIJE I NEMOĆNE OSOBE

Primorsko-goranska županija osnivač je 4 doma za starije osobe:

Dom za starije osobe	Adresa	telefon
Kantrida	Đuro Catti 6, 51000 Rijeka	612-100
Volosko	Andrije Štangera 34, 51410 Opatija	701-013
Mali Kartec	Plavnička bb, 51500 Krk	221-934
Marko A. Stuparić	Nazorova 40, 51551 Veli Lošinj	236-631

DOM ZA STARIJE OSOBE „KANTRIDA“



Dom je smješten u Rijeci (na Kantridi), Đuro Catti 6

Tel: 051/612-100

Fax: 051/621-254

E-mail: dom-kantrida@ri.t-com.hr

<http://www.dom-kantrida.hr>

Izvaninstitucijska skrb: 051/341-087

Ravnateljica: Marija Maras

Dom za starije osobe "Kantrida" nalazi se u zapadnom dijelu grada Rijeke, iznad glavne prometnice prema Opatiji. Dom je javna, neprofitna ustanova čiji je osnivač Primorsko-goranska županija. Kapacitet Doma omogućava smještaj za **405** korisnika. Dom osigurava učinkovitu institucijsku i izvaninstitucijsku skrb starijih osoba.



INSTITUCIJSKA SKRB

Smještaj u Domu pruža se funkcionalno ovisnoj starijoj osobi kojoj je zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju prijeko potrebna stalna pomoć i njega druge osobe.

Korisnicima se nudi mogućnost smještaja uz osigurane usluge brige o zdravlju, njege, fizikalne terapije, socijalnog rada, aktivno provođenje vremena i radne aktivnosti, liječničke, stomatološke i frizerske usluge. U sklopu Doma nalazi se trgovina, opremljeni dnevni boravci namijenjeni druženju i provođenju slobodnog vremena korisnika te polivalentni prostor za izvođenje različitih grupnih aktivnosti, društveno-kulturnih manifestacija i nedjeljnog misnog slavlja.

Dom Kantrida dio je europskog projekta **E-Qalin** (European quality-improving innovative learning in residential care homes for the elderly) koji je razvijen kao sustav upravljanja kvalitetom unutar ustanove s ciljem povećanja zadovoljstva i kvalitete života korisnika i njihove rodbine te zaposlenika, odnosno svih sudionika u procesu skrbi o starijima.

Početak 2015. godine s radom je započeo odjel preuređen prema modelu tzv. kućanske zajednice koja predviđa smještaj korisnika u jednokrevetnim sobama te zajedničke socijalne prostore u kojima korisnici imaju mogućnost kreiranja dnevnih sadržaja u dogovoru sa zaposlenicima čija je glavna zadaća približiti atmosferu obiteljskog okruženja kroz za to predviđene aktivnosti. Oblik skrbi koji njeguje samostalnost, privatnost, obiteljski ugođaj i osjećaj sigurnosti, potiče i odgovornost korisnika za vlastiti život te mu omogućuje izbor načina provođenja svakodnevice prema njegovim željama i potrebama umjesto nametnutih sadržaja i programa koji ograničavaju slobodu odlučivanja.

IZVANINSTITUCIJSKA SKRB

Dom Kantrida, pored usluga koje se nude korisnicima na smještaju u ustanovi, razvio je različite oblike usluga za starije osobe u njihovom vlastitom domu i obiteljima. Pružanje spomenutih usluga organizirano je putem djelatnosti Odjela izvaninstitucionalne skrbi kojega čine:

1. Odsjek pomoći i njege u kući

Odsjek pomoći i njege u kući čine **služba za pomoć i njegu u kući, dostava obroka te alarmni sustav "Halo-pomoć"**.

A) Pomoć i njega u kući obuhvaća:

- organiziranje prehrane
- obavljanje kućnih poslova
- održavanje osobne higijene
- zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba.

Djelatnice službe pomažu starijim, nemoćnim i bolesnim osobama u njihovom domu s ciljem njihovog ostanka u sredini koju poznaju i koja im pruža osjećaj sigurnosti.



- B) **Dostava obroka u kuću** starijih osoba od velike je važnosti za stariju populaciju koja zbog zdravstvenih i socijalno-ekonomskih uvjeta nije u mogućnosti samostalno nabavljati i pripremati redovite i njihovim potrebama prilagođene obroke.
- C) **Alarmni sustav "Halo-pomoć"** osigurava 24-satnu prisutnost djelatnika službe, mogućnost komunikacije i intervencije za odrasle osobe koje žive same na području Primorsko-goranske županije.

2. Odsjek klubova starijih osoba

Pri Domu Kantrida djeluju **4 kluba za starije osobe** koji su locirani tako da zadovoljavaju potrebe starijih građana prema njihovoj zastupljenosti u određenim dijelovima grada.

Klubovi starijih osoba su: "**Belveder-Kozala**", "**Pećine**", "**Potok**" i "**Zamet**".

Usluge i aktivnosti koje se nude u klubovima su: savjetovalište, zdravstvena tjelovježba, mjerenje tlaka i šećera, prehrana za članove, pučka kuhinja, usluge geronto-domačice, radno-okupacione aktivnosti, kreativno-zabavne aktivnosti i dr.

Ovaj oblik skrbi ima ulogu primarne prevencije u zaštiti zdravlja starijih osoba, sprječava društvenu izolaciju te potiče osobe starije životne dobi na aktivno i kreativno sudjelovanje u društvenom životu.

DOM ZA STARIJE OSOBE „VOLOSKO“



A.Štangera 34, Opatija

Tel: 051-701 013

Fax:051-701 014

E-mail: dom.volosko@ri.htnet.hr



Ravnatelj: Marijan Hauptert dipl.soc.radnik

Tel: 051-701 014

E-mail: marijan@dzsino-volosko.hr

Socijalna radnica: Nives Moretti

Tel: 051-701 015

E-mail: nives.moretti@ri.htnet.hr

Dom za starije osobe „Volosko“ stara je ustanova na ponos ovom mjestu bogate povijesne tradicije. Smješten je u staroj jezgri Voloskog, u blizini grada Opatije, sa svom potrebnom infrastrukturom, okružen zelenilom, blizina mora i predivnog pogleda na Kvarner.

Izuzetno povoljna lokacija pruža osjećaj uključenosti u život samog mjesta.

Dom čine tri objekta na lokacijama:

- Andrije Štangerera br. 34
- Nova cesta br. 27
- Rikarda Katalinića Jeretova br.17

U Domu je smješteno 130 korisnika, o kojima brine 58 zaposlenih osoba, koje pružaju visoko kvalitetne usluge. Prostor Doma daje osjećaj udobnosti i obiteljske atmosfere. Ustanova pruža i usluge pomoći u kući, od čega najveći broj organizirane prehrane. Dvije negovateljice pružaju kvalitetnu uslugu za 80 korisnika. Djelatnost Doma je pružanje socijalnih usluga funkcionalno ovisnim starijim osobama kojima je zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju prijeko potrebna stalna pomoć i njega druge osobe. Usluge smještaja pružaju se u stambenom dijelu pojačane zdravstvene njege u jednokrevetnim, dvokrevetnim i trokrevetnim sobama. Pojedine sobe imaju i balkone.

Dom ima status: Dom kvalitete E-Qalin.



DOM ZA STARIJE OSOBE „MALI KARTEC“



Lina Bolmarčića 1 KRK

Tel:051/221-934 Fax:051/222-114

[E-mail: malikartec@nikra.hr](mailto:malikartec@nikra.hr)

v.d. Ravnatelja: Mladen Pokrajčić, prof.
Te1: 051/221-321

[E-mail: mali.kartec.krk@ri.t-com.hr](mailto:mali.kartec.krk@ri.t-com.hr)

Dom za starije osobe „Mali Kartec“ smješten je izvan grada Krka na površini od 30.000m². Moderan objekt izranja iz oaze zelenila njegovanog botaničkog vrta, a blizina grada i mora te brojni sadržaji čine život u ovom domu izuzetno privlačnim. Objekt je sagrađen 1990.godine i započeo s djelatnošću 01.srpnja iste godine. Kapacitet Doma je 153 korisnika, a brigu o smještenim osobama vodi 47 zaposlenika. Brojnim uslugama Doma osigurava se svakodnevna zdravstvena pomoć i njega, kao i vrlo raznolike radno okupacijske aktivnosti.

Za sve upite i probleme naših korisnika, zaposlenici Doma uvijek su na raspolaganju.

Dom pruža usluge distribucije prehrane na području grada Krka, kao i bližoj okolici.

Ponosimo se našim: Gerontološkim centrom i uslugama gerontoservisa, humanitarnom djelatnošću, sportskom rekreacijom, Centrom za rekreaciju i plažom za invalidne osobe, Botaničkim vrtom i maslinikom, Posudionicom ortopedskih pomagala koja je započela s radom 1997.g. kad je ravnatelj Mladen Pokrajčić pokrenuo humanitarne aktivnosti sa ciljem opremanja Doma i pomaganja svim potrebitim osobama u cijeloj Primorsko-goranskoj županiji i šire.

Pozivamo sve zainteresirane da nas posjete i uživo dožive svu ljepotu Doma za starije osobe „Mali Karte“ na Krku.



Djelatnost Doma je pružanje socijalnih usluga funkcionalno ovisnim starijim osobama kojima je zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju prijeko potrebna stalna pomoć i njega druge osobe. Usluge smještaja pružaju se u stambenom dijelu u jednokrevetnim i dvokrevetnim sobama i u stacionarnom dijelu u višekrevetnim sobama. Sve sobe na katovima imaju balkon koji je okrenut prema moru.

Od veljače 2015.g. Dom ima status: Dom kvalitete E-Qalin.

DOM ZA STARIJE OSOBE "MARKO A. STUPARIĆ" VELI LOŠINJ



Dom je javna ustanova za pružanje socijalnih usluga starijim osobama propisanih zakonom.

Osnivač Doma je Primorsko -goranska županija.

Sjedište Doma je u Velom Lošinj, Vladimira Nazora 40.

tel. 051-236-230, 236-634; 236-635; 236-631

fax- 051 236-231

www.dom-markoastuparic.hr

e-mail : - dom.v.losinj@email.t-com.hr

Dom u svom sastavu ima i dislociranu jedinicu u Cresu, Obala Sv. Benedikta 1.

tel. i fax : 051-572-131

e-mail : dom.cres@email.t-com.hr

Ravnateljica: Julka Matec

Djelatnost Doma "Marko A. Stuparić" je pružanje socijalnih usluga funkcionalno ovisnim starijim osobama kojima je zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju prijeko potrebna stalna pomoć i njega druge osobe.

Prema Pravilniku o prijemu i otpustu korisnika Doma starijom osobom se smatra osoba u dobi od 65 i više godina

Usluga smještaja ne pruža se osobi koja boluje od bolesti zbog koje može ugroziti zdravstveno stanje i sigurnost drugih korisnika.

Zahtjev za smještaj predaje se u propisanom obrascu uz priloženu dodatnu dokumentaciju prema popisu - a sve potrebno dostupno je na web stranici Doma ili se šalje poštom na zahtjev korisnika.



Socijalne usluge koje Dom pruža su :
Institucionalna skrb

- usluge stalnog smještaja korisnika – koje obuhvaćaju sljedeće aktivnosti: brigu o zdravlju korisnika, njegu korisnika, fizikalnu terapiju, socijalni rad, aktivno provođenje vremena i radne aktivnosti, organiziranje prehrane korisnika, organiziranje pranja rublja korisnika.

Dom ispunjava uvjete za pružanje usluge stalnog smještaja za 86 korisnika – i to za 66 korisnika u matičnoj kući u Velom Lošinju i za 20 korisnika u dislociranoj jedinici u Cresu.

Izvaninstitucionalna skrb

- usluge pomoći u kući korisnika kroz aktivnosti organiziranja prehrane korisnika, dostave obroka u kuću korisnika, održavanje osobne higijene u kući korisnika.

Usluge u Domu se ostvaruju temeljem :

- rješenja Centra za socijalnu skrb (svi oblici usluga)
- rješenja Gradskog ureda za socijalnu skrb (usluge pomoći u kući)
- ugovora o smještaju sklopljenog između Doma i korisnika ili članova njegove obitelji (svi oblici usluga).

PRIVATNI DOMOVI ZA SMJEŠTAJ STARIJIH OSOBA

1. DSNO VITANOVA



Marinići 21c

51216 Viškovo

Osnivač: Marinko Nimac

Kapacitet: 130 kreveta

051/498-850

Mail:info@vitanovadom.hr



2. DSNO NINA



Buzdohanj 107

51219 Čavle

Osnivač: Nina Buškulić

Kapacitet: 61 krevet

051/250-287

Mail:nina.buskulic@gmail.com

3. DSNO DOMSKA VILA VINKA



Lujzinska cesta 3

51300 Delnice

Osnivač: Lemal d.o.o.

Kapacitet: 100 kreveta

091/526-1262

Mail:domskavilavinka@gmail.com



4. DSNO DUB

N. Tesle 44

51511 Malinska

Osnivači: Anka i Ivica Bajor

Kapacitet: 30 kreveta

051/858-001

5. DSNO KUĆA SUNCA

Ledine 27

51517 Kornić

Osnivač: Ana Orlić

Kapacitet: 20 kreveta

051/851-242

6. USTANOVA ZA ZDRAVSTVENU NJEGU U KUĆI ŽERAVICA – Pružatelj usluge bez osnivanja Doma

Buzdohanj 166d

51219 Čavle

Kapacitet: 13 kreveta

051/288-766

099/216-4969

Mail:ustanova.zeravica@gmail.com



OBITELJSKI DOMOVI ZA SMJEŠTAJ STARIJIH OSOBA

Red br.	NAZIV PRUŽATELJA USLUGE	ADRESA PRUŽANJA USLUGE	KAPACITET (korisnika)	KONTAKT
1	IRINA PEČVARI	Put Vojina 14a 51415 Lovran	10	
2	LIDIJA MARIČIĆ	Krasa 16 51250 N. Vinodolski	16	
3	NATALY BILEN	Vrh Martinščice 99 51221 Kostrena	10	
4	EMIL ŠULER	Kolibice II/20 51322 Fužine	20	
5	ŽELJKO SEREZLIJA	Oštro 14 51262 Kraljevica	20	051/283-104, 098/975-1657 Mail: zeljoserezlija@net.hr
6	ANJA ANIČIĆ	Samoborska 3 51511 Malinska	20	051/740-202, 091/897-5467 Mail: anicicanja1@gmail.com
7	SNJEŽANA LIČINIĆ	Drastin 2 51218 Dražice	17	051/230-113, 092/306-7159
8	IRENA IVANKOVIĆ	Oprić 55a 51415 Lovran	20	098/188-3780, 098/928-5718 Mail: icoivica@gmail.com
9	ANDREA HEĆIMOVIĆ	Rovina 25 51262 Kraljevica	5	051/283-012, 091/577-8604 Mail: and.hecimovic@gmail.com
10	ANDREA MARGITIĆ	Benići 62c 51260 Crikvenica	19	051/781-641, 091/564-8325 Mail:homecare.juraj@gmail.com andreamargitic@gmail.com
11	SNJEŽANA JURKOVIĆ	Omladinska 42 51264 Jadranovo	19	051/246-814, 091/486-9199 Mail:maja.jurkovic2@gmail.com
12	SAŠA VUJNOVIĆ	Plješivička 6 51000 Rijeka	20	098/887-230
13	SANDRO MATIĆ	Sleme 18a 51316 Lokve	20	051/508-088, 098/708-188 Mail: autoplina.cepelin@zg.t-com.hr
14	SILVIJA GODINIĆ	M. Butkovića 6, 51250 Povile	20	095/586-2290 Mail: dom.novivinodolski@gmail.com
15	ALEKSANDAR TARBUK	Sušnji 194,Rukavac 51211 Matulji	7	051/277-906, 091/363-2550

16	KLARA ĐEBNAR	Brajdice 23 51415 Lovran	20	051/292-533, 098/192-7306 Mail: kdjebnar@gmail.com
17	MIRJAN MARGITIĆ	Beniči 62D 51260 Crikvenica	10	091//970-7642
18	MARINA CETINA	Brdo 18c 51414 Ičići	20	051/708-102, 091/563-7335

PRUŽATELJI USLUGE POMOĆI I NJEGE

<i>Red . br.</i>	<i>NAZIV PRUŽATELJA USLUGE</i>	<i>ADRESA</i>	<i>KAPACITET (BROJ RADNIKA)</i>	<i>KONTAKT</i>
1	KOMUNALAC d.d.	Željeznička 1/a 51326 Vrbovsko	1 voditelj, 6 gerontodom., 2 pom. radnika	051/875-121, 091/1875-179 danijela-panijan@hotmail.com
2	GDCK OPATIJA	J. Rakovca 15 51410 Opatija	1 voditelj, 5 gerontodom.	051/712-577, 098/170-8680 hck-opatija@inet.hr
3	HCK GDCK KRK	Dr. D. Vitezića 1 51500 Krk	1 voditelj, 3 gerontodom.	051/221-094, 098/483-186 crveni.kriz-krk@inet.hr
4	DZSO „MALI KARTEC“	L. Bolmarčića 1 51500 Krk	2 dostavljača obroka	051/221-321, 098/426-703 mali.kartec.krk@ri.t-com.hr
5	UDRUGA ZA POMOĆ U KUĆI NOVI VINODOLSKI	Frankopanski trg 1 51250 Novi Vinodolski	1 voditelj, 3 gerontodom., 1 pom. radnik	051/791-156, 091/245-0420 ljerka.franjkovic@gmail.com
6	UDRUGA ZA POMOĆ U KUĆI CRIKVENICA	Kralja Tomislava 114 51260 Crikvenica	1 voditelj, 5 gerontodom., 1 pom. radnik	051/241-531, 091/242-4570 udruga.invalida-pomoc.u.kuci@ri.t-com.hr
7	DZSO „KANTRIDA“	Đ. Cattija 6	1 voditelj, 12 gerontodom., 4 dostav. obroka	051/612-110, 098/290-027

		51000 Rijeka		dom-kantrida@ri.t-com.hr
8	DZSO „VOLOSKO“	A. Štangera 34 51410 Opatija	2 gerontodom/ dostav. obroka	051/701-013, 098/422-904 marijan@dzsino-volosko.hr
9	DZSO „MARKO A. STUPARIĆ“	V. Nazora 40 51551 Veli Lošinj	1 gerontodom., 3 dostav. obroka	051/236-631, 098/329-114 dom.v.losinj@email.t-com.hr
10	UDRUGA „ŽAR“	Trg 138. brig. HV 4 51300 Delnice	1 voditelj, 4 gerontodom., 1 pom. radnik	095/522-5764 pomocdelnice@gmail.com
11	HCK GDCK ČABAR	Narodnog oslobođenja 2 51306 Čabar	1 voditelj, 7 gerontodom., 1 pom. radnik	051/829-575, 091/2626-405 info@cabar.hr
12	UDRUGA UMIROVLJENIKA I STARIJIH OSOBA KASTAV	Rubeši 65 51215 Kastav	1 gerontodom.	051/224-773, 091/764-9743 miodrag.blagojevic@ri.t-com.hr

SOCIJALNE USLUGE NA PODRUČJU GRADA RIJEKE

Projekti namijenjeni zaštiti tjelesnog i mentalnog zdravlja te kvalitete života osoba starije životne dobi u Rijeci

Prema brojnim demografskim pokazateljima Rijeka je obzirom na stanovništvo stari grad. U Gradu Rijeci prema zadnjem popisu stanovništva žive 25.343 osobe starije od 65 godina života, što čini gotovo 20% ukupnog stanovništva grada. Dakle svaki peti Riječanin stariji je od 65 godina. Sama ta činjenica izdvaja starije osobe kao jednu od prioriternih skupina u našem gradu na čije smo potrebe stoga posebno usmjereni i o kojoj posebno brinemo. Najvažniji partneri Grada Rijeke u skrbi za starije osobe su Matica umirovljenika grada Rijeke, Dom za starije i nemoćne osobe Kantrida Rijeka, Dom zdravlja PGŽ, Ispostava Rijeka, Sveučilište u Rijeci te Ordinacija za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju Mile Batinić, dr. med.

Važniji programi i projekti namijenjeni osobama starije dobi u Rijeci:

Socijalni program Grada Rijeke (sprječavanje siromaštva i socijalne isključenosti građana)

vidi: <https://e-usluge.rijeka.hr/SocijalniProgram>

Klubovi za umirovljenike i starije osobe (ukupno 15 klubova smještenih u različitim dijelovima grada; svojevrsni dnevni boravci za starije osobe s nizom edukativnih, rekreacijskih, kreativnih i sl. sadržaja)

Kontakt

vidi: <http://penzici.rijeka.hr/>

Dom za starije i nemoćne osobe PGŽ "Kantrida" Rijeka
Rijeka, Đ. Catti 6
Tel.: 612-110
E-mail: dom-kantrida@ri.t-com.hr
www.dom-kantrida.hr
<http://penzici.rijeka.hr>

Matica umirovljenika grada Rijeke
Rijeka, Kružna ulica 5
Tel.: 212-109
Mob.: 091/212 0007
E-mail: udrug_a_umirovljenika@ri.t-com.hr
<http://penzici.rijeka.hr>
Facebook: Penzići Rijeka



Dnevni boravak za psihički bolesne starije osobe

Dom za psihički bolesne osobe Turnić
Rijeka, Giuseppe Carabino 6
Tel.: 645-283 i 645-210
E-mail: domturnic@net.hr

Organizirana prehrana (ručak) za umirovljenike lošijeg materijalnog statusa
(osiguravanje obroka za starije osobe po znatno nižoj cijeni od tržišne putem Matice umirovljenika grada Rijeke)

Kontakt

Matica umirovljenika grada Rijeke
Rijeka, Kružna ulica 5
Tel.: 212-109
Mob.: 091/212 0007
E-mail: udrugumirovljenika@ri.t-com.hr
<http://penzici.rijeka.hr>
Facebook: Penzići Rijeka

Sveučilište za 3. dob (kraći neformalni edukativni programi za starije osobe koje provode sveučilišni profesori)

Kontakt

Sveučilište u Rijeci, Služba za cjeloživotno obrazovanje
Rijeka, Radmile Matejčić 3 (G-038)
Tel.: 584-860
E-mail: cjelozivotno@uniri.hr; zoran@uniri.hr
www.uniri.hr/3dob

Organizirana stručno vođena tjelovježba (poboljšanje psihofizičkog zdravlja kod osoba srednje i starije životne dobi; prevencija dijabetesa i osteoporoze)

Kontakt

Ordinacija za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju, Mile Batinić, dr. med.
Rijeka, Braće Cetina 14
Tel.: 264-935
E-mail: info@fizijatar-mile-batinic.hr

Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet, Zavod za anatomiju
Rijeka, Braće Branchetta 20
Tel.: 651-209; 325-801
www.medri.uniri.hr



Zdravstveno-edukativna predavanja (zdravstveno prosvjeđivanje u mjesnim odborima)

Kontakt

Gradsko društvo Crvenog križa Rijeka, Dom Crvenog križa

Rijeka, J.P.Kamova 32

Tel.: 217-502

E-mail: dom.crvenog.kriza@ri.t-com.hr

www.ck-rijeka.hr

SOCIJALNE USLUGE NA PODRUČJU OPĆINE VIŠKOVO

1. Pravo na subvencioniranje javnog prijevoza

- subvencioniranje stvarne cijene vozne karte u javnom gradskom prijevozu
- osobe starije od 65 godina pravo ostvaruju putem KD „Autotrolej“ uz prilaganje potvrde o prihodima i važeće osobne iskaznice.

Informacije: KD „Autotrolej“ d.o.o. Rijeka, Školjić 15, Rijeka, tel.: 051-311-400, fax: 051-330-330, e-mail: autotrolej@autotrolej.hr

2. Pravo na povremeni prijevoz invalida

- pravo povremenog prijevoza specijaliziranim kombi vozilom KD „Autotrolej“
- ostvaruju osobe koje se kreću pomoću invalidskih kolica i teško pokretne osobe i to temeljem ugovora kojeg sklapaju sa KD „Autotrolej“

Informacije: KD „Autotrolej“ d.o.o. Rijeka, Školjić 15, Rijeka, tel.: 051-311-400, fax: 051-330-330, e-mail: autotrolej@autotrolej.hr

3. Pravo na poklon bon povodom božićno – novogodišnjih blagdana za starije osobe

- osobe koje su navršile 75 g. života ili navršavaju 75 g. života u tekućoj godini te imaju prebivalište u Općini Viškovo ostvaruju pravo na novčani iznos za kupovinu robe široke potrošnje
- visina novčanog iznosa ovisi o iznosu predviđenih sredstava u Proračunu Općine Viškovo za tekuću godinu i broja starijih osoba
- podatke o broju osoba koje ostvaruju predmetno pravo Općina Viškovo dobiva iz službenih evidencija Ministarstva unutarnjih poslova.

Informacije: Općina Viškovo, Vozišće 3, Viškovo, tel.: 051-503-770, fax: 051-257-521, e-mail: pisarnica@opcina-viskovo.hr



4. Pravo na korištenje medicinskih pomagala i opreme

- u slučaju nastanka privremene ili trajne bolesti koja je takve prirode da zahtjeva takva medicinska pomagala odnosno opremu u liječenju, odnosno starosti
- predmetno pravo ostvaruje osoba sa prebivalištem na području Općine Viškovo podnašanjem zahtjeva Općini Viškovo uz predočenu medicinsku dokumentaciju o potrebi i vrsti medicinskog pomagala ili opreme
- korištenje medicinskog pomagala odnosno opreme odobrava se na rok od šest mjeseci uz mogućnost produžavanja svakih šest mjeseci dok postoji potreba što je također potrebno dokumentirati liječnikom potvrdom.

Informacije: Općina Viškovo, Vozišće 3, Viškovo, tel.: 051-503-770, fax: 051-257-521, e-mail: pisarnica@opcina-viskovo.hr

5. Udruga umirovljenika Viškovo,

- na području Općine Viškovo djeluje Udruga umirovljenika čije programe temeljem javnih potreba sufinancira Općina Viškovo
- Udruga ima veliki broj članova starije životne dobi i provodi programe usmjerene zadovoljavanju njihovih potreba u području kulture, sporta, zdravstva, socijale i sl.

Informacije: „Udruga umirovljenika Viškovo“, Viškovo 31, Viškovo, tel.: 051-256-824, mob.: 098-610-823

6. Crveni križ Viškovo

- na području Općine Viškovo djeluje općinska organizacija Crveni križ Viškovo
- aktivisti Crvenog križa rade na pomoći starijim osobama, socijalno ugroženim i bolesnim osobama te njihov program također dijelom sufinancira Općina Viškovo
- osobe kojima je potrebna navedena pomoć mogu kontaktirati aktiviste Crvenog križa Općine Viškovo.

Informacije: „Crveni križ Viškovo“, tel.: 051-257-051, mob.: 091-574-6516





ZDRAVSTVENA ZAŠTITA

2. ZDRAVSTVENA ZAŠTITA

Sustav zdravstvene skrbi obuhvaća sustav državnih, društvenih, skupnih i individualnih mjera za unapređenje, čuvanje zdravlja, sprečavanje bolesti, rano otkrivanje bolesti, pravodobno liječenje, te zdravstvenu njegu i rehabilitaciju.

U Republici Hrvatskoj razlikujemo sustav *obveznog i dobrovoljnog zdravstvenog osiguranja*.

1. Obvezno zdravstveno osiguranje

Na obvezno zdravstveno osiguranje obvezne su se osigurati sve osobe s prebivalištem u Republici Hrvatskoj, te stranci s odobrenim stalnim boravkom u Republici Hrvatskoj, ako međunarodnim ugovorom o socijalnom osiguranju nije drugačije određeno. Obvezno zdravstveno osiguranje uređeno je temeljem Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju (NN broj 80/13 i 137/13), a kojim se u pravni poredak Republike Hrvatske prenosi Direktiva 2011/24/EU Europskog parlamenta i Vijeća od 9. ožujka 2011. godine o primjeni prava pacijenata u prekograničnoj zdravstvenoj zaštiti (SL L 88, 4.4.2011.), a provodi ga Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje. Prava iz obveznog zdravstvenog osiguranja obuhvaćaju:

- a) *pravo na zdravstvenu zaštitu*
- b) *pravo na novčanu naknadu.*

Pravo na zdravstvenu zaštitu iz obveznog zdravstvenog osiguranja obuhvaća primarnu zdravstvenu zaštitu, specijalističko- konzilijarnu zdravstvenu zaštitu, bolničku zdravstvenu zaštitu, pravo na lijekove koji su utvrđeni osnovnom i dopunskom listom dentalnih pomagala Zavoda, dentalna pomagala koja su utvrđena osnovnom i dodatnom listom ortopedskih i drugih pomagala Zavoda, zdravstvenu zaštitu u drugim državama članicama i trećim državama. Pravo na zdravstvenu zaštitu osigurava se pod jednakim uvjetima za sve osigurane osobe.

Pravo na novčane naknade obuhvaća naknadu plaće za vrijeme bolovanja, naknade zbog nemogućnosti obavljanja poslova na osnovi kojih se ostvaruju drugi primici od kojih se utvrđuju drugi dohodci, u skladu s propisima o doprinosima za obvezna osiguranja i naknada troškova prijevoza u svezi s korištenjem zdravstvene zaštite iz obveznog zdravstvenog osiguranja.

2. Dobrovoljno zdravstveno osiguranje

Vrste, uvjeti i način provođenja dobrovoljnog zdravstvenog osiguranja uređuje se

Zakonom o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju (NN broj 85/06, 150/08 i 71/10). Dobrovoljno zdravstveno osiguranje dijeli se na :

- a) *dopunsko zdravstveno osiguranje*
- b) *dodatno zdravstveno osiguranje*
- c) *privatno zdravstveno osiguranje.*

Dopunsko zdravstveno osiguranje pružaju društva za osiguranje registrirana za obavljanje djelatnosti osiguranja i Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje kao jedina državna osiguravateljska kuća u zdravstvu. Dopunsko osiguranje utvrđuje se ugovornim odnosom između osiguravatelja i osiguranika.



Polica dopunskog zdravstvenog osiguranja Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje jednaka je cijenom za sve građane, bez obzira na zdravlje i dob (70 kuna).

Dodatno zdravstveno osiguranje pružaju društva za osiguranje registrirana za obavljanje djelatnosti osiguranja i Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje i njime se osigurava viši standard i veći opseg prava u zdravstvenoj zaštiti.

Privatnim zdravstvenim osiguranjem uređuje se cjelovito zdravstveno osiguranje osiguranika, a ostvaruje se individualnim ugovorom između osiguravatelja i osiguranika. Osiguravatelji određuju premije za osiguranje većeg opsega prava ili viši standard usluga, za određena prava koja nisu obuhvaćena obveznim zdravstvenim osiguranjem, ovisno o rizicima kojima su osobe izložene, uzimajući u obzir dob, spol, zdravlje i dr.

PARTICIPACIJA

a) obvezna participacija

U troškovima bolničke i specijalističko konzilijarne zdravstvene zaštite participacija se plaća za korištenje slijedećih zdravstvenih usluga:

- specijalističko-konzilijarnu zdravstvenu zaštitu, uključujući dnevnu bolnicu i kirurške zahvate u dnevnoj bolnici, osim ambulantne fizikalne medicine i rehabilitacije – 25,00 kn;
- specijalističku dijagnostiku koja nije na razini primarne zdravstvene zaštite – 50,00 kn;
- ortopedska i druga pomagala određena općim aktom HZZO-a – 50,00 kn;
- specijalističko-konzilijarnu zdravstvenu zaštitu u ambulatnoj fizikalnoj medicini i rehabilitaciji i za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju u kući – 25,00 kn/dan;
- liječenje u inozemstvu sukladno općem aktu HZZO-a;
- troškove bolničke zdravstvene zaštite – 100,00 kn/dan;
- dentalnu zdravstvenu zaštitu u mobilnoj i fiksnoj protetici odraslih osoba od 18 do 65 godina starosti – 1.000,00 kn;
- dentalnu zdravstvenu zaštitu u mobilnoj i fiksnoj protetici odraslih osoba starijih od 65 godina – 500,00 kn.

b) dopunsko zdravstveno osiguranje na teret proračuna RH

Pravo na plaćanje premije iz državnog proračuna ostvaruju:

- osigurane osobe s invaliditetom koje imaju 100% oštećenja organizma, odnosno tjelesnog oštećenja prema posebnim propisima, osobe kod kojih je utvrđeno više vrsta oštećenja te osobe s tjelesnim ili mentalnim oštećenjem ili psihičkom bolešću zbog kojih ne mogu samostalno izvoditi aktivnosti primjerene životnoj dobi sukladno propisima o socijalnoj skrbi,
- osigurane osobe darivatelje dijelova ljudskog tijela u svrhu liječenja,
- osigurane osobe dobrovoljne davatelje krvi s više od 35 davanja (muškarci), odnosno s više od 25 davanja (žene),
- osigurane osobe redovite učenike i studente starije od 18 godina,
- osigurane osobe čiji ukupan prihod u prethodnoj kalendarskoj godini, iskazan po članu obitelji, mjesečno nije veći od 45,59% proračunske osnovice, a što u ovom momentu iznosi 1.516,32 kn (prihodovni cenzus), a za osiguranike – samce, ako im prihodovni cenzus u prethodnoj kalendarskoj godini nije veći od 58,31% proračunske osnovice tj. 1.939.39 kn



Najviši iznos sudjelovanja u troškovima zdravstvene zaštite koji je obvezna snositi osigurana osoba može po jednom ispostavljenom računu za izvršenu zdravstvenu zaštitu iznositi najviše 60,13% proračunske osnovice ili 2.000,00 kuna.

Osigurane osobe obvezne su sudjelovati u visini od 0,30% od proračunske osnovice, odnosno 10,00 kuna za:

- zdravstvenu zaštitu pruženu kod izabranog doktora primarne zdravstvene zaštite: obiteljske (opće) medicine, ginekologije i stomatologije,
- izdavanje lijeka po receptu

Osigurana osoba na teret sredstava obveznog osiguranja ostvaruje u cijelosti zdravstvenu zaštitu:

- cjelokupnu zdravstvenu zaštitu djece do navršene 18. godine života i djeci osiguranika koja postanu potpuno i trajno nesposobna za samostalan život i rad sukladno posebnim propisima prije navršene 18. godine života, odnosno za vrijeme trajanja redovitog obrazovanja, kao i djeci osiguranika koja su nakon navršene 18. godine života postala potpuno i trajno nesposobna za samostalan život i rad sukladno posebnim propisima, ako ih osiguranik uzdržava, te osobe s prebivalištem, odnosno odobrenim stalnim boravkom u RH, koje su nesposobne za samostalan život i rad i nemaju sredstava za *uzdržavanje*, a status u zdravstvenom osiguranju stječu temeljem rješenja koje donosi ured državne uprave nadležan za poslove socijalne skrbi, ako pravo na zdravstveno osiguranje ne mogu ostvariti po drugoj osnovi.
- preventivnu i specifičnu zdravstvenu zaštitu školske djece i studenata,
- preventivnu zdravstvenu zaštitu žena,
- zdravstvenu zaštitu žena u vezi s praćenjem trudnoće i poroda,
- zdravstvenu zaštitu u vezi s medicinski potpomognutom oplodnjom, sukladno posebnom zakonu,
- *preventivnu zdravstvenu zaštitu osoba starijih od 65 godina života*,
- preventivnu zdravstvenu zaštitu osoba s invaliditetom iz registra osoba s invaliditetom utvrđenog posebnim propisom,
- cjelokupnu zdravstvenu zaštitu u vezi s HIV infekcijama i ostalim zaraznim bolestima za koje je zakonom određeno provođenje mjera za sprečavanje njihova širenja,
- obvezno cijepljenje, imunoprofilaksu i kemoprofilaksu,
- cjelokupno liječenje kroničnih psihijatrijskih bolesti,
- cjelokupno liječenje zloćudnih bolesti,
- cjelokupno liječenje koje je posljedica priznate ozljede na radu, odnosno profesionalne bolesti,
- hemodijalizu i peritonejsku dijalizu,
- zdravstvenu zaštitu u vezi s uzimanjem i presađivanjem dijelova ljudskoga tijela u svrhu liječenja,
- izvanbolničku hitnu medicinsku pomoć u djelatnosti hitne medicine koja uključuje hitni prijevoz (kopnenim, vodenim i zračnim putem), sukladno pravilniku ministra nadležnog za zdravlje,
- kućne posjete i kućno liječenje,
- patronažnu zdravstvenu zaštitu,
- sanitetski prijevoz za posebne kategorije bolesnika, sukladno pravilniku ministra nadležnog za zdravlje
- lijekove s osnovne liste lijekova Zavoda propisane na recept,



- zdravstvenu njegu u kući osigurane osobe,
- laboratorijsku dijagnostiku na razini primarne zdravstvene zaštite,
- palijativnu zdravstvenu zaštitu

IZBOR LIJEČNIKA

Osigurane osobe imaju pravo na slobodan izbor liječnika opće/obiteljske medicine i dentalne medicine. U svom mjestu stanovanja možete izabrati doktora opće/obiteljske medicine i doktora dentalne medicine. Žene starije od 15 godina trebaju se opredijeliti i za specijalista ginekologa, a ako ste roditelj djeteta mlađeg od sedam godina birate i specijalista pedijatra. Liječnika birate za razdoblje od najmanje godinu dana i možete ga promijeniti po isteku tog razdoblja.

Postupak izbora

Izbor liječnika obavljate popunjavanjem tiskanice Izjava o izboru/promjeni izabranog doktora koju možete preuzeti u ordinaciji liječnika za kojeg ste se opredijelili ili s internetskih stranica HZZO-a. Ovisno o vrsti liječnika kojeg birate, u tiskanicu upisujete jednu od četiri djelatnosti: opća/obiteljska medicina, dentalna zdravstvena zaštita, zdravstvena zaštita žena ili zdravstvena zaštita predškolske djece. Točnost unesenih podataka potvrđujete svojim potpisom. Drugi dio tiskanice popunjava vaš liječnik i ovjerava svojim potpisom i pečatom ordinacije zdravstvene ustanove ili privatne prakse. Zdravstvenu zaštitu kod izabranog liječnika možete ostvariti najkasnije deset dana od potpisivanja Izjave. Novoizabranom doktoru vaš će dosadašnji liječnik odmah, a najkasnije u roku od tri dana, predati svu vašu zdravstvenu dokumentaciju.

Izabranog liječnika možete redovitim putem promijeniti nakon isteka godine dana od zadnjeg postupka izbora. Unutar tog roka pravo na promjenu liječnika imate samo iz sljedećih razloga:

- ako ste promijenili mjesto stanovanja
- ako namjeravate izbivati dulje od tri mjeseca iz mjesta stanovanja
- ako je vaš liječnik prestao s radom, promijenio sjedište ordinacije ili prestao biti ugovorni liječnik Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (HZZO)
- ako vaš izabrani doktor u skrbi ima više pacijenata od propisanog maksimuma
- ako je između vas i liječnika nastao poremećaj međusobnih odnosa koji onemogućuje daljnje liječenje

PRAVO NA KORIŠTENJE LIJEKOVA

Osigurana osoba u okviru prava na zdravstvenu zaštitu iz obveznog zdravstvenog osiguranja ima pravo na korištenje lijekova koji su utvrđeni Odlukom o utvrđivanju Osnovne liste lijekova Hrvatskog HZZO-a za zdravstveno osiguranje (u daljnjem tekstu: Osnovna lista lijekova) i Odlukom o utvrđivanju Dopunske liste lijekova Hrvatskog HZZO-a za zdravstveno osiguranje (u daljnjem tekstu: Dopunska lista lijekova). Iznimno, osigurana osoba kod koje liječenje iz medicinskih razloga nije moguće provoditi lijekovima utvrđenim osnovnom i dopunskom listom lijekova HZZO-a, može ostvariti pravo na lijek koji nije utvrđen tim listama lijekova, pod uvjetom da je potrebu korištenja lijeka odobrilo povjerenstvo za lijekove bolnice u kojoj se osigurana osoba liječi, i to na teret sredstava bolničke zdravstvene ustanove koja je obvezna osigurati nabavu lijeka.



Osnovna lista lijekova

Osnovna lista lijekova sadrži medicinsko-ekonomski najsvrsishodnije lijekove za liječenje svih bolesti. Referentna cijena lijekova (cijena koju HZZO plaća iz obveznog zdravstvenog osiguranja na razini najniže cijene koja garantira opskrbu osiguranih osoba HZZO-a) utvrđuje se u postupku javnog nadmetanja prema posebnim propisima.

Dopunska lista lijekova

Dopunska lista lijekova sadrži lijekove s višom razinom cijene u odnosu na cijene iz osnovne liste lijekova pri čemu HZZO osigurava pokriće troškova u visini cijene ekvivalentnog lijeka određenog prema posebnom zakonu, s osnovne liste lijekova.

Osigurana osoba nema pravo na povrat troškova kupljenih lijekova na teret sredstava HZZO-a ako je lijekove s Osnovne liste lijekova i Dopunske liste lijekova nabavila, odnosno kupila mimo postupka utvrđenih Pravilnikom o pravima, uvjetima i načinu ostvarivanja prava na obvezno zdravstveno osiguranje i drugim općim aktima HZZO-a (npr. kupljeni lijek bez propisanog recepta)

E-recept

Zahvaljujući informatizaciji sustava primarne zdravstvene, lijekovi s Osnovne liste lijekova HZZO-a i Dopunske liste lijekova HZZO-a propisuju se na e-receptima (elektroničkim receptima), dok papirnati recepti ostaju samo za izvanredne situacije. E-recept za određeni lijek s liste izabrani liječnik primarne zdravstvene zaštite osigurane osobe prosljeđuje elektronskim putem u sustav, a osigurana osoba HZZO-a kojoj je lijek propisan, isti može podići temeljem zdravstvene iskaznice u bilo kojoj ljekarni u Republici Hrvatskoj.

Iznimno, osigurana osoba može, na osnovi prethodnog odobrenja liječničkog povjerenstva Direkcije HZZO-a, ostvariti pravo na lijek s Osnovne liste lijekova, odnosno Dopunske liste lijekova uz doplatu za koji ne ispunjava propisane medicinske indikacije, pod uvjetom da je potrebu korištenja lijeka predložilo povjerenstvo za lijekove bolnice u kojoj se osigurana osoba liječi, a na teret ugovorenih sredstava bolničke zdravstvene ustanove.

Ortopedska pomagala

Osigurane osobe imaju pravo ostvariti ona pomagala koja su utvrđena u popisu pomagala koji je sastavni dio Pravilnika o uvjetima i načinu ostvarivanja prava na ortopedska i druga pomagala (Narodne novine 7/12, 14/12, 23/12, 25/12, 45/12, 69/12, 85/12 i 92/12), a na osnovi propisanih medicinskih indikacija i prema prijedlogu doktora, odnosno zdravstvene ustanove s kojima je HZZO sklopio ugovor o provođenju zdravstvene zaštite osiguranim osobama. Osim toga, u iznimnim slučajevima osigurana osoba može ostvariti i pravo na pomagalo koje nije utvrđeno u popisu pomagala, odnosno koje je utvrđeno u popisu pomagala, ali za koje potonja ne ispunjava propisane medicinske indikacije i ako je prema prijedlogu doktora



odgovarajuće specijalnosti (ortoped, kirurg - traumatolog, fizijatar, ginekolog) primjena tog ortopedskog pomagala nužna za liječenje i rehabilitaciju osigurane osobe, o čemu prethodno odobrenje daje liječničko povjerenstvo za ortopedska i druga pomagala Direkcije HZZO-a .

Osigurane osobe imaju pravo na ortopedska i druga pomagala te stomatološko-protetsku pomoć i stomatološko-protetske nadomjestke, ako ispunjavaju uvjet prethodnog obveznog zdravstvenog osiguranja u HZZO-u u trajanju od najmanje 12 mjeseci neprekidno, odnosno 18 mjeseci s prekidima u posljednje dvije godine prije nastupa osiguranog slučaja. Navedeni uvjet se ne odnosi na osigurane osobe mlađe od 18 godina te sa smetnjama u tjelesnom i duševnom razvoju koje su nesposobne za samostalan život i rad.

Sanitetski prijevoz

Sanitetski prijevoz podrazumijeva pružanje usluge prijevoza vozilom posebno opremljenim medicinskom i ostalom opremom za posebne kategorije osiguranih osoba. Pravo na sanitetski prijevoz ostvaruju nepokretne, teško pokretne i osobe kojima zbog prirode bolesti nije preporučeno samostalno kretanje. Sanitetski prijevoz kao pravo iz zdravstvenog osiguranja koristi se za siguran prijevoz bolesnika HZZO-a prilikom njihovog dolaska ili odlaska iz zdravstvene ustanove.

Potvrdu sanitetskog prijevoza utvrđuje:

- izabrani liječnik primarne zdravstvene zaštite
- liječnik u ugovorenoj zdravstvenoj ustanovi
- liječnik u službi hitne medicinske pomoći kod kojeg je osigurana osoba u postupku liječenja
- liječničko povjerenstvo HZZO-a

I. MINISTARSTVO ZDRAVLJA RH

Ksaver 200a, 10 000 Zagreb

tel.: (01) 46 07 555, fax: (01) 46 77 076

Bijeli telefon 0800 7999 – besplatni telefon za pritužbe, pohvale, primjedbe i prijedloge vezane uz ostvarivanje prava na zdravstvenu zaštitu

II. PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA

Upravni odjel za zdravstvo

Slogin kula 2 , 51 000 RIJEKA

tel: 051/ 351-922, fax: 351-923

e-mail:zdravstvo@pgz.hr

III. GRAD RIJEKA

Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

Korzo 16, 51 000 RIJEKA

tel: 051/209-626, 209-333,fax: 209-629

e-mail: zdravstvo@rijeka.hr



IV. HRVATSKI ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Direkcija Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje
Margaretska 3, 10 000 ZAGREB

REGIONALNI URED RIJEKA
Slogin kula bb, 51001 Rijeka
tel: 051/355-311, fax:051/335-746

Ispostava Crikvenica

P. Preradovića 6, 51260 Crikvenica
tel: 051/241-245, fax: 051/784-550

Ispostava Čabar

I. G. Kovačića 11/I, 51306 Čabar
tel: 051/821-176, fax: 051/821-176

Ispostava Delnice

Trg 138. brigade HV 4, 51300 Delnice
tel: 051/812-285, fax: 051/814-307

Ispostava Krk

Bodulska bb, 51500 Krk
tel: 051/221-037, fax: 051/222-247

Ispostava Mali Lošinj

Braće Vidulić 54 A, 51550 Mali Lošinj
tel: 051/661-800, 051/661-801, 051/661-802, 051/661-803, fax: 051/233-675

Ispostava Opatija

Nikole Tesle 1, 51410 Opatija
tel: 051/271-952, fax: 051/271-952

Ispostava Rab

Palit 143a, 51280 Rab
tel.: 051/724-174, fax: 051/724-868

Ispostava Vrbovsko

Franje Račkoga 5, 51326 Vrbovsko
tel: 051/875-127, fax: 051/876-346

V. KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR RIJEKA

Krešimirova 42, 51 000 Rijeka
tel. 051/ 658-111

Lokalitet Sušak

T.Strižića 3, 51 000 Rijeka
tel. 051/ 407-111

Lokalitet Kantrida

Istarska 43, 51 000 Rijeka
tel.051/659-111



VI. ZDRAVSTVENE USTANOVE ČIJI JE OSNIVAČ PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA

1. Dom zdravlja Primorsko-goranske županije

Krešimirova ulica 52A
51 000 Rijeka
tel: 051/666-000, fax: 051/337-405

Ispostava Rijeka

Krešimirova 52, 51000 Rijeka
tel. 051/ 666-000, fax. 051/ 337-405

Ispostava Crikvenica

Kotorska 13a, 51 260 Crikvenica
tel.051/ 241-855,fax.051/241-219

Ispostava Čabar

Narodnog oslobođenja 7, 51306 Čabar
tel:051/821-081, fax.051/821-683

Ispostava Delnice

Šet. I.G. Kovačića 1, 51 300 Delnice
tel. 051/812-237, fax.051/814-326

Ispostava Krk

Vinogradska bb, 51 500 Krk
tel.051/221-155,fax.051/221-239

Ispostava Mali Lošinj

Priko 69, 51550 Mali Lošinj
tel.051/231-205,fax.051/231-205

Ispostava Opatija

Stubište dr. Vande Ekl 1, 51 410 Opatija
tel.051/271-227, fax. 051/271-532

Ispostava Rab

Palit 20, 51 280 Rab
tel. 051/776-969, fax.051/727-975

Ispostava Vrbovsko

Dobra 20, 51 326 Vrbovsko
tel.051/875-138, fax.051/875-838



2. Zavod za hitnu medicinu Primorsko-goranske županije

B. Blečića bb, 51000 Rijeka
tel. 051 671-649, fax.051 671-649

3. Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Krešimirova 52 A, 51 000 Rijeka
tel.051/334-530, fax.05/ 213-948

4. Thalassoterapia Crikvenica

Gajevo šetalište 21, 51260 Crikvenica
tel.051/407-666,fax.051/407-062

5. Thalassoterapia Opatija

M.Tita 23, 51 410 Opatija
Tel.051/271-573, fax. 051/271-424

6. Lječilište Veli Lošinj

Podjavori 27, 51 551 Veli Lošinj
Tel.051/236-185, fax. 051/236-224

7. Psihijatrijska bolnica Rab

Kampor 224, 51 280 Rab
Tel.051/776-377, fax. 051/776-506

8. Ljekarna Jadran

Vlačičev trg 1, 51 000 Rijeka
Tel.051/337-217, fax. 051/337-398

VII. OSTALE ZDRAVSTVENE USTANOVE

1. Ustanova za palijativnu zdravstvenu skrb Hospicij „Marija Krucifiksa Kozulić“ Rijeka

Tizianova 15, 51 000 Rijeka
Tel: 051/585-061, e-mail: hospicij@ri-nadiskupija.hr

2. Psihijatrijska bolnica Lopača

Lopača 11, 51 218 Dražice
Tel: 051/652-200





MIROVINSKO OSIGURANJE

3. MIROVINSKO OSIGURANJE

U mirovinskom osiguranju na temelju generacijske solidarnosti, obvezno su osigurane sve osobe u radnom odnosu u Republici Hrvatskoj i ostale osobe koje obavljaju neku profesionalnu djelatnosti i na temelju te djelatnosti su obuhvaćene obveznim mirovinskim osiguranjem. To su: zaposleni i s njima izjednačene osobe (osobe imenovane na određene dužnosti i dr.), pripadnici samostalnih djelatnosti (obrtnici, trgovci pojedinci, odvjetnici, javni bilježnici i dr.), poljoprivrednici i ostale skupine osoba (njegovatelji HRVI, roditelji njegovatelji, članovi uprave trgovačkih društava, športaši, šahisti i dr.). Nakon prestanka obveznoga mirovinskog osiguranja (u roku od godine dana) može se uspostaviti produženo osiguranje, koje je dobrovoljno i kojim se može nastaviti osiguranje, bez ograničenja.

Svojstvo osiguranika uspostavlja se podnošenjem prijave na osiguranje. Prijavu podnosi poslodavac osiguranika ili osiguranik sam, ako je on obveznik plaćanja doprinosa za mirovinsko osiguranje.

Mirovinski staž

Mirovinski staž je skupni naziv za razdoblja provedena u osiguranju (staž osiguranja) i razdoblja provedena izvan osiguranja, pod određenim okolnostima, koja se računaju u mirovinski staž (poseban staž). Mirovinski staž obuhvaća razdoblja provedena u osiguranju prema Zakonu o mirovinskom osiguranju (Narodne novine 157/2013 , ZOMO) i Zakona o izmjenama i dopunama Zakona o mirovinskom osiguranju (Narodne novine 33/2015 , ZIDZOMO) , prema propisima o mirovinskom osiguranju koji su vrijedili prije tog zakona, razdoblja provedena u osiguranju prema posebnim propisima (djelatne vojne osobe, policijski službenici i dr.), razdoblja provedena u Domovinskom ratu i pridodani staž (pridodani staž se uračunava pri izračunu invalidske mirovine ili obiteljske mirovine nakon smrti osiguranika).

U staž osiguranja računaju se razdoblja osiguranja provedena nakon navršene 15. godine života osiguranika, s time da se staž za razdoblja provedena na radu s nepunim radnim vremenom preračunavaju na puno radno vrijeme. U slučaju rada na posebno evidentiranim, opasnim i za zdravlje štetnim radnim mjestima ili zanimanjima, staž osiguranja računa se s povećanim trajanjem, sa stupnjem povećanja od 12/14, 12/15, 12/16 ili 12/18 mjeseci. Samostalnim obveznicima doprinosa u staž osiguranja računaju se samo razdoblja za koja je uplaćen doprinos. Osobama koji ostvaruju tzv. drugi dohodak prema poreznim propisima, koje su obuhvaćene obveznim mirovinskim osiguranjem, staž osiguranja računa se za svaku pojedinu godinu na osnovi primitaka iz te godine, preračunavanjem prema prosječnoj plaći u Republici Hrvatskoj u istoj godini.

Pravo na starosnu i prijevremenu starosnu mirovinu

Da bi osiguranik mogao ostvariti pravo na starosnu ili prijevremenu starosnu mirovinu mora ispunjavati uvjet starosti i uvjet staža. Pravo na starosnu mirovinu stječe osiguranik kada navršši 65 godina života i najmanje 15 godina mirovinskog staža. Pravo na starosnu mirovinu ima i osiguranik zaposlen s nepunim radnim vremenom kada navršši 65 godina života i ako provede 15 godina u osiguranju.



Iznimno, pravo na starosnu mirovinu stječe osiguranik (žena) kada navrší 15 godina mirovinskog staža i navrší godine života prema tablici u nastavku .

Godina ostvarivanja prava	Propisana starosna dob - žene -	
	godine	mjeseci
2011.	60	3
2012.	60	6
2013.	60	9
2014.	61	0
2015.	61	3
2016.	61	6
2017.	61	9
2018.	62	0
2019.	62	3
2020.	62	6
2021.	62	9
2022.	63	0
2023.	63	3
2024.	63	6
2025.	63	9
2026.	64	0
2027.	64	3
2028.	64	6
2029.	64	9

Pravo na prijevremenu starosnu mirovinu stječe osiguranik kada navrší 60 godina života i 35 godina mirovinskog staža. U prijelaznom razdoblju od 2011. do 2029. godine žene će ostvarivati pravo na prijevremenu starosnu mirovinu pod sljedećim uvjetima navršene starosne dobi i mirovinskog staža:

PRIJEVREMENA STAROSNA MIROVINA ZA ŽENE		
GODINA	STAROSNA DOB	MIROVINSKI STAŽ
2011.	55 god. i 3 mjeseca	30 god. i 3 mjeseca
2012.	55 god. i 6 mjeseci	30 god. i 6 mjeseci
2013.	55 god. i 9 mjeseci	30 god. i 9 mjeseci
2014.	56 god.	31 god.
2015.	56 god. i 3 mjeseca	31 god. i 3 mjeseca
2016.	56 god. i 6 mjeseci	31 god. i 6 mjeseci

2017.	56 god. i 9 mjeseci	31 god. i 9 mjeseci
2018.	57 god.	32 god.
2019.	57 god. i 3 mjeseca	32 god. i 3 mjeseca
2020.	57 god. i 6 mjeseci	32 god. i 6 mjeseci
2021.	57 god. i 9 mjeseci	32 god. i 9 mjeseci
2022.	58 god.	33 god.
2023.	58 god. i 3 mjeseca	33 god. i 3 mjeseca
2024.	58 god. i 6 mjeseci	33 god. i 6 mjeseci
2025.	58 god. i 9 mjeseci	33 god. i 9 mjeseci
2026.	59 god.	34 god.
2027.	59 god. i 3 mjeseca	34 god. i 3 mjeseca
2028.	59 god. i 6 mjeseci	34 god. i 6 mjeseci
2029.	59 god. i 9 mjeseci	34 god. i 9 mjeseci

Korištenje prijevremene starosne mirovine povezano je s trajnim odbitkom od mirovine. Za osiguranike - žene koje uvjete za prijevremenu starosnu mirovinu ostvaruju u prijelaznom razdoblju (od 1. siječnja 2011. do 31. prosinca 2029.) postotci umanjena utvrđuju se polaznim faktorom i ovise o godini u kojoj se pravo na mirovinu priznaje, a propisani su u članku 183.ZOMO. Osiguranik može ostvariti i pravo na starosnu mirovinu zbog dugogodišnjeg osiguranja kada navrši 60 godinu na života i 41 godinu staža osiguranja (čl.7. ZIDZOMO) . Staž osiguranja je radni staž i beneficirani staž za koji su plaćeni doprinosi. Tu mirovinu ne može ostvariti osiguranik koji je navršio starosnu dob iz čl. 33. odnosno čl.180 ZOMO, tj. ispunio uvjete za starosnu mirovinu.

Prema čl.36. ZOMO i čl. 9. ZIDZOMO , osiguranik može ostvariti pravo na prijevremenu starosnu mirovinu pod uvjetima iz čl. 34 ZOMO (60 godina života i 35 godina mirovinskog staža ; a žena navršanjem godina života iz čl. 182. ZOMO) ako je nakon prestanka osiguranja prouzročenog stečajem poslodavca , neposredno prije ispunjenja uvjeta proveo u neprekidnom trajanju najmanje dvije godine kao nezaposlena osoba prijavljena službi nadležnoj za zapošljavanje. Ova mirovina određuje se primjenom polaznog faktora 1,0 (bez umanjena) .

Kada se zahtjev za starosnom i prijevremenom starosnom mirovinom podnese nakon prestanka osiguranja pravo na mirovinu se ostvaruje od prvog idućeg dana nakon prestanka osiguranja, ako je zahtjev podnesen u roku od šest mjeseci od prestanka osiguranja. Ako je zahtjev podnesen nakon isteka navedenog roka, osiguranik ima pravo na mirovinu od prvog dana idućeg mjeseca nakon podnošenja zahtjeva i za šest mjeseci unatrag.



Postupak za ostvarenje prava na starosnu i prijevremenu starosnu mirovinu pokreće se podnošenjem zahtjeva nadležnoj područnoj službi Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje. Zahtjev za priznanje prava na starosnu i prijevremenu starosnu mirovinu može se podnijeti najranije jedan mjesec prije prestanka osiguranja, uz pružanje dokaza o datumu prestanka osiguranja. Da bi se osiguralo brže ostvarivanje prava na mirovinu u Zavodu, može se pokrenuti i tzv. postupak pretkompletiranja. Budućim umirovljenicima je omogućeno da godinu dana prije podnošenja zahtjeva za mirovinu obavijeste Zavod o namjeri odlaska u starosnu ili prijevremenu starosnu mirovinu te tako, brže ostvare svoje pravo kada podnesu zahtjev za mirovinu.

Pravo na invalidsku mirovinu

Da bi osiguranik mogao ostvariti pravo na invalidsku mirovinu moraju biti ispunjeni sljedeći uvjeti: djelomični ili potpuni gubitak radne sposobnosti i uvjet staža

- Djelomični gubitak radne sposobnosti postoji kada kod osiguranika postoji smanjenje radne sposobnosti, a s obzirom na zdravstveno stanje, životnu dob, naobrazbu i sposobnost ne može se profesionalnom rehabilitacijom osposobiti za rad s punim radnim vremenom, ali može raditi najmanje 70% radnog vremena na prilagođenim poslovima iste ili slične razine obrazovanja koji odgovaraju njegovim dosadašnjim poslovima.

- Potpuni gubitak radne sposobnosti postoji kada osiguranika u odnosu na zdravog osiguranika iste ili slične razine obrazovanja, zbog promjena u zdravstvenom stanju, koje se ne mogu otkloniti liječenjem, nastane trajni gubitak radne sposobnosti bez preostale radne sposobnosti.

- Preostala radna sposobnost postoji kada je kod osiguranika nastalo smanjenje radne sposobnosti, ali se s obzirom na zdravstveno stanje, životnu dob, naobrazbu i sposobnost može profesionalnom rehabilitacijom osposobiti za rad s punim radnim vremenom na drugim poslovima (pravo na profesionalnu rehabilitaciju).

Uzroci invalidnosti su bolest, ozljeda izvan rada, ozljeda na radu ili profesionalna bolest.



Uvjet staža je zadovoljen kada:

- Mirovinski staž pokriva najmanje jednu trećinu radnog vijeka, ako je djelomični ili potpuni gubitak radne sposobnosti nastao zbog bolesti ili ozljede izvan rada i to prije navršenih 65 godina života. Kao radni vijek uzima se broj punih godina od dana kada je osiguranik navršio 20 godina života do dana nastanka djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti. Osiguraniku, koji je nakon navršene 20. godine života završio preddiplomski sveučilišni studij ili stručni studij (viša stručna sprema stečena prema ranijim propisima), radni vijek računa se od navršene 23. godine života, a osiguraniku koji je završio preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili specijalistički diplomski stručni studij (visoka stručna sprema stečena prema prijašnjim propisima) od navršene 26. godine života.

Razdoblje radnog vijeka skraćuje se za razdoblje koje je osiguranik: proveo na odsluženju vojnog roka i/ili bio prijavljen kao nezaposlena osoba nadležnoj službi za zapošljavanje. Ako je djelomični ili potpuni gubitak radne sposobnosti nastao zbog ozljede na radu ili profesionalne bolesti, pravo na invalidsku mirovinu osiguranik stječe bez obzira na dužinu mirovinskog staža.

Iznimno, pravo na invalidsku mirovinu stječe osiguranik:

- kod kojeg je nastao potpuni gubitak radne sposobnosti prije 35. godine života, a ima preddiplomski sveučilišni studij ili stručni studij (viša stručna sprema stečena prema ranijim propisima), ako je do dana nastanka potpunog gubitka radne sposobnosti navršio staž osiguranja od najmanje dvije godine, a osiguranik koji ima preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili specijalistički diplomski stručni studij (visoka stručna sprema stečena prema prijašnjim propisima)

ako je do dana nastanka potpunog gubitka radne sposobnosti navršio jednu godinu staža osiguranja i ako je potpuni gubitak radne sposobnosti nastao za vrijeme osiguranja ili u roku od jedne godine nakon prestanka osiguranja

- kod kojeg je potpuni gubitak radne sposobnosti nastao prije 30. godine života, ako je navršio najmanje jednu godinu staža osiguranja i ako je potpuni gubitak radne sposobnosti nastao za vrijeme osiguranja ili u roku od jedne godine nakon prestanka osiguranja.



Postupak ostvarivanja prava

Postupak ostvarivanja prava iz mirovinskog osiguranja pokreće se na zahtjev osiguranika odnosno osigurane osobe. Za vrijeme zaposlenja, postupak se može pokrenuti i na prijedlog izabranog doktora medicine primarne zdravstvene zaštite ili samog osiguranika, po završetku liječenja, odnosno po završenoj zdravstvenoj rehabilitaciji. Cjelokupnu medicinsku dokumentaciju, u propisanom opsegu i sadržaju, priprema osiguranikov liječnik koju, zajedno sa svojim nalazom i mišljenjem, dostavlja područnoj službi /područnom uredu Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje. Opseg i sadržaj medicinske dokumentacije propisala je Vlada Republike Hrvatske, Uredbom o metodologiji vještačenja (Narodne novine 153/2014).

Vještačenje u prvom stupnju, na zahtjev HZMO-a, obavlja Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom (Zavod za vještačenje). Nakon provedene propisane revizije Zavod donosi rješenje o činjenici postojanja ili nepostojanja smanjenja radne sposobnosti i preostale radne sposobnosti, djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti te drugim činjenicama o kojima ovisi pravo prema ovom Zakonu.

Rješenje o pravu iz mirovinskog osiguranja donosi nadležna područna služba, a protiv njega može se, u roku od 15 dana od primitka rješenja, uložiti žalba Središnjoj službi Zavoda u Zagrebu. Žalba se predaje preko područne službe koja je donijela rješenje. Protiv drugostupanjskog rješenja donesenog u povodu žalbe, koje je donijela Središnja služba Zavoda, može se tužbom pokrenuti upravni spor pred Upravnim sudom Republike Hrvatske. Rok za ovu tužbu je 30 dana od dana primitka drugostupanjskog rješenja.

Osiguranik kod kojega je djelomični ili potpuni gubitak radne sposobnosti nastao kao posljedica radnje za koju je pravomoćnom presudom osuđen za kaznena djela protiv Republike Hrvatske, kaznena djela protiv radnih odnosa i socijalnog osiguranja i kaznena djela protiv čovječnosti i ljudskog dostojanstva prema Kaznenom zakonu (NN125/11 i 144/12) kao i za kaznena djela protiv vrijednosti zaštićenih međunarodnim pravom prema Kaznenom zakonu (NN 110/97, 27/98, 50/00) ne stječe odnosno gubi pravo na invalidsku mirovinu ostvarenu na temelju tog djelomičnog odnosno potpunog gubitka radne sposobnosti s prvim danom idućega mjeseca od mjeseca u kojem je presuda u kaznenom postupku postala pravomoćnom. Ako u ovom slučaju postoji pravo članova obitelji osiguranika na uzdržavanje od osiguranika, njegova će se invalidska mirovina isplaćivati tim članovima obitelji u visini obiteljske mirovine.



Pravo na obiteljsku mirovinu

Uvjeti za osiguranika

Članovi obitelji umrlog osiguranika imaju pravo na obiteljsku mirovinu:

1. ako je osiguranik navršio najmanje 5 godina staža osiguranja ili najmanje 10 godina mirovinskog staža ili
2. ako je osiguranik ispunjavao uvjete o dužini mirovinskog staža za stjecanje prava na invalidsku mirovinu ili
3. ako je osiguranik bio korisnik starosne, prijevremene starosne ili invalidske mirovine ili
4. ako je osiguranik bio korisnik prava na profesionalnu rehabilitaciju.

Ako je smrt osiguranika ili osigurane osobe nastala zbog ozljede na radu ili profesionalne bolesti, članovi obitelji imaju pravo na obiteljsku mirovinu bez obzira na dužinu mirovinskog staža osiguranja osiguranika.

Uvjeti za članove obitelji

Udovica ili udovac , imaju pravo na obiteljsku mirovinu:

- ako su do smrti bračnog druga, po kojem im to pravo pripada, navršili 50 godina života ili
- ako su mlađi od 50 godina života i ako je do smrti bračnog druga nastupila opća nesposobnost za rad ili je takva nesposobnost nastala u roku od jedne godine nakon smrti bračnog druga ili
- ako je nakon smrti bračnog druga ostalo jedno ili više djece koji imaju pravo na obiteljsku mirovinu, a udovica/udovac ili izvanbračni drug, obavljaju roditeljsku dužnost prema toj djeci. Ako tijekom trajanja prava po toj osnovi nastupi opća nesposobnost za rad, zadržavaju pravo na obiteljsku mirovinu dok postoji takva nesposobnost.

Ako udovica/udovac do smrti bračnog druga nisu navršili 50, ali su imali 45 godina života, imaju pravo na obiteljsku mirovinu kad navrše 50 godina života.

Udovica/udovac, koji su tijekom trajanja prava na obiteljsku mirovinu navršili 50 godina života zadržavaju to pravo trajno, a ako to pravo prestane prije navršene 50. godine života, ali nakon navršene 45. godine života, pravo na obiteljsku mirovinu mogu ponovno ostvariti kada navrše 50 godina života.



Udovica stječe pravo na obiteljsku mirovinu i kada je dijete osiguranika rođeno nakon njegove smrti. U tom joj slučaju pravo na obiteljsku mirovinu pripada od dana smrti osiguranika.

Razvedeni bračni drug ima pravo na obiteljsku mirovinu ako mu je sudskom odlukom dosuđeno pravo na uzdržavanje.

Izvanbračni drug može ostvariti pravo na obiteljsku mirovinu pod istim uvjetima kao i udovica ili udovac, ako je izvanbračna zajednica postojala najranije na dan 28. ožujka 2008. ili kasnije, a trajala je najmanje tri godine. Status izvanbračne zajednice utvrđuje se u izvanparničnom sudskom postupku. (čl. 22 .ZOMO i čl.46. ZIDZOMO).

U slučaju smrti osiguranika ili korisnika mirovine koje je sklopio životno partnerstvo s osobom istoga spola, osigurani su i članovi njegove obitelji :

1. Životni partner
2. Dijete nad kojim ostvaruje partnersku skrb
3. Dijete preminulog životnog partnera kojeg je osiguranik uzdržavao u skladu s odredbama ovog Zakona i propisa o životnom partnerstvu osoba istoga spola
4. Životni partner roditelja osiguranika kojega je osiguranik uzdržavao

Pravo na obiteljsku mirovinu ovi članovi obitelji ostvaruju ako je ta zajednica postojala na dan 05. kolovoza 2014. ili kasnije i pod uvjetom da je trajala najmanje tri godine.

Dijete stječe pravo na obiteljsku mirovinu:

- ako je u trenutku smrti roditelja mlađe od 15 godina, a nakon navršene 15. godine života u razdobljima kada nije zaposlen ali najduže do 18 godine života
- ako je nastupio potpuni gubitak radne sposobnosti, do dobi do koje se djeci osigurava pravo na obiteljsku mirovinu (18 godina), tada ima pravo na obiteljsku mirovinu za sve vrijeme dok traje potpuni gubitak
- ako je potpuni gubitak radne sposobnosti nastupio nakon dobi do koje se djeci osigurava pravo na obiteljsku mirovinu, a prije smrti osiguranika ili korisnika prava, ima pravo na obiteljsku mirovinu, ako ga je umrli uzdržavao do svoje smrti ; pravo ima dok traje potpuni gubitak

Iznimno, pravo na obiteljsku mirovinu nakon smrti roditelja ima i dijete sa statusom osobe s invaliditetom s preostalom radnom sposobnosti utvrđenom prema propisima o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom, neovisno o tome je li ga osiguranik ili korisnik uzdržavao do svoje smrti. Ova djeca se mogu i zapošljavati za koje vrijeme im se mirovina obustavlja, a po prestanku osiguranja ponovno isplaćuje.



• ako je u trenutku smrti dijete na redovitom školovanju ili započne takvo školovanje nakon smrti osiguranika, to pravo pripada djeci do kraja redovitog školovanja, ali najduže do navršene 26. godine života. Ako je redovito školovanje prekinuto zbog bolesti, dijete ima pravo na obiteljsku mirovinu i za vrijeme bolesti do navršene 26. godine života, kao i nakon tih godina, ali najviše onoliko vremena koliko je zbog bolesti izgubljeno za redovito školovanje, ako je ono nastavljeno prije navršenih 26 godina života.

Roditelj kojeg je osiguranik ili korisnik prava uzdržavao do svoje smrti ima pravo na obiteljsku mirovinu:

- ako je do smrti osiguranika ili korisnika prava navršio 60 godina života
- ako je roditelj mlađi od 60 godina, ali je do smrti osiguranika ili korisnika prava nastao potpuni gubitak radne sposobnosti, sve dok takva nesposobnost traje, a ako za vrijeme trajanja ovog prava navrši 60 godina, trajno zadržava pravo na mirovinu.

Pravo na obiteljsku mirovinu ne može ostvariti član obitelji koji je namjerno uzrokovao smrt osiguranika ili korisnika mirovine i za takvo je kazneno djelo osuđen pravomoćnom presudom na kaznu zatvora, kao ni onaj koji se namjerno onesposobio za rad radi ostvarivanja prava na obiteljsku mirovinu (ne može po toj osnovi steći pravo na mirovinu).

Pravo na obiteljsku mirovinu gube stupanjem u brak odnosno postojanjem izvanbračne zajednice udovica, odnosno udovac mlađi od 50 godina, osim ako to pravo imaju zbog potpunog gubitka radne sposobnosti te djeca osiguranika, braća, sestre te druga djeca bez roditelja, osim djece koja su to pravo stekla zbog potpunog gubitka radne sposobnosti i djece koja se nalaze na redovitom školovanju, te djece sa statusom osobe s invaliditetom s preostalom radnom sposobnosti utvrđenom prema propisima o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom.

Zahtjev za priznanje prava na obiteljsku mirovinu podnosi se nadležnoj područnoj službi Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje.

Uz zahtjev je potrebno priložiti:

- smrtni list
- vjenčani list
- rodne listove za sve članove obitelji koji traže da im se prizna pravo na mirovinu
- školske potvrde za djecu na redovitom školovanju
- izjavu jesu li članovi obitelji zaposleni, odnosno koriste li neku drugu mirovinu

Za izvanbračne drugove –rješenje suda o postojanju izvanbračne zajednice



Za razvedene -rješenje suda kojim je utvrđeno uzdržavanje

Izmjenom Zakona određeno je da se u slučaju smrti korisnika mirovine pravo na obiteljsku mirovinu može steći najranije od prvoga dana sljedećeg mjeseca od mjeseca u kojem je korisnik umro. To znači da se pravo na obiteljsku mirovinu ne može priznati u tekućem mjesecu . Ovo iz razloga što u slučaju smrti korisnika mirovine , dospjela mirovina i druga primanja pripadaju do zadnjeg dana u mjesecu u kojem je korisnik umro(čl. 95. st.3 ZOMO) .

Naknada zbog tjelesnog oštećenja

U slučaju ozljede na radu ili profesionalne bolesti, osiguranik može ostvariti pravo na naknadu zbog tjelesnog oštećenja. Pod tjelesnim oštećenjem podrazumijeva se gubitak, bitnije oštećenje ili znatnija onesposobljenost pojedinog organa ili dijelova tijela, što otežava normalnu aktivnost organizma i zahtijeva veće napore pri obavljanju životnih potreba, bez obzira uzrokuje li to oštećenje ili ne uzrokuje smanjenje ili gubitak radne sposobnosti. Tjelesna oštećenja i njihovi stupnjevi izražavaju se u postocima od 30 - 100% i sadržani su u Uredbi o metodologiji vještačenja. Naknada zbog tjelesnog oštećenja određuje se od posebno određene osnovice, u jednakoj svoti za svaki stupanj tjelesnog oštećenja i isplaćuje se korisniku, bez obzira na to je li zaposlen ili ne.

Određivanje mirovine i dodatak na mirovinu

Svotu mirovine čini umnožak osobnih bodova, mirovinskog faktora i aktualne vrijednosti mirovine. Mirovinski faktor se određuje prema vrsti mirovine koja se ostvaruje, a aktualna vrijednost mirovine je utvrđena svota mirovine za jedan osobni bod.

Osobni bodovi utvrđuju se tako da se prosječni vrijednosni bod pomnoži s navršenim mirovinskim stažem i polaznim faktorom. Polazni faktor utječe na visinu mirovine u slučaju starosne mirovine i prijevremene starosne mirovine, tako što se:

- starosna mirovina povećava osiguraniku koji prvi put stječe pravo na mirovinu za 0,15% po mjesecu kasnijeg stjecanja mirovine u odnosu na propisanu starosnu dob za tu mirovinu (najviše do 9%),
- prijevremena starosna mirovina smanjuje se osiguraniku od 0,10% do 0,34% zavisno od njegovog mirovinskog staža i od broja mjeseci ranijeg stjecanja te mirovine u odnosu na propisanu starosnu dob za starosnu mirovinu (od 6% do 20,4%).

Prosječni vrijednosni bod računa se na temelju plaća ostvarenih u određenom obračunskom razdoblju, u odnosu na prosječnu plaću u Republici Hrvatskoj. Od 2010. izračun mirovine zasniva se na plaćama ostvarenim tijekom čitavog radnog vijeka(najranije od 01.01.1970 .)



Plaća ostvarena u godini u kojoj se ostvaruje pravo na mirovinu ne uzima se za utvrđivanje vrijednosnih bodova pri izračunu mirovine, već se za tu godinu uzimaju prosječni vrijednosni bodovi, razmjerno stažu osiguranja u toj godini. Uz svaku mirovinu, a na temelju posebnog zakona, određuje se i isplaćuje dodatak na mirovinu u određenom postotku od mirovine. Tako, na mirovine ostvarene u 2010. i narednim godinama – dodatak iznosi 27,0%, na utvrđenu svotu mirovine . Od 1. siječnja 2012. dodatak na mirovinu sastavni je dio mirovine ostvarene prema Zakonu o mirovinskom osiguranju.

Isplata mirovine

Mirovine i druga primanja iz mirovinskog osiguranja utvrđuju se u mjesečnoj svoti i isplaćuju unatrag. Mirovine i druga primanja isplaćuju se u Republici Hrvatskoj ili u inozemstvo putem banaka. Isplata mirovina i drugih primanja iz mirovinskog osiguranja u inozemstvo obavlja se primjenom uredbi Europske unije o koordinaciji sustava socijalne sigurnosti, međunarodnog ugovora o socijalnom osiguranju ili primjenom uzajamnosti , odnosno na temelju rješenja Zavoda o odobravanju isplate u državu s kojom nije sklopljen ugovor ili nema uzajamnosti.

Zavod može obustaviti isplatu mirovine i drugih primanja ako korisnik ne dostavi OIB, ne dostavi potvrdu o životu , ne obnovi punomoć , ne dostavi obavijest o promjeni adrese , odnosno ne dostavi bilo koji drugi podatak ili dokument koji Zavod zatraži ili ako korisnik primanja ne obavi radnju ili ne izvijesti Zavod o činjenicama važnim za daljnju isplatu mirovine ili drugog primanja. Korisnik može ovlastiti opunomoćenika da u njegovo ime prima mirovinu ili novčanu naknadu za tjelesno oštećenja. Punomoć vrijedi jednu godinu .

Za osobe koje su pod skrbništvom, Zavod njegovu mirovinu isplaćuje u skladu s odlukom nadležnog centra za socijalnu skrb. Korisnik mirovine koji je smješten u ustanovu za zbrinjavanje starijih i nemoćnih osoba može ovlastiti Zavod da njegovu mirovinu isplaćuje na račun ustanove u svrhu pokrića troškova smještaja u toj ustanovi. Za vrijeme zaposlenja ili obavljanja samostalne djelatnosti obustavlja se isplata mirovine i uspostavlja se svojstvo osiguranika, a nakon najmanje jedne godine provedene u osiguranju, korisnik mirovine može, pod određenim uvjetima, zatražiti ponovno određivanje mirovine, o čemu se donosi rješenje.

Iznimno, mirovina se ne obustavlja(čl.99. ZOMO) :

- korisniku starosne mirovine koji je ostvario starosnu mirovinu prema čl.33. i 180. ZOMO i nastavi raditi do polovice punog radnog vremena uz izmijenjeni ugovor o radu
- korisniku starosne mirovine koji je ostvario starosnu mirovinu prema čl.33. i 180. ZOMO i korisniku koji je tu mirovinu ostvario do stupanja na snagu Zakona i koji se tijekom korištenja prava zaposli do polovice punog radnog vremena



- korisniku invalidske mirovine zbog djelomičnog gubitka radne sposobnosti
- korisniku koji obavlja sezonske poslove u poljoprivredi prema propisima o poticanju zapošljavanja
- korisniku koji ostvaruje drugi dohodak, odnosno obavlja drugu djelatnost (čl.17. ZOMO)

Posebno se napominje da korisnik starosne mirovine zbog dugogodišnjeg osiguranja iz čl.7 ZIDZOMO ne može koristiti mirovinu i raditi do polovice punog radnog vremena . Korisniku invalidske mirovine zbog opće nesposobnosti za rad ili potpunog gubitka radne sposobnosti koji stekne svojstvo osiguranika , mirovina se obustavlja i podliježe obveznom kontrolnom pregledu (čl.30. ZIDZOMO). Nalazom i mišljenjem Zavoda za vještačenje u slučaju djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti utvrđuje se kontrolni pregled koji se mora obaviti u roku od tri godine od dana utvrđenog djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti . Ako se korisnik ne odazove na kontrolni pregled a za to nema opravdane razloge , obustavlja se isplata mirovine. Isplata obustavljene mirovine ponovno će se uspostaviti prvog idućeg mjeseca nakon mjeseca u kojem je obavljen kontrolni pregled ali najviše za dvanaest mjeseci unatrag (čl. 126. ZOMO i čl. 30. ZIDZOMO).

Prema čl. 178. ZOMO i čl.43. ZIDZOMO , korisnicima kojima je dio mirovine određene odnosno ostvaren prema posebnim propisima pod povoljnijim uvjetima Zavod će donijeti rješenje o dijelovima mirovine prema čl.80. Zakona koji im pripadaju na dan 31.12.2014. Ta rješenja su donesena i dostavljena korisnicima .

Iznimno , korisnicima kojima je dio mirovine određen odnosno ostvaren prema posebnim propisima pod povoljnijim uvjetima iz čl.80 stavka .4.točaka 1.a),b) i c) Zavod će donijeti rješenje o dijelovima mirovine koji im pripadaju na dan 30. lipnja 2015. (hrvatski branitelji iz Domovinskog rata).

Korisnicima prava na invalidsku mirovinu zbog opće nesposobnosti za rad, koji su mirovinu ostvarili prema općim propisima prije stupanja na snagu ovog Zakona, s danom navršene starosne dobi iz čl.33. odnosno 180. Zakona prevodi se to pravo u istoj svoti , po službenoj dužnosti , na starosnu mirovinu. Prevođenje za sve korisnike koji su tu starosnu dob navršili do 31.12.2014.obavljeno je i ta rješenja su dostavljena korisnicima. Korisniku prava na invalidsku mirovinu zbog potpunog gubitka radne sposobnosti zbog bolesti prevodi se to pravo u istoj svoti prvog dana mjeseca u kojem je korisnik navršio starosnu dob, po službenoj dužnosti , na starosnu mirovinu (čl.15. ZIDZOMO) .



HRVATSKI ZAVOD ZA MIROVINSKO OSIGURANJE

SREDIŠNJA SLUŽBA

A. Mihanovića 3

Tel: 45 95 500

Fax: 45 95 063

www.mirovinsko.hr

e-mail: pitanja@mirovinsko.hr

Područna služba u Rijeci

Slogin kula bb , 51000 Rijeka

Tel : 356 111 ; Fax : 211 649

e-mail: rijeka@mirovinsko.hr

Kontakt za korisnike

- Informacije o stanju predmeta : 356 147 ;
- Pravni savjeti –tuzemstvo : 356 134 ; 356 145
- Pravni savjeti –inozemstvo : 356 206 ; 356 303

Područna služba u Zagrebu

Tvrtkova 5

Kontakt za korisnike

informacije o stanju predmeta (mirovine, staž, i dr.)

Tel: 45 95 473

45 95 474

Fax: 45 95 624



pravni savjeti/tuzemstvo

Tel: 45 95 578

45 95 716

45 95 717

Fax: 45 95 585

pravni savjeti/inozemstvo

Tel: 45 95 750

Fax: 45 95 543

INFO TELEFONI

0800-63-63-63 (besplatni telefon za pozive iz Republike Hrvatske)

+385 1 4891 666 (telefon za pozive u i izvan Republike Hrvatske)





ORGANIZACIJE CIVILNOG DRUŠTVA ZA POMOĆ STARIJIM OSOBAAMA

4. ORGANIZACIJE CIVILNOG DRUŠTVA ZA POMOĆ STARIJIM OSOBAMA

Društvo Crvenog križa Primorsko-goranske županije

Adresa

Mire Radune Ban 14

Poštanski broj

51 000 Rijeka

Ravnatelj

Darko Varljen

Predsjednik

Iva Josipović

Telefon

051/677-057

Fax

051/677-057

E - mail

crveni.kriz.pgz@ri.t-com.hr

web

www.crveni-kriz-pgz.hr

Gradska društva

Gradsko društvo Crvenog križa Crikvenica

Adresa

Petra Preradovića 6/I

Poštanski broj

51 260

Ravnatelj

Irena Gašparović

Predsjednik

Damir Avdagić

Telefon

051/781-291

Fax

051/781-291

E - mail

crikvenica.hck@ri.t-com.hr



Gradsko društvo Crvenog križa Delnice

Adresa

Školska 25

Poštanski broj

51 300

Ravnatelj

Blaženka Bukovac

Predsjednik

Anton Štimac

Telefon

051/812-686

Fax

051/812-686

Gradsko društvo Crvenog križa Krk

Adresa

Dr. Dinka Vitezića 1

Poštanski broj

51 500

Ravnatelj

Marija Jakominić

Predsjednik

Antun Lončar

Telefon

051/221-094

Fax

051/222-123

E - mail

crveni.kriz-krk@inet.hr

Gradsko društvo Crvenog križa Mali Lošinj

Adresa

Vladimira Gortana 25

Poštanski broj

51 550

Ravnatelj

Nada Mužić

Predsjednik

Šime Mužić

Telefon

051/231-812; 231-416

Fax

051/231-416

E - mail

nada.muzic@inet.hr



Gradsko društvo Crvenog križa Novi Vinodolski

Adresa

Lokvica 2

Poštanski broj

51 250

Ravnatelj

Vesna Đujić

Predsjednik

Vesna Golubović

Telefon

051/245-622

Fax

051/245-622

E - mail

hck-noviv@hi.t-com.hr

Gradsko društvo Crvenog križa Opatija

Adresa

Rakovčeva 15

Poštanski broj

51 410

Ravnatelj

Gordana Grgurina

Predsjednik

Viktor Peršić

Telefon

051/712-577

Fax

051/740-165

E - mail

hck-opatija@inet.hr

web

www.hck-opatija.hr

Gradsko društvo Crvenog križa Rab

Adresa

Dr. Arhandela Ugalije 3

Poštanski broj

51 280

Ravnatelj

Marijan Ribarić

Predsjednik

Zvonimir Španjol Pandelo

Telefon 051/724-264 **Fax** 051/724-264

E - mail

gradsko.drustvo.crvenog.kriza.rab@ri.t-com.hr



Gradsko društvo Crvenog križa Rijeka

Adresa

Trg Republike Hrvatske 2/II

Poštanski broj

51 000

Ravnatelj

Marija Vičić

Predsjednik

Nađa Mađarević

Telefon

051/333-699

Fax

051/335-380

E - mail

gdck-rijeka@hi.t-com.hr

web

www.ck-rijeka.hr

Gradsko društvo Crvenog križa Vrbovsko

Adresa

Dobra 1a

Poštanski broj

51 326

Ravnatelj

Vesna Mitrović

Predsjednik

Marjana Magdić

Telefon

051/875-811

Fax

051/875-811

E - mail

hrvatski.crveni.kriz@ri.t-com.hr

Gradsko društvo Crvenog križa Čabar

Adresa

Narodnog oslobođenja 2

Poštanski broj

51 306

Ravnatelj

Dušan Muhvić

Predsjednik

Kristijan Rajšel

Telefon 051/829-574 **Fax** 051/821-061



MATICA UMIROVLJENIKA PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Adresa

Zagrebačka 5B

Poštanski broj

51 000 Rijeka

Predsjednik

Anđelko Manestar

Telefon

051/312-087

Fax

051/312-088

Matica umirovljenika Primorsko-goranske županije osnovana je 2000. godine. Na razini Matice objedinjene su 44 udruge čije članstvo broji približno 27 tisuća umirovljenika sa područja Primorsko-goranske županije. Udruge dio svojih prava i obveza povjeravaju Matici umirovljenika PGŽ, a radi jedinstvenog predstavljanja i zastupanja interesa umirovljenika pred Vladom RH, nadležnim ministarstvima, vladinim i nevladinim institucijama, mirovinskim i invalidskim osiguranjem, a sve u cilju poboljšanja materijalnog i društvenog položaja umirovljenika.

Djelatnost rada Matice je raznolika, a prioritet dajemo socijalno-humanitarnim, kulturno-zabavnim i edukativnim programima. Osim navedenog Matica prati i sve aktualnosti vezane uz problematiku umirovljeničke populacije, uključujući sve relevantne strukture i medije.

Najaktraktivniji projekt Matice je Susret umirovljenika u park šumi Golubinjak, koji iz godine u godinu bilježi sve veći broj učesnika.

Uvažavajući raznolikosti Primorsko-goranske županije prilagoditi će se praktični programi koji se planiraju realizirati u suradnji sa „Vijećom seniora PGŽ“. U planu je formiranje mobilnih volonterskih ekipa za pomoć starijim i nemoćnim osobama koje nisu institucionalno zbrinute.



UDRUGE MATICE UMIROVLJENIKA PGŽ

1. Udruga umirovljenika "Autotrans" Rijeka, **Adresa:** Žabica 1, 51000 Rijeka

Predsjednik: Josip Kršul

Dopredsjed: Josip Cvelić

Tajnik: Mijat Šubara

Kontakt: 098/9178006

2. Udruga umirovljenika Grada Bakra, **Adresa:** Primorje 39, 51222 Bakar

Predsjednik: Zdravko Winter tel.761-124; mob.098/1743431, fax:761-576

Dopredsjednik: Ivana Kučan, tel.809-527; mob.091/5505849

Tajnica: Anđelina Šepac, tel.251-396

Podružnice:

Bakar- predsjed:Goran Klausberger tel.761-609

Hreljin- Tatjana Vidas, tel.809-428; mob.091/8975500

Krasica- Tatjana Drviš, tel.766-338; mob.091/7379836

Kukuljanovo- Anđelina Šepac,Kukuljanovo 186,tel.251-396

Škrljevo- Jasna Granić Ranić, tel.251-257; mob.091/5358000

Praputnjak- Ivana Tadejević, tel.809-937

Zlobin- Vjekoslav Tadej, tel.800-210

3. Društvo umirovljenika i invalida Općine Baška, **Adresa:** Palada 88, 51523 Baška

Dragutin Joksimović, tel.856-781

4. Udruga umirovljenika Brod Moravice

Predsjed: Vilim Klobučar, tel.817-166



5. Udruga umirovljenika grada Cresa, **Adresa:** Couns 11, 51557 Cres, **tel.**571-017

Predsjed: Mauricio Pinezić

Tajnica: Ana Rubinić

6. Udruga umirovljenika Grada Crikvenice i Općine Vinodolske, **Adresa:** Vinodolska 1, 51260 Crikvenica, tel.781-431; fax781-107

Predsjed: Rudolf Smoljan

7. Udruga umirovljenika Grada Crikvenice "SUNCE", **Adresa:** Vinodolska 1,51260 Crikvenica, tel.782-140

Predsjed: Juraj Rošić

Tajnica: Radojka Vukasović

8. Udruga umirovljenika Grada Čabra, **Adresa:** I.G.Kovačića 8, 51306 Čabar, tel.821-456

Predsjed: Antun Turk

Tajnica: Antica Turk

9. Udruga umirovljenika Čavle, **Adresa:** Čavle 104, 51219 Čavle, tel.259-665; fax:821-392

Predsjed: Vlasta Šupak

Dopredsjed: Sonja Mavrinac

Tajnica: Vesna Broznić

10. Udruga umirovljenika Grada Delnice, **Adresa:** Školska 9, 51300 Delnice, tel.811-620

Predsjed: Ljubica Vujnović

Dopredsjed: Ivan Pleše

Tajnik: Branko Petranović



11. Udruga umirovljenika Općine Fužine, **Adresa:** Sv.Križ 2, 51322 Fužine

Predsjed: Žarko Jović, tel.835-255, mob.091/56160366

12. Udruga umirovljenika Gomirje

Predsjed: Ilija Vignjević, tel.878-108

13. Udruga ratnih veterana "Hrvatski domobran", **Adresa:** Stosmayerova /I,
tel.333-683

Predsjed: Nikola Matačić

14. Udruga umirovljenika HŽ

Predsjednik: Ante Žaja, tel.673-945

15. Klub umirovljenika INA Rijeka, **Adresa:** Milutina Barača 26,51000 Rijeka,
tel.201-824:

Predsjed: Štefan Jenuš

Tajnica: Mirjana Sudac

16. Udruga umirovljenika Općine Jelenje, **Adresa:** Okršoj 18, 51218 Dražice

Predsjed: Nikolina Radetić

Tajnik: Dragica Rundić, Podkilavac

17. Udruga umirovljenika i starijih osoba Kastav, **Adresa:** Rubeši 65, 51215 Kastav

Predsjed: Miodrag Blagojević, tel.223-390; mob.091/7649743; Fax:224-774

18. Udruga umirovljenika Općine Klana, **Adresa:** Klana 33, 51217 Klana

Predsjed: Nedeljko Simčić tel.808-482; mob.091/5381493

Dopredsjed: Anton Starčić



19. Udruga umirovljenika i starijih osoba Kostrena

Predsjed: Marijan Blokar, tel.289-122; mob.091/5249458

Dopredsjed: Biserka Vučković, tel.289-087

Tajnica: Jagoda Bogunović

20. Udruga umirovljenika Grada Kraljevice

Predsjed: Antonija Januzović, tel.281-759; mob.099/6512285

Dopredsjednik: Milan Bauk

21. Udruga umirovljenika Grada Krka, **Adresa:** Strossmayerova 24, 51500 Krk

Predsjednik: Josip Cvelić, tel.221-464, mob.098/9178006

Dopredsjednik: Ivan Petrov, tel.221-766

Tajnica: Ana Morić, tel.222-484

22. Udruga umirovljenika Općine Lokve

Predsjednik: Boris Crnković, mob.091-9426989

23. Udruga umirovljenika područja Lovran

Predsjednik: Anka Buterin, tel.291-635, mob.091/7639638

Dopredsjednik: Nikola Albaneže, mob.091/5867750

Tajnik: Milovan Ribarić, tel.291-561

24. Udruga Dioničara umirovljenika LUKA Rijeka, **Adresa:** Verdieva 11, tel.338-688

Predsjednik: Emilio Domijan

e-mail: edomijan@inet.hr



25. Udruga umirovljenika Grada Mali Lošinj, **Adresa:** Zagrebačka 2, 51550 Mali Lošinj, tel.233-522

Predsjednica: Marija Bebić,

Tajnik: Milan Tomović

26. Udruga umirovljenika Malinska-Dubašnica

Predsjednik: Josip Sormilić, tel.843-021; mob.091/5844712

27. Udruga umirovljenika i starijih osoba Općine Matulji, **Adresa:** Trg Maršala Tita 11, 51211 Matulji

-slati poštu na Općinu Matulji, tel.275-790

Predsjednik: Franko Rus

Dopredsjed: Marija Lenžer

Tajnica: Bruna Šeškar

28. Udruga umirovljenika Moravice, **Adresa:** Goranska 9, 51325 Moravice

Predsjednica: Đurđa Petrović, tel.877-270, mob.098/9136626

Dopredsjednik: Dušan Pijevac, tel.877-488

29. Udruga umirovljenika MUP-a PGŽ, **Adresa:** Đ.Šporera 4, tel.430-260 (utorak i četvrtak od 9:00 do 11,00 sati)

Predsjednik: Darko Brnčić, mob.091/5175975

30. Udruga umirovljenika Grada Novi Vinodolski, **Adresa:** Trg Vinodolskog zakona 1, 51250 Novi Vinodolski, tel.791-244

Predsjednik: Nikola Mudrovčić



31. Udruga umirovljenika Opatija, **Adresa:** Maršala Tita 86/I, 51410 Opatija

Predsjed: Nada Jurišić

Tajnica: Marica Tomaško, tel.271-534 (petkom od 9:00 do 11,00 sati)
mob.091/7833564, tel.712-785

32. Hrvatski Crveni križ ;Gradsko društvo Opatija,Klub 60+, **Adresa:** Maršala Tita 86/I, 51410 Opatija,

tel.711-129

Predsjed: Rajka Mušćo

33. Udruga umirovljenika Poljica Šotovento grada Krka

Predsjednik: Josip Depope, tel.863-014

Tajnik: Fabijan Kosić, tel.861-119; mob.098/416052; fax:861-021

34. Udruga umirovljenika općine Punat, **Adresa:** Pod Topol 2, tel.854-700

Predsjed: Smiljana Toljanić

Dopredsjed: Marinko Žic

35. Udruga umirovljenika grada Raba, **Adresa:** Babotine 21, 51280 Rab,
tel.771-414

Predsjed: Marija Batistić Mateša

Dopredsjed: Lovro Matahlija

36. Udruga umirovljenika općine Ravna Gora, **Adresa:** I.G.Kovačića 178, 51314
Ravna Gora

Predsjednica: Jadranka Škiljan, tel.818-033; mob.091/8826009

Dopredsjed: Tomislava Krizmanić

Tajnica: Ivanka Svetličić



37. Matica umirovljenika grada Rijeke, **Adresa:** Kružna 5, 51000 Rijeka,
tel.212-109; fax:319-055

Predsjednik: Aldo Soldatich

Dopredsjednik: Andrija Tkalčević

38. Klub umirovljenika ROYAL mirovinskog osiguranja, Adresa: Riva 16, 51000
Rijeka

Mustafa Zaklan, tel.541-355; mob.091/5478278

39. Kulturno društvo Rusina i Ukrajinaca "Rušnjak" PGŽ

Predsjednik: Vladimir Provči, tel-fax:275-418, mob:099/6842643

40. Udruga umirovljenika Severin na Kupi, **Adresa:** 51329 Severin na Kupi. S n/K
br.10

predsjednik: Dragitin Gerić tel.870-219; mob.091/6001136

Tajnica: Ivanka Korša, tel.870-402

41. Udruga umirovljenika Skrad,

tel.810-683

Predsjednik: Zdravko Jurković

42. Udruga umirovljenika Viškovo, Adresa: Viškovo 31, 51216 Viškovo,
tel.257-622

Predsjednica: Zorka Rubeša

Tajnik: Jelka Frlan



43. Udruga umirovljenika grada Vrbovskog, **Adresa:** Tvornička 2, 51236 Vrbovsko

Predsjednica: Marija Jančan, tel.875-052; mob.091/7860004

44. Udruga umirovljenika Vrbovsko-Lukovdol, **Adresa:** I.G.Kovačića 4, 51326 Vrbovsko

Predsjed; Goran Niković, tel.875-422, mob.098/633740

MATICA UMIROVLJENIKA GRADA RIJEKE

Adresa

Kružna 5

Poštanski broj

51 000 Rijeka

Predsjednik

Aldo Soldatich

Telefon

051/212-109

Fax

051/319-055

E - mail

udruga_umirovljenika@ri.t-com.hr

Napomena - radno vrijeme šaltera za prijam stranaka: radnim danom 8:00–11:00 sati

Matica umirovljenika Rijeke dio je Matice umirovljenika Hrvatske. Pod okriljem Matice umirovljenika Rijeke, na području grada djeluje devet klubova umirovljenika i starijih osoba – Centar, Trsat, Krimeja, Podvežica, Srdoči, Škurinje, Drenova, Kantrida i Pehlin (**KLUBOVI 65+**).

U Matici djeluju i klubovi i podružnice uglavnom vezani uz nekad velike tvrtke s riječkog područja, odnosno uz područja mjesnih odbora. Njihovi se članovi okupljaju prigodno. To su klubovi Autotrolej, Brodokomerc, Elektromaterijal, Hrvatske željeznice, MUP, Rijekatekstil, Royal osiguranje, Transadria, 3. maj, Zadkuke i Luka te podružnice Draga i Gornja Vežica.

Osim sjedišta u Kružnoj 5, Matica ima svoje prostorije u Verdijevoj ulici 11/I gdje se održavaju određene aktivnosti za sve članove Matice.



Na području Rijeke djeluje 15 klubova, smještenih u raznim dijelovima grada kako bi bili dostupni čim većem broju umirovljenika i starijih osoba. Svaki klub ima (geronto)domaćicu koja za članove priprema tople i hladne napitke po povoljnoj cijeni i brine se za čistoću prostorija i kućni red. U svim klubovima može se pročitati dnevni tisak, pogledati TV, pristupiti internetu, igrati društvene igre (šah, tombola, karte i sl.), ali i naučiti nešto novo na predavanjima i radionicama. Osim toga, svaki klub nudi određene posebne programe, ovisno o interesu svojih članova.

Klubovi za starije osobe na području Grada Rijeke

- 1. Klub Centar**
adresa: Kružna 7
tel.: 212-109
e-mail: udruga_umirovljenika@ri.t-com.hr
radno vrijeme: 8:00–12:00 sati
kontakt-osoba: Aldo Soldatich, predsjednik
- 2. Klub Drenova**
adresa: Cvjetna 2
tel.: 255-836
e-mail: udruga.umirovljenika.rijeka.klub.drenova@ri.t-com.hr
radno vrijeme: 15–19 sati
kontakt-osoba: Zorka Ćoso, predsjednica
- 3. Klub Kantrida**
adresa: Lovranska 10
tel.: 684-400
e-mail: udruga.umirovljenika.rijeka.klub.kantrida1@ri.t-com.hr
radno vrijeme: 15:00–19:00 sati
kontakt-osoba: Ivica Capan, predsjednik: 099/4186914
- 4. Klub Krimeja**
adresa: Kumičićeva 50/1
tel.: 422-374
e-mail: udruga.umirovljenika.rijeka.klub.krimeja@ri.t-com.hr
radno vrijeme: 15:00–19:00 sati
kontakt-osoba: Tomislav Baran, predsjednik ili Dinka Blažić, domaćica
- 5. Klub Pehlin**
Adresa: Minakovo 30
TEL: 269-496
E-mail: udruga.umirovljenika.rijeka-klub.pehlin@ri.t-com.hr
Radno vrijeme : 15-19 sati
Kontakt osoba: Stjepan Horvat, predsjednik
- 6. Klub Podvežica**
adresa: Kvaternikova 50b
tel.: 459-817
e-mail: udruga.umirovljenika.rijeka.klub.podvezica@ri.t-com.hr
radno vrijeme: 15–19 sati
kontakt-osoba: Aldo Soldatich, predsjednik



7. **Klub Srdoči**
adresa: Srdoči 65b
tel.: 626-253
e-mail: udruga.umirovljenika.rijeka.klub.srdoci@ri.t-com.hr
radno vrijeme: 15:00–19:00 sati
kontakt-osoba: Luka Vuković, predsjednik
8. **Klub Škurinje**
adresa: Škurinjskih žrtava 36
tel.: 267-238
e-mail: udruga.umirovljenika.rijeka.klub.skurinje@ri.t-com.hr
radno vrijeme: 14:00–18:00 sati
kontakt-osoba: Andrija Tkalčević, predsjednik
9. **Klub Trsat**
adresa: Šetalište Joakima Rakovca 36, suteren
tel.: 403-157
e-mail: udruga.umirovljenika.rijeka.klub.trsat@ri.t-com.hr
radno vrijeme: ponedjeljkom, srijedom i petkom 16:00–20:00 sati, utorkom i četvrtkom 9:00-13:00 sati.
kontakt-osoba: Josip Matković, predsjednik
10. **Klub Belveder – Kozala**
adresa: Uspon Irene Tomee 8
tel.: 513-825
e-mail: www.dom-kantrida.hr
radno vrijeme: 10:00 – 18:00 sati
radno vrijeme za članove: 10:00 – 12:00 i 15:00 – 18:00 sati
subotom je dežurstvo članova od 10:00 do 12:00 sati
kontakt-osobe: Romana Brnada, predsjednica i Gordana Pahlić, tajnica
11. **Klub Bulevard**
adresa: Ivana Gorana Kovačića 12
tel.: 423-662
radno vrijeme: 15:00 – 19:30
kontakt-osoba: Martin Devčić, predsjednik
12. **Klub Pećine**
adresa: Janka Polić Kamova 65/a
tel.: 436-214
e-mail: www.dom-kantrida.hr
radno vrijeme: 11:30– 19:30 sati
radno vrijeme za članove: 15:00 – 19:30 sati
kontakt-osobe: Sarina Toić, predsjednica
13. **Klub Potok**
adresa: Rikarda Katalinića Jeretova 4/a
tel.: 341-092
e-mail: www.dom-kantrida.hr
radno vrijeme: 11:30 – 19:30
radno vrijeme za članove: 15:00 – 19:00 sati
dežurstvo članova: 8:00–9:30
kontakt-osoba: Marija Ševo, predsjednica i Ausilia Maligec, tajnica



14. Klub Vežica

adresa: Zdravka Kučića 9

tel.: 411-155

radno vrijeme: subota 15:00–19:30; 16:00–18:00 dežurstvo članova
dežurstvo članova subotom (povremeno): 16:00 – 18:00 sati.

kontakt-osobe: Ljudmila Barolin, predsjednica i Marija Novaković, tajnica

15. Klub Zamet

adresa: Petra Jurčića 24/a

tel.: 264-903

e-mail: www.dom-kantrida.hr

radno vrijeme: 11:30 – 19:30 sati

radno vrijeme za članove: 15:00 – 19:30 sati

subotnje dežurstvo članova po potrebi 18:00 – 21:00 sat

kontakt-osoba: Rozika Skorupan, predsjednica

CARITAS NADBISKUPIJE RIJEKA

Caritas Riječke nadbiskupije dio je Hrvatskog Caritasa i međunarodne organizacije Caritas Internationalis te surađuje na nacionalnim i međunarodnim projektima. Suraduje i s drugim biskupijskim Caritasima u Hrvatskoj i u susjednim zemljama te koordinira rad župnih Caritasa.

Nemoćnima i bolesnima Caritas stoji na raspolaganju za dodjelu ortopedskih pomagala: invalidska kolica, hodalice i štake, bolnički kreveti, antidekubitalni madraci.

Podaci za 2013. godinu govore da je invalidska kolica posudilo 37 osoba, hodalice i štake 27, bolničke krevete 37 i antidekubitalne madrace 87.

Caritas poklanja i pelene za odrasle (2 paketa mjesečno prima 97 osoba).

Kontakt podaci

Caritas nadbiskupije Rijeka,
Osječka 84a
51000 Rijeka

Radno vrijeme: 8:00 – 15:00, subotom 8:00 – 12:00

Tel: +385 51/ 651 003; 511 443

Fax: + 385 51 513 603

e-mail1: caritasrijeka@gmail.com

e-mail2: caritas@ri-nadbiskupija



KULTURA



OBRAZOVANJE



SPORT



5. KULTURA, OBRAZOVANJE I SPORT

KAZALIŠTA:

Rijeka:

Gradsko kazalište lutaka Rijeka

051/325681
Blaža Polića 6
51000 Rijeka

051/325680,

Hrvatsko narodno kazalište Ivana pl. Zajca Rijeka

Uljarska 1
51000 Rijeka

051/335-900

KAZALIŠNI STUDIO

Drage Gervaisa 64
51000 Rijeka

Kreativni laboratorij suvremenog kazališta KRILA

Kvaternikova 4
51000 Rijeka
091 579 35 95
info@krila.org
krila.org/

"Rubikon-Rijeka"

Kvaternikova 4
51000 Rijeka
+385 91 205 4456
+385 51 422 224
www.rubikontheatre.com
info@rubikontheatre.com

"Tranzicijsko-fikcijsko kazalište"

Janka Polića Kamova 20
51000 Rijeka
+385 91 5411357



**Umjetnička organizacija "HKD teatar-
Međunarodni festival malih scena"**

051/377 327

Strossmayerova 1
51000 Rijeka

Kulturni centar Kalvarija - Ri teatar

051/375-866

Kalvarija 8
51000 Rijeka

Mošćenička Draga:

Teatar Oz

Sveti Petar 20, 51417 Mošćenička Draga
teataroz@gmail.com

KONCERTNE DVORANE/IZVEDBENE LOKACIJE

Rijeka:

HKD na Sušaku - Strossmayerova 1, 51000 Rijeka

Nenad Šegvić -Tel. +385 51 377 327; Fax. +385 51 377 328

Višnja Višnjić Karković- Tel. +385 51 209 540; Fax. +385 51 209 560, hkd.mfms@ri.t-com.hr

Dvorana Mladosti na Trsatu - Trg Viktora Bubnja 1, 51000, Rijeka

Centar Zamet - Trg riječkih olimpijaca 1, 51000, Rijeka; 051 666 671

Zajednica Talijana – Circolo - Uljarska 1

Tel: +385 51 321- 999

Fax: 212-238; E-mail: circolo@comunita-degli-italiani-fiume.hr

Dom BAZOVICA - bazovica-public.sharepoint.com/ ; Podpinjol 43, 51000 Rijeka

ČEŠKI DOM - Hosti - Čičarijska 20, HR-51000 Rijeka; Mob: 099 804 35 00

Tel: 051 373 587

Email: info@ceskabesedarijeka.hr

GUVERNEROVA PALAČA

ASTRONOMSKI CENTAR – ponekad - Svetog Križa, 51000, Rijeka

Telefon:051 455 700

TRSATSKA ČITAONICA ; Šetalište Joakima Rakovca 33, 51 000 Rijeka

T: 051 218 565; F: 051 218 565

www.hct.hr

e-mail: citaonica@email.t-com.hr



TRSATSKA GRADINA – ljetni period , Petra Zrinskog b.b, 51000, Rijeka
+385 91 33 22 232

info@trsatskagradina.com

www.trsatskagradina.com/

MARIJIN PERIVOJ – Svetište na Trsatu – ljetni period

www.trsat-svetiste.com/mperivoj.htm

/Crkve : Kapucinska,Katedrala Sv.Vida,Kosi Toranj....povremeno/

Viškovo :

Ustanova I.M.Ronjgov - Ronjgi 1, 51216 VIŠKOVO, 051/257-340

Fax: 051/503-790

ustanova@ri.t-com.hr

<http://www.ustanova-imronjgov.hr/home>

Ljetna pozornica Ronjgi – samo ljetno

Kastav:

ŠPOROVA JAMA - Kastav, Kastav 171, 051 691104

CRKVA Sv.JELENE - Kastav, 51215, Kastav, 051 691 001

CREKVINA/LOKVINA – samo ljetno

SPORTSKA DVORANA,nova, Stražnica 2, 51215 Kastav, 098/980 58 13

dvorana@kastav.hr

Drivenik:

FRANKOPANSKI KAŠTEL – samo ljetno , <http://www.tz-vinodol.hr/hr/drivenik/3/10>

Tribalj:

DRUŠTVENI DOM

Opatija :

LJETNA POZORNICA OPATIJA – samo ljetno; 051 271 377

SPORTSKA DVORANA nova , Stubište Lipovica, 51410, Opatija, 051 401 362,

<http://www.sportskadvorana-opatija.hr/>

Grand H.ADRIATIK – dvorana, M.Tita 200, 51410 Opatija T: +385 51 719 000

info@hotel-adriatic.hr,

H.Kvarner – dvorana, Ulica Pava Tomašića 2, 51410, Opatija, 051 710 444

H.IMPERIJAL – dvorana, Ulica Maršala Tita 124, 51410, Opatija, 051 710 444

H.ROYAL – dvorana - +(385) 51 278 007, info@milenijhoteli.hr



Volosko:

CRKVA, ponekad, Andrije Štangera 37, 51413 VOLOSKO, (051) 701-444

KNJIŽNICE:

Rijeka:

Središnji odjel , Matije Gupca 23

Radno vrijeme:

ponedjeljak, utorak, srijeda i petak, od 8 do 20 sati;

četvrtak, od 12 do 20 sati; subota, od 8 do 13 sati.

(ljetno radno vrijeme-23.6.-30.8.; ponedjeljak, srijeda i petak od 8 do 14 sati; utorak i četvrtak od 14 do 20 sati; subotom od 8 do 13 sati)

051/ 212 245

Odjel periodike , Bačvarska 2

Radno vrijeme:

ponedjeljak, utorak, srijeda i petak, od 8 do 20 sati;

četvrtak, od 12 do 20 sati; subota, od 8 do 13 sati.

(ljetno radno vrijeme- 23.6.-30.8.; ponedjeljak, srijeda i petak od 8 do 14 sati; utorak i četvrtak od 14 do 20 sati; subotom od 8 do 13 sati.)

Informacije na telefon: 051/ 334 916

Narodna čitaonica , Korzo 24

Radno vrijeme:

ponedjeljak, utorak, srijeda i petak, od 8 do 20 sati;

četvrtak, od 12 do 20 sati; subota, od 8 do 13 sati.

(ljetno radno vrijeme - 23.6.-30.8.; ponedjeljak, srijeda i petak od 8 do 14 sati; utorak i četvrtak od 14 do 20 sati; subotom od 8 do 13 sati.)

051/ 335 107

Ogranak Zamet , B. Vidasa bb

Radno vrijeme:

ponedjeljak, utorak, srijeda i petak od 8 do 20 sati;

četvrtak, od 12 do 20 sati; subota, od 8 do 13 sati.

(ljetno radno vrijeme- 23.6.-30.8.; ponedjeljak, srijeda i petak od 14 do 20 sati; utorak i četvrtak od 8 do 14 sati; subotom od 8 do 13 sati.)

051/ 265 039



Ogranak Drenova , Brca 8b

Radno vrijeme:

ponedjeljak, utorak, srijeda i petak od 8 do 20 sati;

četvrtak, od 12 do 20 sati; subota, od 8 do 13 sati.

(ljetno radno vrijeme- 23.6.-30.8.; ponedjeljak, srijeda i petak od 14 do 20 sati; utorak i četvrtak od 8 do 14 sati; subotom zatvoreno)

051/ 254 813

Ogranak Turnić , F. Čandeka 36E

Radno vrijeme:

ponedjeljak, utorak, srijeda i petak od 8 do 20 sati;

četvrtak, od 12 do 20 sati;

subota, od 8 do 13 sati.

(ljetno radno vrijeme-23.6.-30.8.; ponedjeljak, srijeda i petak od 14 do 20 sati; utorak i četvrtak od 8 do 14 sati; subotom zatvoreno.)

051/ 646 859

Ostale jedinice lokalne samouprave:

Gradska knjižnica Bakar

<http://www.gkbakar.hr>

Primorje 45/A

51222 Bakar

tel. 051 761-263

faks: 051 761-527

e-mail: knjiznica@gkbakar.hr

Narodna knjižnica i čitaonica Bribir

Bribir 31

51253 Bribir

tel.: 051 248-103

faks: 051 248-030

Status: samostalna ustanova

Ravnateljica: Vesna Kolić

e-mail: zjk@vinodol.hr

Gradska knjižnica i čitaonica Frane Petrića, Cres

Trg Sv. Frane 8

51557 Cres

tel./faks: 051 571-054

e-mail: knjiznica-cres@ri.t-com.hr



Gradska knjižnica Crikvenica

<http://www.knjiznica-crikvenica.hr>
Strossmayerovo šetalište 22, p. p. 101
51260 Crikvenica
tel.: 051 243-238; 782-091
faks: 051 784-023
e-mail: knjiznica-crikvenica@ri.t-com.hr

Ogranak Selce

Šetalište Ivana Jeličića 7
51266 Selce
tel./faks: 051 765-172
e-mail: knjiznica.selce@ri.t-com.hr

Knjižnični stacionar Thalassotherapia

Gajevo šetalište 21
51260 Crikvenica

Narodna knjižnica Ivan Žagar Čabar

Narodnog oslobođenja 2
51306 Čabar
tel.: 051 821-412
Status: samostalna ustanova
Ravnateljica: Sintija Žurga Paripović
e-mail: sintijazurga22@gmail.com

Knjižnica Čavle

Čavle 206
51219 Čavle
tel. 051 208-313
faks: 051 549-099
e-mail: knjiznica.cavle@ri.t-com.hr

Narodna knjižnica i čitaonica Delnice

Ante Starčevića 10
51300 Delnice
tel.: 051 812-430
faks: 051 814-030
e-mail: knjiznica-delnice@ri.t-com.hr



Narodna knjižnica i čitaonica Kraljevica

Frankopanska 1 a
51262 Kraljevica
tel./faks: 051 282-099
e-mail: knjiznica.kraljevica@email.t-com.hr

Narodna knjižnica Krk

Kvarnerska 23
51500 Krk
tel./faks: 051 221-149
e-mail: narodna.knjiznica.krk@ri.t-com.hr

Gradska knjižnica i čitaonica Mali Lošinj

<http://knjiznica-losinj.hr>
Zagrebačka 2
51550 Mali Lošinj
tel.: 051 231-915
faks: 051 520-071
e-mail: knjiznica-losinj@ri.t-com.hr

Ogranak Ćunski

Ćunski bb
51564 Ćunski
tel. 051 235-020
e-mail: knjiznica.cunski@ri.t-com.hr

Ogranak Nerezine

Trg Studenac 33 a
51554 Nerezine
tel.: 051 237-431
e-mail: knjiznica-nerezine@ri.t-com.hr

Ogranak Unije

Unije bb
51562 Unije
tel: 051 235-715
e-mail: knjiznica-unije@ri.t-com.hr

Ogranak Veli Lošinj

Riva maršala Tita 40
51551 Veli Lošinj
tel.: 051 236-602
e-mail: knjiznica.veli.losinj@ri.t-com.hr



Narodna čitaonica i knjižnica Novi Vinodolski

Trg Vinodolskog zakona 1
51250 Novi Vinodolski
tel. 051 244-413
e-mail: citaonica-novi-vinodolski@ri.t-com.hr

Gradska knjižnica i čitaonica "Viktor Car Emin" Opatija

<http://www.gk-opatija.hr>
N. Tesle 2
51 410 Opatija
tel./faks: 051 711-511
e-mail: gk-v.c.emin@ri.t-com.hr

Knjižnica Kastav

Put Vladimira Nazora 3
51 215 Kastav
tel.: 051 691-049

Narodna knjižnica Kostrena

<http://www.knjiznica-kostrena.hr>
Sveta Lucija 14
51221 Kostrena
tel./faks: 051 289-578
e-mail: knjiznica-kostrena@ri.t-com.hr

Knjižnica Lovran

Ulica Maršala Tita 28
51415 Lovran
tel. 051 293-035

Knjižnica Matulji

Trg Maršala Tita 11
51 211 Matulji
tel./faks: 051 277-595; 276-761

Knjižnica Mošćenička Draga

Trg slobode 7
51417 Mošćenička Draga
tel. 051 737-901



Gradska knjižnica Rab

Gornja ulica 21
51280 Rab
tel./faks: 051 726-035
e-mail: knjiznica-rab@ri.t-com.hr

Narodna knjižnica i čitaonica "Halubajska zora" Viškovo

<http://www.halubajska-zora.hr>
Središnja knjižnica Marinići
Marinići 9
51216 Viškovo
tel./faks: 051 682-404
e-mail: sredisnja@halubajska-zora.htnet.hr
Status: samostalna ustanova
Ravnateljica: Branka Miočić

Ogranak Viškovo

Vozišće 13
51216 Viškovo
tel./faks: 051 258-362

Knjižnica i čitaonica "Ivan Goran Kovačić" Vrbovsko

<http://www.gradska-knjiznica-igk-vrbovsko.hr>
Ivana Gorana Kovačića 20 a
51 326 Vrbovsko
tel: 051 875-143
faks:051 865-159
e-mail: vrbovsko.knjiznica@gmail.com

Gradski bibliobus:

Mob. 098 98 32 497
e-mail: gradski.bibliobus@gkri.hr

Raspored (mijenja se na mjesečnoj bazi):

<http://gkr.hr/Vodic-za-korisnike/Lokacije/Gradski-bibliobus>

Županijski bibliobus:

Mob. 098 98 32 498
e-mail: zupanijski.bibliobus@gkri.hr

Raspored (mijenja se na mjesečnoj bazi):

<http://gkr.hr/Vodic-za-korisnike/Lokacije/Zupanijski-bibliobus>



Knjižnična stanica Jadranovo

Ivana Gorana Kovačića 1
51264 Jadranovo
tel.: 051 246-881
(trenutno ne radi)

Knjižnična stanica Dramalj

Dramaljsko Selce 30
51265 Dramalj

Knjižnična stanica Moravice

I. Petrovića 2
51 325 Moravice

Knjižnična stanica Lukovdol

Memorijalni muzej Ivana Gorana Kovačića
Lukovdol 8
51328 Lukovdol

MUZEJI:

Državni arhiv

Park Nikole Hosta 2
51000 Rijeka

051/ 336 445, 336 447

Muzej moderne i suvremene umjetnosti Rijeka

Dolac 1/II
51000 Rijeka
<http://www.mmsu.hr>
<http://zbirke.mmsu.hr>

051/492-611, 334-280

mmsu-rijeka@ri.t-com.hr

Mali salon

Korzo 24
51000 Rijeka

051/ 334 280, 333 548

Muzej grada Rijeke

Muzejski trg 1
51000 Rijeka
<http://www.muzej-rijeka.hr>

051/336 711, 051/351 092

info@muzej-rijeka.hr



- Peek&Poke-Muzej Djetinjstva ;** 051/562 100
- Muzej informatike i informatičke tehnologije "Peek&Poke"** 051/680-770, 091-780-5709
Ivana Grohovca 2
51000 Rijeka
<http://www.peekpoke.hr>
info@peekpoke.hr
sveto@peekpoke.hr
- Prirodoslovni muzej Rijeka** 051/553 674
Lorenzov prolaz 1
51000 Rijeka
<http://www.prirodoslovni.com/>
info@prirodoslovni.com
- Pomorski i povijesni muzej Hrvatskog primorja** 051/ 213 578, 553 667
Muzejski trg 1
51000 Rijeka
<http://www.ppmhp.hr>
info@ppmhp.hr, pomorski-povijesni-muzej@ri.t-com.hr, ppmhp-public-relation@ri.t-com.hr
- Riznica franjevačkog samostana na Trsatu** 051/452-900
Frankopanski trg 12, Trsat
51000 Rijeka
<http://www.trsat-svetiste.com/riznica.htm>
franjevacki.samostan.trsat@ri.t-com.hr
- Sveučilišna knjižnica Rijeka** 051/ 336 129
Stalni postav izložbe "Glagoljica"
Dolac 1
51000 Rijeka
- Isusovačka baština katedrale sv. Vida** 051/330-879
Grivica 11
51000 Rijeka
- Bakar:**
- Gradski muzej Bakar** 051/761-119
Primorje 39
51222 Bakar
- Baška:**
- Zavičajni muzej Baška** 051/750-550
Ulica kralja Zvonimira 28
51523 Baška
<http://www.baska.hr/ostalo/muzej-baska/>



Cres:

- Creski muzej** 051/571-127
Palača Arsan, Ribarska 7 creski-muzej@ri.t-com.hr
Url: http://www.pou-malilosinj.hr/page.asp?id=45&tip_clanka=1
51557 Cres
- Muzej samostana sv. Frane** 051/571-217
Trg sv. Frane 6 samostan.cres@ofmconv.hr
51557 Cres
http://www.cres-samostan.com/?page_id=289
- Stalna izložba "Tradicijsko ovčarstvo"** 051/840-406, 091-7666-137
Lubenice 26 margus@centargerbin.org
51557 Cres
<http://www.centargerbin.org/projekti/izlozba-ovcarstvo.php>
- Zbirka ženskog benediktinskog samostana** 051/571-010
Jadranska obala 17
51557 Cres
- Zbirka župne crkve u Lubenicama (otok Cres)** 051/571-255
Otok Cres, Cres, Lubenice 15
51557 Cres
- Zbirka župnog ureda Cres** 051/571-255
Župni ured, Ante Tentora 16
51557 Cres

Crikvenica:

- Muzej grada Crikvenice** 051/781-000
Petra Preradovića 1 mgc@mgc.hr
51260 Crikvenica
<http://www.mgc.hr>

Dobrinj:

- Pomorski i povijesni muzej** 051/213-578, 553-667
Hrvatskog primorja Rijeka –
Etnografska zbirka otoka Krka u Dobrinju
Dobrinj 106
51514 Dobrinj
<http://ppmhp.hr/etnografska-zbirka-otoka-krka-u-dobrinju/>
pomorski-povijesni-muzej@ri.t-com.hr; ppmhp-public-relation@ri.t-com.hr



Čavle:

**Katedra Čakavskog sabora Grobnišćine:
Zavičajni muzej i Zbirka
suvremene likovne umjetnosti**
katedra.hr
katedra.hr
Grad Grobnik 1
51219 Čavle
<http://grobnik-katedra.hr>

051/296-768, 098-431-115,
099-8093-250
grobnik.katedra@grobnik-
vlasta.juretic@grobnik-

Kastav:

Mići zavičajni muzej - Idičina peknjica
51215 Kastav

051/691-425 (TZ grada Kastva)
tz.grada.kastva@ri.t-com.hr

Mići zavičajni muzej - Osojnakova kotlarija
Matka Mandića 11
51215 Kastav

051/691-425 (TZ grada Kastva)
tz.grada.kastva@ri.t-com.hr

Mići zavičajni muzej - Vikotova bačvarija
Vincenta iz Kastva 2
51215 Kastav

051/691-425 (TZ grada Kastva)
tz.grada.kastva@ri.t-com.hr

**Pomorski i povijesni muzej
(PPMHP)
Hrvatskog primorja Rijeka –
Muzejska zbirka Kastavštine**
Ivana iz Kastva 1
51215 Kastav

051/213-578, 553-667

<http://ppmhp.hr/muzejska-zbirka-kastavstine/>

pomorski-povijesni-muzej@ri.t-com.hr; ppmhp-public-relation@ri.t-com.hr

Klana:

Etnografska kuća Rebičina kiša
51217 Klana

051/808-205, 808-578, 808-347

Kornić:

**Zavičajna etnografska zbirka Kornić
Kamenica 16**
51517 Kornić

091-5093-781, 091-5693-309
kcs-kornic@cakavskisabor.hr



Krk:

**Zbirka Krčke biskupije
Biskupski ordinarijat,**
Antuna Mahnića 18
51500 Krk

051/221-341

Lič:

Kulturno-povijesna zbirka Lič
Juraj),
51323 Lič

098-448-145 (udruga Sv.

<http://www.tz-fuzine.hr/view.asp?p=20&c=15>

051/835-163 (TZ Fužine)
info@tz-fuzine.hr

Lukovdol:

**Hrvatski povijesni muzej –
Memorijalni muzej Ivan Goran Kovačić**
51328 Lukovdol
<http://www.hismus.hr/hr/izlozbe/aktualne-izlozbe/ivan-goran-kovacic-i-njegov-zavicaj-2003-lukovdol/>

051/871-295
hismus@hismus.hr

Mali Lošinj:

LOŠINJSKI MUZEJ
www.muzej.losinj.hr

Malinska:

**Samostanska zbirka samostana franjevac
trećoredaca u Poratu (otok Krk)**
Samostan sv. Marije Magdalene, Porat 28
51511 Malinska

051/867-048

http://www.franjevcitor.hr/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=34&Itemid=43%20&layout=blog&id=34&Itemid=43

Matulji:

Zvončarska muzejska zbirka
Rukavac 60
51211 Matulji

051/274-114 (općina)



Martinšćica

**Zbirka franjevačkog samostana u
Martinšćici (otok Cres)**

051/574-199

Martinšćica 18
51556 Martinšćica

http://www.franjevcitor.hr/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=35&Itemid=

Mošćenička Draga:

Muzejska zbirka Mošćenice

051/737-826

Mošćenice

091-252-488

51417 Mošćenička Draga

Nerezine:

Sakralna zbirka župne crkve u Osoru (otok Cres) 051/237-112

Osor 6

51554 Nerezine

Novi Vinodolski:

Narodni muzej i galerija Novi Vinodolski

051/244-266

Trg Vinodolskog zakona 1
com.hr

[muzej.novi.vinodolski@ri.t-](mailto:muzej.novi.vinodolski@ri.t-com.hr)

51250 Novi Vinodolski

Opatija:

Hrvatski muzej turizma

051/603-636, 706-470

Park Angiolina 1

info@hrmt.hr

51410 Opatija

<http://www.hrmt.hr>

Plešće:

Etnološka zbirka Palčava šiša, Plešće

051/825-124, 0038641/744-828

Antuna Muhvića 28

51303 Plešće

Punat:

**Muzej, riznica i sakralna zbirka
franjevačkog samostana na Košljunu (otok Krk)**

051/854-017

Košljun

fskosljun@gmail.com

51521 Punat

www.kosljun.hr



Rab:

Gradski lapidarij Rab

Gornja ulica 26
(crkva sv. Kristofora)
51280 Rab

051/777-341,
091-3684-005 (B.Marelić)
info@ucilisterab.hr

Muzej franjevačkog samostana u Kampur (otok Rab)

com.hr
Kampur 19, p.p. 117
51280 Rab

051/724-951
franjevacki.samostan@ri.t-

Zbirka sakralne umjetnosti župe Rab u crkvi sv. Justine

Gornja ulica
51280 Rab

051/724-805

Veli Lošinj:

Pinakoteka župnog ureda Veli Lošinj

Vladimira Gortana 40
51551 Veli Lošinj

051/236-132

Veprinac:

Etnografska zbirka Veprinac
Veprinac
51410 Opatija

091-1519-207, 091-7649-276
smole.marko@gmail.com

Viškovo:

Spomen-dom Ivana Matetića Ronjgova Ronjgi 1

51216 Viškovo
<http://www.ustanova-imronjgov.hr/home>

051/257-340
ustanova@ri.t-com.hr

GALERIJE:

Rijeka:

Galerija Kortil

Strossmayerova 1
51000 Rijeka

051/ 373 502

Galerija državnog arhiva u Rijeci - dar

Park Nikole Hosta 2, 51 000 Rijeka
Kontakt: Državni arhiv u Rijeci
tel. 051/336-447 e-mail: drzavni-arhiv@ri.t-com.hr



Izložbeni prostor Filodrammatice

Korzo 28/I
51000 Rijeka

Galerija Drugo more,

Korzo 28/II
51000 Rijeka

051/ 212 957

Galerija Juraj Klović -

Hrvatsko društvo likovnih umjetnika Rijeka
Verdijeva 19b
51000 Rijeka

051/ 332 494(HDLU)

Galerija Garbas - Galerijski prostor Restauratorskog zavoda,

žarska 26
51000 Rijeka

Galerija SIZ(samoupravna interesna zajednica)

Strossmayerova 7c
51000 Rijeka

098 921 3959

Galerija Bruketa 2

Strossmayerova 1
51000 Rijeka

Galerija SKC

Kružna 8
51000 Rijeka

Galerija Palach

Kružna 8, 51 000 Rijeka
e-mail: palach.galerija@gmail.com
Voditeljica: Bojana Butković, 091 793 0393; bojanax2@gmail.com

Galerija Principij - Foto klub Rijeka

Pod voltun 4
51000 Rijeka

Galerija Foto kluba Color

Titov trg 6/II
51000 Rijeka

Informativni centar Grada Rijeke

Korzo 18b
51000 Rijeka

051/ 209 691



Katedrala Sv. Vida

Grivica

Stalna postava "Isusovačka baština u Rijeci".

51000 Rijeka

Riznica i galerija Svetišta Majke Božje Trsatske 452-900

Frankopanski trg 12

51000 Rijeka

Spomenička knjižnica i zbirka Mažuranić-Brlić-Ružić 091/512-7254

Pećine 5

51000 Rijeka

Mala galerija 051/335 403

Užarska 25

51000 Rijeka

Galerija "Trsatska gradina" 051/ 217 714

Galerija "Contour"

Janeza Trdine 2 (prizemlje)

51000 Rijeka

Galerija Ars 051/ 454 015

A. Peruča 1

51000 Rijeka

Galerija Grad 051/ 212 841

Ivana Grohovca 1

51000 Rijeka

Galerija Kontinental 091/ 511 84 41

Ribarska 2

51000 Rijeka

Galerija Erste Club

Frana Supila 6

51000 Rijeka

Atelier Va Dolčiću 098/ 938 8822

Dolac 8

51000 Rijeka

Klub Sušačana

Račkoga 1b

51000 Rijeka



Crikvenica

CENTAR ZA KULTURU „DR. IVAN KOSTRENČIĆ“ GRADSKA GALERIJA

Frankopanska 6, 51 260 Crikvenica

Tel: 051/242 372

E-mail: ured@kultura-crikvenica.hr

Voditeljica: Sanja Škrgatić, Ravnateljica Centra

IZLOŽBENI GALERIJSKI PROSTOR CRIKVENICA USTANOVA U KULTURI „IVAN KOSTRENČIĆ“

p.p. 14, 51 260 Crikvenica

e-mail: ured@kultura-crikvenica.hr

Voditeljica: Sanja Škrgatić

Kastav:

GALERIJA CRKVICA SV. TROJICE

Trg Lokvina, 51215 Kastav

Ured: Udruga «Kastafsko kulturno leto», Stari put 1, 51215 Kastav

Telefon: 051/ 691 610; Fax: 051/ 691 611

e-mail adresa: kkl@kkl.hr

url: <http://www.kkl.hr/>

Kustosica galerije: Karla Lebhaft, mag. hist. art., karlalebhaft@gmail.com, 091 464 9001

Izvršna voditeljica svih izložbenih prostora udruge: Jelena Milić, mag. cult., jmilic.ka@gmail.com, 097 702 6068

Krk:

GALERIJA “DECUMANUS”

Strossmayerova bb, 51 500 Krk

Centar za kulturu grada Krka, Trg sv. Kvirina 1, 51 500 Krk

Tel/Fax: 051 / 220 041

E-mail: kultura@gradkrk.net

URL: www.grad-krk.hr/

Voditelj: Saša Lončarić, akad. lik. umj.

Selektorica programa i kustosica: Višnja Slavica Gabout, 098/622 426;

vslavica@inet.hr



Mali lošinj:

GALERIJA MUZEJSKO GALERIJSKOG PROSTORA KULA - VELI LOŠINJ – GALERIJA KULA

Lošinjski muzej

V. Gortana 35, 51 550 Mali Lošinj

tel/fax: 051 233 892, tel: 051 233 614

e-mail: info@muzej.losinj.hr

GALERIJA UMJETNIČKIH ZBIRKI MALOG LOŠINJA – PALAČA FRITZY GALERIJA FRITZY

Lošinjski muzej

V. Gortana 35, 51 550 Mali Lošinj

e-mail: losinjski-muzej@emil.r-com.hr

Voditeljica: Irena Dlaka

GALERIJA FRITZY

V. Gortana 35, 51 550 Mali Lošinj

Tel. 051/233 614; 051/233 892

E-mail: irena@muzej.losinj.hr

Voditeljica: Irena Dlaka, dipl.povj.umj.

Malinska:

GALERIJA "SVETI NIKOLA"

Obala bb, 51 511 Malinska (ured: TZ Malinska, Obala 46, 51 511 Malinska)

Tel. 051 / 858 254, 051/859 207

E-mail: tzo-malinska@ri.t-com.hr

Voditeljica: Milena Žic, prof.

Novi Vinodolski:

GRADSKA GALERIJA «TURNAC»

Trg Vinodolskog zakona 1, 51 250 Novi Vinodolski

Tel: 051/244 266; 051/245-979;

E-mail: ivan.balazevic@optinet.hr

Voditelj: Ivan Balažević, akad. slikar-grafičar



Omišalj:

GALERIJA "LAPIDARIJ"

Put Dubca 19, 51 513 Omišalj

Centar za kulturu Općine Omišalj, Prikešte, 51 513 Omišalj

Tel: 051 / 841 276

Fax: 051 / 841 276

E-mail: czk@omisalj.hr

URL: www.omisalj.hr

Kontakti:

Anivija Baldigara, ravnateljica CZK Općine Omišalj, 098 / 982 75 02

Višnja Slavica Gabout, selektorica likovnog programa i kustosica, 098 / 622 426;

vslavica@inet.hr

GALERIJA «VIJEĆNICA»

Prikešte 13, 51 513 Omišalj

Ured: Centar za kulturu Općine Omišalj, Prikešte, 51 513 Omišalj

Tel: 051 / 841 276

Fax: 051 / 841 276

E-mail: czk@omisalj.hr

URL: www.omisalj.hr

Kontakti:

Anivija Baldigara, ravnateljica CZK Općine Omišalj, 098 / 982 75 02

Višnja Slavica Gabout, selektorica likovnog programa i kustosica, 098 / 622 426;

vslavica@inet.hr

Opatija:

UMJETNIČKI PAVILJON "JURAJ ŠPORER"

Park Sv. Jakova 1, 51 410 Opatija

Ured: Hrvatski muzej turizma, Park Angiolina 1, 51 410 Opatija

Tel: 051/603 636

E-mail: info@hrmt.hr

url: www.hrmt.hr

Voditeljica: Mirjana Kos Nalis, dipl. povj. umj.

Punat, Krk:

GALERIJA "TOŠ"

Klančić 18, 51 521 Punat, otok Krk

Ured: TZ Općine Punat, Pod topol 2, 51 521 Punat

Tel: 051 / 854 970

E-mail: info@tzpunat.hr

Voditeljica: Jasna Rodin, dipl. povj. umj.



Rab:

GALERIJA KNEŽEV DVOR

Trg Municipium Arba 2, 51 280 Rab

Ured: Pučko otvoreno učilište Rab, Bobotine bb, 51 280 Rab

Tel/Fax: 051 / 777 341

E-mail: barbara.marelic@ucilisterab.hr

Voditeljica: Barbara Marelić

Veli Lošinj:

GALERIJA KULA

Kaštel bb, 51 551 Veli Lošinj

Tel. 051/236 594; 051/233 614

E-mail: vana@muzej.losinj.hr

Voditeljica: Vana Gović, dipl.povj.umj.

KINA:

Rijeka:

Art-kino Croatia

Krešimirova 2

51000 Rijeka

(051) 323 261

<http://www.art-kino.org/>

info@art-kino.or

CINESTAR RIJEKA

Janka Polića Kamova 81a

51000 Rijeka

SPORT:

Penzići vježbaju

aktualne informacije na: <http://penzici.rijeka.hr/kategorija/zdravlje-i-rekreacija/>

Slijede podaci o provodiocima sportske rekreacije koji u sklopu svojih programa imaju uključene i umirovljenike. Jedino je Klub za sportsku rekreaciju Gorovo istaknuo da ima poseban program za umirovljenike.

DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU REKREACIJU OLYMPIC

Labinska 37

099/223-3444 (Aramis Naglič)

olympic.fitness@hi.t-com.hr



**PLANINARSKO DRUŠTVO
RUDAČ MORAVICE**

Školska 3
51325 Moravice
098/988-1110 (Milan Vukelić)
milan.vukelic@moravice.com

**PLANINARSKO DRUŠTVO
TRANSVERZALAC RIJEKA**

Škurinjskih žrtava 1
098/170-4152 (Radivoje Mitrović)
mitrovic.radivoj@gmail.com

Tenis klub Opatija

Drage Gervaisa 1
51410 Opatija
098/368-972 (Denis Kurilić)
denis.kurilic@yahoo.com

**HRVATSKO PLANINARSKO DRUŠTVO
BIJELE STIJENE MRKOPALJ**

Stari kraj br. 3
51315 Mrkopalj
098/447-803 (Rajko Mamula)
rajko.mamula@gmail.com

ŠPORTSKO DRUŠTVO ZAMET

Obitelji Sušanj 2
091/234-4600 (Sandro Gulja)
sagulja@gmail.com

**PLANINARSKO DRUŠTVO
STRILEŽ CRIKVENICA**

Petra preradovića 1, p.p. 21
51260 Crikvenica
091/250-9878 (Tanja Malovoz)
tanja@pd-strilez.hr

**KLUB ŠPORTSKE REKREACIJE
ZAMET**

Obitelji Sušanj 2
Maja Stepanić -pr. 641-557;
Željko Monjac 099/211-4852
zeljko.monjac@uljanik.hr



**DRUŠTVO ZA SPORTSKU
REKREACIJU RIJEKA**

Omladinska 8

Ksenija Bonefačić-pr. 091/536-4101

ksebonefacic@net.hr

**PLANINARSKO DRUŠTVO
KAMENJAK RAB**

Trg M. Arba 2

51280 Rab

Berislav Dumić - 098/461-247

info.pdkamenjak@gmail.com

**DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU
REKREACIJU MLIN PLEŠĆE**

Muhvić Antuna 1

51303 Plešće

Dušan Muhvić -825-190

dusan.muhvic@yahoo.com

**DRUŠTVO ŠPORTSKE
REKREACIJE ZUMBA RIJEKA**

I. Milcetica 12

Matea Knez - 095/877-2372

kmatea@gmail.com

**DRUŠTVO ŠPORTSKE
REKREACIJE SUŠAK**

Ružičeva 9

Zlatko Pezdevšek i Milovan Frlan Pezdevšek 091/191-3040,

Frlan 099/231-0509

milovan.frlan@rijeka.hr

**DRUŠTVO ŠPORTSKE
REKREACIJE CAROLINA 3,2,1**

Nehajska 8

Katja Luketić - 091/525-6589

katjak2010@gmail.com



**SPORTSKO REKREATIVNI
KLUB SAMO POZITIVA**

Melin 3/9
51557 Cres
Toni Grbin i Ivana Vidmar - 091/783-4048
tgrbin@yahoo.com; ivana_vidmar@yahoo.com

**DRUŠTVO ZA SPORT I REKREACIJU
BICIKLISTIČKA AVANTURA TRŠĆE**

Školska 10
51305 Tršće
Valter Žagar- 098/515-673
mtb.trsce@gmail.com

**UDRUGA ZA SPORT I
REKREACIJU ULTRAFITT**

Belići 2
51215 Kastav
Članovi udruge - 095/862-5299
tsiroka@net.hr

**DRUŠTVO ŠPORTSKE
REKREACIJE LOPAR**

Lopar 136
51218 Lopar
Miljenko Rukavina - 091/177-5482
laguna5colic@gmail.com

T.D. Squash d.o.o.

J. P. Kamova
Josip Brašnić - 400-054
speranzadurdica@gmail.com

THEOS d.o.o.

Trg riječkih olimpijaca
Sergio de Privitellio - 264-043, 098/326-109
sergio.de051@gmail.com

**Udruga za promicanje zdravog
života SPIRITUS MOVENS**

Put b. Honovića 27a
51415 Lovran
Milena Obradović Konjevoda
udruga.spiritus.movens@gmail.com



**KLUB ZA ŠPORTSKU REKREACIJU
GOROVO OPATIJA**

A. Štangerera 48

5140 Opatija

Dalibor Korenić - 091/420-0650

ksr.gorovo@gmail.com

**KLUB ZA ŠPORTSKU REKREACIJU
"MALI KARTEC" KRK**

Lina Bolmarčića 1

51500 Krk

Mladen Pokrajčić, prof. - 098/426-703

mali.kartec.krk@ri.t-com.hr





SAVJETI I PREPORUKE

1. OSNOVE O STARENJU I STAROSTI

Prim.dr. Spomenka Tomek-Roksandić

Što je to starost i starenje?

Nije lako odrediti životnu dobnu granicu od koje se sa sigurnošću može odgovoriti kada u čovjeka nastupa starost. Starenje i starost se jasno razlikuju i dok starenje predstavlja progresivni stalan i postupan proces smanjenja strukture i funkcije organa i organskih sustava, sama starost predstavlja određeno životno razdoblje povezano s kronološkom dobi. Postoje različite teorije o starenju, no znanstveno je dokazano kako kronološka dob nije istovjetna s biološkom starošću, što znači da svaki čovjek drugačije stari. Dakle, starenje je prirodna, normalna fiziološka pojava, nepovratan individualan proces, koji u pojedinih ljudi napreduje različitom brzinom i u različitoj životnoj dobi. Starenje je, prema tome, izrazito individualan proces koji nastupa u svakog čovjeka drugačije. Jednako tako ne obuhvaća istovremeno sve organe i organske sustave u istog čovjeka. Sigurno je kako se vidljive promjene tijekom starenja organizma pojavljuju u nekoga u ranijoj dobi, a kod nekoga tek u srednjoj ili dubokoj starosti. Funkcionalno je starenje prije svega odraz biološkog, psihološkog i socijalnog starenja čovjeka, a poglavito je uvjetovano genetskom sklonošću starijeg čovjeka.

Kada počinjemo stariti?

Ne postoji istovjetnost biološke i kronološke starosti, već je ona uvjetovana genotipskom i tjelesnom osobnošću pojedinog čovjeka, a izražava se u različitim životnim razdobljima. Zbog toga sam proces starenja započinje od začeća i traje do smrti. Znanstvene spoznaje danas potvrđuju kako se ne može odrediti stvarna granica između biološke i kalendarske faze starenja. Po klasifikaciji Ujedinjenih naroda uzima se dobna granica od 65 godina kojom se ljudi u toj i višoj dobi smatraju starim ljudima dok prema kriterijima SZO-a starost dijelimo na raniju (65-74 godine), srednju (75-84 godine) i duboku starost od 85 i više godina.

ŠTO JE NAJVAŽNIJE ZNATI O STARENJU?

Najvažnije je razlikovati zdravo starenje od pojave bolesnog i patološkog starenja, jer bolest i starost nisu sinonimi. Tako funkcionalna sposobnost pojedinog 70-godišnjaka može biti toliko očuvana da se uopće ne razlikuje od funkcionalne sposobnosti 45-godišnjaka.



Promjene u organima i organskim sustavima tijekom normalnog (fiziološkog) starenja

Vid, sluh, njuh, okus

Prvo osjetilo na koje starenje utječe je osjetilo vida. Pred očima se mogu pojaviti mrljice i potrebno je više vremena da se stariji ljudi prilagode promjenama svjetlosti. Vidno polje se smanjuje, a oštrina vida slabi. Ujedno slabi osjetilo sluha, osobito za više frekvencije. Gubitak sluha izrazitiji je u starijih muškaraca nego u žena. Osjetila njuha i okusa također slabe s porastom dobi, o čemu posebno treba voditi računa prilikom pripreme hrane.

Mišići

Mišićna se masa smanjuje gotovo za trećinu, osobito u srednjoj i dubokoj starosti. U mišićnim stanicama se nakuplja enzim lipofuscin, raste količina vezivnoga tkiva, a opada broj i veličina mišićnih vlakana. Sve je to posljedica nedostatnog korištenja mišića, tjelesne neaktivnosti, nepravilne prehrane i slabe cirkulacije, a ne samoga starenja.

Kosti

Mineralni sastav kosti gubi se u funkciji rasta dobi za oko 10%. Naime, u starosti kosti obično gube kalcij, postaju tanje i krhke, a to povećava opasnost od ozljeđivanja i smanjuje sposobnost brzog oporavka. Što je žena starija nakon menopauze, to je sklonija i pojavi bolesti osteoporoze u starosti kao što je i sve učestalija pojava osteoporoze u muškaraca u vrijeme andropauze.

Disanje

Što su ljudi stariji to teže udišu i izdišu zrak. Smatra se da je uzrok tome smanjena apsorpcijska površina pluća i njezino smanjenje elastičnosti. Slabljenje dišnih funkcija odražava se na ostale dijelove tijela, jer svaka stanica ovisi o opskrbi kisikom i o uklanjanju ugljičnog dioksida. Pluća, dakle, postaju manje elastična, sternokostalni zglobovi postaju neelastični i time se smanjuje širenje prsnog koša. Zbog toga je jako važno da stariji ljudi što više vježbaju pravilno disanje po liječničkim uputama i da borave što više na svježem zraku i u okolišu bogatom zelenilom.

Srčano-žilni sustav

Staru uzrečicu kojom je čovjek toliko star koliko su stare njegove krvne žile, opovrgnula su nova potvrđena znanstvena istraživanja, kojima pojavnost ateroskleroze kao bolesti u starosti, zahtijeva pravovremenu prevenciju, dijagnostiku, liječenje i rehabilitaciju. U srednjoj i dubokoj starosti cirkulacija nije toliko očuvana kao u mlađoj dobi. Arterije otvrdnu i djelomično se začepi što dovodi do povišenoga krvnog tlaka, jedne od najozbiljnijih bolesti starije dobi. Povišen krvni tlak spada među uzročnike moždanog udara, srčanog udara te zatajenja rada bubrega.

Jetra

Težina jetre se smanjuje, a time i protok krvi kroz nju. Povećanjem dobi aktivnost jetre se smanjuje, a posljedica je pojačavanje učinka određenih lijekova, kao na primjer barbiturata (lijekovi za smirenje). To znači da se stariji ljudi trebaju disciplinirano pridržavati liječničkih uputa o uzimanju lijekova i što su stariji trebaju uzimati manje lijekova.

Bubrezi

Prohodnost kroz bubrege smanjuje se za 1% godišnje počevši već od četvrtog desetljeća. Zbog toga je jako važan unos minimalno od 2 litre dnevno tekućine u starijih ljudi.

Visina

Stariji ljudi su niži rastom prema gerontološkim istraživanjima. Tako su, u prosjeku, stariji muškarci niži za 7,5 cm od onih u mlađim dobnim skupinama, dok u žena ta razlika iznosi 5,4 cm. Smanjivanje visine vidljivo je već od 55. godine života. Razlog je u smanjivanju mišića koji podupiru tijelo i diskuse koji se nalaze između kralježaka. Posljedice su izrazitije u starijih ljudi nepravilna držanja i poglavito u onih koji se ne bave tjelesnom aktivnošću. Razlog također može biti i loša koordinacija mišićne aktivnosti od strane središnjega živčanog sustava.

Mozak

Težina se mozga smanjuje za 7 do 10% starenjem. Treba istaknuti da ta redukcija nije uvijek povezana sa smanjenom funkcionalnošću moždanog tkiva, jer se zna da preostale moždane stanice, ako je star čovjek i dalje duševno aktivan, intenziviraju svoj metabolizam, te tako nadoknađuju ispadanja funkcija propalih stanica. Usporavanje elektroaktivnosti u mozgu pripisuje se propadanju živčanih stanica. Međutim, nove znanstvene spoznaje upućuju na to da kontinuirana moždana aktivnost i u starijem čovjeka ne dovodi do tog propadanja, a time ni do usporavanja elektroaktivnosti u mozgu u starijoj dobi. Zbog toga je jako važno, osim tjelesne aktivnosti, održavati i duševnu aktivnost starijih ljudi. Gerontološka istraživanja također su potvrdila da se u tih ljudi čak umne sposobnosti mogu i unaprijediti.

Probavni sustav

Mnoge su promjene probavnoga sustava također u funkciji rasta dobi. Motilitet jednjaka se smanjuje. Posljedica je da svaki zalogaj hrane ne dovodi do pojave peristaltičkog vala jednjaka, pa se donji sfinkter jednjaka ne otvara svakom prolazu hrane. To polako godinama izaziva gubitak želje za hranom. Povišuje se pH želučanog soka, pa se pojavljuje gastritis. Stvara se divertikuloza crijeva što dovodi do kronične začepljenosti, vrlo učestale u starijih ljudi. Međutim, važno je znati kako je u starijih osoba prisutno smanjenje bazalnog metabolizma.



Nužno je zbog toga smanjiti unos kalorija hranom za 15% i voditi računa o važnosti pravilne korisne mediteranske prehrane za starije ljude.

Koža

Ako promatramo kožu zdrava tridesetogodišnjaka uočiti ćemo bore, do kojih dolazi uslijed propadanja masnog tkiva ispod površinskih slojeva kože. Kako je čovjek stariji tendencija stvaranja bora je sve naglašenija, ukazujući da starenje nije nagla pojava, već trajan i postupan proces.

1.a) PRIMARNA , SEKUNDARNA I TERCIJARNA PREVENCIJA ZA STARIJE OSOBE

Program mjera primarne, sekundarne i tercijarne prevencije osigurava primarna zdravstvena zaštita, u okviru propisanog Programa osnovnih preventivnih zdravstvenih mjera za starije. Temeljna gerontološko–javnozdravstvena uloga je u sprječavanju preventabilnih bolesti: kardiovaskularnih, cerebrovaskularnih, šećerne bolesti, novotvorina, respiratornih bolesti, duševnih poremećaja, osteoporoze te prijeloma uz ozljeđivanje u starijih ljudi. Sustavna primjena i evaluacija ovog Programa ima znanstveno dokazani učinak u prevenciji nastanka navedenih bolesti i očuvanju funkcionalne sposobnosti starijeg čovjeka, a što dovodi do racionalnije za sada izrazito rastuće gerijatrijske zdravstvene potrošnje. Primarnom prevencijom, osigurava se ne samo sprječavanje prerane smrti u ranijoj starosti, već se unaprjeđivanjem zdravlja u starosti osigurava očuvanje funkcionalne sposobnosti i u dubokoj starosti. Uloga tima doktora obiteljske medicine primjenom primarne prevencije za starije postaje time više zdravstveno–odgojno savjetodavna, a manje dijagnostičko–terapijska.

1. Promjena načina prehrane mora se temeljiti na smanjenju unosa masti, kao i rafiniranih ugljikohidrata. Preporučuje se mnogo svježeg voća i povrća zbog sadržaja biljnih vlakana, vitamina, minerala i antioksidansa. Od mesa prikladno je nemasno bijelo pileće ili pileće meso ili riba. Potrebno je obratiti pažnju i na pripremanje hrane. Najbolje je kuhanje ili pirjanje, a prženje u masnoći je zabranjeno. Pri kupnji namirnica važno je obratiti pažnju na informacije o njihovoj energetskej vrijednosti te o sadržaju masnoća i šećera.

2. Treba uzimati dovoljno prirodnih napitaka – vodu, mineralnu vodu, prirodne sokove, biljne čajeve. Od alkoholnih pića preporučuje se konzumirati samo do decilitar vina uz ručak.

3. Nikada nije kasno da se prestane pušiti i biti ovisan o drugim štetim ovisnim tvarima, nužna je primjena pozitivnog zdravstvenog ponašanja u ranijoj (65-74 godine) srednjoj (75-84 godine), te dubokoj starosti (od 85 i više godina).



4. Umjerenjena tjelesna aktivnost mora postati dio svakodnevnne rutine. Naime, starost nije ograničavajući čimbenik za stručno vođenu i nadziranu tjelesnu aktivnost. Najvažnije je da je tjelesna aktivnost stalna i redovita (po mogućnosti svakodnevnna), odgovarajućeg trajanja (15 do 30 minuta), a opterećenje mora biti usklađeno sa zdravstvenim stanjem osobe.

5. Nužno je održavanje osobne higijene – čistoće ruku, tijela, zubi i zubne proteze, presvlačenje rublja, odjeće, posteljine i održavanje čistog okoliša u kojem stari čovjek živi.

6. Svakako je potrebno obaviti najnužnije preventivne liječničke pretrage koje preporuča liječnik.

- mjerenje krvnog tlaka (četiri puta tijekom godine)
- ocjena stanja uhranjenosti (tijekom jedne godine)
- radiografski pregled pluća uz bakteriološki pregled sputuma jednom u tri godine za starije od 65 godina
- pregled urina u cilju ranog otkrivanja uroinfekcije (tijekom jedne godine)
- rana detekcija psihičkih poremećaja (tijekom dvije godine)
- rana detekcija neuroloških poremećaja i organa osjetila vida i sluha (tijekom dvije godine)
- rana detekcija šećerne bolesti (tijekom jedne godine)
- rana detekcija koštano-mišićnih bolesti (tijekom tri godine)
- rana detekcija anemija (tijekom jedne godine)
- obavezno cijepljenje protiv gripe svih starijih od 65 i prema liječničkoj uputi
- cijepljenje protiv pneumonije pneumokoknim cjepivom jednom u pet godina

7. Pridržavati se strogo uputa obiteljskog liječnika pri korištenju lijekova, pri tom se nikako ne smije koristiti prekomjerno bez nadzora liječnika lijekove za umirenje, protiv boli, nesаницe. Prema liječničkoj uputi uzimati potrebne vitamine i minerale za stare ljude.

8. Važno je da stariji ljudi nastoje koliko god mogu biti korisni drugim starijim ljudima, mladima i djeci, šireći svoje znanje, životno i radno iskustvo, ljubav, dobrotu, kao i iskustvo i mudrost starenja i starosti, jer je funkcionalno sposoban stariji čovjek najkorisniji član zajednice u kojoj živi.

9. Održavati trajnu psihičku aktivnosti, s obzirom na to da su gerontološka istraživanja ukazala kako se mentalnim vježbama može održati i potaknuti funkcija moždanih živčanih stanica i u vrlo dubokoj starosti. Sposobnost mozga na prilagodbu otvara nove mogućnosti za preveniranje i liječenje bolesti mozga, npr. Alzheimerove bolesti ili moždanog udara, te demencije i depresije u starosti.



10. Čitanje, razmišljanje, planiranje, rješavanje problema, križaljki, zahtjevne intelektualne igre (npr. šah, računalno) predstavlja samo neke od preporučenih mentalnih aktivnosti. Nastavite učiti. Upišite se na tečaj za starije osobe koji vas zanima (npr. od stranog jezika, slikanja do rada na računalu). Važno je motivirati starijeg čovjeka na nove intelektualne izazove neovisno o njegovoj kronološkoj dobi! Važno je uključiti se u djelatnost Gerontološkog centra, odnosno reaktivirati svoju ulogu doprinosom u pružanju usluga Gerontoservisa.

Sekundarna prevencija za starije osigurava se mjerama ciljanih sistematskih preventabilnih pregleda i pretraga kako bi se poglavito spriječile komplikacije i tijekom razvoja bolesti, ako je ona već nastala u starijih bolesnika.

Tercijarnom prevencijom za starije sprječava se fizička i psihička dekompenzacija bolesnog starijeg čovjeka te razvoj njegove preostale funkcionalne sposobnosti. To podrazumijeva primjenu tercijarnih preventivnih zdravstvenih mjera u otklanjanju nastanka komplikacija dugotrajnog ležanja nepokretnog gerijatrijskog bolesnika (dekubitus, hipostatska pneumonija, atrofija mišića, tromboflebitis, edemi, kontrakture, vrtoglavice i anemije). Preventivne mjere reaktivacije i reintegracije starijeg bolesnika gerontološkim individualnim pristupom.

1.b) PREPORUČENE ZDRAVSTVENE MJERE ZA STARIJE OSOBE PRI IZLAGANJU VISOKIM TEMPERATURAMA ZRAKA

Izlaganje vanjskim utjecajima kao što su studen, vrućina, nagle vremenske promjene, vlaga, propuh, nedovoljno izlaganje umjerenom sunčevoj svjetlosti, onečišćeni zrak i okoliš, buka i vibracija te padovi i ozljede zbog neuklanjanja barijera u kući, okolišu življenja i prometu, predstavljaju čimbenike bolesnog starenja. Utjecaj navedenih rizičnih faktora čest su izravni ili neizravni uzrok nastanka ovisnosti starijih ljudi o tuđoj skrbi i njezi. Radi sniženog bazalnog metabolizma, fizičke neaktivnosti i promjena na organima i organskim sustavima tijekom starenja, osobe starije životne dobi, kao i djeca, izuzetno su osjetljivi kako na visoke tako i na niske temperature zraka. Obzirom na to da tijekom vremena dolazi i do poremećaja centra za termoregulaciju, nužno je češće ukazivati na moguće mjere prevencije. Tako zbog nastalih visokih temperatura zraka preko 30°C izrađene su sljedeće upute:

1. Starije osobe se nikako ne smiju izlagati sunčevoj energiji u razdoblju od 10-17 sati, poglavito ne stariji srčani bolesnici niti gerijatrijski bolesnici oboljeli od šećerne bolesti;
2. Prigodom izlaska iz svog prebivališta starija osoba nužno mora zaštititi glavu šeširom, maramom ili kapom;



3. Nužno je dnevno uzimanje do 2 litre tekućine, bilo kao 8 čaša negazirane vode bilo u obliku juha, variva ili čajeva te izbjegavati pržena, pohana, slatka, jako zasoljena i začinjena jela, uzimajući puno sezonskog voća i povrća, pridržavajući se pri tome 8 osnovnih pravila primjene prehrane u starijih osoba;

4. Osim pridržavanja uputa o liječenju i kontrolnih uputa liječnika o uzimanju lijekova, nužna je učestalija kontrola krvnog tlaka u starije osobe;

5. Pojava glavobolje, mučnine, vrtoglavice i dehidracije znak su uzbune za stariju osobu, osobito bolesnu i funkcionalno onespособljenu, te se nužno gerijatrijski bolesnik mora hitno javiti svom izabranom doktoru obiteljske medicine ili najbližoj hitnoj pomoći;

6. Članovi obitelji, prijatelji, susjedi, znanci, članovi udruga u skrbi za starije nužno moraju u vrijeme vrućih ljetnih mjeseci učestalije kontaktirati stariju osobu, a u slučajevima njezine slabije funkcionalne sposobnosti čak i svakodnevno po nekoliko puta;

7. Nužno starija osoba mora uvijek uz sebe posjedovati svoje osnovne podatke, ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe, kojoj se može javiti o toj starijoj osobi;

8. Najvažnije je održavati redovitu čistoću tijela starijeg čovjeka i njegovog okoliša te se strogo pridržavati uputa liječenja i kontroliranog uzimanja lijekova;

9. Nužne su trajne tjelesne i psihičke aktivnosti starijih osoba te osobito njihovo trajno kretanje i to isključivo u jutarnjim i večernjim satima, što više boraveći u prirodi (parkovi, šetnjice uz more, jezera, rijeke, vrtovi, vinogradi, voćnjaci i slična prirodna okruženja). Ukoliko je otežano kretanje, tada je nužno redovito višesatno provjetranje prostorija u kojoj prebiva starija funkcionalno onespособljena osoba.

1.c) UPOZORENJA NAJVIŠEG STUPNJA RIZIKA ZA STARIJE OSOBE RADI NISKIH TEMPERATURA

Zbog niskih temperatura zraka – hladnoće izrađene su slijedeće upute:

1. Starije osobe radi sniženog bazalnog metabolizma, te fizičke neaktivnosti i promjena u organima i organskim sustavima tijekom starenja pripadaju rizičnoj skupini posebno osjetljivoj na niske temperature;

2. Preporučuje se izbjegavati izlaganje niskim temperaturama, posebice u ranojutarnjim i noćnim satima, na prvom mjestu srčanim starijim bolesnicima kao i onima oboljelim od respiratornih bolesti;

3. Odjeća neka bude slojevita i ne preuska, vanjski sloj nepropustan na vjetar i vlagu, po mogućnosti odjeća od vune, polipropilena i svile koja zadržava više topline u unutarnjim slojevima od pamuka;



4. Izlazak po hladnoći treba izbjegavati, međutim pri izlasku, preporučuje se zaštititi glavu kapom, ruke rukavicama, te prekriti usta šalom, radi prevencije direktnog udisanja hladnog zraka, važna je topla i komotna obuća, bez visokih peta;
5. Međutim ako primijetite povećano znojenje, potrebno je smjesta presvući vlažnu odjeću koja uzrokuje gubitak topline te se osloboditi suvišne odjeće;
6. Ne ignorirajte drhtavicu kod boravka na vanjskom zraku, predugo izlaganje hladnoći uz pojavu drhtavice znak je za hitan povratak u unutrašnji prostor;
7. Treba izbjegavati teži fizički rad na otvorenom, te sve aktivnosti koje mogu uzrokovati umaranje te ubrzano disanje na vanjskim niskim temperaturama;
8. Izbjegavajte hodanje po zaleđenoj površini radi prevencije mogućih padova i lomova;
9. Nužno je unijeti u organizam optimalnu količinu tekućine, posebice u obliku toplih napitaka, a potrebno je izbjegavati alkohol i kofein;
10. Starije osobe tijekom starenja gube mogućnost osjeta promjena temperatura, te se preporučuje pratiti vremensku prognozu i imati termostat u kući;
11. Starije osobe sklone oticanju nogu i zimi trebaju paziti na elemente koje im pogoršavaju poteškoće, nužno je izbjegavati dugo stajanje i sjedenje (osobito prekrštenih nogu), cipele s visokom ili preniskom potpeticom;
12. U slučaju pojave simptoma poput trnjenja te gubitka osjeta, uz izrazito blijedu, a pri utopljenju crvenu kožu okrajina, potrebno je potražiti pomoć svog izabranog liječnika obiteljske medicine;
13. U vrijeme hladnih mjeseci nužno je kontaktirati učestalije stariju osobu koja mora uvijek uz sebe posjedovati svoje osobne podatke, ime i prezime, godinu rođenja, adresu stanovanja i broj telefona kontakt osobe kojoj se može javiti o toj starijoj osobi.

1.d) OSAM PREHRAMBENIH PRAVILA

- svakodnevno jesti što raznovrsniju hranu, doručkovati voće i bezmasne mliječne proizvode, ručati što više povrća i ribe uz najviše jedan dcl crnog vina, a za večerom unositi što manje namirnica, najkasnije 3 sata prije spavanja, po mogućnosti uvijek u isto vrijeme
- dnevno uzimati 8 čaša od 2 dcl vode ili negazirane i nezaslađene tekućine koja se umanjuje unosom tekuće hrane
- sezonsko voće, povrće, klice i integralne žitarice unositi u povećanoj količini
- crveno meso svakako zamijeniti s bijelim mesom peradi bez kože i osobito plavom ribom



- primjeren unos nemasnog mlijeka, nemasnog sira, jogurta, kefira, tofua, orašastih plodova
- maksimalno ograničiti unos soli, šećera, bijelog brašna i masnoća u hrani
- zamjensku masnoću nadoknaditi uljem buče, masline ili suncokreta
- povećati unos brokule, cvjetače, prokulice, cikle, crvenog i bijelog luka, sojinih proizvoda te bučinih koštica u cilju sprečavanja bolesnog starenja.

OPORUKA

PRIVATNE OPORUKE

Vlastoručna oporuka

Oporuka je valjana ako ju je oporučitelj vlastoručno napisao i ako ju je potpisao. Za valjanost vlastoručne oporuke nije nužno, ali je korisno, da su u njoj naznačeni mjesto i datum kad je sastavljena.

Pisana oporuka pred svjedocima

Oporučite lj koji zna i može čitati i pisati može sastaviti oporuku tako što će za ispravu, bez obzira tko ju je sastavio, izjaviti pred dva istodobno nazočna svjedoka da je to nje gova oporuka te je pred njima potpisati. Svjedoci će se potpisati na samoj oporuci, a korisno je da se naznači njihovo svojstvo svjedoka, kao i druge okolnosti koje bi mogle koristiti njihovom lakšem pronalaženju.

JAVNA OPORUKA

Svatko može va ljano oporučiti u obliku javne oporuke, a osoba koja ne može ili ne zna čitati ili se ne može potpisati može u redovitim okolnostima oporučiti samo u obliku javne oporuke. Javnu oporuku na oporučiteljev zahtjev sastavljaju u Republici Hrvatskoj sudac općinskog suda, sudski savjetnik u općinskom sudu ili javni bilježnik, a u inozemstvu konzularni odnosno diplomatsko-konzularni predstavnik Republike Hrvatske (ovlaštena osoba).

OPORUKA U IZVANREDNIM OKOLNOSTIMA

Usmena oporuka

Oporučitelj može očitovati svoju posljednju volju usmeno pred dva istodobno nazočna svjedoka samo u izvanrednim okolnostima zbog kojih nije u sta nju oporučiti ni u jednom drugom valjanom obliku. Usmena oporuka prestaje vrijediti kad protekne 30 dana od prestanka izvanrednih okolnosti u kojima je napravljena.



Predaja oporuke na čuvanje

Oporučitelj može svoju oporuku sam čuvati, ili je povjeriti na čuvanje kojoj drugoj fizičkoj ili pravnoj osobi. Ako oporučite lj želi povjeriti svoju oporuku na čuv nje sudu, javnom bilježniku ili u inozemstvu konzularnom, odnosno diplomatsko-konzularnom predstavniku Republike Hrvatske, taj ju je dužan primiti na čuva nje bez obzira tko je oporuku sastavio.

Opoziv oporuke

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

Odnos ranije i kasnije oporuke

Ako se kasnijom oporukom izričito ne opozove ranija oporuka, odredbe ranije oporuke ostaju na snazi ako nisu u suprotnosti s odredbama kasnije. Ako je oporučitelj opozvao kasniju oporuku, ranija oporuka ponovno dobiva snagu, osim ako se dokaže da oporučitelj to nije htio. Isto vrijedi i u slučaju da je opozvao opoziv oporuke.

HRVATSKI UPISNIK OPORUKA

Činjenica da je sastavljena, pohranjena, te proglašena neka oporuka evidentira se u Hrvatskom upisniku oporuka. Upisnik oporuka vodi Hrvatska javnobilježnička komora. Hrvatski upisnik oporuka javni je upisnik iz kojega se podaci ne mogu prije oporučite ljeve smrti nikome staviti na raspolaganje, osim oporučitelju ili osobi koju je on za to posebno ovlastio. Činjenica da oporuka nije evidentirana u Hrvatskom upisniku oporuka, niti bilo gdje posebno pohranjena, ne šteti njezinoj valjanosti.

UGOVOR O DOŽIVOTNOM UZDRŽAVANJU

Ugovorom o doživotnom uzdržavanju obvezuju se jedna strana (davatelj) da će drugu stranu ili trećeg (primatelja uzdržavanja) uzdržavati do njegove smrti, a druga strana izjavljuje da mu daje svu ili dio svoje imovine, s time da je stjecanje stvari i prava odgođeno do trenutka smrti primatelja uzdržavanja. Ako nije drugačije ugovoreno, ugovorom o doživotnom uzdržavanju obuhvaćene su i sve pripadnosti stvari ili prava koji su predmet ugovora. Pitanje kako će se urediti opseg i način uzdržavanja, prepušteno je sporazumu stranaka. Ugovor o doživotnom uzdržavanju mora biti sastavljen u pisanom obliku te ovjeren od suca nadležnog suda ili potvrđen (solemnizirani) po javnom bilježniku ili sastavljen u obliku javnobilježničkog akta.



Cilj propisane forme je sprječavanje eventualne zlouporabe, kao i zaštita prava trećih osoba (npr. nužnih nasljednika, koji otuđenjem imovine temeljem ugovora o doživotnom uzdržavanju gube pravo na nužni dio). Pravna valjanost dovodi se u pitanje tek ako je riječ o iskorištavanju tuđe nevolje radi postizanja nerazmjerne imovinske koristi, zatim ako je zaključenje ugovora protivno dobrim običajima, odnosno ako je pravni posao nemoralan. Ako ugovor o doživotnom uzdržavanju nije sastavljen u pisanom obliku i ako ga nije ovjerila ovlaštena osoba, ne može se konvalidirati ni kad je izvršen. Izmjena i (ili) dopuna ugovora o doživotnom uzdržavanju podliježe sastavu u jednom od oblika predviđenog za sklapanje ugovora.

Upis u javnu knjigu

Ako je predmet ugovora o doživotnom uzdržavanju nekretnina, davatelj uzdržavanja ovlašten je zatražiti zabilježbu tog ugovora u zemljišnu knjigu.

Raskid ugovora o doživotnom uzdržavanju

Ugovorne strane mogu sporazumno raskinuti ugovor o doživotnom uzdržavanju i nakon što je počelo njegovo ispunjenje. Svaka strana može zahtijevati raskid ugovora ako druga strana ne ispunjava svoje obveze. U slučaju raskida ugovora svaka strana zadržava pravo da od druge strane traži naknadu koja joj pripada po općim pravilima obveznog prava.

Pretpostavke za raskid

Ako bi zbog izvanrednih okolnosti nastalih nakon sklapanja ugovora, a koje se nisu mogle predvidjeti u vrijeme sklapanja ugovora, ispunjenje obveze za jednu ugovornu stranu postalo pretjerano otežano ili bi joj nanijelo pretjerano veliki gubitak, ona može zahtijevati da se ugovor izmijeni ili čak raskine. Izmjenu ili raskid ugovora ne može zahtijevati strana koja se poziva na promijenjene okolnosti ako je bila dužna u vrijeme sklapanja ugovora uzeti u obzir te okolnosti ili ih je mogla izbjeći ili svladati. Strana koja zahtijeva izmjenu ili raskid ugovora ne može se pozvati na promijenjene okolnosti koje su nastupile nakon isteka roka određenog za ispunjenje njezine obveze. Kad jedna strana zahtijeva raskid ugovora, ugovor se neće raskinuti ako druga strana ponudi ili pristane da se odgovarajuće odredbe ugovora pravično izmijene. Ako izrekne raskid ugovora, sud će na zahtjev druge strane obvezati stranu koja ga je zahtijevala da ovoj naknadi pravičan dio štete koju trpi zbog toga.



Utjecaj smrti davatelja uzdržavanja na ugovor

Smrt davatelja uzdržavanja nije sama po sebi razlog za prestanak ugovora o doživotnom uzdržavanju. Umre li davatelj uzdržavanja prije primatelja uzdržavanja, njegova prava i obveze iz ugovora prelaze na njegova bračnog druga i njegove potomke koji su pozvani na nasljedstvo, ako oni na to pristanu. Ne pristanu li na produženje ugovora o doživotnom uzdržavanju, ugovor se raskida, a oni nemaju pravo zahtijevati naknadu za prije dano uzdržavanje. Ako bračni drug i potomci davatelja uzdržavanja nisu u stanju preuzeti ugovorne obveze oni imaju pravo tražiti naknadu od primatelja uzdržavanja. Sud će ovu naknadu odrediti po slobodnoj ocjeni, uzimajući pri tome u obzir imovinske prilike primatelja uzdržavanja i osoba koje su bile ovlaštene na produženje ugovora o doživotnom uzdržavanju. Sklapanja navedenog ugovornog odnosa moguće je i sa Zakladom „Zajednički put“. Zaklada će osigurati pravilno korištenje imovine korisnika i ujedno spriječiti zlorabu korištenja imovine. Zaklada ne samo da je instrument egzistencijalne potpore najpotrebnijima već način uključivanja u društvo socijalno isključenih pojedinaca i skupina koja će omogućiti dostojanstveno starenje.

UGOVOR O DOSMRTNOM UZDRŽAVANJU

Ugovorom o dosmrtnom uzdržavanju obvezuje se jedna strana (davatelj uzdržavanja) da će drugu stranu ili trećeg (primatelja uzdržavanja) uzdržavati do njegove smrti, a druga se strana obvezuje da će mu za života prenijeti svu ili dio svoje imovine. Davatelj uzdržavanja stječe stvari ili prava koji su predmet ugovora o dosmrtnom uzdržavanju kad mu, temeljem toga ugovora, te stvari ili ta prava budu preneseni na zakonom predviđeni način stjecanja. Jedna od bitnih razlika između ugovora o doživotnom uzdržavanju i ugovora o dosmrtnom uzdržavanju je i u odredbi o tome kada davatelju uzdržavanja pripada pravo na upis vlasništva na nekretninama (stvarima) koje primatelj uzdržavanja daje u vlasništvo davatelju uzdržavanja za davano (dano) uzdržavanje. Kada je riječ o ugovoru o doživotnom uzdržavanju, tada je davatelj uzdržavanja obvezan uzdržavati primatelja uzdržavanja (ili neku treću osobu), ali predaja imovine koja mu pripada za davanje uzdržavanja odgođena je do smrti primatelja uzdržavanja. Davatelj uzdržavanja može svoje pravo iz ugovora upisati u zemljišnoj knjizi. Naprotiv, kad je riječ o ugovoru o dosmrtnom uzdržavanju, tada se predaja nekretnina koje su predmet ugovora (i drugih stvari) davatelju uzdržavanja ne odgađa do smrti primatelja uzdržavanja, već pripada davatelju uzdržavanja (odmah) nakon sklapanja ugovora o dosmrtnom uzdržavanju. Stoga je i vrsta upisa u zemljišnu knjigu drugačija.

