Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost

Analitsko poročilo DP4 projekta AHA.SI

Verzija 5.0. – Končna verzija

Avtorice:

Nina Scagnetti, Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Urška Gračner, Andreja Mezinec, Mojca Omerzu, Vida Fajdiga Turk, Maja Ćuić

Uredili:

Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nina Scagnetti

Ljubljana, 2015

Avtorji se za konstruktivno sodelovanje pri pripravi poročila zahvaljujejo: Heli Backman, Davideu Balestri, Tonyu Clacku, doc. dr. Dušani Findeisen, mag. Claudii Galehr, Christini Holzer, Kati Kalliomäki, Ritti Kittilä, Danieli Kuck-Schneemelcher, Ursuli Lenz, Saiji Ohtonen-Jones, Katri Pyykkö, mag. Sigrid Röhrich, Minni Sirkka, dr. Leopoldu Stiegerju, Robertu Zadku, dr. Elisi Zechner, mag. Magdi Zupančič. Zahvaljujemo se tudi vsem tistim številnim, ki so v procesu priprave analitskega poročila in ukrepov sodelovali z delovno skupino ter prispevali nove informacije, poglede in predloge.

Posebej se zahvaljujemo Ministrstvu za obrambo RS, ki je omogočilo vrednotenje PUS MORS, in gospodu Robertu Zadku, ki je vodil organizacijo PUS MORS 2015 in aktivno sodeloval pri organizaciji vrednotenja. Prav tako se zahvaljujemo Inštitutu Emonicum za vrednotenje predupokojitvenega seminarja Upravne akademije.

»Seminar mi je bil v veliko pomoč pri tem, da sem se sploh začel zavedati, kako korenite spremembe so pred mano z odhodom v pokoj.«

»Po seminarju sem bil resnično pripravljen na odhod v pokoj. Dobil sem odgovore na vsa vprašanja, ki so me predhodno begala in na katera sem zaman iskal odgovore drugje.«

Udeleženci Predupokojitvenega seminarja MORS

Kazalo vsebine

Povzetek **7**

Abstract **13**

1 Uvod **18**

2 Namen in cilji priprav na zdravo in aktivno starost **19**

3 Analiza stanja na področju priprav na zdravo in aktivno starost **20**

3.1 Opis problema *20*

3.2 Prikazi primerov strateških rešitev izbranih drugih držav *22*

Avstrija 22

Nemčija 23

Velika Britanija 24

Belgija 26

Francija 26

Nizozemska 27

Finska 29

Evropska Komisija - GRUNDTVIG Program za vseživljenjsko učenje 30

Slovenija 32

Univerza za tretje življenjsko obdobje 33

Ministrstvo za obrambo RS 33

Inštitut Antona Trstenjaka 34

Ministrstvo za javno upravo 34

Zavod RS za zaposlovanje 35

Raziskava o organizacijskih spodbudah pri starejših zaposlenih v Sloveniji 35

3.3 Zbrane dobre prakse iz Slovenije in tujine *37*

3.4 Anketa o izvajanju predupokojitvenih seminarjev med upokojenimi pripadniki MORS oziroma SV39

3.5 Vrednotenje izvedbe predupokojitvenega seminarja (PUS) MORS 2015 ..... *40*

3.6 Pregled obstoječih usmeritev in priporočil *41*

3.7 Ekonomski vidiki pri pripravah na aktivno in zdravo staranje *42*

3.8 Primerjava izračunov ekonomskega bremena izbranih bolezni s potencialnimi stroški sistemskega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji – groba ocena *44*

4 Izzivi in prioritete - na podlagi delavnic z deležniki **46**

5 Predlogi rešitev in ukrepov, oblikovani v procesu razprav z deležniki **47**

6 Predlog logičnega okvira za pripravo ukrepa **48**

7 Ključni deležniki **49**

8 Predlog kazalnikov ... 50

9 Zaključki s priporočili za obravnavano področje ... 51

10 Ključni viri ... 52

11 Priloge ... 62

Priloga 1– Ovrednotenje dobre prakse Ministrstva za obrambo RS ... 63

Informativni dan MORS za bodoče upokojence ... 63

Nekdanji pripadniki MORS (upokojeni v obdobju 2006-2015)-kratek povzetek ... 67

Odnos do seminarja in ocena udeležencev ... 67

Zadovoljstvo z delom na delovnem mestu ... 68

Počutje in občutki ... 69

Ovrednotenje predupokojitvenega seminarja (PUS) MORS 2015 –kratek povzetek ... 71

Kako zadovoljni ste (bili) s svojim delom na delovnem mestu? ... 71

Prostočasne aktivnosti v zadnjem letu ... 72

Primerjava pričakovanj in ocene vsebin seminarja ... 73

Osebni nazori ... 74

Priloga 2 - Anketa aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu ... 75

Priloga 3 -Anketa izzivi staranja v regijah Koper, Maribor in Nova Gorica – možnosti organizacije lokalnih informacijskih točk ... 78

Priloga 4 - Anketa med udeleženci pred upokojitvenega seminarja na Upravni akademiji ... 82

Priloga 5 – Primerjava izračunov ekonomskega bremena izbranih bolezni s potencialnimi stroški sistemskega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji – groba ocena ... 89

Priloga 6 – Tematike priprav na upokojitev ... 90

Vseživljenjsko učenje ... 90

Prostovoljstvo ... 92

Strukturiranje prostega časa ... 94

Odnos do minljivosti, umiranja in smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim ... 95

Starejši vozniki in ostali udeleženci v prometu ... 96

Upravljanje z osebnimi financami ... 98

Pomen branja ... 101

Lastna izkušnja upokojitve ... 103

Zdrav življenjski slog ... 106

Obvladovanje stresa ob upokojitvi ... 116

Priloga 7– Zapisniki srečanj z deležniki ... 119

Priloga 8 - Pregledna tabela dobrih praks ... 140

Kazalo tabel

Tabela 1: Povprečna neto pokojnina (po tipu) za obdobje Januar-Maj 2014; zneski v EUR in njen delež (%) v povprečni neto plači za to isto obdobje. 43
Tabela 2: Razmerje med povprečno neto pokojnino in povprečno neto plačo med leti 2005 in 2013 po tipu pokojnine; vrednosti v deležih (%). 44
Tabela 3: Izračuni za število predupokojitvenih aktivnosti na upokojenca..... 45

Kazalo slik

Slika 1: Predupokojitveni seminarji kot orodje za udejanjanje politik in programov namenjenih starejšim. 20
Slika 2: Evalvacija predupokojitvenih seminarjev v Aarhusu na Danskem spomladi 2011. 32
Slika 3: : Evalvacija predupokojitvenih seminarjev v Aarhusu na Danskem spomladi 2011 32
Slika 4: Dejavnosti v zvezi z upokojevanjem, ki jih v organizacijah, delujočih na slovenskem in/ali tujem trgu, že izvajajo. 36
Slika 5: Kako se najpogosteje ukvarjate s telesno dejavnostjo med prostim časom? (Da – udeleženci seminarja; Ne – neudeleženci seminarja) 40

Seznam okrajšav

UTŽO	Univerza za tretje življenjsko obdobje
MORS	Ministrstvo za obrambo RS
MJU	Ministrstvo za javno upravo RS
MDDSZ	Ministrstvo za delo, družino, socialo in enake možnosti
ZPIZ	Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije
GZS	Gospodarska zbornica Slovenije
ZRSZ	Zavod RS za zaposlovanje
ZDUS	Zveza društev upokojencev Slovenije
CSD	Center za socialno delo
DSO	Dom starejših občanov
ZZZS	Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Povzetek

S hitro starajočim se prebivalstvom so povezani številni družbeni in politični izzivi, zato je vzdrževanje aktivne in zdrave populacije do starosti in v starosti izjemnega pomena za sodobno družbo. Ukrepi, usmerjeni v reševanje te problematike, so predpogoj za gospodarsko uspešnost družbe in blaginjo njenih prebivalcev. Pred upokojitvene aktivnosti oziroma priprave omogočajo delavcem, ki odhajajo v pokoj, pridobivanje informacij in veščin za dejavno, kakovostno in zdravo staranje in starost. Sistemski ukrepi na nivoju države bi tovrstno pridobivanje informacij in veščin omogočili vsem prebivalcem. Pred upokojitvene aktivnosti na nivoju posameznika prispevajo k povečevanju pričakovanih zdravih let življenja, cilju, ki ga je Sloveniji priporočila tudi Evropska komisija. Z vidika skupnosti in države povečujejo družbeno kohezivnost, prispevajo k zmanjševanju bremena bolezni in stroškov dolgotrajne oskrbe ter povečujejo človeški in posredno socialni in ekonomski kapital. V projektu AHA.SI smo pregledali, kako so pred upokojitvene aktivnosti organizirane pri nas in v tujini ter poiskali dobre prakse. V času priprave poročil smo se pogovarjali z različnimi deležniki in pridobili različne poglede na to področje.

Deležniki se zavedajo, da za starejše delavce v našem prostoru ni ustrezno poskrbljeno. Podpirajo predlog postopne sistemske uvedbe pred upokojitvenih aktivnosti. Menijo, da je v Sloveniji treba predupokojitvene aktivnosti širiti in pri tem delovati glede na potrebe v našem okolju. Predlagajo opolnomočenje kadrovskih služb in izkoristek njihovih kapacitet, prav tako pa tudi vključitev Zavoda za zaposlovanje, Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje RS, pa tudi sindikatov in nevladnih organizacij. Menijo, da je na predupokojitvena izobraževanja pozitivno povabiti tudi partnerje. Poudarili so, da je posebno pozornost treba posvetiti dostopnosti in dosegljivosti teh aktivnosti za vse in zadovoljiti kriterije enakosti in enakopravnosti. Opozorili so, da je potrebno definirati prednostne teme za vključevanje v pred upokojitvene aktivnosti, ki naj izhajajo iz potreb ciljne populacije. Poleg usmerjenih ukrepov, ki omogočajo izvajanje predupokojitvenih aktivnosti, je po mnenju deležnikov potrebna tudi povezava z drugimi, bolj splošnimi aktivnostmi, kar obeta sinergijske učinke: Spodbujati je potrebno medgeneracijsko sodelovanje, okrepiti področje izobraževanja mladih o starosti in staranju, zakonsko ustrezno urediti področje malega dela, s tem tudi dela mladih in starejših, starejše vključevati v prostovoljno delo, v delovnih organizacijah uvajati mentorske sheme in uvesti enotne informacijske točke za (nove) upokojence.

V zadnjih nekaj letih pred upokojitvijo je kot nadaljevanje promocije zdravja za starejše delavce možno izvajati aktivnosti, ki ljudem, ki odhajajo v pokoj, bistveno izboljšajo kvaliteto življenja in dejavno staranje, obenem pa jih opolnomočijo za prispevek v družbi. V obdobju zaključevanja kariere so aktivni delavci z znanjem in izkušnjami na svojem področju še vedno zelo koristni za delovne organizacije, kar je razlog, da se v tujini že poslužujejo različnih načinov čim bolj postopnega prehoda v upokojitev.

Po definiciji so pred upokojitvene aktivnosti tiste, s katerimi delavec (tudi nezaposleni) v obdobju pred odhodom v pokoj pridobi ustrezna znanja za planiranje druge življenjske kariere. Obenem je potrebno na družbeni ravni ustvarjati pogoje za izvajanje pred upokojitvenih aktivnosti in tudi pogoje za uspešen prehod v pokoj in prilagoditev življenja.

Po mnenju deležnikov bi tudi v Sloveniji morali bolj aktivno vlagati ne le v načrtovanje delavne kariere, temveč tudi v njeno zaključevanje. Spremembe, ki bi jih bilo za bolj prehodno in manj stresno zaključevanje kariere potrebno uvesti, po mnenju deležnikov niso nujno dramatične. Analiza praks v Sloveniji in tujini je pokazala, da rešitve in ukrepi na področju pred upokojitvenih aktivnosti zajemajo izobraževanje s področja finančnega svetovanja, upravljanja z nepremičninami, spodbujanje zdravega življenjskega sloga, prikaz možnosti za opravljanje plačanega ali prostovoljskega dela, informacije o strukturiranju in dejavnem preživljanjem prostega časa in učenje veščin ohranjanja socialne mreže.

V Avstriji so pred upokojitvene aktivnosti definirane v okviru Avstrijske strategije vseživljenjskega učenja, izvajajo nesistemsko na nacionalni in regionalni ravni. Programi so sporadični, med njimi program Aktivno staranje izvajajo na Delavski zbornici spodnje Avstrije (ozko življenjski slog), Zvezna upravna akademija je izvajala program Activa Vita (celovit nabor tem, načrtovanje druge kariere), poznajo pa tudi platformo Seniors4success na Dunaju (poudarjen osebni razvoj). Avstrija je edina država, ki je izvajala pred upokojitveni program za delavce iz nižjih socialno ekonomskih skupin, vendar le krajši čas. Pozna pa tudi luksuzne pred upokojitvene programa za managerje.

Nizozemska nima zakonske podlage za predupokojitvene aktivnosti. Proti plačilu jih v obliki rezidenčnih seminarjev z možnostjo različnih dodatnih aktivnosti izvaja šest certificiranih privatnih podjetij: Stavoor, Odyssee, Blooming, SBI Formaat, DeEsserburg in Succesvol met Pensioen. Na nizozemskem deluje še spletni forum, s katerim neprofitna iniciativa Življenje v pokoju povezuje ljudi pred upokojitvijo, platforma HOVO Netherland, na kateri različne visokošolske institucije ponujajo širok spekter svojih programov namenjenih starejšim od 50 let in 6 organizacij, ki zastopajo interese starejših, med katerimi je največja ANBO.

Na Finskem predupokojitvene aktivnosti niso opredeljene v zakonodaji in se zato tudi ne izvajajo sistematično za celotno populacijo ljudi, ki so na pragu upokojitve. Obstajajo pa različne nevladne organizacije, ki jih organizirajo na lokalni ravni. Tovrstna izobraževanja, namenjena prehodu v pokoj projektno izvajajo pri Finskem rdečem križu in jih nameravajo do leta 2017 v sodelovanju s številnimi delodajalci, izvajati po vseh lokalnih zvezah Rdečega križa in tako razširiti na vso državo. Podoben predupokojitveni seminar svojim prebivalcem ponujajo v Pori, enem od štirih finskih mest, kjer so na osnovi zakona o podpori funkcionalnim kapacitetam starejše populacije v zvezi s socialnimi in zdravstvenimi storitvami pilotno razvili 24-urni sistem svetovanja starejšim ter ustanovili lokalne svete starejših, ki jih koordinira Finska zveza upokojencev.

Med drugimi državami v EU, kjer smo našli pred upokojitvene aktivnosti, sta tudi Velika Britanija in Irska, kjer področje ni sistemsko urejeno, potekajo pa številne aktivnosti z bogatim naborom vsebin za ciljne skupine različnih starosti. Izvajajo jih Zveza »Pre-retirement Association of Great Britain and Northern Ireland« (ustanovljena 1964), sindikalna združenja, Later Life, Age Scotland in 55Life Scotland, pa tudi Retirement Planning Council na S. Irskem in Irskem. Tudi v Nemčiji predupokojtvene aktivnosti niso sistematično urejene, imajo pa nekaj primerov programov Zveznega združenja upokojenskih organizacij, posameznih večjih podjetij ali javnih inštitucij (Henkel, nemške oborožene sile, posamezne akademije npr. Bad Boll). Prav tako tudi v Belgiji področje ni sistemsko urejeno, programe izvajajo različne ustanove, tudi univerze za tretje življenjsko obdobje. V Franciji po 87. členu zakona o financiranju socialne varnosti iz leta 2009 morajo podjetja podpisati dogovor oz. izdelati akcijski načrt za informiranje starejših delavcev o upokojitvi.

V Sloveniji nimamo sistemske prakse izvajanja pred upokojitvenih aktivnosti. Tam, kjer so te prakse začeli uvajati, so tako delodajalci kot delavci pred upokojitvijo zadovoljni. Programi so v večji meri plačljivi, kar omejuje njihovo izvajanje. Najdlje, skoraj tri desetletja, jih izvaja Univerza za tretje življenjsko obdobje kot enoletno pred upokojitveno usposabljanje z naslovom "Moji starši so stari" – kritična geragogika. Inštitut Antona Trstenjaka v okviru Mreže medgeneracijskih programov za kakovostno izvaja tečaje za kakovostno življenje. Namenjeni so ljudem, ki se pripravljajo na upokojitev ali pa so že upokojeni. V letu 2013 se je pred upokojitvenih aktivnosti lotil tudi Zavod Uršulinka.

V času projekta AHA.SI so na Zavodu za zaposlovanje zaznali potrebno po tovrstnem izobraževanju in se v letu 2015 že lotili načrtovanja tovrstnih seminarjev za brezposelne starejše delavce, ki odhajajo v pokoj. Deležnik, ki je pričel načrtovati tovrstne aktivnosti v procesu projekta AHA.Si pa je tudi Policijski sindikat.

Zaradi poklicnega upokojevanja so pred upokojitvene aktivnosti organizirane na Ministrstvu za obrambo RS (PUS MORS) kot enotedenski rezidenčni seminar s širokim naborom tem za pripadnike Slovenske vojske in njihove partnerje. PUS MORS smo v projektu AHA.SI ovrednotili kot dobro prakso v Sloveniji in ugotovili, da se v času seminarja odnos do upokojitve med udeleženci izboljša, prav tako pa je zadovoljstvo udeležencev s programom za večino predstavljenih tem večji od pričakovanj.

S pomočjo Ministrstva za obrambo smo anketirali nekdanje pripadnike MORS, ki so se upokojili v letih 2005-2015. Zbiranje podatkov je potekalo v obdobju od 22.5.2015 do 20.8.2015. Odposlanih je bilo skupno 769 vprašalnikov, od tega je bilo izpolnjenih in obdelanih 318 (41,3 %).

Celoten vprašalnik je sestavljen iz 5 sklopov. Prvi sklop je zajemal splošna vprašanja o nekdanjih pripadnikih, kako so se pripravili na upokojitve ter kako zadovoljni so bili s svojim delom. Na drugi sklop so odgovarjali tisti nekdanji pripadniki MORS, ki so se udeležili predupokojitvenega seminarja MORS. Zajemal je znanja in veščine, ki so jih pridobili na seminarju, splošno oceno o seminarju ter njihove predloge za izboljšave seminarja. Na tretji sklop so odgovarjali tisti, ki se niso udeležili predupokojitvenega seminarja. Četrti sklop vprašanj je bil namenjen vsem anketirancem. Odgovarjali so na vprašanja o tem, kako skrbijo za svoje zdravje, kako ocenjujejo svoje telesno zmogljivost, psihično počutje in splošno kakovost življenja. Zadnji peti sklop vprašalnika je zajemal demografske podatke o anketirancih.

Velikih statistično značilnih razlik med udeleženci in neudeleženci seminarja nismo našli. Med udeleženci je delež tistih, ki imajo partnerja, nekoliko višji. Prav tako je med udeleženci nekoliko višji delež tistih iz Podravske in nekoliko nižji delež tistih, ki živijo v Osrednjeslovenski regiji. Primerjava po materialnem statusu pokaže, da se seminarja pogosteje udeležujejo tisti, ki so socialno ekonomsko nekoliko stabilnejši. Udeleženci seminarja so v nekoliko večji meri naklonjeni nenehnim spremembam, gibanju in novostim, nekoliko manj kot neudeleženci so videti vezani na tradicijo in radi imajo nove ideje. Videti je, da so neudeleženci nekoliko bolj naklonjeni trdnim pravilom, jasnim, enoznačnim razmeram in znanim stvarem, nakazano bolj pa so naklonjeni tudi uporu in nasprotovanju. Zagotovo lahko trdimo, da so bili udeleženci seminarja na upokojitev značilno bolje pripravljeni in v večji meri so že pred upokojitvijo načrtovali, kako bodo porabili svoj čas po upokojitvi. Kot se je pokazalo tudi v drugih segmentih celotnega projekta, je med najbolj

problematičnimi zadevami po upokojitvi (še posebej pri relativno mladih upokojencih SV) možnost dodatnega zaslužka.

V letu 2015 smo izvedli tudi vrednotenje PUS MORS 2015 na Debelem rtiču, anketirali smo pripadnike MORS pred upokojitvijo in ugotavljali zadovoljstvo s seminarjem in učinke te intervencije, naj bi zaposlenim v MORS in SV olajšal prehod v upokojitev. Rezultati, zbrani na osnovi trodelnega anketnega vprašalnika, kažejo, da je kar tri četrtine udeležencev s svojim delom na delovnem mestu zelo zadovoljnih. Primerjali smo sklope vprašanj, na katere so slušatelji odgovarjali v prvem in tretjem delu vprašalnika. Kar pri 12 trditvah o pričakovanjih, ki so jih slušatelji imeli glede vsebin seminarja, so se v primerjavah ob zaključku seminarja pokazale statistično značilne razlike v pozitivno smer – udeleženci so od predupokojitvenega seminarja dobili več, kot so pričakovali. Največjo beležimo pri skrbi za zdravje, ki jo je ob zaključku seminarja prepoznala kot koristno velika večina slušateljev. Med trditvami o načinu življenja so anketiranci najbolj spremenili svoje stališče glede možnosti vpliva na padce in poškodbe pri starejših ter glede vpliva upokojitve enega od obeh zakoncev na skupno družinsko življenje. Odgovori kažejo, da so udeleženci seminarja v dobri psihofizični kondiciji in zadovoljni s kakovostjo svojega življenja. Seminar je z vseh vidikov (termin, lokacija, trajanje, izvedba in izbor tem) kot dober ali odličen ocenila velika večina slušateljev.

Tudi Ministrstvo za javno upravo (Upravna akademija) ima v sodelovanju z Inštitutom Emonicum nekajletno izkušnjo organizacije tovrstnih izobraževanj za delavce pred upokojitvijo, med teme pa vključujejo tudi odnos do starejših zaposlenih ter vključevanje njihovega znanja in izkušenj za uspešno delo upravnih in javnih ustanov ter služb.

Predlog logičnega okvira za pripravo ukrepa temelji na treh nivojih. Predupokojitvene aktivnosti bi bilo možno zakonsko opredeliti v Zakonu o delovnih razmerjih in Zakonu o javnih uslužbencih. Konkretna izvedba pred upokojitvenih aktivnosti na drugem nivoju mora biti prilagojena posamezniku. Možna je minimalna, optimalna ali nadstandardna izvedba predupokojitvenih aktivnosti. Vsebinsko naj seminar vključuje finančno svetovanje, pomen zdrave prehrane in telesne aktivnosti za zdravje, strukturiranje časa, ustvarjalnost v tretjem življenjskem obdobju, spremembe ob upokojitvi na osebni ravni, v družini in v širšem okolju, družinske odnose, obvladovanje stresa in tehnike sproščanja, različne oblike zasvojenost, odnos do minljivosti, umiranja in smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim, lastno izkušnjo upokojitve in pomen branja. Na tretjem nivoju pa naj bi se posameznik vključil v lokalno skupnost preko informacijske točke v lokalni skupnosti, možnih mrež je več (po abecednem redu: Andragoški center Slovenije, Centri za socialno delo, domovi za starejše občane, medgeneracijski centri, Mreža slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje, ZDUS in druge relevantne mreže).

Namen pred upokojitvenih aktivnosti je starejše osvestiti ter opremiti z znanji in veščinami, kako uspešno/kakovostno živeti po upokojitvi in jim omogočiti dejavno staranje, tako da predstavljajo potencial družbe tudi po upokojitvi. O pomenu in dodani vrednosti pred upokojitvenih aktivnosti je potrebno ozavestiti tudi politične odločevalce in predstavnike različnih deležnikov. S predvidenimi ukrepi želimo pred upokojitvene aktivnosti omogočiti vsem delavcem v Sloveniji in s tem zmanjšati razlike v zdravju in kvaliteti življenja starejših.

Priprave na upokojitev je potrebno sistemsko urediti in tako spodbujati, izobraževati in usposabljati vse upokojence, da bodo bolj zdravi, da bo kvaliteta njihovega življenja višja ter da se bodo dejavno starali in optimalno prispevali k družbi. S tem lahko pomembno zmanjšujemo tudi razlike v zdravju in kvaliteti življenja med upokojenimi prebivalci Slovenije.

Za doseg te strateške usmeritve je potrebno osveščanje vseh relevantnih deležnikov in nadgrajevanje promocije zdravja na delu za starejše delavce; informiranje starejših delavcev o možnostih vključevanja v pred upokojitvene aktivnosti (informiranje s strani ZPIZ, kadrovskih služb, …) ter spodbujanje delavcev za udeležbo na teh aktivnostih. Poleg tega bi bilo potrebno ustanoviti delovno skupino za usmerjanje razvoja in akreditacijo predupokojitvenih programov; spodbujati delodajalce in Zavod za zaposlovanje za pripravo, izvajanje in spremljanje predupokojitvenih aktivnosti. Ob postopni sistemski uvedbi pred upokojitvenih aktivnosti, dostopnih za vse delavce bi bilo potrebno zagotoviti še mehanizem/me za vključevanje delavcev po upokojitvi v lokalno skupnost in za ohranjanje stikov z delovno organizacijo.

Abstract

With a rapidly ageing population come many social and political challenges, therefore maintaining an active and healthy population during ageing is extremely important for the modern society. Measures aimed at resolving this problem are a prerequisite for the economic success of the society and well-being of its population. Pre-retirement activities or preparations allow workers retiring to obtain information and skills for activities, quality and healthy ageing and old age. Systemic measures at the national level would provide acquisition of such information and skills to all residents. Pre-retirement activities at the level of individuals contribute to the increase in the expected healthy years of life, the goal that was recommended to Slovenia by the European Commission. In the light of the community and the country, they are increasing social cohesion and contribute to reducing the burden of diseases and long-term care costs, as well as increasing human and indirect social and economic capital. In the AHA.SI project, we reviewed the organisation of pre-retirement activities in Slovenia and abroad and searched for good practices. During the preparation of the reports we have discussed with various stakeholders and gained different perspectives on this area.

Stakeholders are aware that older workers are not properly taken care off in Slovenia. They are supporting the proposal of a gradual system introduction prior to retirement activities. They believe that pre-retirement activities in Slovenia have to be expanded, while act in relation to the needs of our environment. They propose the empowerment of the HR departments and utilization of their capacities, as well as the inclusion of the Employment Service, the Pension and Disability Insurance Institute, as well as trade unions and NGOs. They believe that it is positive to invite partners to pre-retirement trainings.

They emphasized that special attention should be paid to the availability and accessibility of those activities for all and to meet the criteria of equity and equality. They pointed out that it is necessary to define priority themes for inclusion in pre-retirement activities, which should derive from the needs of the target population.

In addition to the targeted measures that enable the implementation of pre-retirement activities, the stakeholders believe that a connection to other, more general activities is also necessary, promising synergy effects: to encourage intergenerational cooperation, to strengthen the area of education of young people about old age and ageing, to adequately regulate the area of mini jobs, and thus the work of young and elderly people, to involve the elderly in voluntary work, to introduce mentor schemes in labour organisations and to introduce single information points for (new) pensioners.

In the last few years before the retirement, it is possible to further promote health for older workers and to carry out activities that can improve the quality of life and active ageing of people retiring, and at the same time empower them to contribute to the society. During the period of terminating careers, active workers with knowledge and experience in their field are still very useful to labour organisations, which is why abroad they are already making use of different ways of as gradual transition into retirement as possible.

By definition, pre-retirement activities are those with whom workers (including unemployed) acquire relevant skills for planning another life career in the period before retirement. At the same time it is

necessary to create the conditions at the social level for the implementation of pre-retirement activities and also the conditions for a successful transition into retirement and life adjustment.

According to the stakeholders, in Slovenia we should more actively invest not only in the design of a working career, but also in its completion. According to the stakeholders, changes that should be introduced for a more transitional and less stressful career termination are not necessarily dramatic. Analysis of practices in Slovenia and abroad has shown that solutions and measuress in the field of pre-retirement activities include education in the field of financial consulting, real estate management, promotion of healthy lifestyles, demonstration of possibilities to perform paid or voluntary work, information on the structure and active leisure activities and learning skills of maintaining a social network.

In Austria, pre-retirement activities that are defined under the Austrian lifelong learning strategy are implemented unsystematically at the national and regional level. The programs are sporadic, including the program of Active Ageing, which is implemented at the Chamber of Labour of Lower Austria (narrow focus on lifestyle only), the Federal Academy of Administration has implemented a program Activa Vita (a comprehensive range of topics, planning of the second career), and they also know Seniors4success platform in Vienna (highlighted personal development). Austria is the only country that has implemented a pre-retirement program for workers from lower socio-economic groups, but only for a short time. It also knows luxury pre-retirement programs for managers.

The Netherlands has no legal basis for pre-retirement activities. In comercial sector, the following six private licensed companies are implementing them in the form of residential seminars with a possibility of various additional activities: Stavoor, Odyssee, Blooming, SBI Formaat, DeEsserburg and Succesvol met Pensioen. In the Netherlands, they also have an online forum that a non-profit initiative Life in Retirement uses to connect people before retirement, the HOVO Netherland platform, on which various higher education institutions offer a wide range of their programs dedicated to people older than 50 years, and 6 organisations that represent interests of older people, including the largest one – ANBO.

In Finland, pre-retirement activities are not specified in the legislation and are therefore not carried out systematically for the whole population of people who are on the cusp of retirement. But there are various non-governmental organisations, organized at the local level. Such trainings, intended for the transition to retirement, are project implemented at the Finnish Red Cross, and they intend to carry them out in cooperation with many employers in all local associations of the Red Cross until 2017 and also to extend them to the entire country. A similar pre-retirement seminar is offered to the inhabitants of Pora, one of the four Finnish cities, where they, based on the law on support for functional capacity of the elderly population with regard to social and health services, developed a 24-hour pilot counselling system for older and established local councils of the elderly, coordinated by the Association of Finnish Pensioners.

Among other EU countries with pre-retirement activities are also Great Britain and Ireland, where this area is not systematically organized, but there are many activities with a wide variety of contents for target groups of different ages. They are carried out by the "Pre-retirement Association of Great Britain and Northern Ireland" (established in 1964), union associations, Later Life, Age Scotland and

55Life Scotland, as well as Retirement Planning Council in Northern Ireland and Ireland. Also in Germany, pre-retirement activities are not systematically organized, but they have few examples of programs of the Federal Association of Pensioner Organisations, individual larger companies and public institutions (Henkel, German armed forces, individual academies, e.g. Bad Boll). In Belgium, this area is also not systematically organized; programs are carried out by different institutions, including Universities of the Third Age. According to Article 87 of the Social Security Financing Act for 2009, companies in France have to sign an agreement or make an action plan to inform older workers about retirement.

Slovenia does not have a practice of systematical implementation of pre-retirement activities. Where these practices are introduced, both employers and employees before retirement are satisfied. Programs are mostly payable, which limits their implementation. The longest, almost three decades, it is conducted by the University of the Third Age as one year pre-retirement training entitled "My parents are old" – Critical geragogy. Anton Terstenjak Institute is implementing a quality of life course within the network of intergenerational programs for quality ageing. They are intended for people preparing for retirement or are already retired. In 2013, Zavod Uršulinka institute also started with pre-retirement activities.

During the AHA.SI project, the Employment Service observed the need for such education, and in 2015 they already started planning such seminars for unemployed older workers who are retiring. A stakeholder who began to plan such activities in the process of the AHA.SI project is also the Police union of Slovenia.

Due to the occupational retirement, pre-retirement activities are organized at the Ministry of Defence of the RS (PUS MORS) as a one-week residential seminar with a wide range of topics for the members of the Slovenian Armed Forces and their partners. We evaluated PUS MORS in the AHA.SI project as a good practice in Slovenia and found that the attitude toward retirement among the participants improves during the seminar, and the participants' satisfaction with the program for the majority of topics is greater than expected.

With the help of the Ministry of Defence we interviewed former members of the MORS, who retired in 2005–2015. The collection of data was conducted during the period from 22 May 2015 to 20 August 2015. We sent a total of 759 questionnaires of which 318 (41.3 %) were completed and processed.

The entire questionnaire consists of 5 sets. The first set consisted of general questions about the former members, how they prepare for retirement, and how satisfied they were with their work. The second set was answered only by those members of the MORS who attended the MORS pre-retirement seminar. It covered the knowledge and skills they acquired at the seminar, an overall evaluation of the seminar and their suggestions for the improvement of the seminar. The third set was answered by those who did not attend the pre-retirement seminar. The fourth set of questions was intended to all the respondents. They answered questions on how do they take care of their health, how do they evaluate their physical performance, psychological well-being and overall quality of life. The last, fifth set of the questionnaire consisted of demographic information about the respondents.

We did not find any major statistically significant differences between seminar participants and non-participants. The share of those with a partner is slightly higher among the participants. Also slightly higher among the participants are the share of people from Podravska Region and a slightly lower share of those living in the Central Region. Comparison of the financial status shows that people who are socially and economically more stable more often attend the seminar. Seminar participants are somewhat more favourable to constant change, movement and novelties, and they seem somewhat less tied to tradition than non-participants and love to have new ideas. It appears that non-participants are somewhat more inclined to firm rules, clear, unambiguous conditions and known things, while they are slightly more favourable to rebellion and opposition. We can definitely say that the participants of the seminar were better prepared for the retirement and have mostly planned before the retirement how they will spent their time after the retirement. As it has been shown in other segments of the overall project, one of the most problematic things after retirement (especially in relatively young pensioners of the Slovenian Armed Forces is the possibility of additional earnings.

In 2015, we carried out the evaluation of the Ministry of Defence pre-retirement activities at Debeli rtič, we interviewed members of the MORS before retirement and measured satisfaction with the seminar and the effects of this intervention that is supposed to ease the transition of MORS and SV employees into retirement. The results, collected on the basis of a thripartitle questionnaire, show that three-quarters of participants is very satisfied with their work in the workplace. We compared the sets of questions to which the participants responded in the first andthan again in a third part of the questionnaire. In comparisons at the end of the seminar, 12 items of expectations that the participants had on the content of the seminar showed statistically significant differences in a positive direction – participants got more from the pre-retirement seminar than expected. The highest was recorded in the care for health, which was recognized as beneficial by most of the participants at the end of the seminar. Among the arguments about the lifestyle, the respondents mostly changed their stance on the possibility of impact on falls and injury in older people and about the impact of the retirement of one of the spouses on the joint family life. The answers show that seminar participants are in good physical and mental condition and satisfied with the quality of their lives. The vast majority of participants evaluated the seminar as good or excellent in all its aspects (dates, location, duration, execution and selection of topics).

The Ministry of Public Administration (Administration Academy) has, in cooperation with the Emonicum Institute, several years of experience in the organisation of trainings for employees before retirement, the topics include the relationship to older employees and the integration of their knowledge and experience for a successful work of administrative and public institutions and services.

The proposal for a logical framework for preparing set of measures is based on three levels. Pre-retirement activities should be legally defined in the Employment Relationships Act and the Civil Servants Act. The practical implementation of pre-retirement activities at the second level must be adapted to the individual. Possible are minimum, optimum and above standard implementation of pre-retirement activities. The content of the seminar should include financial advice, the importance of healthy nutrition and physical activity for health, time structuring, creativity in the third age, changes in the retirement on a personal level, in the family and in a wider environment, family relations, stress management and relaxation techniques, different forms of addiction, relationship to

mortality, dying and death, and mourning, helping seriously ill and dying, their own experience regarding retirement and the importance of reading. At the third level, the individual is expected to involve in the local community through an information point in the local community, there are several potential networks (Slovenian Institute for Adult Education, social work centres, and homes for elderly, intergenerational centres, Slovenian Third Age University, Slovenian Federation of Pensioners' Organisation and other relevant networks).

The purpose of pre-retirement activities is to inform and equip elderly with knowledge and skills on how to successfully work / quality life after retirement and to enable them active ageing, thereby representing potential of the society also after retirement. It is also necessary to raise awareness about the importance and added value of pre-retirement activities among political decision-makers and representatives of various stakeholders. We want to use the envisaged measures to provide pre-retirement activities to all workers in Slovenian and thus reduce differences in health and quality of life of older people.

Preparations for retirement have to be systematically organized in order to promote, educate and train all seniors to be healthier, to have a higher quality of life and to actively age and optimally contribute to the society. This can significantly reduce the differences in health and quality of life among retired people in Slovenia.

To achieve these strategic directions it is necessary to raise awareness of all relevant stakeholders and to upgrade health promotion at work for older workers; to inform older workers about the possibilities of pre-retirement activities (Information by the Pension and Disability Insurance Institute, personnel departments, etc.) and encourage workers to participate in these activities. Moreover, it is necessary to set up a working group to guide the development and accreditation of pre-retirement programs; to encourage employers and the Employment Service for the preparation, implementation and monitoring of pre-retirement activities. With a gradual system introduction of pre-retirement activities accessible to all workers, we would also have to provide the mechanism(s) for the involvement of employees before retirement in the local community and to keep in touch with the work organisation.

1 Uvod

Slovenija sodi med države, kjer beležimo dolgo pričakovano življenjsko dobo, žal pa temu ne sledijo v enaki meri tudi pričakovana leta zdravega življenja. Konec leta 1995 je v Sloveniji delež ljudi, starejših od 65 let, v celotnem prebivalstvu znašal 12,5 %, leta 2008 je ta starostna skupina predstavljala že skoraj petino prebivalstva, do leta 2060 pa naj bi se delež starejših od 65 let povzpel na 35 %, ali celo višje. Danes v svetu najhitreje narašča starostna skupina najstarejšega prebivalstva, torej skupina tistih prebivalcev, ki so že dosegli starost 80 let.

S hitro starajočim se prebivalstvom so povezani številni družbeni in politični izzivi, zato je vzdrževanje aktivne in zdrave populacije do starosti in v starosti izjemnega pomena za sodobno družbo. Ukrepi, usmerjeni v reševanje te problematike, so predpogoj za gospodarsko uspešnost družbe in blaginjo njenih prebivalcev, zato Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS pripravlja celovito strategijo za aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (»Strategija«). Podlage za oblikovanje ukrepov, indikatorjev in priporočil za reforme bodo na treh vsebinskih področjih pripravljene tudi v okviru projekta Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (Active and Healthy Ageing in Slovenia - AHA.SI), ki ga v sodelovanju z različnimi partnerji s področja sociale vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Namen AHA.SI projekta je prispevati k naložbam v zdravje in blagostanje ljudi ter k povečanju let zdravega in neodvisnega življenja, s tem pa tudi podaljšanega delovnega potenciala starejših, posebna pozornost pa bo namenjena zmanjševanju nepravičnih neenakosti med starejšimi. Projekt se osredotoča na tri vsebinska področja, in sicer: (1) podaljšano zaposlovanje in odloženo upokojevanje; (2) aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost; ter (3) dolgotrajna oskrba – povezovanje storitev sociale in zdravja na lokalni ravni. Na vseh treh vsebinskih področjih bodo predlagane rešitve temeljile na pregledu literature ter domačih in tujih dobrih praks ter razgovorih in sodelovanju z deležniki. Končni cilj projekta je namreč priprava podlag s predlaganimi ukrepi za vključitev v »Strategijo«, ki bodo preverjene z vidika možnosti implementacije v slovenskem prostoru.

Pričujoče analitsko poročilo se ukvarja z eno od tematik projekta, to je predupokojitvenimi pripravami za aktivno in zdravo starost. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v celotnem življenjskem poteku spodbujamo ljudi, da aktivno in zdravo živijo, ter si prizadevamo za sistemske ukrepe na nivoju države, ki naj tako življenje omogočajo vsem prebivalcem. V projektu AHA.SI pa smo pregledali, kako so predupokojitvene aktivnosti organizirane pri nas in v tujini ter poiskali dobre prakse. V času priprave poročil smo se pogovarjali z različnimi deležniki in skušali pridobiti različne poglede na to področje. Prepričani smo namreč, da je prav zadnjih nekaj let pred upokojitvijo možno izvajati aktivnosti, ki ljudem, ki odhajajo v pokoj, bistveno izboljšajo kvaliteto življenja in njihovo »drugo kariero«, obenem pa jih opolnomočijo za prispevek v družbi.

2 Namen in cilji priprav na zdravo in aktivno starost

Aktivno staranje je proces optimalnega uresničevanja danih možnosti posameznikovega zdravja, udeležbe in sodelovanja v družbi ter varnosti z namenom spodbuditi kvaliteto njegovega življenja v starosti. Beseda »aktiven« se ne nanaša le na zmožnost udeležbe na trgu delovne sile ali na fizično aktivnost, temveč tudi na trajno udeležbo v socialnem, gospodarskem, kulturnem, duhovnem in civilnem življenju. Starejši lahko še vedno aktivno doprinesejo svojim družinam, prijateljem, skupnosti in narodu. Aktivno staranje se nanaša tako na posameznike kot na prebivalstvo in na skupino ter omogoča ljudem, da uresničijo svoje možnosti za dobro počutje, da se udeležujejo družbenih aktivnosti v skladu s svojimi potrebami, željami, zmožnostmi. Ključni cilj posameznikov je ohranjanje avtonomije in neodvisnosti v starosti.

Priprave na aktivno in zdravo starost stremijo k podaljševanju pričakovanih let zdravega življenja, ki je eden od pomembnih ciljev Evropske komisije. Svoje vèdenje o kakovostnem staranju in ohranjanju zdravja v tretjem življenjskem obdobju si ljudje pridobijo, širijo in poglabljajo preko vrste različnih virov – izobraževalnih programov, srečanj s strokovnjaki iz zdravstvenih, socialnih, izobraževalnih, finančnih in drugih ustanov, različnih informativnih medijev in svetovnega spleta. Ljudem je potrebno v ključnih trenutkih omogočiti dostop do verodostojnih, strokovnih in razumljivih informacij. Delodajalci lahko svoje zaposlene spodbujajo k načrtovanju zaključevanja redne in polne zaposlitve in posledično manj stresnemu obdobju po tem.

V zvezi z upokojitvijo so se do sedaj pojavile teorija dejavnosti, ki narekuje dejavno starost, teorija izpleta, kamor sodi tudi postopno upokojevanje in teorija kontinuitete, ki opozarja na človekovo potrebo po vzdrževanju nepretrganosti življenjskega toka. Človek, ki zapušča poklicno dejavno obdobje, tega prehoda ne sme opraviti, ne da bi vedel, kaj lahko pričakuje. Upokojitev je v sodobni, vse bolj specializirani družbi družbeni nasledek dela, ki je organizirano zunaj doma in ločeno od njega ter kot ta dejanje, ki ima poleg osebnih tudi družbene razsežnosti. Izhod iz zaposlitve zaradi starosti nastopi po končanem obdobju plačanega poklicnega dela in spremljajo ga spremembe v družbenih razmerjih.

V zadnjih desetletjih doživljamo povsod po Evropi družbeno tranzicijo, ki traja in bo trajala dolgo. Sprememb je veliko, najvidnejše so tiste povezane z naravo dela. S tem, ko se je spremenila narava dela, se je spremenil tudi položaj tistih, ki prihajajo v pokoj: (1) spremenila se je konkurenčnost podjetij na globalnem trgu in način zaposlovanja delavcev; (2) spremenil se je položaj zaposlenih , saj je njihova zaposlitev čedalje bolj tvegana (prekarna), manj je delovnih mest za nedoločen čas, številni so nezaposleni ali premalo zaposleni; (3) v delovnem okolju se je spremenil odnos do upokojitve s tem, ko je odgovornost za načrtovanje pokojnine in upokojitve ter načrtovanje poklicne poti polagoma z delodajalca prešla na zaposlene; (4) spremenil se je izstop iz trga dela, ki je v zadnjih desetletjih postal bolj nenačrtovan, lahko tudi nenaden, kar prinaša s seboj velike ekonomske pritiske (5) javne/ državne pokojnine niso več najpomembnejše in marsikje ne regulirajo izhoda s trga dela; (6) spreminjata se definicija starejšega delavca in njegov položaj na trgu dela; (7) čeprav večina upokojencev prejema pokojnino, *revščina* v tretjem življenjskem obdobju raste.

Vzgoja in izobraževanje za razumevanje življenjskih sprememb, ki jih prinese upokojitev, sta namenjena spoznavanju sprememb, ki se pojavijo ter iskanju nadaljnjih življenjskih poti, ki so

najboljše tako za posameznika, kot za širšo družbo. Namen tovrstnih priprav in usposabljanj je, da se ljudje niti kot posamezniki, niti kot skupnost ne ozirajo v preteklost, temveč se osredotočijo na prihodnost. Ob nasvetih in sporočilih, nastalih na osnovi podatkov na tovrstnih usposabljanjih, želimo s tovrstnimi usposabljanji vzdrževati telesno, duševno in poklicno kondicijo posameznika, pa tudi njegovo socialno mrežo, nadaljnjo strokovno aktivnost ter medgeneracijsko sodelovanje in prostovoljsko delo. Predupokojitveno izobraževanje samih delavcev pa naj bi spremljala tudi izobraževanja njihovih svojcev, delodajalcev, sodelavcev in tudi samih izobraževalcev.

Izhod iz trga dela je bolj raznolik kot je bil nekdaj. Nekateri želijo delati, zato ker potrebujejo denar ali pa strukturo časa. Drugi skrbijo za mlajše ali starejše. Imajo različen dohodek. So različne izobrazbe. So različnega zdravja. So v različnih razmerjih z drugimi. Imajo različen odnos do upokojitve. Upokojitev je njihov izbor ali prisila. Upokojijo se ljudje pri različni starosti. So različnega zdravja. Čas, ki ga imajo na razpolago za pripravo je različno dolg. Doživljajo močna, čustva, ki so lahko včasih negativna. Človek prične razmišljati o staranju in o končnem izidu življenja, smrti. Upokojitev je zmeraj prekinitev. Vsaka prekinitev pa omogoča, da se človek konstruira ali tudi dekonstruira. Predupokojitveno izobraževanje je izziv za izobraževalce prav zaradi različnosti udeležencev in njihovih situacij. Morda se tudi izobraževalci morajo hkrati spoprijeti s svojim lastnim staranjem in prihodnjo smrtjo.

3 Analiza stanja na področju priprav na zdravo in aktivno starost

3.1 Opis problema

Predupokojitvene aktivnosti niso popoln odgovor na demografske izzive in ne morejo v celoti izboljšati aktivnega staranja,predstavljajo pa pomemben dialog z najpomembnejšimi deležniki, to je starostniki samimi. Predupokojitvene aktivnosti so način izobraževanja in učenja veščin, ki poenostavijo bolj ali manj zapletene politike in programe, ter jih naredijo dostopne in učinkovite za ljudi, ki se soočajo s staranjem. Ena od pogostejših oblik predupokojitvenih aktivnosti so predupokojitveni seminarji.

Slika 1: Predupokojitveni seminarji kot orodje za udejanjanje politik in programov namenjenih starejšim.

(Vir: Pre-retirement Counselling, 2012)

Različne oblike predupokojitvenih izobraževalnih dejavnosti[1] (v nadaljevanju predvsem predupokojitvene aktivnosti, predupokojitveni seminarji) so razmeroma nov koncept, ki se je pojavil v najbolj razvitih delih sveta. V zadnjih 10 do 15 letih po Evropski uniji, Združenih državah Amerike, Kanadi, Japonski in Avstraliji za starejše delavce in splošno populacijo v starosti med 50 in 80 let izvajajo različne delavnice, s katerimi pomagajo ljudem po tem, ko prenehajo z delom in se navajajo na novo življenjsko obdobje »absolutne« svobode. Po prvih 18 mesecih »upokojitvene evforjie«, ki so po navedbah raziskovalcev videti kot nekakšni »medeni tedni«, navadno nastopi obdobje praznine in dolgočasja, ki ga je potrebno zapolniti. Telo namreč začne kazati bolj izrazite znake staranja, od posameznika se oddaljijo otroci, izgublja prijatelje, zaveda se svojega izginjajočega se družbenega statusa. Možno je, da takrat nastopijo simptomi depresije.

EU Age platforma poudarja, da tovrstni seminarji pomagajo tudi pri ozaveščanju splošne javnosti o tem, da proces upokojitve za posameznika lahko pomeni najtežje, najbolj radikalne spremembe v življenju sploh. Upokojitev ni standardni proces in je lahko fleksibilna, kot pred njo posameznikova delovna kariera. Zato je pomembno, da starejši delavec ne sledi standardnim starostnim mejam in vzorcem, ko se odloča o tem, kdaj se bo upokojil. Lahko dostopno svetovanje in treningi opolnomočijo posameznika na razpotju, da lažje prepozna in izkoristi priložnosti, da se ob novem začetku lahko sooči s skrbmi in težavami, praznina, ki v njegovem življenju zavlada po zadnjem delovnem dnevu, pa ni zastrašujoča.

Namen predupokojitvenih seminarjev je prehod v pokoj, ki se odvija brez prevelikega obžalovanja in pretresov in boljše življenje v pokoju. Z njimi je vsakega starejšega možno pripraviti, da:

- se bolj zaveda svoje lastne moči in kompetentnosti;
- je bolje pripravljen na to, da bo v tretjem življenjskem obdobju našel svoje lastne cilje in poti do njih;
- bo sposoben videti onkraj tradicionalnih podob in stereotipov o staranju in upokojitvi ter ne bo dovolil, da njegovo novo življenje krojijo zastareli predsodki;
- je sposoben ustvariti svojo edinstveno pot do smiselnega in izpolnjujočega tretjega življenjskega obdobja.

Predupokojitveni seminarji človeka pripravljajo na spremembo in od tega, koliko se dobro pripravi na takšno spremembo, je odvisno, kako dobro bo živel v prihodnje. Niso sicer popoln odgovor na demografske izzive starajoče se družbe. So pa tovrstna svetovanja in treningi v zvezi z identiteto in medosebnimi odnosi, zdravim in aktivnim življenjskim slogom, upravljanjem z denarjem in nepremičninami, načrtovanjem prostega časa in prihodnosti, … navdih za starejše, da se zavejo svojih potencialov za telesno, socialno in mentalno blagostanje tekom celotnega življenja in da dejavno prispevajo k družbi, v kateri živijo. Torej predstavljajo pomembno bližnjico do zdravega staranja, kot ga opredeljuje Svetovna zdravstvena organizacija.

[1] Na angleškem govornem področju najpogosteje uporabljajo izraze pre-retirement seminars, courses, workshops, trainings in counsellinjg.

3.2 Prikazi primerov strateških rešitev izbranih drugih držav

Avstrija

V sosednji **Avstriji** ponujajo predupokojitvene aktivnosti za posamezne organizacije različni socialni partnerji in izobraževalne institucije za odrasle. Pestra ponudba izobraževanj, ki so vsebinsko namenjena prehodu iz zaposlitve v pokoj sega tudi na regijsko in nacionalno raven, vendar koordinacija tovrstnih aktivnosti ne poteka enotno iz ene same institucije, čeprav so vključene v avstrijsko Strategijo vseživljenjskega učenja 2011 do leta 2020, ki jo je avstrijska zvezna vlada sprejela julija (Strategije zum lebensbegleitenden Lehrnen in Österreich, pridobljeno 19. 12. 2014: http://erwachsenenbildung.at/themen/lebenslanges_lernen/oesterreichische_strategie/aktuell.php 2020). V njej velik pomen pripisujejo izobrazbi za zagotavljanje kvalitete življenja po zaključku poklicnega življenja, pridobivanju spretnosti v odraslem življenju, razvoju učenja v lokalni skupnosti (community-education), kontinuiranega usposabljanja za zagotavljanje delovnega mesta in konkurenčnosti, ustvarjanju učenju prijaznega delovnega okolja ter zavzemanje za priznanje znanj in spretnosti pridobljenih tekom neformalnega in aformalnega učenja. O udejstvovanj starejših v družbi je na pobudo Zveznega ministrstva za delo, socialne zadeve in varstvo potrošnikov (Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz) leta 2006 nastalo tudi raziskovalno poročilo Podporni dejavniki za prostovoljno udejstvovanje v obdobju po zaključeni poklicni karieri. Dokument sicer obravnava le prostovoljstvo po upokojitvi, je pa zanimiv, ker obravnava tudi analizo literature in evalvacijo različnih avstrijskih pilotskih projektov z zaključki in priporočili.

Dvodnevne seminarje z naslovom Aktivno staranje organizirajo na *Delavski zbornici spodnje Avstrije* (http://noe.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundgesundheit/Sige/seminarangebot/aktives_altern.html, pridobljeno 19. 12. 2014). V okviru izobraževanja obravnavajo duševno zdravje, telesno aktivnost in prehrano v starosti. Seminar poleg podajanja teorije vključuje tudi praktični del z vajami na prostem, prebiranje strokovne literature na omenjene tri teme in povratna razmišljanja slušateljev.

Avstrijska Zvezna upravna akademija je vse do leta 2014 ponujala dvodnevne seminar z naslovom Vita Activa, ki jih izvaja predavateljica iz Univerze v Gratzu. Program seminarja zajema analizo življenjske poti, načrtovanje izstopa iz poklicnega življenja in prehoda v življenjsko obdobje po upokojitvi, spreminjanje in ohranjanje socialne mreže, upravljanje s časom v življenjskem obdobju po prenehanju opravljanja poklica, ozaveščanje o pomenu življenjskega sloga ter vlogi prehrane in gibanja v njem. Metode, ki se jih pri tem poslužujejo so poleg predavanj tudi samorefleksija, skupinski razgovori, vizualizacija, vaje iz pozornosti in energetskega zaznavanja.

Seminar Vita Activa, namenjen osebam na prehodu iz poklicnega življenja v upokojitev, bodo leta 2015 prenehali izvajati, nadomestili pa ga bodo z drugim s seminarjem iste izvajalke z naslovom Ostati močan in vitalen, ki bo imel podobne metode, a drugačne vsebinske poudarke. Ciljna skupina tega novega seminarja bodo delavci na vodilnih in višjih položajih, ki so prehodili že velik del svoje poklicne poti. Na njem bodo obravnavali pomen zdravja in vitalnosti kot predpogoja za izpolnitev zahtev vsakdanjega življenja in dolgotrajnega občutka sreče. Spregovorili bodo tudi o dejavnikih notranje moči, torej prisotnosti optimizma, občutkih sprejetja, samoučinkovitosti, odgovornosti, socialni varnosti, usmerjenosti v reševanje problemov in načrtovanje prihodnosti. Učili se bodo, kako se v različnih življenjskih fazah spopadati z izzivi in izkoristiti priložnosti, kako prepoznavati lastne

prednosti in talente, ter kako jih izražati, kako deluje kompas zdravega življenja oziroma prehrane, vadbe in duševnega zdravja ter kako upravljati s časom in postavljati prioritete za vzdrževanje harmonije med poklicnim in zasebnim življenjem.

V Avstriji ponujajo seminarje o osebnem razvoju v obdobju po upokojitvi tudi v okviru *platforme Seniors4success*. Na tem združenju iz Dunaja, so razvili dva programa z naslovoma Obvladovanje prehoda in Perspektiva 50+, namenjena osebnemu in poklicnemu razvoju populacije od 45 do 65 let. Vsebinsko njihova izobraževanja zajemajo priprave na upokojitev, upravljanje s kapitalom starejših v delovnih organizacijah ter izzive in odgovornost upokojencev do lastnega poklica, družinskih članov in družbe nasploh. Ne posvečajo pa se posredništvu med potencialnimi delodajalci in starejšimi, zdravju in dobremu počutju, reševanju stanovanjske problematike starejših ter finančnemu svetovanju http://www.seniors4success.at/ueber-seniors4success.

Nemčija

V Nemčiji *Zvezno združenje upokojenskih organizacij* (Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen ali krajše BAGSO) povezuje več kot 100 različnih organizacij, v katerih je svoje moči združilo 13 milijonov starejših ljudi. BAGSO zastopa njihove politične, socialne in ekonomske interese. Zavzema se za realistično podobo starajoče se družbe, samostojno življenje v starosti, socialno vključenost in sodelovanje starejših, medgeneracijsko solidarnost, zdravo staranje in kakovost zdravstvene nege in oskrbe ter interese starejših potrošnikov. Pri tem sledijo 15 pravilom zdravega staranja, ki jih je zbral prof. dr. Andreas Kruse iz Gerontološkega inštituta pri Univerzi v Heidelbergu (http://www.bagso.de/gesudheit.html, pridobljeno 17 10. 2014).[2]

BAGSO starejšim ponuja praktično pomoč in nasvete ter informacije o kontaktnih točkah v njihovi lokalni skupnosti, kjer se lahko dogovarjajo o področjih in oblikah prostovoljnega udejstvovanja. Veliko starejših prostovoljcev s svojim znanjem, izkušnjami in predanostjo pomaga pri vodenju ali zbiranju sredstev na socialnem področju, pa tudi v izobraževanju kot učitelji in svetovalci mladim osipnikom ali motivatorji iskalcev zaposlitve. BAGSO starejšim ponuja e-opismenjevanje in različna druga izobraževanja, ki jim dajejo spodbudo za vsestranski razvoj, da se lažje soočijo z gibalnimi ovirami, smrtjo življenjskega sopotnika in drugimi težavnimi situacijami. V skladu s sloganom, da je zdravju treba slediti vse življenje, sta dve priljubljeni področji udejstvovanja starejših prostovoljcev,

[2] 1. V vsaki starosti bodite telesno, duševno in socialno dejavni
2. V vseh življenjskih obdobjih bodite ozaveščeni glede zdravja
3. Poslužujte se preventivnih ukrepov
4. Nikoli ni prepozno za spremembo življenjskega sloga
5. Bodite pripravljeni na svojo starost
6. Prosti čas izkoristite, da se naučite česa novega
7. Tudi v starosti ostanite odprti za pozitivna doživetja in nove izkušnje
8. Starost izkoristite kot priložnost
9 Tudi v starosti ohranjajte stike
10. Dajte priložnost intimnemu partnerskemu odnosu
11. Svoje telo z nečim zaposlite
12. Zdravje ni vprašanje let
13. Ne podcenjujte bolezni
14. Iščite dobro pomoč in nego
15. Zberite pogum za samostojnost

na katerih delujejo številne organizacije, šport in zdravje ter tako dokazujejo, da z ustreznim življenjskim slogom vsak za svoje telesno zdravje lahko veliko naredi sam. Starejši ljubitelji umetnosti nemalokrat svoje organizacijske spretnosti brezplačno ponudijo različnim kulturnim organizacijam. S tem, ko prispevajo k večji kvaliteti lastnega in tujih življenj, starejši pogosto svoje zdravje dojemajo kot dobro. Ko sooblikujejo družbo, skupaj z aktivnim (političnim) udejstvovanjem narašča tudi njihovo zadovoljstvo z življenjem. Delo BAGSO finančno omogoča Zvezno ministrstvo za družino, starejše, ženske in mlade, posamezne projekte pa tudi Zvezno ministrstvo za prehrano in kmetijstvo, Zvezno ministrstvo za izobraževanje in raziskovanje ter Zvezno ministrstvo za okolje, ohranjanje narave, gradnjo in jedrsko varnost.

Poleg tega v Nemčiji predupokojitvene seminarje izvajajo tudi posamezna večja podjetja ali javne inštitucije. Tako izvajajo predupokojitvena izobraževanja za svoje uslužbence v multinacionalki *Henkel* s sedežem v Düseldorfu, v javnem sektorju so, podobno kot pri nas, tovrstnih usposabljanj deležni *pripadniki nemških oboroženih sil*, med svojimi študijskimi programi pa jih ponujajo na Protestantski *akademiji Bad Boll* iz Stuttgarta (http://www.ev-akademie-boll.de/ueber-uns/profil/, pridobljeno 6. 11. 2014). Tam tistim, ki imajo najmanj 50 let in ki bi radi naredili nekaj za svojo fizično zmogljivost in mobilnost v starosti, ponujajo kondicijske tečaje za pridobivanje občutka ravnotežja in mišične moči. Vaje pa nato lahko redno izvajajo tudi doma. Imajo tudi borzo interesov, kjer si vsakdo lahko poišče ljudi, s katerimi si bo delil svoje hobije ali pa drugim posredoval svoje znanje. Imajo pa tudi predavanja o prehodu v pokoj in slovesu od poklica ter s tem povezanimi spremembami, da starejši odkrivajo svoje še neizživete cilje in sanje, odkrivajo čare nove svobode in njen pomen. Tako najdejo novo odkrito identiteto, postanejo aktivni starostniki, njihovo življenje pa dobi smisel in izpolnitev (http://www.tp50plus.de/, pridobljeno 6. 11. 2014).

V strategiji z naslovom Vsaka starost šteje (Jedes Alter zält), ki jo je pripravilo Zvezno nemško ministrstvo za notranje zadeve (Bundesministerium des Innern), in obravnava demografske spremembe v nemški družbi, ni posebej omenjeno izobraževanje odraslih s poudarkom na prehodu iz delovnega življenja v pokoj. V poglavju, ki zajema motivacijo, vzdrževanje zdravja in spretnosti delavcev, obravnavajo tudi ustvarjanje pogojev za daljše delovno življenje in izpostavljajo nagrajevanje življenjskih dosežkov. Poleg tega je eno izmed poglavij namenjeno promociji neodvisnega življenja starejših, njihovi aktivni vlogi v družbi, podpori zdravemu staranju in zagotavljanju kvalitetnega življenja v visoki starosti. (http://www.bmi.bund.de/SharedDocs/Downloads/EN/Broschueren/2012/demografiestrategie_englisch.pdf?__blob=publicationFile, pridobljeno 23.12. 2014).

Velika Britanija

V Veliki Britaniji je bila leta 1964 za pomoč starejših pri upokojitvi ustanovljena zveza »Pre-retirement Association of Great Britain and Northern Ireland«, ki se je iz Londona širila s svojimi enotami v vse dele države (Glendenning, 2000). Zveza je ponujala predvsem informiranje o zdravju in boleznih, o finančni pripravi na obdobje po upokojitvi, o prostočasnih dejavnostih, o medsebojnih odnosih v starosti itd. Danes vsebinsko bogate predupokojitvene programe ponujajo sindikalna združenja. Privatno profitno *združenje Later Life* izvaja eno in dvodnevne delavnice po 45 krajih Združenega kraljestva, bodisi skupinske za okoli 1000 organizacij, bodisi prosto dostopne vsem občanom, tudi na domu (http://www.laterlife.com/, pridobljeno 18.8.2014). Na živahne in zabavne dogodke (t.i. early career education), na katerih udeležencem pomagajo razumeti finance in

sprejemati boljše finančne odločitve, vključno z ustvarjanjem sklada za čas upokojitve, pričenjajo vabiti populacijo, ki ima za seboj 10 do 15 let delovne dobe. Ljudem okoli 50 leta so namenjene delavnice s poudarkom na financah, a zasnovani na ciljih in poslanstvu življenjskega sloga upokojenskega obdobja (t.i. Retirement Headstart workshops). Za tiste, ki so nekaj let pred upokojitvijo, pa so seminarji sestavljeni tako, da bi jim bili v pomoč pri načrtovanju življenjskega sloga v prihajajočem obdobju, vendar pokrivajo tudi vse najpomembnejše finančne vidike upokojenskega življenja. Vsi, ki so upokojenci že 6 mesecev do enega leta, pa imajo na voljo tudi delavnice, na katerih drug z drugim delijo svoje izkušnje o tem novem življenjskem obdobju (t.i. retirement experience workshops). Za svoje državljane izvajajo tovrstna izobraževanja tudi v Južni Afriki ter drugod v tujini ter podeljujejo licenco za izvajanje tovrstnih izobraževanj drugim ustanovam.

Na omenjenih izobraževanjih odstirajo različne dileme: od tega, kako preživljati čas, kaj si privoščiti in kako kar najbolje urediti lastne finance? Pa tudi ali si posameznik še želi plačanega dela ali bo njegovo delovno poslanstvo morda prostovoljstvo, katere dejavnosti so nekomu pisane na kožo glede na njegove izkušnje in značaj ali ima željo po nadaljevanju svoje izobrazbene poti in kje lahko najde vse potrebne informacije. Na bogati spletni strani združenja Laterlife so predstavljene teme v zvezi z zdravjem (vadba in videz, abeceda zdravja, spolnosti in razmerja, diete in prehranski dodatki), delom (zaposlitev za skrajšan čas, prostovoljstvo, samostojno podjetništvo), potovanji (daljše počitnice in krajši oddihi, aktiven oddih, zamenjava domov, potovanja za samske in križarjenja), ljubiteljske dejavnosti (umetnost, internet, kuhanje, dom in vrt, načrtovanje zabave), medosebni odnosi (negovanje socialne mreže, zmenkarije vključno z internetnimi, skrb za starše ali druge sorodnike, poslanstvo starih staršev).

Na **Škotskem** imajo organizaciji *Age Scotland in 55Life Scotland* (http://55life.grafikfabrik.co.uk/, pridobljeno 25. 8. 2014), katerih poslanstvo je pomagati vzljubiti in polepšati tretje življenjsko obdobje (http://www.ageuk.org.uk/scotland/about-us/, pridobljeno 25. 8. 2014). Starejše delavce učijo,kako in kje iskati delo in kako se z aktualnim delodajalcem pogajati za drugo delovno vlogo, kako pisati življenjepise, kako najti agencije za zaposlovanje, specializirane za starejše od 50 let ter kdaj iti na karierno svetovanje. Na finančnem področju omenjeni organizaciji starejše seznanjata tudi z uveljavljanjem bonitet in pravicami potrošnikov, kaj starejšim prinaša socialna reforma in jim razlaga ustrezno zakonodajo. Na področju zdravja jim svetujejo, kako se soočiti z določenimi zdravstvenimi stanji in boleznimi (rak, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, osteoporoza, nespečnost, depresija, demenca, Parkinsonova bolezen) ter kje poiskati ustrezno zdravstveno pomoč, kako ostati zdrav (z ustrezno prehrano in odnosom do alkohola) in kako ohranjati dobre medosebne odnose, kako prevzeti vlogo starega starša, kako detabuizirati spolnost po 50 letu in istospolno usmerjenost. Da bi bili kar najbolj mobilni, prejmejo nekaj nasvetov, kako za volanom varno premagovati razdalje in kako odkrivati svojo deželo v vseh njenih naravnih lepotah. Posvečajo pa se tudi odločitvam o tem, kje živeti oziroma kako izbrati ustrezen dom in poskrbeti za varnost v njem. Za pomoč starejšim v stiski v okviru dobrodelne organizacije 55Life Scotland deluje tudi srebrni telefon ter veriga trgovin na drobno iz druge roke. Več kot polovico sredstev iz dobrodelnega sklada 55Life Scotland predstavljajo donacije in zapuščine, neprekinjeno pa dobrodelnost organizacije podpira tudi škotska vlada.

Na **Irskem** Retirement Planning Council (Svet za načrtovanje upokojitve) povezuje privatne organizacije, poldržavna telesa in vladni sektor ter nudi podporo, informacije in smernice ljudem, ki načrtujejo svojo upokojitev ter njihovim partnerjem. Organizacijam in posameznikom po vsej Irski že

skoraj 40 let nudijo praktične tečaje in seminarje v zvezi s finančno situacijo in spremembami življenjskega sloga, ki jih lahko prinese upokojitev, ter jim pomaga, da se nanje pripravijo vnaprej. Ljudje, ki po upokojitvi želijo nadaljevati z delom, se na eno in dvodnevnih tečajih učijo o razvoju identitete in osebnosti, analize strokovnih znanj in veščin, izdelave kariernega načrta, upravljanja z lastnim denarjem, mreženja, pisanja življenjepisa in komuniciranja na intervjujih s potencialnimi delodajalci.

Ostalim so na voljo eno ali dvodnevni seminarji, ki jih po želji izvajajo tudi na domovih slušateljev, na katerih se osredotočajo na spremembe v identiteti in medosebnih odnosih, vzdrževanje aktivnega in zdravega življenjskega sloga ter upravljanje z denarjem in prostim časom. Strokovnjaki sveta, ki ima sicer podružnice še v šestih drugih irskih mestih, so v Dublinu svojim tečajnikom vselej na voljo. Svet ima trenutno včlanjenih že 172 ustanov različnega tipa, od univerz, vladnih oddelkov ali drugih državnih teles ter mestnih svetov in sindikatov, preko bolnišnic, zavarovalnic, pokojninskih skladov in bank, do farmacevtske in prehranske industrije ter malih trgovcev ali ponudnikov storitev. Vse ustanove svetu plačujejo letno članarino, plačljiva pa je tudi udeležba na izobraževanjih, iz česar se svet financira (http://www.rpc.ie/courses/two-day-open-course/, pridobljeno 17. 8. 2014).

Belgija

V Belgiji so leta 1997, zato, da bi starejšim delavcem omogočili postopno upokojevanje, prenavljanje in prenos znanja na mlajše, uvedli Program postopnega upokojevanja. Vanj se lahko vključi vsak, ki ima 30 let delovne dobe in je že dopolnil 55 let. Obstajata program postopnega upokojevanja in program polovične zaposlenosti. 40 urni delovni čas se skrajša, pridobljeni prosti čas mora udeleženec programa prilagoditi potrebam delodajalca. Če udeleženec v programih dela preko določenega skrajšanega delovnega časa, je za to delo nagrajen s prostimi in plačanimi dnevi. Programi predhodne upokojitve trajajo najmanj dvanajst mesecev. Ob koncu pogodbe o predhodni upokojitvi se udeležencu v programih izplača odpravnina in odškodnina, če ima do te pravico.

V Belgiji predupokojitvene seminarje izvajajo različne ustanove, tudi univerze za tretje življenjsko obdobje. Seminarji ponujajo možnost premisleka, pridobivanja znanja in informacij, s katerimi udeleženci postavijo svoje načrte, strategije in projekte za prihodnost. Število udeležencev (in njihovih partnerjev) je omejeno na 20 v skupini. Možni so štiridnevni rezidenčni seminarji za več podjetij hkrati, pripravljajo pa tudi nerezidenčne seminarje za skupine posameznikov (UDA, Universite des Aines associee a l'UCL). Vsebina teh seminarjev ponuja odgovore na vprašanja, kaj pomeni opustiti poklicno delo, kako strukturirati prosti čas in katere dejavnosti izbrati, zakaj prostovoljno delo, obravnava pa tudi belgijski pokojninski sistem, psihološko in telesno staranje, zdravo prehrano, razumevanje lastnega telesa in razvoj občutka za pravilne gibe, odnos zakonskih partnerjev do upokojitve in samsko življenje v pokoju, urejanje nepremičnin in družinskega proračuna, zapuščinske zadeve (http://www.universitedesaines.be/preparation-a-la-retraite-formations.php, pridobljeno 17. 11. 2014).

Francija

V skladu s promocijo aktivnega staranja v podjetjih in različnih panogah, morajo po 87. členu francoskega zakona o financiranju socialne varnosti iz leta 2009 podjetja podpisati dogovor oz. izdelati akcijski načrt za promocijo starejših delavcev, sicer mora plačati denarno kazen (http://www.age-platform.eu/good-practices/employment/1379-measures-to-promote-senior-

employment, pridobljeno 23. 9. 2014.

Nizozemska

Na Nizozemskem ni zakonske podlage za predupokojitvene aktivnosti. Izvajajo jih certificirana privatna podjetja, kar pomeni, da so tovrstna izobraževanja dostopna zgolj proti plačilu.

Ponujajo jih:

Izobraževalna organizacija *Stavoor* (nastala leta 2001 z združitvijo ljudskih univerz in izobraževalnih središč, delujoča na lokacijah KR Helvoirt, SK Bakkeveen, AZ Deventer in ZV Nijmegen) ponuja priprave na pokoj, ki so specifična kombinacija vsebin, nastanitve in privlačne okolice z možnostjo številnih aktivnosti za telesno n duševno sprostitev, od čolnarjenja ali jadranja, kolesarjenja, pohodništva, sprehodov po gozdu ali sadovnjaku, igranja golfa, umetniških delavnic, obiskov bližnje galerije, muzeja ali cerkve in kulinaričnih doživetij. 3 in 5 dnevne rezidenčne seminarje prirejajo na 9 različnih lokacijah na Nizozemskem (Schoorl, Bosschenhoofd, Hoorn, Epen, Vollenhove, južni Limburg, Vollenhove, Epe) in v južni Franciji (Rennes-le-Château).

Slušatelji na njih lažje najdejo odgovore na sledeča vprašanja: Kaj zanje pomeni, da bodo nehali delati? Kako se na dober način posloviti od službe? Kakšne spremembe lahko pričakujejo in kako se bodo soočili z njimi? Kaj jih vznemirja in kaj jih zanima? Kakšne so njihove prednosti? Kdo ali kaj jih navdihuje? Kaj lahko storijo, da bi se čim bolj približali prihodnosti, ki si je želijo? Udeleženci se med drugim seznanijo z neuro terapijo, refleksologijo in posturalno terapijo, pomenom zdravega načina prehrane, telesne aktivnosti in socialne interakcije za zdravje, so deležni finančnih in pravnih nasvetov, spoznavajo drug drugega in se pogovarjajo o svoji najljubši knjigi, glasbi, ali filmu (http://www.stavoor.nl/pensioen-in-zicht.aspx).

Odyssee, organizacija iz Maastrichta (delujoča od leta 1999) z ekipo 19 strokovnjakov, ki letno 30000 ljudem nudijo karierni coaching, svetovanje za trajnostno zaposljivost starejših delavcev in svetovanje na prehodu v upokojitev. 3 in 5 rezidenčne predupokojitvene tečaje, ponujajo na številnih lokacijah: Doenrade, Dwingeloo, Renesse, Bergen aan Zee, Ootmarsum, Maastricht, Epen, Berg en Dal, Texel, Nittel. Slušatelji jih navadno obiskujejo pol leta pred odhodom v pokoj. Tematsko so tečaji sestavljeni iz pet življenjskih področij, ki so stebri identitete: telo in duha, medsebojne odnose, finančni položaj, delovno uspešnost, vrednote in navdih. Med bilanco preteklega delovnega življenja in načrtovanjem svobodne prihodnosti si tečajniki intenzivno izmenjujejo svoje lastne izkušnje in na osnovi teh drug drugemu pomagajo ugotavljati koliko so pripravljeni na prihajajoče spremembe in spoznavati svoje zmožnosti. Ponujajo osem različnih seminarjev z različnimi vsebinskimi poudarki odkrivanje talentov, tečaj v Nemčiji kot enotedensko potovanje, posebni tečaji za samske, individualni tečaji na domu) in dodatnimi aktivnostmi (hoja, kolesarjenje, kulinarika) (http://www.odyssee-groep.nl/nl/pensioen-in-zicht.aspx).

Blooming, organizacija, ki je današnja naslednica šestih ljudskih šol v Bergnu, obstoječih že pred 2. Svetovno vojno, izvaja predupokojitvene tečaje, ki odpirajo široko paleto vprašanj: strukturiranje časa, socialne mreže, prostovoljnih dejavnosti in zdravja ter medsebojne komunikacije, osebnega načrta financ in pravnih nasvetov. Tečajniki imajo na voljo 3 ali 5 dnevne tečaje na več lokacijah z različnimi dodatnimi dejavnostmi, kot so raziskovanje otoka Fanning, pohodništvo, kulinarika, igranje

golfa, jadranje, kolesarjenje ter umetnost in različne ustvarjalne delavnice. Obiščejo jih lahko skupaj s svojim partnerjem, posebne tečaje pa imajo namenjene samskim (http://www.blooming-nl.com/pensioen-in-zicht/).

Organizacija *SBI Formaat* iz Doorna, je ustanovljena leta 2015 iz dveh nekdanjih ustanov za usposabljanje in svetovanje delavcem z bogato, 80-letno zgodovino. Na svojih 3 in 5 dnevnih seminarjih obravnavajo sledeča vprašanja: Kaj je smiselno in prijetno delo? Kako zagotoviti dober prenos znanja in veščin v organizaciji? Kaj je smiseln konec delovnega življenja in kdaj se odločiti za predčasno upokojitev? Kaj je izpolnjujoče življenje po upokojitvi? V skladu s prizadevanji za življenjsko ravnovesje, ki je tako kot v vsakem drugem življenjskem obdobju, tudi po upokojitvi pomembno za zdravje in srečo ljudi, obravnavajo: zdravje in telesno kondicijo, medosebne odnose in socialno mrežo, prostovoljstvo, državljansko participacijo in učenje novih stvari (kot na primer elektronsko opismenjevanje v digitalni družbi), smisel življenja, vodenje gospodinjstva, upravljanje s financami ter urejanje pravnih vprašanj in prostočasne dejavnosti (http://www.sbiformaat.nl/).

Organizacija *DeEsserburg* iz Hierdena pomaga svojim udeležencem ugotoviti, kako bo radikalna sprememba v njihovem življenju, kakršna je upokojitev, vplivala na njihov življenjski slog ali finančno stanje in kako optimalno načrtovati novo življenjsko obdobje. Ponujajo 3 ali 5 dnevne seminarje doma ter 8 dnevne na topli španski Marorci. Na njih obravnavajo šest tematskih sklopov, in sicer slovo od plačanega dela, spopadanje s spremembami, komunikacijo, odpornost in vitalnost, kaj procesi staranja pomenijo za možgane in pogled načrtovanje perspektivne prihodnosti. Organizirajo tudi posebne tečaje za celoten kolektiv neke organizacije in oblikujejo tudi njenim delavcem prilagojen program tečaja ali tečaj s poudarkom na kolesarjenju kot dodatni dejavnosti ali enodnevni tečaj s poudarkom na vitalnosti. Slednjega vodijo zdravniki, ki osvetlijo biološke procese staranja, Vključuje na primer dihalne vaje in je zelo izkustveno naravnan (http://www.essenburgh.nl/).

Komercialni servis *Succesvol met Pensioen* (iz Houtena), prav tako nudi pomoč ljudem pred upokojitvijo v zvezi z nefinančnimi zadevami. Z akademsko preverjenimi testi, ki odkrivajo želje in pričakovanja ter izzive, ljudem pomagajo izdelati načrt življenja po upokojitvi, na svoji spletni strani pa ponujajo tudi forum, na katerem si ljudje lahko z drugimi delijo svoje izkušnje v zvezi s prehodom v pokoj. Njihove storitve so namenjene tako delavcem kot delodajalcem in finančnim družbam, ki upravljajo s pokojninskimi skladi (http://www.succesvolmetpensioen.nl/).

Spletni forum, na katerem se povežejo ljudje, ki se približujejo upokojitvi , ter si izmenjujejo nasvete, deluje tudi v okviru spletne strani neprofitne iniciative *Življenje v pokoju*. Spletna stran ponuja številne informacije o različnih prostočasnih aktivnostih in prostovoljnem delu. (http://www.leefjepensioen.nl/).

HOVO Netherland (Hoger Onderwijs vanaf Vijftig) s sedežem v Leidenu je platforma, namenjena starejšim od 50 let, na kateri različne visokošolske institucije ponujajo širok spekter svojih programov, oblikovanih posebej zanje, od literature, umetnosti, kulture, glasbe, filozofije, zgodovine, do psihologije, prava, družbenih ved in ekonomije. Poučevanje poteka na akademski ravni, v obliki tečajev s sklopi 5 do 10 predavanj, vendar brez zahtevnega študija in obveznih izpitov na več kot 30 učnih lokacijah (http://hovonederland.nl/).

Poleg izvajalcev predupokojitvenih seminarjev na Nizozemskem deluje 6 organizacij, ki zastopajo interese starejših:

ANBO (s sedežem v Woerdenu), ki je z več kot 180.000 člani in več kot 500 lokalnimi enotami največja organizacija v državi, ki zastopa interese starejših državljanov. ANBO je neodvisno telo, ki glas starejših ponese tako v občinske svete, kot tudi v politično areno v Haagu. Predstavniki ANBO si prizadevajo za kvalitetno življenje sedanje in bodočih generacijo upokojencev, na podlagi politike, ki bi učinkovito reševala njihove težave na področju zdravstvenega varstva, dohodka, stanovanja, mobilnost in spodbujala njihovo vključevanje v družbo, pri tem pa zagovarja emancipacijo, participacijo, solidarnost med generacijami in svobodo izbire. Pri ANBO svojim članom nudijo brezplačno telefonsko svetovanje (na primer o tem, kako mora biti opremljen dom, da je varen za starejše ljudi), pomoč pri izpolnjevanju obrazcev za davčne olajšave ali uveljavljanje denarnih nadomestil, popuste pri premijah za zdravstveno in premoženjsko zavarovanje ali prihranke za ogrevanje doma. Organizirajo številne športne, kulturne in družabne dogodke, jih na svoji akademiji, izobražujejo za prostovoljno delo, 8-krat letno izdajo lastno glasilo (http://www.anbo.nl/de-vereniging/over-ons/about-anbo).

Konzorcij Rose 50 +Netherland(http://www.rozezorg.nl/info/19/50-plus), ki se zavzema za pravice istospolno usmerjenih starejših državljanov.

Mreža organizacij starejših migrantov *NOOM*, poslanstvo katere je združevanje in uresničevanje skupnih interesov in spodbujanje dobrega počutja vseh starejših migrantov s pomočjo zagovorništva, izobraževanja in izmenjave znanja. Noom trenutno povezuje 8 organizacij Kitajskih, karibskih, maroških, turških in južnoevropskih priseljencev (http://www.netwerknoom.nl/).
Protestantsko združenje *PCOB* (http://www.pcob.nl/) skrbi za promocijo duhovnih in materialnih interesov starejših in katoliško združenje za starejše *Unie KBO* (http://www.uniekbo.nl/unie-kbo/) svojim članom pomaga pri reševanju socialno-ekonomskih vprašanj, ohranjanju zdravja in negi ter izobraževanju.

NVGO (http://www.gepensioneerden.nl/), prostovoljno nacionalno združenje organizacij, ki brani ekonomsko-socialne interese upokojencev iz gospodarskega, sektorja, javne uprave in nevladnih organizacij. V lokalnem okolju tudi sicer obstaja podpora ljudem za reševanje njihovega socialno-ekonomskega položaja, ki pa je namenjena vsem, ne zgolj ljudem ob prehodu v upokojitev.

Finska

Na Finskem predupokojitvene aktivnosti niso opredeljene v zakonodaji in se zato tudi ne izvajajo sistematično za celotno populacijo ljudi, ki so na pragu upokojitve. Kljub temu nekateri delodajalci organizirajo za svoje uslužbence tako imenovana informacijska srečanja, na katerih bodoči upokojenci prejmejo praktične informacije glede postopka upokojitve. Finski center za pokojnine (http://www,etk.fi/) recimo, že 13 let zapored avgusta praktične nasvete glede uveljavljanja socialnih pravic daje ljudem, ki se po upokojitvi preselijo v tujino.

Obstajajo pa različne nevladne organizacije, ki na lokalni ravni organizirajo in izvajajo številna izobraževanja, namenjena temu življenjskemu prehodu. *Finski Rdeči križ* (https://www.redcross.fi/) je leta 2014 skupaj z Osrednjo zvezo za blaginjo starejših (the Central Union for the Welfare of the Aged) (https://www.vtkl.fi/fin/in_english) in Finskim združenjem za igralne avtomate

(https://www.ray.fi/en), za ljudi, ki se bodo v bližnji prihodnosti upokojil ali pa so se že pred kratkim, pričel izvajati projekt *Živeti upokojensko življenje na polno*, katerega namen je podpora ljudem, ki se bodo ali pa so se že v bližnji prihodnosti upokojili. Tematsko izobraževanja v okviru projekta Rdečega križa sestavljajo trije sklopi: življenjske spremembe, ki jih prinese upokojitev, zdravje in blaginja ter prostovoljno delo v okviru Rdečega križa kot izpolnjujoče aktivnosti po zaključenem opravljanju plačanega dela. Do leta 2017 nameravajo izobraževanja, ki jih sedaj izvajajo projektno, v sodelovanju s številnimi delodajalci, izvajati po vseh lokalnih zvezah Rdečega križa in tako razširiti na vso državo. V prizadevanjih, da bi omenjena izobraževanja bila dostopna celotni populaciji bodočih finskih upokojencev, sodeluje tudi Osrednja zveza za blaginjo starejših. Ustanovljena je bila leta 1949 in kot krovna nacionalna organizacija povezuje 350 združenj, ki starejšim ponujajo različne storitve in prostovoljne aktivnosti. Osnovno vodilo zveze je promovirati blaginjo in socialno varnost starejših ter podpirati vse aktivnosti lokalnih združenj pod njenim okriljem. Finančno delovanje zveze podpira Finsko združenje za igralne avtomate.

Podoben predupokojitveni seminar, kot ga izvajajo pri Rdečem križu, svojim prebivalcem ponujajo v mestu Pori, le da je ta nekoliko bolj usmerjen v podaljšanje delovnega življenja. Tampere, Turku, Rauma in Pori so štiri mesta, kjer so na osnovi zakona o podpori funkcionalnim kapacitetam starejše populacije v zvezi s socialnimi in zdravstvenimi storitvami pilotno razvili 24-urni sistem svetovanja starejšim ter ustanovili lokalne svete starejših, ki jih koordinira Finska zveza upokojencev (EETU) (https://www.theseus.fi/handle/10024/1549) in finski Sklad za inovacije (SITRA) (http://www.sitra.fi/en/well-being/older-people), delujoč neposredno v povezavi s finskim parlamentom.

Evropska Komisija - GRUNDTVIG Program za vseživljenjsko učenje

Izvršna agencija za izobraževanje, avdiovizualne medije in kulturo **pri Evropski komisiji** je sofinancirala različne projekte v okviru GRUNDTVIG Programa za vseživljenjsko učenje. Eden med njimi nosi naslov Grey Gold of Europe 2012-2014 (Zlato srebro Evrope) njegov namen pa je nuditi podporo starejšim iz različnih poklicev v obdobju pred upokojitvijo in tik po njej, da ostanejo aktivni v lokalni skupnosti, družabni in učeči se dlje časa. Cilji projekta, ki ga izvajajo partnerji iz **Turčije, Nemčije in Španije,** so naučiti starejše, kako naj se starajo aktivno v smislu zdravja in medosebne komunikacije, povečati ozaveščenost o prednostih aktivnega staranja, pozitivno uporabiti izkušnje starejših in jim pomagati odgnati občutek nepomembnosti, jih naučiti aktivnega udejstvovanja v družbi, uporabljati informacijske tehnologije pa tudi spoznati različne življenjske priložnosti vrstnikov po Evropi ter si med seboj izmenjati izkušnje o aktivnem staranju (http://thegreygold.com/, pridobljeno 6. 11. 2014).

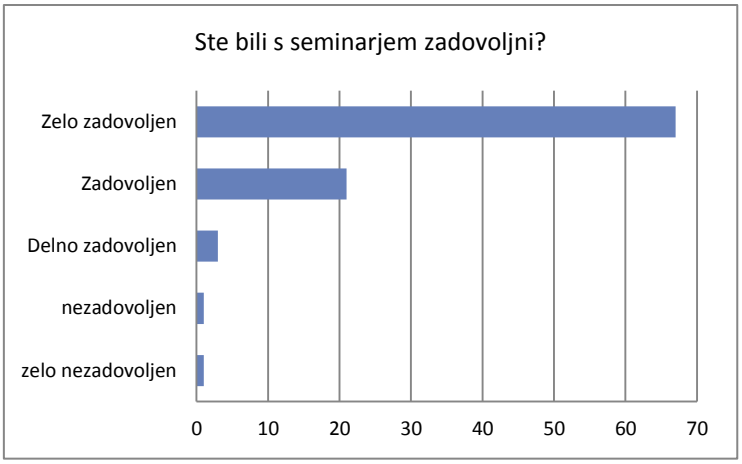
V okviru GRUNDTVIG Programa za vseživljenjsko učenje pa so partnerji iz **Danske, Nemčije, Grčije, Italije in Poljske** izvedli tudi projekt **Preretirement counceling - A shortcut to Active Ageing** (Predupokojitveno svetovanje – Bližnjica do aktivnega staranja). Na osnovi praktičnih izkušenj treh različnih evropskih institucij, ki so razvile in izvajale predupokojitveno svetovanje: centra Fundacije za napredek žensk iz Varšave, Združenja Nestore iz Milana in A3Career iz danskega mesta Aarhus (Pre-retirement Counceling, 2012),so oblikovali smernice za implementacijo predupokojitvenih izobraževanj. Namen projekta je bil razumeti vzorce upokojevanja, determinante kvalitetnega tretjega življenjskega obdobja ter izmenjati izkušnje z razvojem in izboljšavami predupkojitvenih seminarjev in razširiti primere dobrih praks predupokojitvenih seminarjev, ki so sicer nastali iz

različnih in raznolikih potreb ljudi in so bili različni po vsebinskem in časovnem obsegu. Cilj predupokojitvenih seminarjev ni bil ljudi tekom izobraževanj prepričati, naj dlje ostanejo v službi ali da naj bodo čim bolj dejavni v svoji lokalni skupnosti, temveč vsem v starosti okoli 60 let pomagati najti odgovore na vprašanje o tem kdo so, kaj si želijo in kako naj to dosežejo ter obdržijo in vrnejo družbi.

Pri **Fundaciji za napredek žensk v Varšavi** so razvili predupokojitvene seminarje, namenjene vsem, ki se bodo upokojili v obdobju od treh do petih let, pa tudi takim, ki bodo v pokoj odšli šele čez 10 do 15 let. Interaktivni seminarji, ki naj bi se izvajali za skupine 10 do 15 udeležencev in niso krajši od 8 ur, so sestavljeni iz 6 vsebinskih sklopov: nov upokojenski življenjski slog (plačano in prostovoljno delo, učenje ter prosti čas), upravljanje z denarjem (pokojnina, zavarovanja in druge ugodnosti, prihranki ter izdatki), pravna vprašanja (oporoka, skrbništvo nad otroci in vnuki), zdravje (dobro telesno in duševno počutje, udeležba v družbi, obvladovanje stresa, vadba in zdravo prehranjevanje), domače okolje (načrtovanje gospodinjstva) ter viri informacij, nasvetov in coachinga.

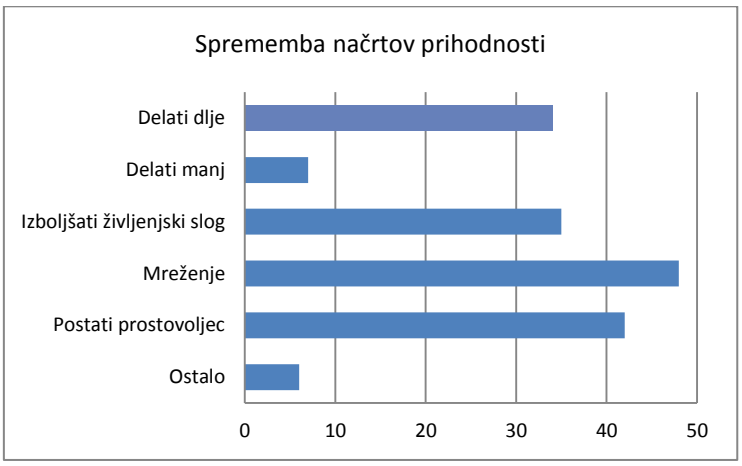
Združenje Nestore iz Milana je pred 13 leti razvilo in na sedežu svoje organizacije pričelo izvajati poupokojitvene seminarje, sestavljene iz devetih sklopov, ki skupaj obsegajo 38,5 ur, čemur so dodali še naknadno popoldansko srečanje, na katerem si udeleženci med seboj izmenjajo še izkušnje in vtise v zvezi z izobraževanjem. Skupine niso večje od 25 udeležencev, vsebinsko pa seminarji obsegajo prehod v upokojitev in dinamiko sprememb, zgodovino življenja (z analizo preteklih dogodkov ter profesionalnimi in osebnimi izkušnjami), učenje razumevanja samega sebe in drugih, načrtovanje projekta »življenje« ter druženje in izgradnja socialne mreže v prihodnosti. Društvo Nestore za skupine največ 14 udeležencev izvaja tudi 49-urna izobraževanja, ki jim po 2 do 3 mesecih sledi še zaključno srečanje za izmenjavo izkušenj, na katerih se upokojenci seznanijo s prostovoljnim delom ter zanj pridobijo ustrezne veščine, in se naučijo, kako se ustrezno predstaviti organizaciji, ki za delo potrebuje prostovoljce.

Predupokojitveni seminarji in coaching za starejše pred vstopom v prehodno obdobje k upokojitvi, ki so ga razvili in izvedli pri **A3Career v Aarhusu na Danskem**, so dvodnevni. V prvem delu seminarja se udeleženci posvečajo svojim osebnim in profesionalnim kompetencam, upravljanju z dohodki, prilagajanju z zdravjem povezanega vedenja in odkrivanju, kaj bi po 65. letu starosti želeli početi. V drugem delu ugotavljajo, ali bi želeli v nadaljevanju imeti delo za poln ali skrajšan čas, seznanijo se z zakoni in pokojnino, razmišljajo o prihrankih ter o spremembah v svoji socialni mreži, spoznajo prostovoljce in njihove zgodbe, ter si postavijo cilje in seznam dejavnosti v tretjem življenjskem obdobju.



Slika 2: Evalvacija predupokojitvenih seminarjev v Aarhusu na Danskem spomladi 2011.

(n=92, 25 moških in 57 žensk, starost 50-67 let, povprečju 60,5 let)(Vir: Pre-retirement Counselling, 2012).



Slika 3: : Evalvacija predupokojitvenih seminarjev v Aarhusu na Danskem spomladi 2011

(n=92, 25 moških in 57 žensk, starost 50-67 let, povprečju 60,5 let) (Vir: Pre-retirement Counselling, 2012).

Predupokojitveni seminarji Fundacije za napredek žensk iz Varšave, društva Nestore iz Milana in A3Career iz Aarhusa, ko sicer nastali v različnih okoljih, imajo različne vsebinske poudarke, vsi pa imajo tri glavne cilje: prepoznati in odpraviti tradicionalne stereotipe o upokojitvi in mentalnih ovirah, prepoznati ključne kompetence in jih kar najbolje izkoristiti ter najti smisel, namen in strast v karieri starostnika, ne glede na to ali so njegove dejavnosti plačane ali ne. Odlikujejo jih interaktivne metode, kot so razprava, domača naloga, pričevanja, igra vlog, branje ali kviz (Pre-retirement Counceling, 2012)).

Slovenija

V Sloveniji predupojitveno izobraževanje ni pravica iz dela in zato za delodajalca izvajanje tovrstnih izobraževanj ni obvezujoče.

Univerza za tretje življenjsko obdobje

Prvi programi preupokojitvenega izobraževanja v Sloveniji so nastali na **Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje** - UTŽO (http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/vsebina.htm) (danes sekcija Društva za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje), hkrati z oblikovanjem prvega koncepta njenega delovanja, že v letu 1986. V želji, da se predupokojitveno izobraževanje uveljavi in razširi, so se predstavniki Slovenske UTŽO, (ki je v primerjavi z drugimi evropskimi državami nastala zelo zgodaj), večkrat srečali s predstavniki sindikatov, žal neuspešno. Prve programe za uslužbence Univezitetnega kliničnega centra in Nove Ljubljanske banke sta pripravili dr. Ana Krajnc in dr. Dušana Findeisen. Kasneje, leta 1992, je Slovenska UTŽO (dr. Ana Krajnc, dr. Dušana Findeisen in dr. Nena Mijoč) skupaj z Gerontološkim društvom Slovenije (dr. Ida Hojc, dr. Jožica Šelb Šemrl) in ustanovo Odysee z Nizozemske v okviru projekta MATRA pripravila nov program predupokojitvenega izobraževanja za tovarno Krka v Novem mestu. Program nosi naslov Moja upokojitev, moj izziv. Tudi danes se študenti UTŽO v Ljubljani lahko pripravljajo na upokojitev, spoznavajo značilnosti novega življenjskega obdobja in različne poglede na starost (sociološki, psihološki, zgodovinski, ekonomski in drugi pogledi na starost) in se usposabljajo za dejavno in zdravo starost. Njim je med vsebinami študijskih dejavnosti namenjeno daljše enoletno predupokojitveno usposabljanje z naslovom Moji starši so stari – kritična geragogika. Poseben poudarek je potrebno posvetiti tudi izobraževalcem odraslih, ki so se z vprašanjem predupokojitvenega izobraževanja seznanili na Andragoški poletni šoli v Ajdovščini (Jumbo Clerq z Nizozemske), ki jo je organiziral Oddelek za pedagogiko in andragogiko Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. [3]

Ministrstvo za obrambo RS

Predupokojitvene aktivnosti potekajo tudi v okviru **Ministrstva za obrambo RS in Slovenske vojske** Sektor za vojaške zadeve išče možnosti prerazporeditve odhajajočih pripadnikov Slovenske vojske znotraj državne uprave, zagotavlja informiranje pripadnikov o postopkih upokojitve in iz teh izhajajočih pravic, jim skupaj s predstavniki Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije, Kapitalske družbe d.d. in Modre zavarovalnice svetuje glede zagotavljanja teh pravic, tako da je za odhajajočega pripadnika odhod iz Slovenske vojske čim manj stresen in čim ugodnejši. Že deset let pa na MORS organizirajo tudi petdnevne predupokojitvene seminarje, v okviru katerih gerontologi, nutricionisti, finančni svetovalci in drugi strokovnjaki predstavijo udeležencem pasti in priložnosti, ki jim jih nudi tretje življenjsko obdobje. Ob pomenu zdrave prehrane in športa obravnavajo tudi strukturiranje časa, ustvarjalnosti v tretjem življenjskem obdobju, družinske odnose, obvladovanje stresa in tehnike sproščanja, preprečevanje padcev, različne oblike zasvojenosti pa tudi odnosa do smrti in žalovanja. Teh se je skupaj s svojci do sedaj udeležilo že skoraj 400 pripadnikov Slovenske vojske, ki so izpolnili pogoje za pridobitev pravic do poklicne ali starostne pokojnine in so prenehali delati na obrambnem področju.

Poleg tega ima MORS svoje lastno društvo upokojencev delujoče doma in v tujini, z 11 sekcijami po vsej Sloveniji. Ustanovljeno je bilo 1995 leta, sedaj ima že več kot 800 članov in večje število simpatizerjev, ki se prav tako aktivno vključujejo v posamezne aktivnosti društva in društvu nudijo ustrezno, predvsem vsebinsko in strokovno pomoč. Dejavnosti Društva so:

- Spodbujanje in organizacija izobraževanj, kulturne dejavnosti, rekreacijskih in športnih dogodkov ter izletov, ter skrb za počitnikovanje ter družabno dejavnost članov.
- Vzdrževanje rednih stikov z MORS

[3] Objavljeno z dovoljenjem avtorice izjave, dr. Dušane Findeisen.

- Podpiranje članov pri vključevanju v znanstvene in strokovne dejavnostih na obrambnem področju
- Sodelovanje z Zvezo slovenskih častnikov, Zvezo veteranov vojne za Slovenijo, Zvezo društev upokojencev Slovenije, Mestnimi, pokrajinskimi in občinskimi zvezami društev upokojencev Slovenije, Zvezo upokojencev Ministrstva za notranje zadeve Republike Slovenije in posameznimi društvi upokojencev na lokalni ravni.

(Več o Društvu upokojencev MOSR na:
http://www.dumors.si/index.php?page=static&item=1777&tree_root=1777)

Inštitut Antona Trstenjaka

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje je razvil projekt *Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje*, v okviru katerega so leta 2007 pričeli izvajati sedemindvajset programov, ki podpirajo starejše ljudi, sožitje med generacijami ali oboje. Enega od teh programov predstavljajo tudi tečaji za kakovostno življenje po upokojitvi, namenjeni ljudem, ki se pripravljajo na upokojitev ali pa so že upokojeni (http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitje/projekti/1.html?sub=992, pridobljeno 30. 10. 2014). Gre za kratek program skupinskega socialnega učenja (za 15 udeležencev) za podjetja in posameznike. Obsega tri srečanja skupine, enkrat tedensko po tri ure. Izvedba poteka na izrecno željo, ki pa je redka, ker pri nas ni bila uveljavljena kultura priprave na kakovostno življenje ob (pred ali po) upokojitvi. V podjetjih, kjer smo ga izvajali, so bili udeleženci – tudi tisti z najvišjo intelektualno in socialno zahtevnostjo, z njim zelo zadovoljni (npr. ADRIA). Na tečaju so predstavljene tri glavne naloge upokojitvenega prehoda: doživljajska bilanca preteklosti, sedanje naloge in realistične možnosti tretjega življenjskega obdobja po upokojitvi. Izhodišče programa je celosten pogled na človeka v vseh njegovih razsežnostih[4, 5].

Ministrstvo za javno upravo

Upravna akademija na Direktoratu za javni sektor pri **Ministrstvu za javno upravo** (http://www.mju.gov.si/si/upravna_akademija/ponudba_seminarjev_2015/#c18412, pridobljeno 26.5.2015.) vsako leto za javne uslužbence s področja državne uprave, lokalne samouprave in področnih javnih služb priredi po dva enodnevna predupokojitvena seminarja za starejše uslužbence, ki pa se jih udeležujejo tudi mlajši zaposleni. Program je namenjen vprašanjem, ki so povezana z odnosi do starejših zaposlenih in vključevanja njihovega znanja in izkušenj v uspešno delo upravnih in javnih ustanov ter služb. Velik del programa je namenjen aktivnemu in zdravemu življenju v starosti, to je dolgoživosti, posebnostim današnje starosti kot dodanemu obdobju življenja, zdravju in zdravim navadam, socialni vključenosti, pomembnim odločitvam in spremembam, ki jih življenje neizogibno zastavlja vsem starostnikom. Vsebine za predupokojitvene seminarje so pripravili na **Inštitutu EMONICUM (**http://www.emonicum.si/, pridobljeno 27.5.2015.), katerega poslanstvo je spodbujanje aktivnega in zdravega življenja v vseh starostnih obdobjih. Seminarji, ki so proračunsko financirani in za udeležence brezplačni, potekajo na Ministrstvu za javno upravo. Seminarje vodi in povezuje dr. Božidar Voljč, ki ima bogate domače in mednarodne javno-zdravstvene izkušnje. Seminarji so različnega obsega, najdaljši načrtovani je enotedenski«.[6]

---

[4] Objavljeno z dovoljenjem avtorja izjave dr. Jožeta Ramovša.
[5] Več o teh vprašanjih najdete v obsežni knjigi J. Ramovš (2003). Kakovostna starost – socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in SAZU.
[6] Objavljeno z dovoljenjem avtorja izjave dr. Božidarja Voljča.

V letu 2014 je z izvajanjem izobraževanj, posvečenim ljudem v tretjem življenjskem obdobju, začel **Zavod Uršulinka** skupaj z **Zdravstvenim zavodom Furlan** in **rekreacijskim centrom Inspiria Izola**. Oblikoval je delavnice za vzdrževanje miselne kondicije (krepitev spomina in miselna zbranost), delavnice o sreči in ljubezni, predavanja o zdravi prehrani in vadbi, podporne skupine za svojce starejših z demenco, multiplo sklerozo, Parkinsonovo boleznijo in delavnice proti izgorevanju starejših ter delavnice za podjetja (http://www.zavodursulinka.com/izobrazevanje, pridobljeno 30. 9. 2014). Delavnice so plačljive, izvajajo pa jih na sedežu zavoda ali na željo slušateljev tudi drugod. V letu 2015 bo pri Zavodu Uršulinka pričel delovati tudi Klub spomina, v okviru katerega bodo prirejali mesečna srečanja z delavnicami, ki se jih bo lahko udeležil vsak zainteresiran proti plačilu simbolične članarine.

Med dejavnostmi, namenjenimi starejšim delavcem, lahko omenimo tudi mednarodni projekt **Gospodarske zbornice Slovenije** z naslovom *Meet change* (http://www.gzs.si/slo, pridobljeno 18. 11. 2014), pri katerem so sodelovali partnerji iz Slovenije, Madžarske, Bolgarije, Italije in Avstrije. Projekt je imel namen ugotoviti, kako motivirati starejše in predvsem manj izobražene delavce za dodatno strokovno usposabljanje in spremembe na delovnem mestu«, je projekt opisala Grit Ackermann iz Gospodarske zbornice Slovenije.[7] Projekt se je samo posredno dotikal znanj, potrebnih za uspešno upokojevanje.

Zavod RS za zaposlovanje

V letu 2015 so kot storitve v sklopu vseživljenjske karierne orientacije na **Zavodu RS za zaposlovanje** zasnovali pred-upokojitvene delavnice, namenjene brezposelnim osebam starejšim od 55 let, prijavljenim v svojih evidencah. Delavnice bodo potekale v Kariernih središčih ZRSZ, Najprej jih bodo izvedli pilotno na štirih Območnih službah (Maribor, Ptuj, Ljubljana in Trbovlje), kasneje pa v vseh. Vsebinsko bodo zajemale izzive pozne kariere, želje in zaposlitvene možnosti starejših brezposelnih, upravljanje z lastnim časom in priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa v lokalnem okolju. V sodelovanju z lokalnimi organizacijami, ki se ukvarjajo z aktivnim staranjem prebivalstva, pa bodo vsebinsko delavnice še nadgrajene.[8]

Center za zdravje in razvoj Murska sobota

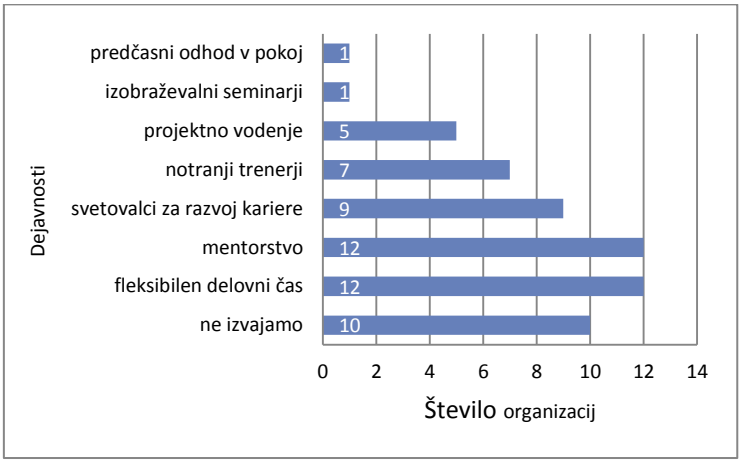
V okviru Norveškega finančnega mehanizma bo od februarja 2015 do maja 2016 v Sloveniji potekal projekt z naslovom »Potenciali prebivalcev in institucij Pomurja v zmanjševanju zdravstvenih in socialnih neenakosti starejših v lokalnih okoljih«, katerega nosilec je **Center za zdravje in razvoj** (http://czr.si/nazdravje.aspx). Cilji projekta izhajajo iz vse daljšega življenja ter vse večjih razlik v socialno-ekonomskem statusu in na dolgi rok posledično neenakosti v zdravju med starejšimi in starejših v primerjavi z ostalimi starostnimi populacijami. Njegov namen je povečati pripravljenost ljudi na upokojitev in življenje v starosti, vzpostaviti med-sektorsko podporno mrežo za skrb za starejše in njihovo vključenost v družbo ter povečati kakovost domače oskrbe.

Raziskava o organizacijskih spodbudah pri starejših zaposlenih v Sloveniji

Da bi ugotovile, na kakšen način slovenska podjetja obravnavajo področje zaključevanja kariere, so Doroteja Balažic, Andreja Holsedl in Urška Čufer leta 2012 izvedle kvalitativno raziskavo, v katero je bilo vključenih 30 organizacij z različnimi področji dela in različnih velikosti (od 12 do 3700

[7] Objavljeno z dovoljenjem Grit Ackermann, avtorice izjave.
[8] [8] Objavljeno z dovoljenjem Romane Lapajne, avtorice izjave

zaposlenih), ki so v zasebni ali državni lasti ter delujejo na slovenskem trgu in/ali tujem trgu. Rezultate nastale na osnovi »Vprašalnika o organizacijskih spodbudah«, na katerega so odgovarjali vodilni zaposleni (direktor organizacije, izvršni direktor, pomočnik direktorja, vodja kadrovske službe ali vodja oddelka.) Prvi del vprašalnika je ugotavljal stališča do zaključevanja kariere, programov za delo s starejšimi zaposlenimi in lastnosti starejših zaposlenih. Drugi del vprašalnika je bil namenjen ugotavljanju težav ob upokojevanju in uporabe različnih organizacijskih spodbud za starejše zaposlene. Rezultate raziskave o dejavnostih v zvezi z upokojevanjem, ki jih v že izvajajo, prikazuje spodnja slika.



Slika 4: Dejavnosti v zvezi z upokojevanjem, ki jih v organizacijah, delujočih na slovenskem in/ali tujem trgu, že izvajajo.

(vir: Boštjančič E, Delić L. Zaključevanje kariere – od teorije k praksi. Ljubljana, 2014)

Po mnenju večine sodelujočih bi bilo o zaključevanju kariere potrebno govoriti več, organizacija pa z ustreznimi prijemi lahko pripomore k manjši stresnosti upokojitve (na primer dolgčas, osamljenost, zaskrbljenost glede zdravstvenega in finančnega stanja v prihodnosti, občutek razvrednotenja ...). V omenjeni raziskavi so vodilni iz sedmih organizacij poročali, da vedno opažajo težave pri upokojevanju. Sodelujoči v raziskavi se večinoma strinjajo, da bi vsaka organizacija potrebovala svetovalce, ki bi bili zaposlenim na voljo v primeru težav ob upokojevanju. Glede predupokojitvenih programov pa menijo, da se mora vsak zaposlen sam odločiti, ali si takšne pomoči želi ali ne. Večina organizacij, vključenih v raziskavo, izvaja različne dejavnosti v zvezi z upokojevanjem in so odprte za različne ukrepe na področju kadrovanja in spodbujanja starejših zaposlenih.

3.3 Zbrane dobre prakse iz Slovenije in tujine

Projekt **DUO FOR A JOB** predstavlja primer medgeneracijskega mentorstva, ki je zaživelo novembra 2012 v Bruslju. Namenjen je povezovanju mladih upokojencev z mladimi iskalci prve zaposlitve. To zapolnjevanje prepada med različnimi generacijami krepi socialno kohezijo v mestu. Je odgovor na to, kako tkati socialne vezi v stanovanjski soseski. Novim priseljencem iz različnih geografskih okolij in različnega etničnega izvora pomaga razumeti kulturno okolje, drugačno od njihovega domačega, in se mu prilagoditi, jih opremi z znanji in veščinami ter izkušnjami, ki jih potrebujejo na trgu delovne sile ter najti ustrezno zaposlitev (http://www.duoforajob.be/, pridobljeno 21. 8. 2014).

ASSPRO je francoska zveza, ki pomaga aktivnim starostnikom najti zaposlitev ali se samozaposliti (http://assproemploiseniors.ning.com/, pridobljeno 2. 9. 2014). Preskrbi jim zanje pomembne informacije in jih poveže z akterji na socialno-ekonomskem področju. Starejše iskalce zaposlitve podpira tako, da zanje prireja srečanja ob kavi, zaposlitvene sejme, razpošilja letake z najnovejšimi informacijami s področja zaposlovanja, izobraževanja ter oglaševanjem in ustanavljanjem podjetij. Redno najnovejše informacije objavljajo tudi na spletni strani: http://portail-formation-ouest.fr/actualite-de-la-formation, pridobljeno 2. 9. 2014).

Evropska poslovna mreža za družbeno odgovornost podjetij je izdelala orodje za samooceno, s katerim je ocenila dvanajst podjetij. Orodje je zasnovano na tem, koliko se podjetja osredotočajo na starejše delavce in kako dojemajo kariero oziroma poklicni razvoj delavca tekom življenja. Starejši delavci seveda niso homogena skupina. Na njihove odločitve o tem, koliko časa bi še delali, vplivajo ekonomski dejavniki, zdravje njih samih, njihovih življenjskih partnerjev, prevzemanje skrbi za starše ali druge družinske člane, poklic in delovni pogoji. Orodje, ki ga je izdelala omenjena poslovna mreža, temelji na oceni delovne sile, razvoju kariere in veščin, prilagajanju delovnega mesta ter mobilnosti in fleksibilnosti. Na ta način bi želeli ugotoviti, kakšne spremembe so za prilagajanje starejšim delavcem potrebne na ravni zakonodaje (http://www.csreurope.org/rethinking-careers-report-2013-0.VAXMOKPzzgs, pridobljeno 21. 8. 2014).

GeneDiversity je projekt, ki so ga v Novartisu v Španiji uvedli za spodbujanje medgeneracijske solidarnosti na delovnem mestu. To vključuje seminarje, mentorstvo in vzajemno učenje med skupinami različnih generacij (http://www.age-platform.eu/good-practices/employment/1531-novartis-spain, pridobljeno 23. 9. 2014). Starejši imajo namreč ogromno znanja in izkušenj, ki jih lahko v stimulativnem okolju, ki ni naklonjeno le tekmovalnosti in produktivnosti, temveč ceni tudi zanesljivost in izkušenost, prenašajo na mlajše sodelavce, jih kot mentorji uvajajo v delovne procese, jim pomagajo pridobivati kompetence, ki so potrebne za posamezna delovna mesta, hkrati pa od mlajših sodelavcev lahko pridobivajo nova znanja in izkušnje, potrebna za opravljanje del, predvsem s področja informacijsko-komunikacijske tehnologije. Tudi nasploh medgeneracijsko sodelovanje, ob tem, ko predstavlja pomemben del kakovostnega staranja, prinaša koristi celotni družbi. Staranje je namreč vseživljenjski proces, za kakovostno življenje pa starejši ne potrebujejo le učinkovitega pokojninskega in zdravstvenega sistema, temveč tudi spodbujanje in možnosti za vključevanje v najrazličnejša izobraževanja in prostovoljne dejavnosti, saj tako mlajšim, delovno aktivnim ne predstavljajo bremena, temveč zakladnico znanja in izkušenj. Aktivno staranje tako pomeni boljše življenje tudi za mlade, ne le za starejše. Ponovno bo potrebno vzpostaviti pozitiven stik med različnimi generacijami, ki so ga zmanjšali spremenjeni družinski vzorci, ki so jih povzročile ekonomske in družbene spremembe. Medgeneracijsko sožitje in vzajemno učenje je nujno dvosmerni

proces podajanja znanja, ki v zadnjih petintridesetih letih s programi na različnih področjih vsem sodelujočim skuša zagotavljati varnost in sprejetost, utrditi in širiti socialno mrežo, lajša osamljenost ter krepi duševno in telesno zdravje, povečuje varnost bivanja doma. Obenem je tovrstna aktivnost v podjetjih najboljša priprava starejših delavcev na upokojitev, čeprav le posredno in v opisanem primeru ne kot ciljana aktivnost.

Starejše delavce je možno spodbujati k zdravemu življenjskemu slogu tako v času priprav na upokojitev kot tudi v času upokojitve. V avstrijskem Salzburgu, ki je prejel tudi nagrado EU za najbolj dostopno evropsko mesto, so na primer s projektom **Promoting Public Transportation Use for Older People** leta 2004 začeli spodbujati starejše prebivalce, naj ostanejo mobilni tako, da uporabljajo javni prevoz. Pri tem so upoštevali njihove potrebe in sposobnosti, dejstvo, da starejši niso homogena skupina ter jih nagovorili in motivirali na primeren način. Treninge je spremljala razstava in predavanja, aktivnosti ob tednu mobilnosti in raziskovanje mesta z avtobusom. Med starejšimi je narasla uporaba javnega prevoza, ki je pridobil ugled, med vozniki je upadlo število prometnih nesreč, trg je ohranil in pridobil potnike, mediji so se odzvali pozitivno, družba pa se je zavedla demografskih sprememb.

Izboljšanju prometne varnosti starejših in zmanjševanju prometnih nezgod ter spodbujanju mobilnosti je namenjen tudi Nizozemski projekt **Ostani mobilen varno** (Blijf Veilig Mobiel). Pri organizaciji ANBO so z organiziranimi izobraževanji in rekreacijsko dejavnostjo poskrbeli za boljše vozniške sposobnosti starejših (npr. kviz) ter predstavil njim prijazne dobre prakse mestne infrastrukture. Aktivnosti tovrstnih projektov so primerne tako v predupokojitvenem obdobju kot v času po upokojitvi.

Reboot je partnerstvo petih EU držav (Belgija, Italija, Poljska, Turčija in ZK), katerega namen je odzvati se na izzive, ki jih za starajočo se evropsko populacijo predstavlja izobraževanje in promoviranje aktivnega staranja ter spodbujanje sodelovanja Evrope na področju vseživljenjskega učenja in upravljanja izobraževanja starejših, predvsem tistih, ki so pred tem izobraževanje opustili. Tudi tovrstne aktivnosti je možno povezovati z aktivnosti v predupokojitvenem obdobju in dosegati sinergistične učinke.

Slovenska mreža MATIjA je nacionalna mreža aktivnosti, trženja, informiranja in asistence, ki preko brezplačne telefonske številke omogoča predvsem starejšim dostop do informacij, storitev in pomoči in je javni povezovalni servis. Preko mreže MATIjA se povezujejo vprašanja in potrebe starejših z odgovori in ponudbo storitev in blaga najrazličnejših izvajalcev), tako nevladnih organizacij kot organizacij v javni mreži in komercialnih ponudnikov storitev in blaga (skupno 475). V okviru mreže MATIjA se zbira celovit pregled dejavnosti organizacij, ki so zanimive za starejše ter se gradi sistem ocenjevanja zadovoljstva različnih ponudnikov storitev. S tem se starejšim pomaga izbrati kakovostne in cenovno najugodnejše izvajalce. Mreža MATIjA pod svojim okriljem združuje ponudnike blaga in storitev, ki so se zavezali, da bodo pri svojem delu spoštovali etična načela, povzeta po evropski listini pravic starejših (http://www.cd-matija.si/, pridobljeno 24. 11. 2014). Na podoben način kot slovenska mreža Matija **Nizozemska online platforma za medsebojno pomoč in solidarnos**t povezuje ljudi, ki potrebujejo pomoč, s tistimi, ki imajo čas pomagati drugim. Oba primera se samo posredno dotikata predupokojitvenih aktivnosti, podobno kot nekaj zgornjih primerov pa ponujata možnosti za povezovanje tudi z aktivnostmi za delavce pred upokojitvijo.

3.4 Anketa o izvajanju predupokojitvenih seminarjev med upokojenimi pripadniki MORS oziroma SV

Poleti 2015 smo s podporo Ministrstva za obrambo RS (MORS) izvedli anketo med pripadniki MORS in Slovenske vojske (SV), ki so se upokojili v zadnjem desetletnem obdobju. Na anketo je odgovorilo 318 upokojenih pripadnikov, odzivnost na anketo je bila 40 %. Zanimala nas je predvsem razlika med tistimi upokojenci MORS, ki so se udeležili predupokojitvenega seminarja, in tistimi, ki na seminar niso šli.

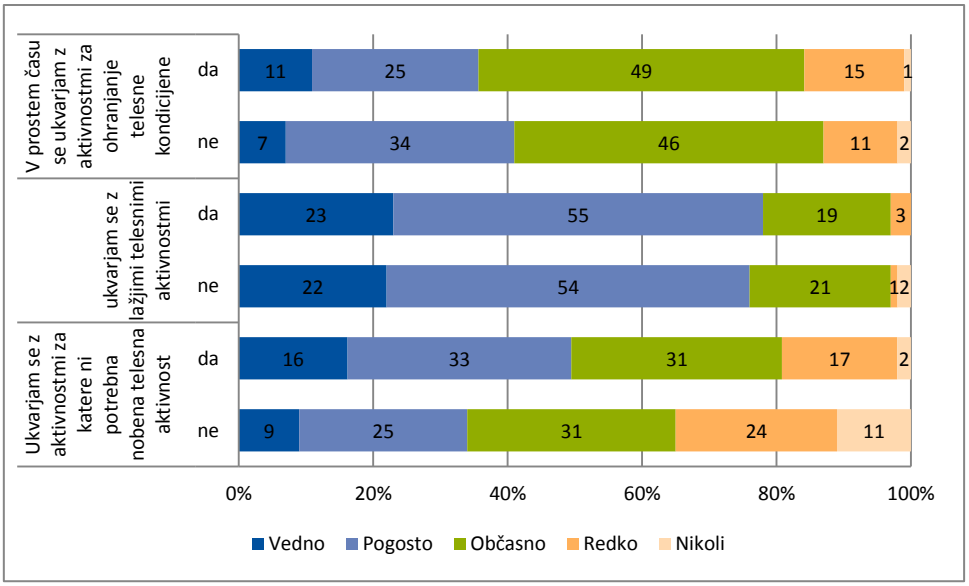
Velikih razlik med udeleženci in neudeleženci seminarja nismo našli. Med udeleženci je delež tistih, ki imajo partnerja, nekoliko višji. Prav tako je med udeleženci nekoliko višji delež tistih iz Podravske in nekoliko nižji delež tistih, ki živijo v Osrednjeslovenski regiji. Primerjava po materialnem statusu pokaže, da se seminarja pogosteje udeležujejo tisti, ki so socialno ekonomsko nekoliko stabilnejši.

Udeleženci seminarja so v nekoliko večji meri naklonjeni nenehnim spremembam, gibanju in novostim, nekoliko manj kot neudeleženci so videti vezani na tradicijo in radi imajo nove ideje. Videti je, da so neudeleženci nekoliko bolj naklonjeni trdnim pravilom, jasnim, enoznačnim razmeram in znanim stvarem, nakazano bolj pa so naklonjeni tudi uporu in nasprotovanju.

Zagotovo lahko trdimo, da so bili udeleženci seminarja na upokojitev značilno bolje pripravljeni in v večji meri so že pred upokojitvijo načrtovali, kako bodo porabili svoj čas po upokojitvi. Le dobra desetina nekdanjih pripadnikov, ki so se predupokojitvenega seminarja udeležili, je odgovoril, da se na upokojitev niso pripravili. Med tistimi, ki se seminarja niso udeležili, je bilo na upokojitev nepripravljenih več kot četrtina anketiranih.

Porabo svojega časa po upokojitvi je predhodno načrtovalo dve tretjine anketiranih, ki so se seminarja udeležili in dobra polovica tistih, ki se seminarja niso udeležili. Tudi pri trditvah v zvezi z občutki pričakovanja upokojitve, načrtovanjem dejavnosti po njej in načrtovanju sprememb po upokojitvi z družino, so deleži pozitivnih odgovorov večji med anketiranci, ki so se seminarja udeležili, čeprav brez statistično značilnih razlik.

Udeleženci seminarja se na primer značilno pogosteje ukvarjajo z aktivnostmi za ohranjanje telesne kondicije.



Slika 5: Kako se najpogosteje ukvarjate s telesno dejavnostjo med prostim časom? (Da – udeleženci seminarja; Ne – neudeleženci seminarja)

Upokojenci, ki so odgovarjali na vprašalnik, so v pokoju že nekaj let in lahko z distance ocenijo, katere teme so jim dejansko koristile ob spremembi zaposlitvenega statusa. Po oceni uporabnosti tematik z že izpeljanih delavnic, so bodoče upokojence na spremembe najbolje pripravile delavnice o skrbi za zdravje, prostočasnih dejavnostih in obvladovanje sprememb po upokojitvi. Praktično vse naštete teme so ocenjene z oceno, ki je večja od sredine, kar pomeni, da so bile, po mnenju udeležencev, koristne.

Kot se je pokazalo tudi v drugih segmentih celotnega projekta, je med najbolj problematičnimi zadevami po upokojitvi (še posebej pri relativno mladih upokojencih SV) možnost dodatnega zaslužka.

Več v posebni prilogi.

3.5 Vrednotenje izvedbe predupokojitvenega seminarja (PUS) MORS 2015

Ob začetku in koncu predupokojitvenega seminarja na Debelem rtiču smo anketirali pripadnike MORS in s tem skušali ugotoviti učinek seminarja, ki predstavlja intervencijo oz. naj bi jim olajšal prehod v upokojitev. Od leta 2005 dalje, ko je Ministrstvo za obrambo RS pričelo za pripadnike SV in druge svoje uslužbence izvajati predupokojitveni seminar, je ovrednotenje te intervencije, ki naj bi olajšala prehod v novo življenjsko obdobje, v okviru projekta AHA.SI leta 2015 bilo izvedeno prvič sploh. V okviru tega pristopa bi bilo zato uporabljeno metodo možno še izboljšati. Vzorčni okvir za ovrednotenje predstavlja celotna populacija tistih pripadnikov SV in drugih uslužbencev SV, ki se bodo upokojili v letu 2015 ali 2016

Rezultati zbrani na osnovi trodelnega anketnega vprašalnika kažejo, da je kar tri četrtine udeležencev s svojim delom na delovnem mestu zelo zadovoljnih. Primerjali smo sklope vprašanj na katere so slušatelji odgovarjali v prvem in tretjem delu vprašalnika. Kar pri 12 trditvah o pričakovanjih, ki so jih slušatelji imeli glede vsebin seminarja, so se ob primerjavi, pokazale statistično značilne razlike.

Največjo beležimo pri skrbi za zdravje, ki jo je ob zaključku seminarja prepoznala kot koristno velika večina slušateljev. Med trditvami o načinu življenja, so anketiranci najbolj spremenili svoje stališče glede možnosti vpliva na padce in poškodbe pri starejših ter glede vpliva upokojitve enega od obeh zakoncev na skupno družinsko življenje. Odgovori kažejo, da so udeleženci seminarja v dobri psihofizični kondiciji in zadovoljni s kakovostjo svojega življenja. Seminar je z vseh vidikov (termin, lokacija, trajanje, izvedba in izbor tem) kot dober ali odličen ocenila velika večina slušateljev.

Ker gre v primeru ovrednotenja predupokojitvenga seminarja MORS za populacijo zdravih odraslih posameznikov z ustaljenimi življenjskimi navadami in razmišljanjem, je težko pričakovati velike razlike po intervenciji. Se pa premiki ob koncu seminarja v primerjavi z njegovim začetkom nakazujejo tako, da so pri pozitivnih spremenljivkah še višji, pri negativnih pa so se zmanjšali.

Navdušujoče so statistično značilne razlike v pričakovanjih anketirancev glede vsebin seminarja in dejansko izvedbo seminarja.

Več v posebni prilogi.

3.6 Pregled obstoječih usmeritev in priporočil

Voluntary Guidelines Supporting Age Diversity in Commerce (Smernice za prostovoljno spodbujanje) so smernice, ki sta jih sprejeli Evropsko združenje trgovin na drobno (EuroCommerce) in Evropsko združenje sindikatov (Uni-Europa) ter tako prevzeli vodilno vlogo pri promociji dinamike v trgovini in opozorili na vidik starosti pri upravljanju s človeškimi viri. Med drugim smernice vključujejo politiko proti diskriminaciji starejših delavcev, fleksibilne upokojitvene sheme in razvoj novih sistemov izobraževanja, ki so prilagojeni specifičnim potrebam delavcev v določeni starosti. Take strategije so koristne tako za podjetja kot za delavce, saj so za prve izkušnje starejših dodana vrednost, drugi pa lahko še vedno delajo in se starajo aktivno. Prakse kot je ta pomagajo starejšim do enakih možnosti na trgu delovne sile in prispevajo k boju proti diskriminaciji starejših na delovnem mestu, poleg tega pa tudi služijo kot zgled in spodbujajo druge, da mu sledijo. Cilj dobiti starostno raznoliko delovno silo je jasen, in s pomočjo teh smernic lažje dosegljiv (http://www.age-platform.eu/best-practices/128-employment/1387-voluntary-guidelines-supporting-age-diversity-in-commerce, pridobljeno 17. 8. 2014).

EuroHealthNet je ob podpori Nemškega zveznega centra za vzgojo za zdravje (Bundeszentrale für gesunhdkeitliche Aufklärung) izdal **poročilo** (dostopno na spletni strani http://www.healthyageing.eu/) **z izbranimi politikami, programi in ukrepi ki promovirajo zdravje mlajših starejših** v državah članicah Evropske unije, pa tudi v Kanadi ter pri Svetovni zdravstveni organizaciji. V poročilu so navedeni glavni viri nadaljnjih informacij za koristnih pri razvijanju učinkovitih promocijskih dejavnosti namenjenih tej starostni populaciji, vključno z zbirko 87 projektov, ki prispevajo k zdravju in blaginji mlajših starejših (http://www.age-platform.eu/good-practices/health, pridobljeno 18. 8. 2014).

Senior Enterprise je irska pobuda, ki jo podpira Evropska unija za spodbujanje podjetništva med starejšimi. Prizadeva si za pomoč starejšim od 50 let, ki začnejo z nekim poslom oz. vanj vlagajo ali pa postanejo aktivni svetovalci v novih in razvijajočih se poslih (http://www.seniorenterprise.ie/,

pridobljeno 21. 8. 2014). Pobuda se samo posredno dotika predupokojitvenih aktivnsoti, nudi pa priložnost za razmislek in povezovanje različnih pristopov, ki so namenjeni starejšim delavcem.

Nabor tematik, ki jih zajemajo predupokojitvene aktivnosti je raznolik in pri njihovem izboru se je predvsem potrebno odzivati na uveljavljanje potreb in zanimanj samih udeležencev tovrstnih programov, pa tudi njihovega lokalnega in širšega okolja. Kot teme pomembne za ljudi po petdesetem letu starosti so oblikovalci in organizatorji različnih predupokojitvenih programov v Sloveniji in tujini prepoznali vseživljenjsko učenje, prostovoljstvo, strukturiranje časa in postavljanje prioritet, upravljanje s financami in nepremičninami ter zagotavljanje socialne varnosti, spreminjanje in ohranjanje socialne mreže, pomen življenjskega sloga in vitalnosti, življenjski optimizem in samoučinkovitost, reševanje problemov in načrtovanje prihodnosti, prepoznavanje in izražanje lastnih prednosti in talentov, izzive in odgovornosti upokojencev do lastnega poklica ter praktično pomoč in nasvete v lokalni skupnosti in pridobivanje znanja in informacij za oblikovanje načrtov v njej. Zato te teme lahko smatramo kot seznam priporočenih. (Opis posameznih tematik v prilogi 3)

3.7 Ekonomski vidiki pri pripravah na aktivno in zdravo staranje

Tudi v Sloveniji predstavlja staranje enega največjih ekonomskih in socialnih izzivov prihodnosti, predvsem kot velik pritisk na javne finance ter tveganje zmanjševanja rasti življenjskega standarda zaradi možnosti zmanjševanja gospodarske rasti in produktivnosti. Posledice staranja prebivalstva pomembno vplivajo na ekonomski položaj države, delodajalcev in posameznikov. Za predupokojitvene aktivnosti je pomembno, da se delovno aktiven posameznik zaveda, da bo njegov finančni položaj po upokojitvi drugačen kot je finančni položaj zaposlenega delavca, spreminja pa se tudi finančni položaj sedanjih upokojencev v primerjavi s položajem upokojencev v preteklosti (Kraigher 2006).

Upokojitev ne prinaša le vstopa v življenjsko obdobje, ki je pogosto razumljeno kot obdobje z veliko prostega časa in samozadovoljstva oz. samorealizacije. Upokojitev je povezana tudi z znižanjem dohodkov, predvsem v primerih zgodnjega oziroma predčasnega upokojevanja, pa tudi z možnostjo občutnega poslabšanja finančne situacije posameznika. Upokojitev za posameznika praviloma pomeni spremembo v višini in obsegu prejemkov. V primeru zgodnjega upokojevanja je lahko padec v prejemkih precejšen. Bolj kot kratkoročne finančne posledice pa so pomembne dolgoročne neugodne finančne posledice; le-te pomenijo občutno poslabšanje socialne situacije posameznika in njegove družine. Finančne posledice zgodnje upokojitve so lahko za nekatere posameznike zelo resne zaradi vpliva dolgotrajne odvisnosti od nizke pokojnine (Centre for Research into the Older Workforce 2004; Vickerstaff in Cox 2005). Tako nizka pokojnina velikokrat ne zadostuje za potrebe starješih, ki so pogojene z zdravstvenim stanjem, bivalnimi razmerami, socialno mrežo in drugimi dejavniki, ki so za starost specifične.

Pri pripravi analize stanja ugotavljamo, da so podatki o razširjenosti predupokojitvenih programov pri nas in v tujini so omejeni, še bolj pa so omejene oziroma praktično nerazpoložljive informacije o ekonomski učinkovitosti teh programov. Kvalitetna vrednotenja ekonomskih učinkov tovrstnih programov so izziv za prihodnost. Zaenkrat ni možno oceniti, kateri so elementi predupokojitvneih programov, ki imajo bolj ali manj ugodne finančne posledice za posmameznika ali za državo.

Nekateri podatki kažejo, da je vključevanje predupokojitvneih izobraževalnih programov odvisno od ekonomskega stanja, splošne zaposlenosti in strategij upokojevanja posameznih držav. Rezultati raziskave, ki so jo opravili na Centralnem statističnem uradu v Izraelu so na primer pokazali, da se le 15 % populacije pred ali po upokojitvi udeleži predupokojitvenih izobraževanj (CBS, 2003). Tudi sicer velja, da se velika večina ljudi na upokojitev posebej ne pripravi.

Razloge za pomankljivo zanimanje pojasnjuje King že leta 1985: (1) upokojevanje predstavlja relativno nov socialni problem; (2) družba je predvsem delovno orientirana in premalo časa posveča načrtovanju obdobij potencialnega brezdelja in upokojevanja; (3) vrednota sodobnega časa je mladost, medtem ko je starost pogosto stigmatizirana kot postopno upadanje življenjskih funkcij in konec življenja.

Potrebe po predupokojitvenih aktivnostih bi bilo možno z ekonomskega vidika okvirno oceniti na podlagi naslednjih podatkov: (1) števila delovno aktivnega prebivalstva, starega 50 let ali več za določeno obdobje ; (2) razmerja pokojnine: plače po letih za določeno obdobje; (3) ocene povprečne pokojnine in povprečne stopnje rasti pokojnin v odstotkih za določeno obdobje.

Za osnovno predstavo navajamo naslednje podatke:
Prehod v obdobje upokojitve za posameznika predstavlja tudi spremembo v višini prejetih mesečnih dohodkih. Po podatkih letnega poročila ZPIZ-a za leto 2014 je povprečna neto plača za obdobje Januar-Maj 2014 znašala 999,76 EUR. Tabela 2 prikazuje višino oz. neto prejete pokojnine po tipu pokojnine za obdobje Januar-Maj 2014 ter delež pokojnine v povprečni neto plači za to isto obdobje. Delež pokojnine v plači prikazuje v odstotkih izraženo razmerje med povprečno neto pokojnino (od 1. januarja 2012 brez varstvenega dodatka) in povprečno neto plačo.

Tabela 1: Povprečna neto pokojnina (po tipu) za obdobje Januar-Maj 2014; zneski v EUR in njen delež (%) v povprečni neto plači za to isto obdobje.

TIP POKOJNINE	**Zneski v EUR**	**Delež v plači (%)**
Starostna	616,06	61,6
Invalidska	476,94	47,7
Družinska	391,12	39,1
Del vdovske	62	6,2
Skupaj	**566,03**	**56,6**

Če predpostavimo, da večina upokojencev prejema starostno pokojnino, lahko iz Tabele 1 razberemo, da le-ta v povprečju predstavlja 61,6 % povprečne neto plače za obdobje Januar-Maj v letu 2014. Retrospektivno ugotovimo, da po podatkih v omenjenem letnem poročilu ZPIZ-a, med leti 2005 in 2013 deleži (ne glede na tip pokojnine) padajo kar je razvidno tudi iz Tabele 2, ki prikazuje razmerje pokojnine: plače med leti 2005 in 2013 (do leta 2011 je prikazano razmerje med povprečno neto plačo in povprečno neto pokojnino z varstvenim dodatkom, od leta 2012 naprej pa brez varstvenega dodatka).

Tabela 2: Razmerje med povprečno neto pokojnino in povprečno neto plačo med leti 2005 in 2013 po tipu pokojnine; vrednosti v deležih (%).

LETO	Povprečne starostne pokojnine (%)	Popvrečne invalidske pokojnine (%)	Povprečne družinske pokojnine (%)	Povprečne pokojnine (%)
2005	69,1	55,4	48,0	62,7
2006	68,6	55,1	47,8	62,5
2007	67,1	53,7	46,0	61,3
2008	67,1	53,8	46,3	61,6
2009	66,6	53,4	46,0	61,3
2010	64,7	51,8	44,5	59,7
2011	63,4	50,6	43,4	58,6
2012	62,1	48,5	40,3	57,0
2013	61,7	47,9	39,1	56,6

Poskus tovrstne ekonomske ocene ne daje vpogleda v spremembo kvalitete življenja, vplivov na blagostanje ali na zdravstveno stanje upokojenega posameznika, ki je posledica udeležbe oziroma vključnosti v določeno predupokojitveno aktivnost. Metodologija za izvedbo tovrstnih ocen ter ocenjevanje samo bo predmet razvoja v prihodnosti.

Staranje prebivalstva tako prinaša kopico izzivov; eden najbolj očitnih pa je potreba po daljšanju delovno aktivne dobe posameznikov – torej po ohranjanju in zviševanju zaposlenosti starejših delavcev. To je Sloveniji kot prednostno nalogo priporočila tudi Evropska komisija. Podaljšana zaposlenost po drugi strain povečuje finačno varnost posameznika, saj (1) dlje časa prejema plačo in ne pokojnine, (2) daljša delovna doba pa pogosto pomeni tudi višjo pokojninsko osnovo.

Poleg ukrepov na državni ravni, sprememb v miselnosti in ravnanju državljanov, bodo ključno vlogo pri podaljševanju delovne aktivnosti odigrali prav delodajalci – vodstveni delavci in svetovalci v kadrovskih službah, ki so lahko tudi socialni pedagogi. Posledično se nakazuje razvoj nove veje managementa – management starostnikov katerega pomembna komponenta je prav vzgoja za kakovostno staranje oziroma predupokojitveno izobraževanje.

3.8 Primerjava izračunov ekonomskega bremena izbranih bolezni s potencialnimi stroški sistemskega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji – groba ocena

Z izračunom smo želeli prikazati grobi finančni okvir predupokojitvenih aktivnosti, ki bi jih omogočili delavcem, preden se upokojijo. Prikazati smo želeli strošek predupokojitvenih aktivnosti za upokojenca v treh standardih, v primerjavi s stroški, ki jih letno rabi država za breme treh najbolj razširjenih skupin bolezni pri starejših (Bolezni srca in žilja, rakave bolezni in duševne bolezni).

Naredili smo izračun za primer, da bi s predupokojitvenimi aktivnostmi zmanjšali breme navedenih treh bolezni za 10 %, 5 % in 1 %.

Izračun smo naredili za število na novo upokojenih v letu 2014 (14.738). Kategorizirali smo jih v tri kategorije predupokojitvenih aktivnosti (za 25 €, 80 € in 250 €) in pri tem upoštevali, da se ene aktivnosti istočasno udeleži 50 slušateljev.

Izračun za 10%, 5% in 1% vseh direktnih stroškov bolezni.

Tabela 3: Izračuni za število predupokojitvenih aktivnosti na upokojenca

Skupni ekonomski direktni stroški izbranih treh skupin bolezni, za leto 2004.	**372.000.000,00 €**			
Želeni odstotek.		10,00%	5,00 %	1,00%
Sredstva, po predpostavki namenjena pred upokojitvenim aktivnostim.	**37.200.000,00 €**		**18.600.000 €**	**3.720.000 €**
Število predupokojitvenih aktivnosti na enega upokojenca za minimalen, povprečni in nadstandardni strošek.	**Min.**	**71,48**	**35,7**	**7,1**
	Povpr.	**6,98**	**3,5**	**0,7**
	Nadst.	**0,71**	**0,4**	**0,1**

Vir: (IVZ, 2004)

Strošek predupokojitvenih aktivnosti je v primerjavi z stroškom bolezni majhen ter predvidoma prinaša stroškovno učinkovite rezultate za delavca, ki se upokojuje. Za natančnejšo oceno bi bila potrebna poglobljena stroškovna analiza.

Več v posebni prilogi.

4 Izzivi in prioritete - na podlagi delavnic z deležniki

Ugotavljamo, da v Sloveniji nimamo sistemske prakse izvajanja predupokojitvenih aktivnosti. Tam, kjer so te prakse začeli uvajati, so tako delodajalci kot delavci pred upokojitvijo zadovoljni.

- Po vzorcu Zakona o Slovenski vojski je nujno pripraviti zakonsko podlago za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti tudi v vseh drugih ustanovah in organizacijah v Sloveniji;
- Opolnomočiti je potrebno kadrovske službe in izkoristiti njihove kapacitete; v pripravo sistemskih rešitev je možno vključiti ustanove, službe ali organizacije, ki se že ukvarjajo s starejšimi delavci (na primer. Zavod za zaposlovanje, Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, pa tudi sindikate in nevladne organizacije);
- Pri širjenju predupokojitvenih aktivnosti je treba vključiti izobraževalni in pravosodni sektor ter sindikate;
- Na predupokojitvena izobraževanja je pozitivno povabiti tudi partnerje;
- V Sloveniji je treba predupokojitvene aktivnosti širiti in pri tem delovati glede na potrebe v našem okolju;
- Posebno pozornost je treba posvetiti dostopnosti in dosegljivosti teh aktivnosti za vse in zadovoljiti kriterije enakosti in enakopravnosti; za ta namen definirati protokol pred upokojitvijo, ki naj posameznika opolnomoči in mu omogoči uspešno »drugo kariero«;
- Definirati bi bilo potrebno prednostne teme za vključevanje v predupokojitvene aktivnosti, ki naj izhajajo iz potreb ciljne populacije; analiza kaže, da je potrebno poleg bolj uveljavljenih tem zdravega življenjskega sloga, medgeneracijskega sodelovanja, vseživljenjskega izobraževanja in spodbujanja prostovoljstva nujno vključiti tudi finančne teme in finančno pismenost;

Poleg usmerjenih ukrepov, ki omogočajo izvajanje predupokojitvenih aktivnosti, povezava z drugimi, bolj splošnimi aktivnostmi, obeta sinergijske učinke:

- Spodbujati je potrebno medgeneracijsko sodelovanje,
- Okrepiti področje izobraževanja mladih o starosti in staranju,
- Zakonsko ustrezno urediti področje malega dela, s tem tudi dela mladih in starejših,
- Starejše vključevati v prostovoljno delo,
- V delovnih organizacijah uvajati mentorske sheme,
- …

Poleg navedenega bi bilo potrebno učinke predupokojitvenih aktivnosti tudi finančno ovrednotiti.

5 Predlogi rešitev in ukrepov, oblikovani v procesu razprav z deležniki

V Sloveniji delujejo posamične organizacije, ki se zavedajo, da je potrebno ob prehodu iz aktivne zaposlitve v upokojitev ljudem pomagati. Ravno podpora države in delodajalca je namreč tista, ki lahko veliko naredi za bodoče upokojence, zato je ključna rešitev zakonska uvedba obveznega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti za vse delavce v Sloveniji, tako zaposlene kot nezaposlene, v obdobju 3 – 5 let pred upokojitvijo.

V obdobju zaključevanja kariere so aktivni delavci z znanjem in izkušnjami na svojem področju še vedno zelo koristni za organizacijo, kar je razlog, da se v tujini že poslužujejo različnih načinov čim bolj postopnega prehoda v upokojitev. Tudi v Sloveniji bi morali uvesti trend, da se aktivno ne vlaga zgolj v načrtovanje delavne kariere, temveč tudi v njeno zaključevanje. Spremembe, ki bi jih bilo za bolj prehodno in manj stresno zaključevanje kariere potrebno uvesti, niso nujno dramatične.

Celovite rešitve in ukrepi na področju predupokojitvenih aktivnosti zajemajo izobraževanje s področja finančnega svetovanja, upravljanja z nepremičninami, spodbujanjem zdravega življenjskega sloga, opravljanjem plačanega ali prosotovolskega dela, aktivnim preživljanjem prostega časa in ohranjanjem socialne mreže. Skupni cilj učinkovitih ukrepov, tudi političnih, je dvigniti kvaliteto življenja vsakega posameznika, ne glede na njegov socialno-ekonomski položaj. Posebno pozornost si torej pri tem zaslužijo depriviligirane skupine prebivalstva. Z ustreznim širjenjem prosto dostopnih predupokojitvenih aktivnosti naj se podpira materialno varnost, vzdržuje profesionalno izpolnjenost, zdrav način življenja in socialno vključenost vseh starejših oseb.

Strategija predupokojitvenih aktivnosti naj vključuje pozitivne dejavnike, ki jih prinašajo tovrstna izobraževanja in njihova povezanost z večjo kvaliteto življenja v obdobju po upokojitvi. Poudarja naj pomen pozitivnega doživljanja tretjega življenjskega obdobja in opolnomočenja za sklepanje pomembnih življenjskih odločitev. Pozornost je potrebno nameniti rešitvam, ki naj bi omogočale, da se predupokojitvenih dejavnosti enakopravno udeležujejo vse skupine prebivalstva.

6 Predlog logičnega okvira za pripravo ukrepa

Umestitev v slovenski prostor in možna ZAKONSKA PODLAGA

kot model za vključitev v ZDR-1 (Uradni list RS, št. 21/2013 z dne 13.3.2013)

ZVZD-1 (Uradni list RS št. 43/2011 z dne 3.6.2011)

Kadrovske službe

ZPIZ

Zavod za zaposlovanje

V obdobju 2 do 5 let pred upokojitvijo

KONKRETNA IZVEDBA

ORGANIZACIJA:
Nadstandard
Optimalen standard
Minimalen standard

VSEBINE:

- Finančno svetovanje
- Pomen zdrave prehrane in telesne aktivnosti za zdravje
- Strukturiranje časa
- Ustvarjalnost v TŽO
- Spremembe ob upokojitvi na osebni ravni, v družini in v širšem okolju, družinski odnosi
- Obvladovanje stresa in tehnike sproščanja
- Različne oblike zasvojenost
- Odnos do minljivosti, umiranja in smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim
- Lastna izkušnja upokojitve
- Branje nas bogati

LOKALNE SKUPNOSTI

Andragoški center Slovenije

Mreža slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje in

Medgeneracijski centri

ZDUS

CSD/DSO

Ljudske univerze

Dnevni centri

7 Ključni deležniki

Na področju oblikovanja, sistemskega izvajanja in promocije predupokojitvenih aktivnosti so odgovorni nacionalni deležniki, ki so jim na pomembnih področjih podeljene pristojnosti in odgovornosti delovanja v dobro prebivalcev Slovenije. Priprava ukrepov in programov, ki naj zaživijo tudi v realnosti, pa mora vedno vključevati tudi ciljno populacijo in relevantne deležnike na določenem področju. Šele z vključitvijo deležnikov je možno identificirati ključne probleme in možne rešitve, ki bodo dejansko uresničljive. V času priprave poročila smo se pogovarjali z različnimi deležniki in pripravili skupno srečanje (Priloga 2). Uvodnega srečanja z deležniki so se udeležili predstavniki:

- Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje,
- Ministrstva za obrambo Republike Slovenije in njegove Zveza društev upokojencev,
- Društva upokojenih pedagoških delavcev Slovenije,
- Zveze društev upokojencev Slovenije,
- Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije
- Ministrstva za javno upravo
- Inštituta za ekonomska raziskovanja,
- Nacionalnega inštituta za javno zdravje,

predvidena pa so še nadaljnja srečanja z deležniki, ki so aktivni na tem področju. Želimo si vključiti čim širši nabor zainteresiranih, zato na temo predupokojitvenih aktivnosti organiziramo delavnico na drugi AHA.SI konferenci. Povabili smo Gospodarsko zbornico Slovenije in zainteresirane delodajalce, Sindikat vzgoje in izobraževanja, Sindikat upokojencev Slovenije in druge sindikate, Inštitut EMONICUM za aktivno in zdravo življenje, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, Zavod Uršulinka (v sodelovanju z zdravstvenim zavodom Furlan in rekreacijskim centrom Inspiria), Mrežo svetovalnih središča za izobraževanje odraslih, Pedagoško fakulteto – Center za študij edukacijskih politik, strokovnjake z različnih področij (od življenjskega sloga do finančnega svetovanja) pa tudi zakonodajalca – Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve.

8 Predlog kazalnikov

Indeks aktivnega staranja je orodje za mednarodno primerljivo merjenje neizkoriščenega potenciala starejših ljudi ter aktivnega in zdravega staranja. Predlagamo, da pri določitvi kazalnikov izhajamo iz kazalnikov, ki so vključeni v Indeks aktivnega in zdravega staranja (Active Ageing Index – AAI), predvsem pričakovana leta zdravega življenja (po EHLEIS), duševno blagostanje (po EQLS), uporabo računalnika (po EUROSTAT) in socialno mrežo (po ESS) na področju izgradnje kapacitet in spodbudnih dejavnikov okolja. Telesna vadba (po EURO BAROMETER), finančna varnost (po SILC) in vseživljenjsko učenje (po EU LFS) so kazalniki, ključni za neodvisno, zdravo in varno življenje. Na področju vključenosti v družbo pa so pomembni kazalniki prostovoljno delo, skrb za otroke, vnuke in starejše odrasle (vse po EQLS).

Možno bi bilo vzpostaviti evidenco upokojenih, ki so se udeležili predupokojitvenega seminarja, glede na kategorijo zaposlovalca. Poleg teh kazalnikov je možno za Slovenijo uporabiti tudi kazalnike SHARE in SILC:

Pri raziskavi SHARE npr. : VPR: PH003 (vaše zdravje), PH061 (zdravstveni problemi omejujejo pri delu), EP005 (zaposlitveni položaj), EP064 (razlogi za upokojitev) EP337 (Ali trenutno iščete zaposlitev), EP026, (zadovoljstvo z delom)), EP071 (prejemki), O0007 (skupni mesečni dohodek gospodinjstva), AC019 (pomanjkanje denarja in početi kar je všeč).

SILC: AB40 (zaposlitveni status vsakega v gospodinjstvu), GY1 (skupni mesečni dohodek gospodinjstva), AC1 (splošno zdravstveno stanje), AD1 (zadovoljstvo z življenjem)

9 Zaključki s priporočili za obravnavano področje

Zaključki in priporočila so oblikovani v posebnem projektnem dokumentu, ki predstavlja predlog gradiva za vključitev v strategijo, na podlagi odločitve Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter drugih sodelujočih ministrstev v procesu priprave vladne strategije staranja za Slovenijo.

10 Ključni viri

Opis iskanja literature:
Iskanje literature smo *opravili s pomočjo elektronskih baz podatkov* PobMED, ProQuest, WEB of Science, GOOGLE in COBISS. Iskanje je bilo omejeno na slovenski, angleški, nemški in francoski jezik ter na literaturo, ki je bila objavljena v obdobju od januarja 2007 dalje.

Za iskanje so bile uporabljene naslednje *ključne besede*: pre-retirement courses, pre-retirement seminars, pre-retirement workshops, Pre-retirement counselling, planning retirement, preparation for retirement, active and healthy ageing, predupokojitveni seminarji, priprave na upokojitev, Vorbereitung auf Ruhestand, préparation à la retraite.

Viri:
Adams G, Rau B. 2011. Putting off tomorrow to dowhat you want today: Planning for retirement: American Psychologist, 66 (3): 180-192.

Adams G, Rau B. 2004. Job seeking among retirees seeking bridge employment. Pers Psychol; 57:t Central pg. 719.

ASA. 2004. Old-Old and their own: independent in our latest years. San Francisco: American Asociation on aging, AARP Andrus foundation.

Bal MP, Visser MS. 2011. When are teacher motivated to work beyond retirement age? The importance of support, change of work role and money. Educational Management Administration and Leadership, 39 (5), 590-602.

Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft A, Morley, E J, et al. 2013. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. Journal of the American Medical Doctors Association, 14(8), 542-559.

Boštjančič E, Delić L. 2014. Zaključevanje kariere – od teorije k praksi. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
Bračun R. 2007. Prostovoljni kulturni mediatorji v Narodnem muzeju Slovenije. V: Zbornik Slovenskega muzejskega društva. (ured. Knez D). Ljubljana.

Calvo E, Sarkisian N, Tamorini C. 2012. Causal effects of retirement timing on subjective physical and emotional health. Journals of Geronthology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences; 68 (1), 73-84.

Chang PJ, Wraj L, Yeqiang L. 2014. Social relationships, leisure activity and health in older adults. Health Psychol; 33 (6), 516-523.

David BE. 2012. Retirement Education and Adulthood. Global journal of educational research; 11: 31-36.

Drewnowski Adam, Shultz M J. 2001: Impact of aging on eating behaviors, food choices, nutrition, and health status. The Journal of Nutrition Health and Aging ; (5) 2, 75-79.

EIM, Center razvoja človeških virov. 2013. Starostna raznolikost na delovnem mestu, Kako upravljati s starostno raznoliko delovno silo. Maribor.

Eurostat. Employment (main characteristics and rates) - annual averages. European Comission, 2015. Dostopno na: http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=lfsi_emp_a&lang=en (18. avgust 2015).

Findeisen D. 2003. O upokojitvi in izobraževanju. V Drole J, Kristančič A, Koželj Levičnik I, Tominšek A, Žiberna A, editors. Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj. Festival za tretje življenjsko obdobje. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije, Infos d.o.o.: 70-73.

Findeisen D. 2015. Predupokojitveno izobraževanje, da ali ne? Izkušnje Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje - neobjavljen prispevek na 3. Konferenca AHA.SI Konferenci v Ljubljani 17.-18. junij 2015.

Findeisen, D. 1999. Izobraževanje odraslih v njihovih poznejših letih, doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko in andragogiko.

Findeisen, D. 1999. Izobraževanje odraslih v njihovih poznejših letih, doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko in andragogiko)

Findeisen, D. 2012 Koraki v prostovoljstvo: naredimo jih skupaj na Univerzi za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani. Društvo za tretje življenjsko obdobje, Ljubljana.

Findeisen, D. 2013. O povezljivosti elementov različnih načinov učenja, metod in znanja . Andragoška spoznanja 19 (4), 90-95.

Finogenow M. 2013. Personality Traits and Subjective Health in Retirement Age –The Role of Personal Resources. Polish Psychological Bulletin; 44: 213-222.

Friderick DW, Lehfeld AE. 1980. The family life Cycle: An alternative approach. Journal of Consumer research: 214-17.

Gabrijelčič Blenkuš M, Gregorič M, Tivadar B, Koch V, Kostanjevec S, Stojan, Fajdiga Turk V et al. 2009. Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Gayman MD. 2013. Reciprocity between depressive symtoms and physical limitations pre-and postretirement: exploring racial DIfferences. J Aging Health; 24 (4), doi:10.1177/0898264313480239.

Goodman J, Savage N. 1999. Responding to a community need: Oakland University's Adult Career Counseling Center, CDQ; Sep; 48, 1;ProQuest Central pg. 19

Grundtvig Programme. 2012. Pre-retirement Counselling: A shortcut to Active Ageing. The final report from a Partnership under the EU LLP Grundtvig Programme. Pridobljeno 3.11.2014 s spletne strani: http://www.centraldenmark.eu/assets/PDFer/final-report-senior-career-counselling.pdf

Guigoz Y, Garry, J P. 1994. Mini nutritional assessment: A practical assessment tool for grading the nutritional state of elderly patients. Facts and Research in Gerontology. Suppl. 2, 15-59.

Harper M, Shoffner M. 2004. Counseling for Continued Career Development After Retirement: An Application of the Theory of Work Adjustment. The Career Development Quarterly, 52: 272-284.

Healthy Ageing Project. 2007. Healthy Ageing: A challenge for Europe. The Swedish National Institute of Public Health. Pridobljeno 3.11.2014 s spletne strani: http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2003/action1/docs/2003_1_26_frep_en.pdf

Healthy and active ageing. Pridobljeno 20.11.2014 s spletne strani: http://www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/resources/HealthyandActiveAgeing.pdf.

Hermon D, Lent J. 2012. Transition from Career to Retirement: A Psychoeducational Group Design, Chapter 3, Career Planning and Adult Development Journal.

Hesketh B, Griffin B, Loh V. 2011. A Future-oriented Retirement Transition Adjustment Framework. Journal of Vocat Behav, 79: 303–314.

Ihuoma IH, Grace AR. 2012. Planning for Medicare Benefits Prior to Retirement. Strategies for Curbing Pre-Retiremnent Anxiety Among Primary School Teachers. Interdisciplinary journal of contemporary research in business; 4: 571-77.

Jelenc Z. 2007. Aktivno staranje v strategiji vse-življenskosti učenja v Sloveniji. In: Čuk J, Lončar M, Zupančič N, editors. Zbornik referatov in razprav. Vseživljenjsko izobraževanje in aktivno staranje. Ljubljana: 12-21.

Jenkins JAD. 1997. Carbohydrate tolerance and food frequency. British Journal of Nutrition, 77. Suppl. 1, 71-81.

Jungmeen KE, Moen P. 2002. Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. J Gerontol; 57B; 212-222.

Kajitani S. 2011. Working in old age and health outcomes in Japan. Japan and the World Economy; 23: 153–162.

Kieselbach T, Triomphe E. C, Armagarth E, Bagnara S, Elo A-L, Jefferys S, in sod. 2011. Zdravje v času prestrukturiranja (HIRES), priporočila in odzivi posameznih držav ter politike EU. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.

Kirk RT. 2000. Role of dietary carbohydrate and frequent eating in body-weight control. Proceedings of the Nutrition Society. (59)3, 349-358.

Kivimäki M, Batty GD, Hamer M, Nabi H, Korhonen M, Huupponen R at all. 2013. Influence of retirement on nonadherence to medication for hypertension and diabetes. CMAJ; 185(17).

Knoll MAZ. 2011. Behavioral and Psychological Aspects of the Retirement Decision. Social Security Bulletin, (71) 4.

Kos D (editor). 2010. Zdravstveni absentizem v Sloveniji: zbornik primerov iz prakse 14 slovenskih podjetij. Ljubljana: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Kožuh Novak M, Vizjak M. 2010. Starajoča se družba: čas za nove izzive. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.

Krisper B, Meško A. 2015. Kako varčujete naši bralci? V: ZPS test. Ljubljana: Zveza potrošnikov Slovenije, 22 – 23.

Lee SJ, Steinman MA, Tan EJ. 2011. Volunteering, Driving Status and Mortality in US Retirees. Am Geriatr Soc J; 59: 274–280.

Löcknhoff CE. (2012). Understanding reitrement: the promise of life-span developmental frameworks. Eur J Ageing; 9:227-231. DOI 10.1007/s10433-012-0241-9

Mahan LK, Raymond LJ, Escott-Stump S. 2012. Krause's Food and Nutrition Care Process (13th ed). Maryland Heights: Elsevier Saunders Company.

Mak, Tsz Ning, Caldeira, Sandra (2014). »The Role of Nutrition in Active and Healthy Ageing«. Joint Research Centre (JRC) Science and Policy Reports, European Commission. https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/lbna26666enn.pdf, obiskano 10. december 2014.

Mihajlović S. Juhu, učili se bomo o denarju, 2013. Dostopno na: http://mojefinance.finance.si/8351542, pridobljeno 15. 9 2015

Muratore AM, Donaldson T, Joanne K. Earl JT. 2010. Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. Journal of Vocational Behavior; 77: 279–289.

Noone J in sod. Do man and women differ in their retirement planning? Testing a theoretical model of gendered pathways to retirement preparation. Research on aging, 32(6), 715 – 738.
Nuttman-Shwartz O. 2004. Like a High Wave: Adjustment to Retirement. The Gerontologist: 44,2: 229-36.

Oyebode C, Gordon-Dseagu V, Walker A, Mindell SJ. 2014. Fruit and vegetable consumption and all-cause. Cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. Journal of Epidemiology and Community Health 68, 856-862.

Peila-Shuster J. 2012. Using Strengths to Construct the Next Life Chapter. Career Planning and Adult Development Journal; Chapter 2: 21-32.

Penger, S., & Dimovski, V. 2007. UMAR. Strategija aktivnega staranja prebivalstva Slovenije s poudarkom na kakovostnem staranju in medgeneracijskem sožitju; 42-55.

Po-Ju C; Wray L, Yeqiang L. 2014. Social Relationships, Leisure Activity and Health in Older Adults. Health Psychol; 33: 516–523.

Pokorn D. 2001. Oris zdrave prehrane, Priporočena prehrana. Zdravstveno varstvo 40. Suppl., 37-48.

Prior, L R. 2003. Fruits and vegetables in the prevention of cellular oxidative damage. The American Journal of Clinical Nutrition 78, Suppl. 3, 570-578.

Ramovš J. 2003. Kakovostno starost. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Ramovš J. Staranje v Sloveniji. V: Kaja Dekleva (ur). Zbornik prispevkov strokovnega programa 14. Festivala za tretje življenjsko obdobje. Ljubljana, 2014. 43 – 54.

Ranzi L, d'Errico T, Costa AG. 2013. Association between chronic morbidity and early retirement in Italy. Int Arch Occup Environ Health; 86: 295-303.

Referenčne vrednosti za vnos hranil 1. Izd. (2004): Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.

Reitzes DC in Mutran EJ. 2004. The transition to retirement: Stages and factors that influence retirement adjustment. International Journal of aging and human development 59 (1), 63-84.

Reyers M, Van Schalkwyk CH, Gerhardus GD. 2014. The rationality of retirement preservation decisions: A conceptual model. J Econ Behav Stud; 6: 418-4.

Rok Simon M. (ured.). 2013. Poškodbe v Sloveniji zakaj so problem. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Ross DG, Wills L. 2009. Measuring financial preparation for retirement: a new scale using Australian evidence, PhD. Financial Services Review; 18: 381-399.

Rupert J in Klenovšek V. 2012. Koncept vključevanja prostovoljcev v delo svetovalnih središče za izobraževanje odraslih. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Russell H. 2011. Time and meaning in later-life learning. AJAL; 51: 537-65.

Schwartz S. 2010. Can Financial Education Improve Financial Literacy and Retirement Planning? IRPP Study.

SHARE. Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe 2012, 2013. Dostopno na: www.share-project.org/fileadmin/SHARE_Brochure/share_broschuere_web_final.pdf (18. avgust 2015).

Shaughnessy J. 1988Pre-Retirement and the Role of the Occupational. AAOHN Journal; 36: 70-77.

Stanner S, Denny A. 2009. Healthy ageing: the role of nutrition and lifestyle – a new British Nutrition Foundation Task Force Report. Nutrition Bulletin 34, 58–63.

Strategije zum lebensbegleitenden Lehrnen in Österreich, pridobljeno 19. 12. 2014: http://erwachsenenbildung.at/themen/lebenslanges_lernen/oesterreichische_strategie/aktuell.php 2020.

Strijk JE, Proper KI, van der Beek AJ, van Mechelen W. 2012. A worksite vitality intervention to improve older workers' lifestyle and vitality-related outcomes: results of a randomised controlled trial. JECH Online, 10.1136/jech-2011-200626

SURS. Mednarodni dan starejših, 2014. Dostopno na: http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=6513 (20. julij 2015).

Šterman Ivančič K (ur). Izhodišča merjenja finančne pismenosti v raziskavi PISA 2012 s primeri nalog. Ljubljana, 2013: Pedagoški inštitut, str. 31.

Šuštar S, Rici J. Mesečni statistični pregled, julij 2015. ZPIZ, avgust 2015: http://www.zpiz.si/cms/?id=2&inf=596, pridobljeno 5. 10.2015

Tang F, Eunhee Choi E, Goode R. 2013. Older Americans Employment and Retirement. Ageing Int; 38: 82–94.

Taylor M, Goldberg, C, Shore L, Lipka P. 2008. The effects of retirement expectations and social support on post-retirement adjustment: A longitudinal analysis, Journal of Manage Psychol; 3: 458-470.

Taylor MA Doverspike D. Retirement planning and preparation. V: Adams GA in Beehr TA (ur). Retirement: Reasons, processes and results. New York: Springer Publishing Company, 2003. 53 – 82.

Tobiasz-Adamczky B, Brzyska M, Woźniak B, Kopacz M S. 2009. The current state and challenges for the future of health promotion in Polish older people, International J Public Health; 54: 341-348.

Udofot PO. 2012. Building a Link Between Retirement Planning in the Civil Service and Entrepreneurship Development in Nigeria. Can Soc Sci; 8: 133-140.

Vezovišek A. 2015. Na pomoč! Kako naj ravnam z denarjem? Ljubljana: Vezovišek & Partnerji.

Vezovišek M. 2014. Osebni finančni načrt: vaša navigacija do ciljev. Ljubljana: Vezovišek & Partnerji.

Warren AM. 2009. An Investigation of Mandatory Retirement: A qualitative and quantitative Examination. Saint Mary's University, Halifax, Nova Scotia.

Westerlund H. 2010. Effect of retirement on major chronic conditions and fatigue: French GAZEL occupational cohort study. BMJ. 2010 Nov 23;341:c6149. doi: 10.1136/bmj.c6149.

Winkelmann-Gleed A. 2012. Retirement or committed to work? Conceptualising prolonged labour market participation through organisational commitment. Employee Relations; 34: 80-90.

Wöhrmann AM, Deller J, Wang M. 2013. Outcome expectations and work design characteristics in post-retirement work planning. Journal of Vocat Behav; 83: 219-228.

Wong JY, Earl JK. 2009. Towards an integrated model of individual, psychosocial, and organizational predictors of retirement adjustment. J Vocat Behav; 75: 1–13.

Yen L, Schult AB, McDonald T; Champagne L, Edington DW. 2006. Participation in Employer-Sponsored Wellness Programs Before and After Retirement. AM J Health Behav; 30: 27-38.

Young M, Unke D. 2001. Retirement planning: The little engine that better. WorldatWork Journal; 10: 49-54.

Združenje delodajalcev Slovenije. 2010. Staranje delovne sile - priložnost za podjetja. Staranje delovne sile 2 - zagotavljanje zaposljivosti in produktivnosti starejših delavcev. Ljubljana: Združenje delodajalcev Slovenije ZDS.

Pregledane spletne strani:

http://www.age-platform.eu/images/stories/Pre_Retirement_Courses_Denmark.pdf, pridobljeno 24.8. 2014.

http://www.inpes.sante.fr/nouveautes-editoriales/2011/sessions-preparation-retraite.asp, pridobljeno 25.9.2014.

http://noe.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundgesundheit/Sige/seminarangebot/aktives_altern.html, pridobljeno 19. 12. 2014.

http://www.bagso.de/gesudheit.html, pridobljeno 17 10. 2014.

http://www.ev-akademie-boll.de/ueber-uns/profil/, pridobljeno 6. 11. 2014.

http://www.tp50plus.de/, pridobljeno 6. 11. 2014.

http://www.laterlife.com/, pridobljeno 18.8.2014.

http://www.ageuk.org.uk/scotland/about-us/, pridobljeno 25. 8. 2014.

http://www.rpc.ie/courses/two-day-open-course/, pridobljeno 17. 8. 2014.

http://www.universitedesaines.be/preparation-a-la-retraite-formations.php, pridobljeno 17. 11. 2014.

http://www.age-platform.eu/good-practices/employment/1379-measures-to-promote-senior-employment, pridobljeno 23. 9. 2014.

http://thegreygold.com/, pridobljeno 6. 11. 2014.

http://www.centraldenmark.eu/assets/PDFer/final-report-senior-career-counselling.pdf, pridobljeno 3. 11. 2014.

http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitje/projekti/1.html?sub=992, pridobljeno 30. 10. 2014.

http://www.zavodursulinka.com/izobrazevanje, pridobljeno 30. 9. 2014.

http://www.gzs.si/slo, pridobljeno 18. 11. 2014.

http://www.duoforajob.be/, pridobljeno 21. 8. 2014.

http://assproemploiseniors.ning.com/, pridobljeno 2. 9. 2014.

http://portail-formation-ouest.fr/actualite-de-la-formation, pridobljeno 2. 9. 2014.

http://www.csreurope.org/rethinking-careers-report-2013-0.VAXMOKPzzgs, pridobljeno 21. 8. 2014.

http://www.age-platform.eu/good-practices/employment/1531-novartis-spain, pridobljeno 23. 9. 2014.

http://www.cd-matija.si/, pridobljeno 24. 11. 2014.

http://www.age-platform.eu/best-practices/128-employment/1387-voluntary-guidelines-supporting-age-diversity-in-commerce, pridobljeno 17. 8. 2014.

http://www.healthyageing.eu/.

http://www.age-platform.eu/good-practices/health, pridobljeno 18. 8. 2014.

http://www.seniorenterprise.ie/, pridobljeno 21. 8. 2014.

http://www.acs.si/izobrazevanje_odraslih, pridobljeno 19. 9. 2014.

http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/vsebina.htm, pridobljeno 22. 9. 2014.

http://arhiv.acs.si/dokumenti/Koncept_vkljucevanja_prostovoljcev_v_delo_svetovalnih_sredisc_ISIO.pdf, pridobljeno 26. 8. 2014.

http://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/Novice/PorProst_2013.pdf, pridobljeno 29. 10. 2014.
http://www.prostovoljstvo.org/za-organizacije, pridobljeno 29. 10. 2014.

http://www.mju.gov.si/si/upravna_akademija/ponudba_seminarjev_2015/#c18412, pridobljeno 26.5.2015.

http://www.emonicum.si/, pridobljeno 27.5.2015.

www.hospic.si, pridobljeno 17.7.2015.

http://czr.si/nazdravje.aspx, pridobljeno 24.7.2015.

http://nihseniorhealth.gov/olderdrivers/howagingaffectsdriving/01.html, pridobljeno 24.7.2015.

https://www.nia.nih.gov/health/publication/older-drivers, pridobljeno 24.7.2015.

http://www.bralno-drustvo.si/, pridobljeno 6.8. 2015).

http://www.du-mors.si/index.php?page=static&item=1777&tree_root=1777, pridobljeno 2.9. 2015

http://www.bmi.bund.de/SharedDocs/Downloads/EN/Broschueren/2012/demografiestrategie_englisch.pdf?__blob=publicationFile, pridobljeno 23.12. 2014

http://www.seniors4success.at/ueber-seniors4success, pridobljeno 2.12.2014.

http://www.stavoor.nl/pensioen-in-zicht.aspx, pridobljeno 10.9. 2015.

http://www.odyssee-groep.nl/nl/pensioen-in-zicht.aspx/ , pridobljeno 10.9. 2015.

http://www.blooming-nl.com/pensioen-in-zicht/, pridobljeno 10.9. 2015.

http://www.sbiformaat.nl/, pridobljeno 10.9. 2015.

http://www.essenburgh.nl/pridobljeno 10.9. 2015.

http://www.succesvolmetpensioen.nl/, pridobljeno 11.9.2015.

http://www.leefjepensioen.nl/, pridobljeno 11.9.2015.

http://www.netwerknoom.nl/, pridobljeno 11.9.2015.

http://www.rozezorg.nl/info/19/50-plus, pridobljeno 11.9.

http://www.pcob.nl/, pridobljeno 11.9.2015.

http://www.uniekbo.nl/unie-kbo/, pridobljeno 11.9.2015.

http://www.gepensioneerden.nl/, pridobljeno 11.9.2015.

https://www.redcross.fi/, pridobljeno 23.9.2015.

https://www.vtkl.fi/fin/in_english, pridobljeno 23.9.2015.

https://www.ray.fi/en, pridobljeno 23.9.2015.

http://www.sitra.fi/en/well-being/older-people, pridobljeno 6.10.2015.

https://www.theseus.fi/handle/10024/1549, pridobljeno 6.10.2015.

http://www.mgrt.gov.si/fileadmin/mgrt.gov.si/pageuploads/financno_izobrazevanje_101217.pdf , pridobljeno 18.8 2015.

11 Priloge

Priloga 1: Ovrednotenje dobre prakse Ministrstva za obrambo RS

Priloga 2: Anketa aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu

Priloga 3: Anketa izzivi staranja v regijah Koper, Maribor in Nova Gorica – možnosti organizacije lokalnih informacijskih točk

Priloga 4: Anketa med udeleženci pred upokojitvenega seminarja na Upravni akademiji

Priloga 5: Primerjava izračunov ekonomskega bremena izbranih bolezni s potencialnimi stroški sistemskega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji – groba ocena

Priloga 6: Tematike priprav na upokojitev

Priloga 7: Zapisniki srečanj z deležniki

Priloga 8: Pregledna tabela dobrih praks

Priloga 1– Ovrednotenje dobre prakse Ministrstva za obrambo RS

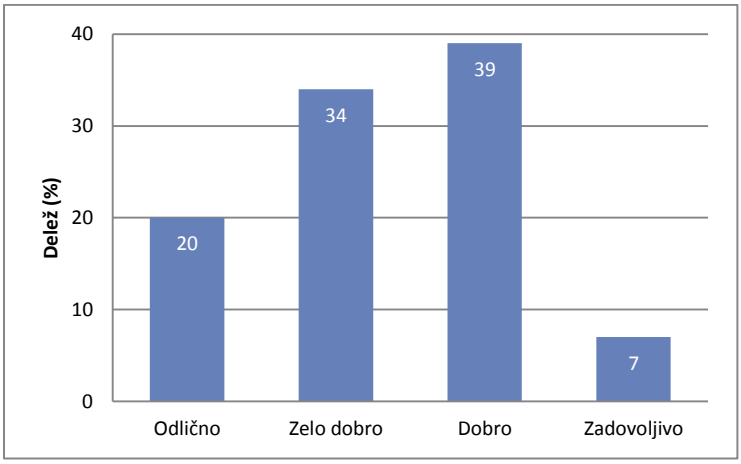
V sodelovanju s Službo za kadrovske zadeve SGS in ostalimi notranje organizacijskimi enotami ministrstva ter zunanjimi izvajalci išče možnost prerazporeditve odhajajočih pripadnikov Slovenske vojske znotraj državne uprave, zagotavlja informiranje pripadnikov o njihovih pravicah, jim svetuje, kje in kako uveljaviti kakšno pravico ter jim pomaga zagotavljati pravice, tako da je za odhajajočega pripadnika odhod iz Slovenske vojske čim manj stresen in čim ugodnejši. V okviru programov priprave za odhod organizira priprave za tiste pripadnike Slovenske vojske, ki v tekočem letu izpolnijo pogoje za pridobitev pravice do poklicne ali starostne pokojnine in jim preneha delo na obrambnem področju. Projektna skupina AHA.SI je spremljala informativni dan in predupokojitveni seminar MORS 2015 ter anketirala udeležence obeh dogodkov in na osnovi tega napravila evalvacijo priprav na pokoj pri MORS. Poleg tega je projektna skupina AHA.SI pripravila anketni vprašalnik tudi za vse nekdanje pripadnike MORS, ki so imeli možnost udeležbe na predupokojitvenem seminarju. Ministrstvo za obrambo je namreč ena redkih inštitucij v Sloveniji, ki svojim zaposlenim omogoča priprave na upokojitev, zato njihove izkušnje pri pripravi predlogov ukrepov za strategijo aktivnega in zdravega staranja predstavljajo še posebej pomembne argumente.

Informativni dan MORS za bodoče upokojence

24. marca 2015 je MORS, kot že vsa leta od 2006 dalje organiziral informativni dan, na katerem predstavniki ZSK, Generalštaba slovenske vojske, Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje, Kapitalske družbe in Modre zavarovalnice bodoče upokojence seznanijo s pravicami in postopki ob upokojitvi ter možnostmi črpanja sredstev iz Zaprtega vzajemnega pokojninskega sklada za javne uslužbence (ZVPSJU) in Sklada obveznega dodatnega pokojninskega zavarovanja (SODPZ).

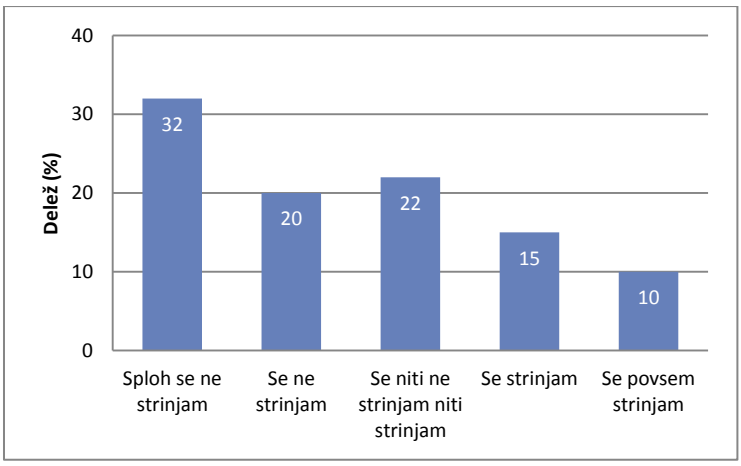
Informativnega dne se je udeležilo 39 od 65 vabljenih pripadnikov slovenske vojske, ki so izpolnili pogoje za poklicno upokojitev in 21 takšnih, ki se bodo tudi upokojili, vendar starostno ali pa so civilne osebe v vojski. Predupokojitvenega seminarja se lahko udeležijo tudi oni, če predhodno sporočijo, niso pa nanj avtomatično vabljeni. Udeleženci informativnega dne MORS so vprašalnik izpolnili med dogodkom samim, odsotni so ga od nekdanjega delodajalca prejeli na dom. Izpolnilo ga je 41 oseb, od tega 35 pripadnikov slovenske vojske in 7 drugih uslužbencev MORS ali že upokojenih oseb. 39 večina, med njimi je bilo moških, izpolnili pa sta ga tudi 2 ženski.

Kako zadovoljni ste (bili), v celoti gledano, s svojim delom?



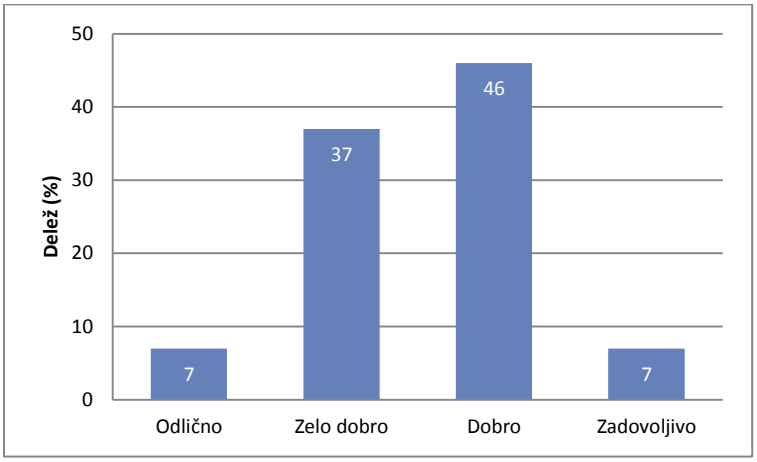
Slika 6: Zadovoljstvo z delovnim mestom

Upokojitve se ne veselim preveč in o njej ne razmišljam rad



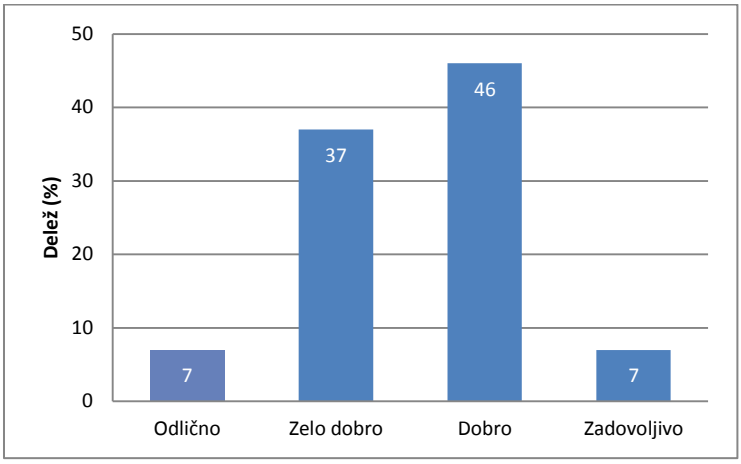
Slika 7: Upokojitev

Kako skrbite za svoje zdravje?



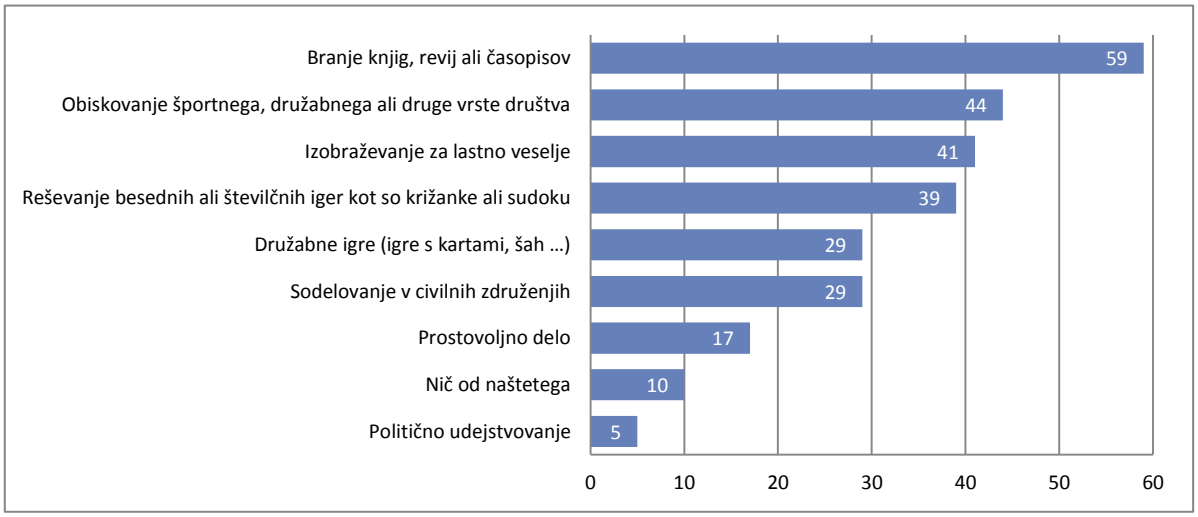
Slika 8: Skrb za zdravje

Ali menite, da je vaše zdravje na splošno:



Slika 9: Zdravstveno stanje

Katere od spodaj navedenih aktivnosti ste opravljali v preteklih dvanajstih mesecih?



Slika 10: Aktivnosti v zadnjih 12 mesecih

Nekdanji pripadniki MORS (upokojeni v obdobju 2006-2015)-kratek povzetek

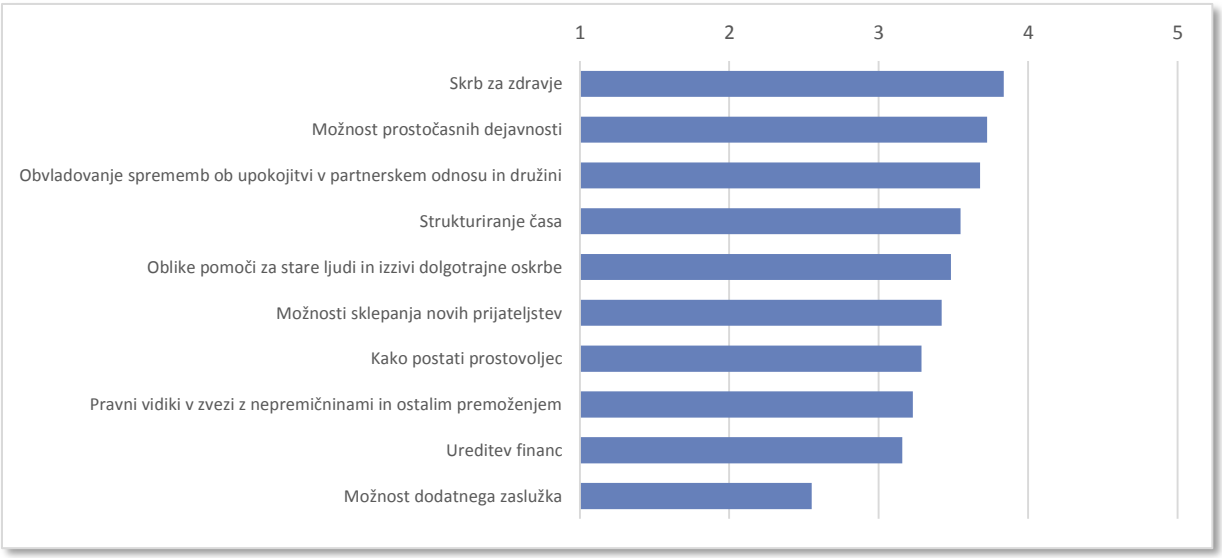
Sodelavci z NIJZ, člani ekipe projekta AHA.SI, smo sestavili vprašalnik za nekdanje pripadnike MORS. Celoten vprašalnik je zajemal 5 sklopov. Prvi sklop je zajemal splošna vprašanja o nekdanjih pripadnikih, kako so se pripravili na upokojitve, kako zadovoljni so bili s svojim delom ter ali so se udeležili predupokojitvenega seminarja. Na Drugi sklop so odgovarjali tisti, ki so se udeležili predupokojitvenega seminarja MORS. Drugi sklop vprašanj je zajemal znanja in veščine, ki so jih pridobili na seminarju, splošna ocena o seminarju ter njihova mnenja glede izboljšave seminarja. Na tretji sklop so odgovarjali tisti, ki se niso udeležili predupokojitvenega seminarja. Četrti sklop vprašanje je bil namenjen za vse anketirance. Odgovarjali so na vprašanja kako skrbijo za svoje zdravje, kako ocenjujejo svoje telesno zmogljivost, psihično počutje in splošno kakovost življenja. V četrtem sklopu smo jih spraševali tudi o prostem času, sedenju, spanju, kako so se počutili v zadnjem mesecu, kako pogosto uživajo določeno vrsto jedi, ali kadijo, so pod stresom ali pritiskom, katere aktivnosti opravljajo v svojem času ter izbor različnih trditev, ki se ujemajo z njihovimi nazori. Zadnji peti sklop vprašalnika je zajemal podatke o demografiji (spol, letnico rojstva, zakonski stan, izobrazba in regija).

Zbiranje podatkov je potekalo v obdobju od 22.5.2015 do 20.8.2015. Anketne vprašalnike smo poslali po pošti na naslove nekdanjih pripadnikov MORS-a. Pošta je odšla iz ustanove Ministrstva za obrabno Republike Slovenije, kjer upravljajo z naslovi nekdanjih pripadnikov. Anketa je bila poslana vsem pripadnikom, ki so se upokojili od leta 2005-2015, izključeni so bili pripadniki invalidi in pripadniki iz leta 2014.

Število poslanih vprašalnikov je bilo 769. Vseh skupaj je bilo izpolnjenih in obdelanih 318 vprašalnikov. Skupaj v procentih 41,3 % vprašalnikov.

Nekaj ključnih rezultatov:

Odnos do seminarja in ocena udeležencev

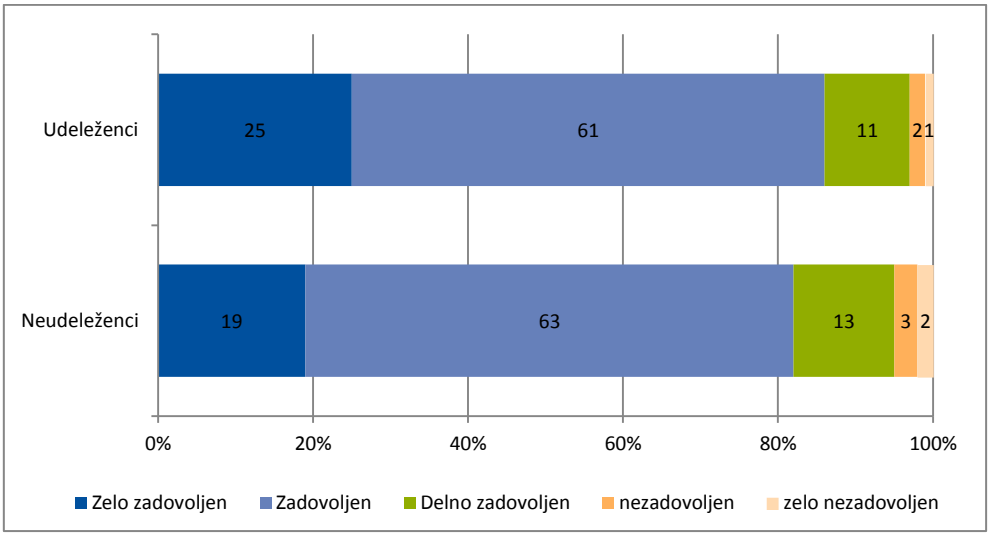


Slika 11: Odnos do seminarja

Upokojenci, ki so odgovarjali na vprašalnik, so v pokoju že nekaj let in lahko z distance ocenijo, katere teme so jim dejansko koristile ob spremembi zaposlitvenega statusa. Po oceni uporabnosti tematik z že izpeljanih delavnic, so bodoče upokojence na spremembe najbolje pripravile delavnice o skrbi za zdravje, prostočasnih dejavnostih in obvladovanje sprememb po upokojitvi. Praktično vse naštete teme so ocenjene z oceno, ki je večja od sredine, kar pomeni, da so bile, po mnenju udeležencev, koristne.

Kot se je pokazalo tudi v drugih segmentih celotnega projekta, je med najbolj problematičnimi zadevami po upokojitvi (še posebej pri relativno mladih upokojencih SV) možnost dodatnega zaslužka.

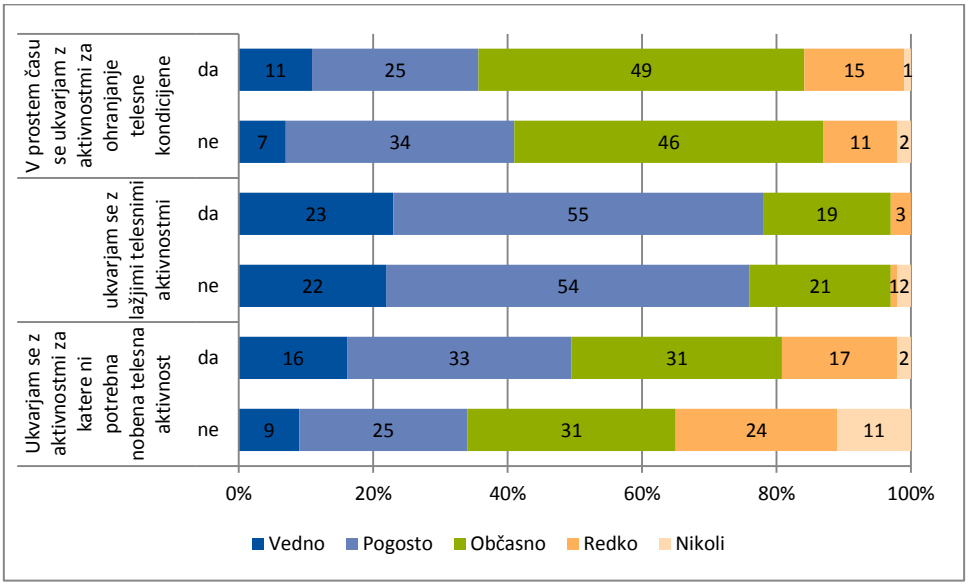
Zadovoljstvo z delom na delovnem mestu



Slika 12: Zadovoljstvo z delom

Razliko v povprečjih smo preverili tudi t-testom in izkazalo se je, da med skupinama ni statistično značilnih razlik, čeprav kaže, da so bili udeleženci nekoliko bolj zadovoljni s svojim delom.

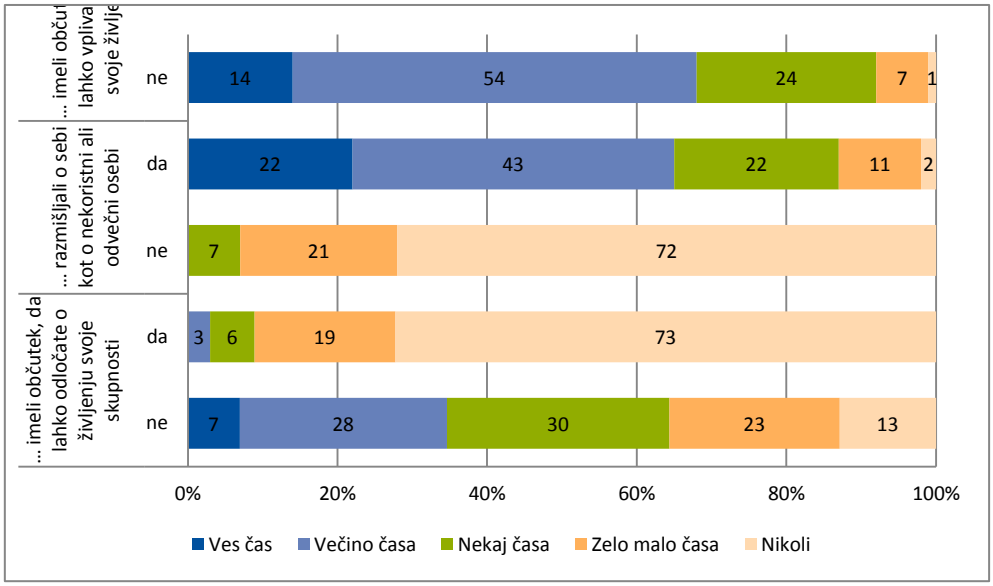
Telesna aktivnost



Slika 13: Telesna aktivnost

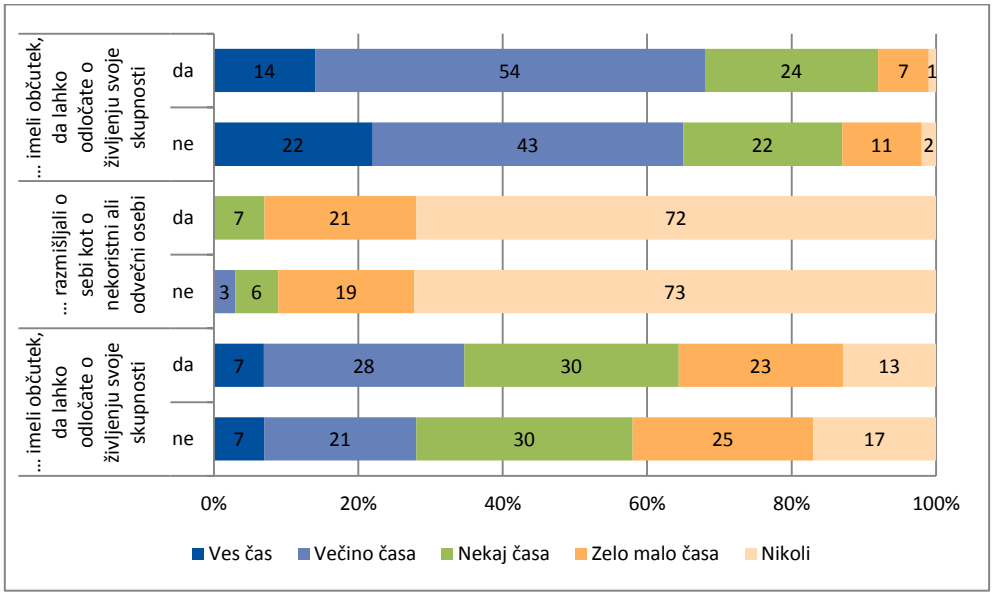
Iz slike razberemo, da se več kot tri četrtine respondentov vedno ali vsaj pogosto ukvarja z lažjimi telesnimi aktivnostmi. Skoraj polovica udeležencev seminarja se vedno ali pogosto ukvarja tudi z aktivnostmi za ohranjanje telesne kondicije, med neudeleženci seminarja je takih približno tretjina. Kot druge dejavnosti so anketiranci navajali kolesarjenje (5x) in planinarjenje, hojo (4x), delo na kmetiji (4x) igranje tenisa (2x), skrb za vnuke, prebiranje strokovne literature, delo v društvih (2x), ples, petje v zboru, potovanja in vzdrževanje hiše.

Počutje in občutki



Slika 14: Počutje in občutki

Razlike med skupinami so majhne in nobena ni statistično značilna.



Slika 15: Razlike v počutju in občutkih

Glede samoocenjenega počutja in občutkov so razlike med skupinami majhne in nobena ni statistično značilna. Uporabljeni vprašalnik je namenjen odkrivanju depresije, zato so rezultati na splošno dobri, saj so ga predvidoma izpolnjevali ljudje brez večjih težav v duševnem zdravju. Ne glede na to, da med primerjanima skupinama ni statistično značilnih razlik, pa so pri vseh odgovorih razen pri zmožnostih soočanja s problemi rezultati nekoliko bolj pozitivni v skupini, ki se je udeležila seminarja.

Ovrednotenje predupokojitvenega seminarja (PUS) MORS 2015 –kratek povzetek

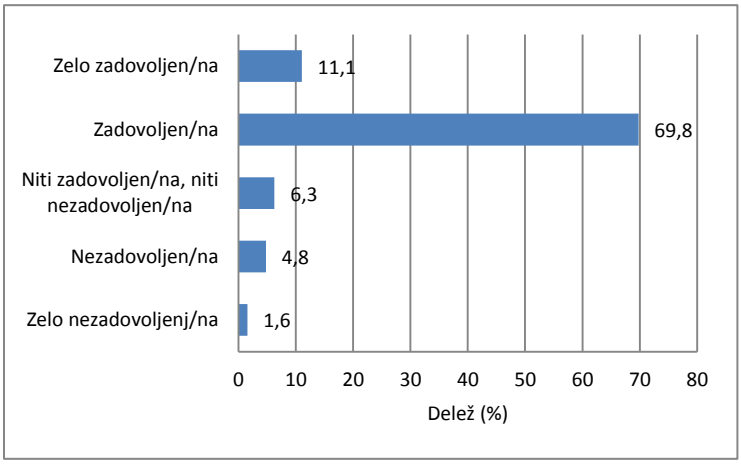
Enotedenski seminar Ministrstva za obrambo RS, namenjen bodočim upokojenim pripadnikom Slovenske vojske in drugim uslužbencem ministrstva ter njihovim partnerjem – Debeli rtič 2015 – je potekal od ponedeljka 8. do petka 12. junija 2015. Na seminarju so se izvajale različne delavnice, ki jih je za udeležence organiziralo MORS, izvedli pa so jih njihovi sodelavci in zunanji predavatelji.
Ob začetku in koncu predupokojitvenega seminarja na Debelem rtiču smo anketirali pripadnike MORS in s tem skušali ugotoviti učinek seminarja, ki predstavlja intervencijo oz. naj bi jim olajšal prehod v upokojitev.

Rezultati zbrani na osnovi trodelnega anketnega vprašalnika kažejo, da je kar tri četrtine udeležencev s svojim delom na delovnem mestu zelo zadovoljnih. Primerjali smo sklope vprašanj na katere so slušatelji odgovarjali v prvem in tretjem delu vprašalnika. Kar pri 12 trditvah o pričakovanjih, ki so jih slušatelji imeli glede vsebin seminarja, so se ob primerjavi, pokazale statistično značilne razlike. Največjo beležimo pri skrbi za zdravje, ki jo je ob zaključku seminarja prepoznala kot koristno velika večina slušateljev. Med trditvami o načinu življenja, so anketiranci najbolj spremenili svoje stališče glede možnosti vpliva na padce in poškodbe pri starejših ter glede vpliva upokojitve enega od obeh zakoncev na skupno družinsko življenje. Odgovori kažejo, da so udeleženci seminarja v dobri psihofizični kondiciji in zadovoljni s kakovostjo svojega življenja. Seminar je z vseh vidikov (termin, lokacija, trajanje, izvedba in izbor tem) kot dober ali odličen ocenila velika večina slušateljev.

Vsak del vprašalnika je bil opremljen s šifro/ kodo, ki si jo je vsak anketiranec sestavil sam. Koda/šifra je anketiranca spremljala skozi vse tri dele vprašalnika, s čimer smo zagotovili anonimnost ter povezljivost njegovih odgovorov v prvem drugem in tretjem delu vprašalnika.

Nekaj ključnih rezultatov:

Kako zadovoljni ste (bili) s svojim delom na delovnem mestu?

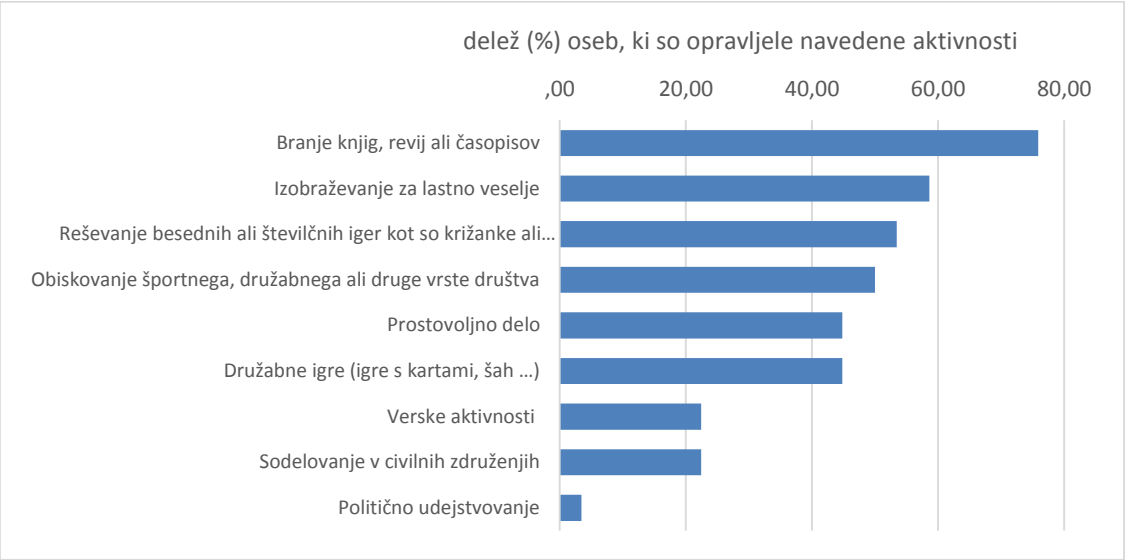


Slika 16: Zadovoljstvo s svojim delom

Zadovoljstvo z delom na delovnem mestu

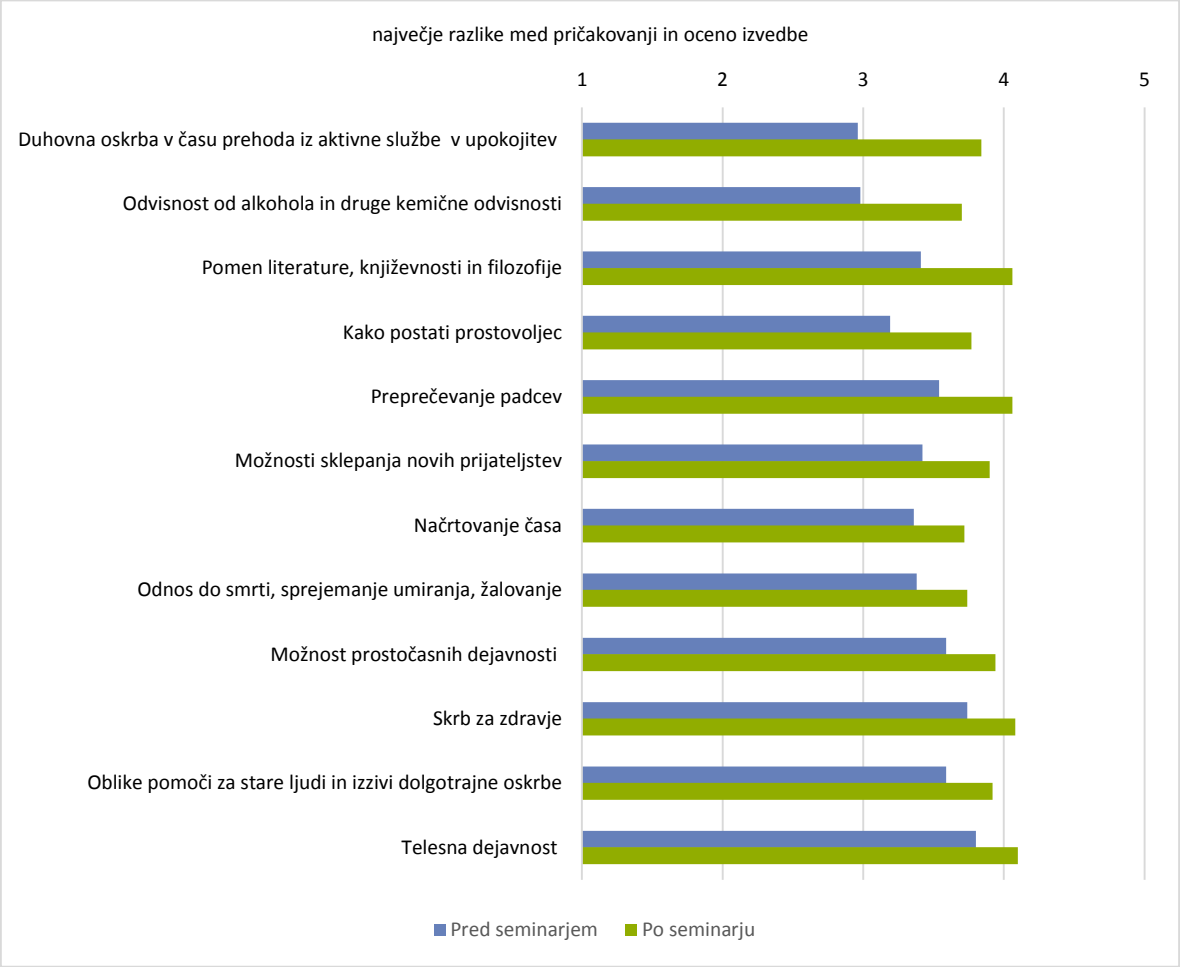
Tri četrtine (75 %) udeležencev seminarja je (bilo) z delom na svojem delovnem mestu zadovoljnih in 12 % zelo zadovoljnih. 6 % jih je do svojega dela v smislu zadovoljstva ostalo neopredeljenih, 5 % jih je (bilo) nezadovoljnih in 2 % zelo nezadovoljnih.

Prostočasne aktivnosti v zadnjem letu



Slika 17: Prostočasne dejavnosti

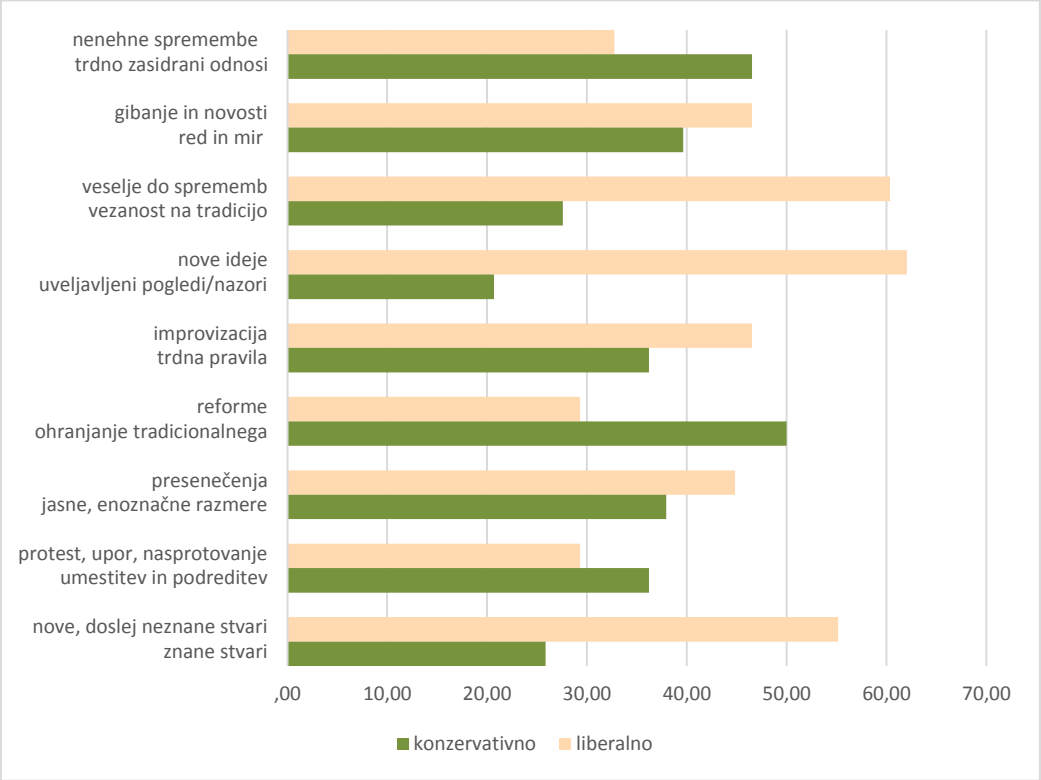
Primerjava pričakovanj in ocene vsebin seminarja



Slika 18: Primerjava pričakovanj in ocena vsebin seminarja

Kar pri 12 trditvah glede pričakovanj, ki so jih slušatelji imeli glede vsebin seminarja, so se ob primerjavi odgovorov pred seminarjem in po njem, pokazale statistično značilne razlike in le pri 5 ne.

Osebni nazori



Slika 19: Osebni nazori

Anketirancem so bližje trdo zasidrani odnosi, gibanje in novosti, veselje do sprememb, nove ideje, improvizacija, ohranjanje tradicionalnega, presenečenja, podreditev ter nove, doslej neznane stvari kot pa nenehne spremembe, red in mir, tradicija, uveljavljeni nazori, trdna pravila, reforme, enoznačne razmere, protest in znane stvari.

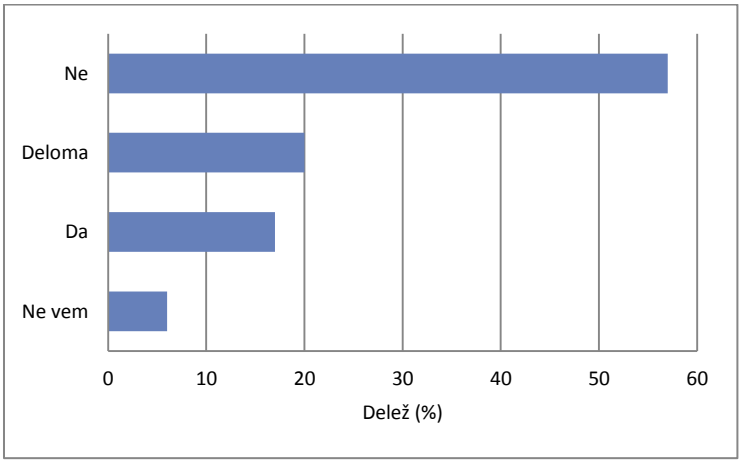
Predupokojitveni seminar MORS je nedvomno uspešen, saj med udeleženci močno statistično značilno zmanjša nenaklonjenost upokojitvi. Ta je posledica tega, da se pripadniki SV upokojujejo poklicno, torej mlajši od splošne slovenske populacije in da so, ko zapustijo svojo službo že zaradi narave svojega poklica v dobri psiho-fizični kondiciji. Seminar jim očitno olajša razumevanje prehoda iz poklicnega v življenja v pokoj.

Priloga 2 - Anketa aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu

Andreja Mezinec

Z vprašalnikom Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu, ki smo ga izvedli s pomočjo Zveze tajnic in poslovnih sekretarjev Slovenije smo želeli priti do informacij ali med slovenskimi organizacijami obstajajo primeri dobrih praks iz področja predupokojitvenih aktivnosti. Anketiranje je potekalo decembra 2014 preko spletnega programa 1ka. V vzorec je bilo zajetih 352 deležnikov, med katerimi je bilo zabeleženih 166 (47 %) klikov na anketo, na vprašalnik pa je odgovorilo vsega skupaj 99 vprašanih (28 %).

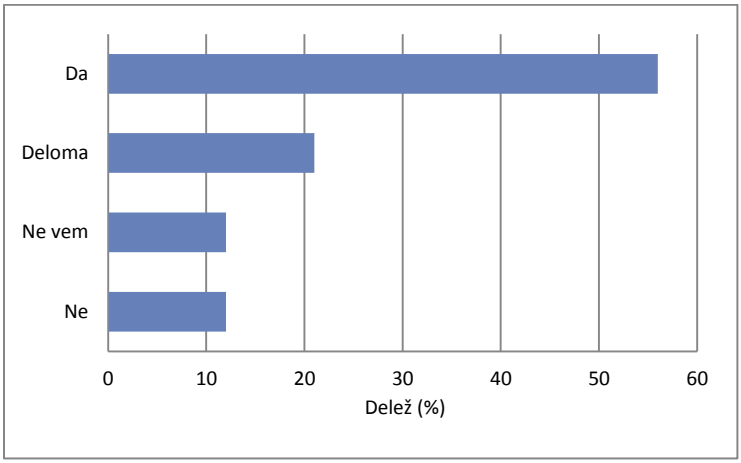
Starejšim delavcem prilagodljiv delovni čas



Slika 20: Prilagodljiv delovni čas

Na vprašanje *»Ali vaša organizacija omogoča starejšim delavcem prilagodljiv delovni čas (npr. kasnejši prihod na delo ali krajši delovni čas ...)?«* je odgovorilo 54 anketiranih. V 57 % delodajalci delavcem ne omogočajo prilagodljiva delovnega časa, 20 % je takih ki jim to omogočajo delno, 17 % delodajalcev to svojim delavcem omogoča in 6 % anketiranih na odgovor ni znalo odgovoriti.

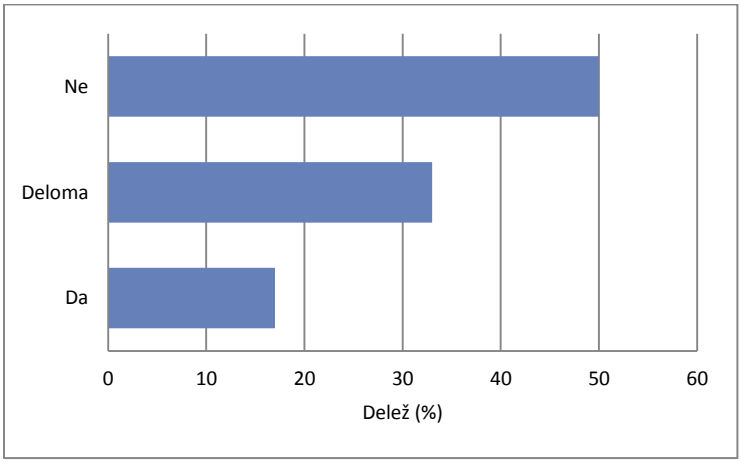
Enake možnosti izobraževanj za starejše kot mlajše delavce



Slika 21: Enake možnosti izobraževanj

Podatki kažejo, da delodajalci v 45 % spodbujajo in 43 % delno spodbujajo svoje zaposlene k izobraževanju, prav tako v več kot polovici organizacij (56 %) ni starostne diskriminacije, saj so starejši delavci deležni enakih spodbud k izobraževanju oziroma nadgrajevanju znanj delavcev kot mladi.

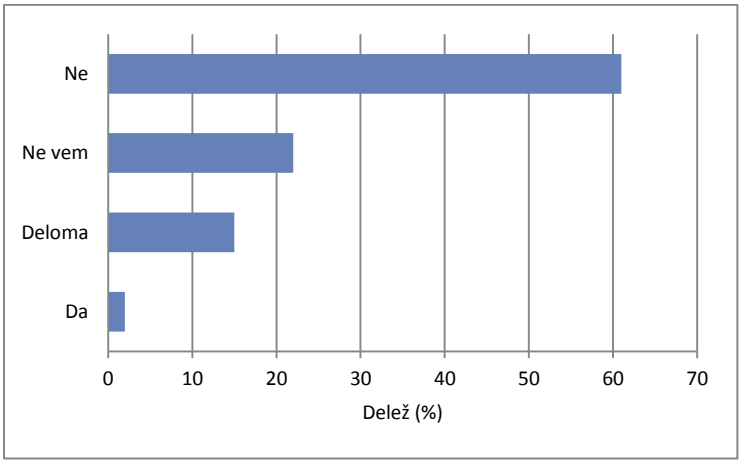
Sistem prenosa znanja s starejših delavcev na mlajše (mentorske sheme…)



Slika 22: Sistem prenosa znanj

Pri prenosu znanj iz starejših na mlajše smo prejeli potrditev, da v Sloveniji posvečamo premalo pozornosti delitvi znanj iz starejših na mlajše, le 17 % anketiranih je podalo pritrdilen odgovor, na vprašanje o vzpostavljenem sistemu prenosa znanja iz starejših na mlajše, v 33 % imajo vzpostavljen sistem le deloma. Kot obstoječe načine prenosa znanj so podali, prenos znanj iz starejše generacije na mlajše v primeru uvajanja novih delavcev v delo – mentorstvo, notranje izobraževanje, pripravništva, poveš in pokažeš … Zanimiv pa je bil prejeti odgovor anketiranca, ki je podal, da v njihovi organizaciji delavci, ki so dve leti pred upokojitvijo dobijo nadomestilo za vpeljavo delavca v delo, kar je pohvalno in spodbudno dejstvo.

Obstoj aktivnosti za podaljšanje delovne dobe aktivnim starejšim delavcem



Slika 23: Obstoj aktivnosti za podaljšanje delovne dobe

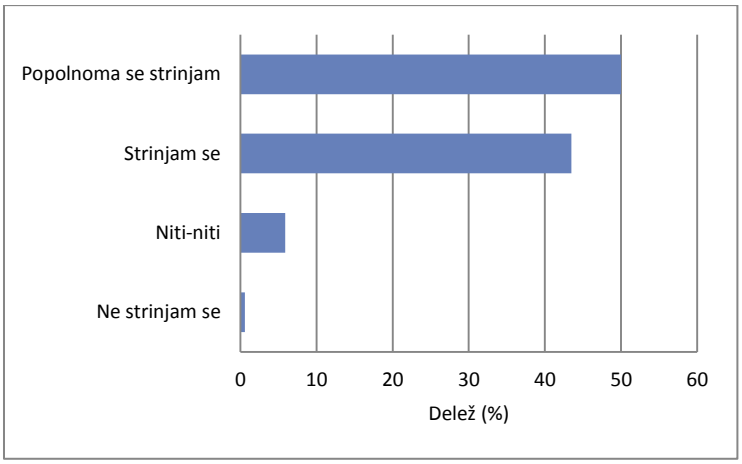
Na vprašanje *»Ali v vaši organizaciji vlagate v ukrepe/aktivnosti, s katerimi bi lahko podaljšali delovno dobo aktivnim starejšim delavcem?«* je odgovorilo 54 anketiranih. V 61 % delovne organizacije ne vlagajo v ukrepe oziroma aktivnosti, s katerimi bi spodbujali svoje zaposlene k temu, da odložijo svoj odhod v pokoj, 15 % deloma, 22 % jih ne ve, 2 % anketiranih je bilo takih, ki pa vlagajo, v ukrepe, s katerimi bi lahko podaljšali delovno dobo aktivnim starejšim delavcem. Na vprašanje, s katerim smo anketirance prosili, da nam ukrepe navedejo, je odgovorilo le devet anketiranih, najpogostejša odgovora sta bila prilagoditev delovnega mesta in prilagoditev na fizično manj zahtevno delo. Z vprašalnikom pridobljeni podatki kažejo, da se delavcem, ki so pred upokojitvenim obdobjem, posveča premalo pozornosti.

Priloga 3 -Anketa izzivi staranja v regijah Koper, Maribor in Nova Gorica – možnosti organizacije lokalnih informacijskih točk

Andreja Mezinec, Živa Žerjal, Nina Scagnetti, Urška Gračner, Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Vprašalnik Izzivi staranja v regijah Koper, Maribor in Nova Gorica**,** katerega cilj je bil identifikacija odnosa do staranja in sprejemljivosti ukrepanja med deležniki na regijski ravni, je bil izveden v okviru »VDDN Javnozdravstveni pristopi v medsekorskih politikah«. Sam vprašalnik je vseboval več sklopov vprašanj. Vprašanja, ki so bila namenjena področju predupokojitvenih aktivnosti in informacijski točki smo predčasno povzeli in pripravili preliminarne rezultate za potrebe projekta AHA.SI.

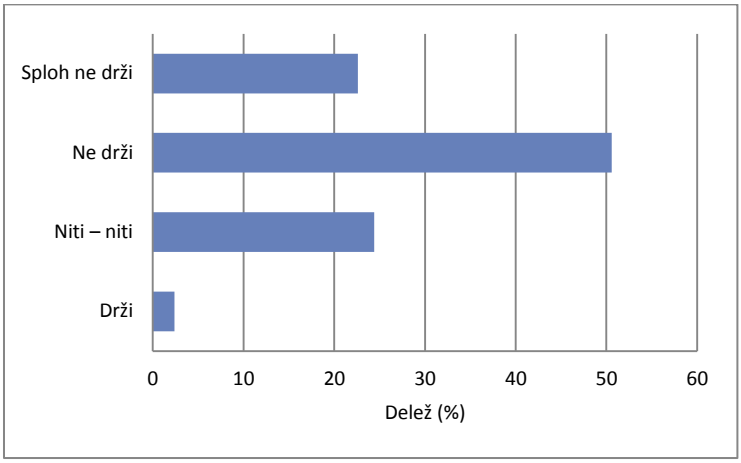
Priprava na življenje po upokojitvi



Slika 24: Priprava na življenje po upokojitvi

Na trditev *»Slovenija potrebuje programe za pripravo na življenje po upokojitvi za večjo kakovost tretjega življenjskega obdobja«* je odgovorilo 170 anketiranih. Polovica anketiranih se je popolnoma strinjala, da Slovenija potrebuje programe za pripravo na življenje po upokojitvi, 43 % se z navedenim strinja, 6 % anketiranih se je opredelilo za trditev niti-niti, le 1 % je takih, ki se z navedenim ne strinja.

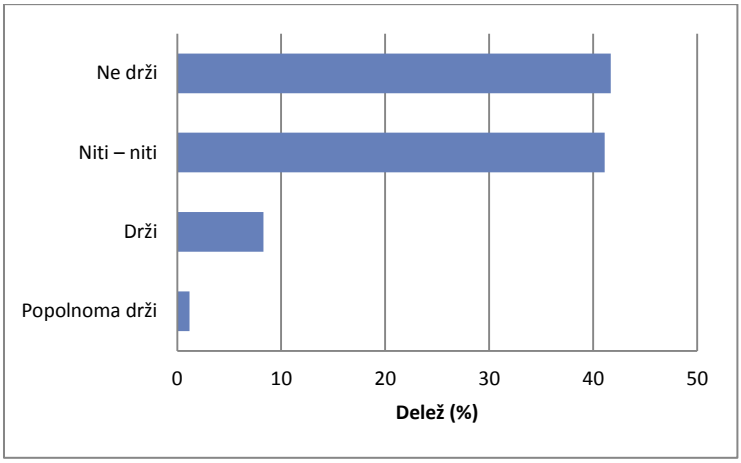
Skrb za starejše delavce v organizacijah



Slika 25: Skrb za starejše delavce po upokojitvi

Na trditev *»Delodajalci pri nas izvajajo predupokojitve aktivnosti, s katerimi pripravijo delavce na odhod v pokoj«* je odgovorilo 168 anketiranih. 51 % anketiranih je podalo odgovor, ne drži, da pri nas delodajalci izvajajo predupokojitvene aktivnosti, 24 % meni, niti-niti, 23 % je takih, ki menijo, da trditev sploh ne drži in 2 % anketiranih je trditev potrdilo.

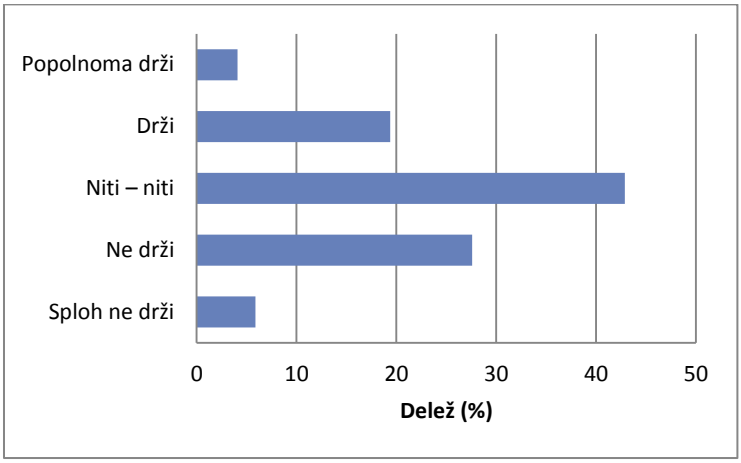
Promocija zdravja na delovnem mestu za starejše delavce



Slika 26: Promocija zdravja na delovnem mestu za starejše delavce

168 anketiranih je podalo odgovor na trditev *»Delodajalci namenjajo posebno pozornost promociji zdravja na delovnem mestu za starejše delavce«,* 42 % anketiranih meni, da podana trditev ne drži, 41 % meni, da delodajalci niti namenjajo in niti ne namenjajo posebne pozornosti promociji zdravja na delovnem mestu, 8 % anketiranih meni, da trditev sploh ne drži, 1 % je takih, ki menijo, da podana trditev popolnoma drži, 8 % pa meni, da navedena trditev drži.

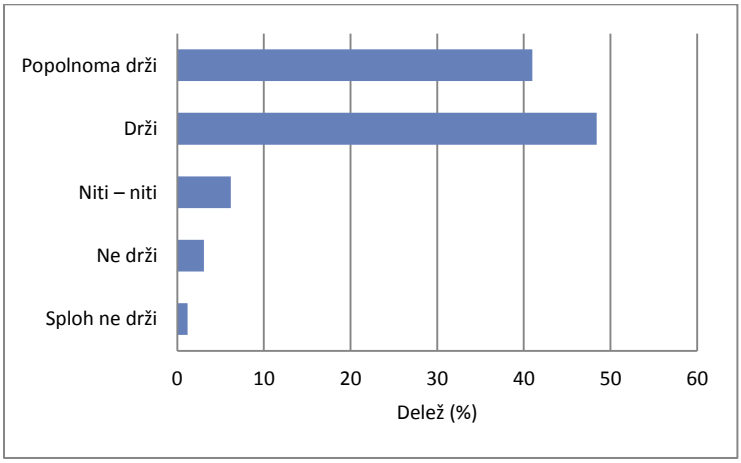
Izkušnje starejših



Slika 27: Izkušnja starejših

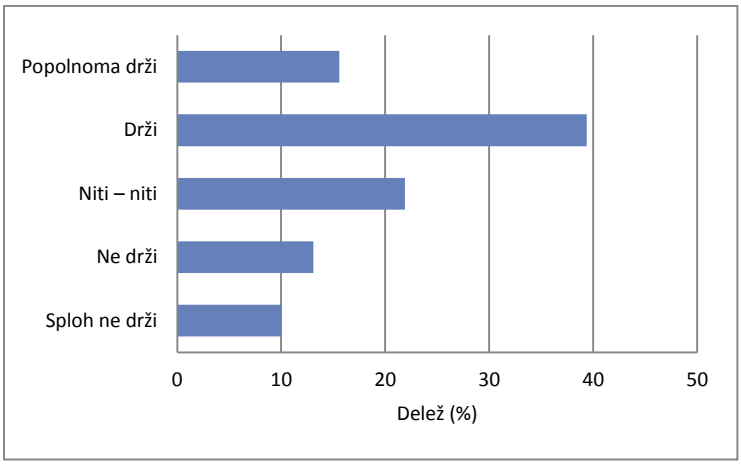
Na trditev *»Delodajalci cenijo izkušnje starejših, bolj, kot njihove omejitve pri opravljanju dela«* je odgovorilo 170 anketiranih. V 43 % so mnenja, da trditev, niti drži niti ne drži, 28 % anketiranih meni, da navedena trditev ne drži, 6 % je takih, ki so mnenje, da sploh ne drži, 19 % jih meni, da trditev drži, 4 % je takih, ki so mnenja, da popolnoma drži, da delodajalci cenijo izkušnje starejših, bolj, kot njihove omejitve pri opravljanju dela.

Informacijska točka



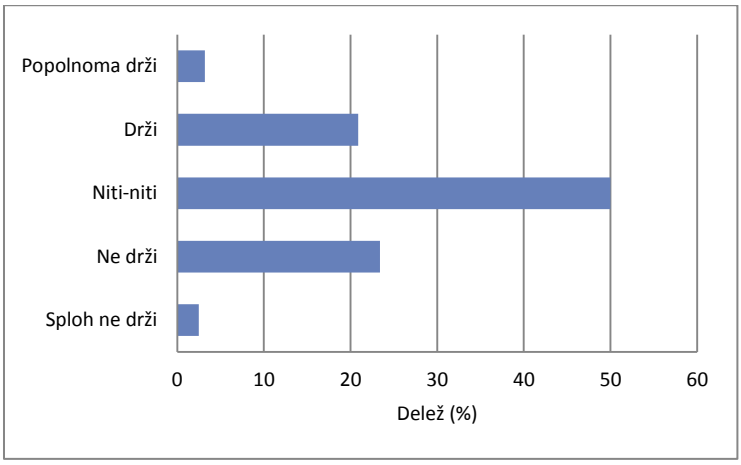
Slika 28: Informacijska točka

Na trditev »*Lokalna info točka bi bila dobra rešitev za seznanjenje novih upokojencev o obstoječih aktivnostih, interesnih dejavnostih, možnostih vseživljenjskega izobraževanja, programih pomoči ipd.*« je odgovorilo 161 anketiranih. Iz grafa je razvidno, da večina anketiranih, podani predlog podpira (41 % meni, da navedena trditev popolnoma drži, 49 % pa da drži). 6 % anketiranih je takih, ki so podali odgovor niti-niti, v 4 % podani predlog ne podpirajo.



Slika 29: Lokalna info točka

Na trditev *»Informacijska točka bi lahko delovala pod okriljem naše organizacije/društva«* je odgovorilo 160 anketiranih. 39 % anketiranih trditev podpira (drži), 16 % anketiranih se z delovanjem informacijske točke pod okriljem njihove organizacije popolnoma strinja (popolnoma drži), 10 % anketiranih je podalo mnenje, da podana trditev sploh ne drži, 13 % je takih, ki meni, da ne drži, 22 % je neodločenih (niti – niti) in ne vedo ali bi informacijska točka lahko delovala pod okriljem njihove organizacije/društva ali ne.



Slika 30: storitve v lokalni skupnosti

Na trditev *»V naši lokalni skupnosti imamo dovolj storitev, namenjenih upokojencem«* je odgovorilo 158 anketiranih. Manjši delež anketiranih, 3 %, je podal, da navedena trditev sploh ne drži, prav tako 3 % anketiranih meni, da navedena trditev popolnoma drži. Polovica meni, da niti-niti, 21 % je takih, ki so trditev potrdili, 23 % pa se z navedenim ne strinja.

Priloga 4 - Anketa med udeleženci pred upokojitvenega seminarja na Upravni akademiji

Božidar Voljč

Za Upravno akademijo Ministrstva za javno upravo je bila anketa med uslužbenci na Upravnih enotah po Sloveniji opravljena v mesecu juniju in juliju 2015. Prejeli smo 81 vrnjenih anket, ena je bila neizpolnjena.
Število anket je po Upravnih enotah zelo različno, večinoma nizko in zato ne dovolj reprezentativno. Vsebinskih razlik med odgovori po enotah in pokrajinah ni, udeleženci živijo in delajo v enakih razmerah in so pod enakimi pogoji aktivni na istem področju dela. Zato je zbirna anketa edina možnost prave sporočilnosti.

Zbirnik, skupaj 80 anket

Spol: Ž 68 – 85 %, M 12 – 15 %
Starost: Od 50 do 63 let, povprečje 54.7 let, ni podatka 7x
ITM: Povprečje 24.4, ni podatka o višini in teži 12x
Zakonski stan: Poročen 50 (62.5 %), izven-zakonski partner 11 (13,75 %), ostali: samski 6, ločen 4, vdova 2, ni podatka 7, skupaj ostali 19 (23.75 %)
Izobrazba: Srednja 25 (31.25%), višja in visoka 50 (62.5%), ni podatka 5 (6.25 %)
Delo, ki ga opravlja: Pisarniško 77 (96.25%), od tega vodja oddelka 10, direktor 4, ni podatka 3
Delovni čas: Polni 75 (93.75 %), skrajšan 3 (3.75 %), ni podatka 2 (2.5 %)
Kje živi: Mesto 32 (40%), podeželje 46 (57.5 %), ni podatka 2 (2.5 %)
Bivališče: Hiša 57 (71.25 %), lastno stanovanje 20 (25 %), najemniško 2 (2.5 %), ni podatka 2 (2.5 %)

Komentar:
Med udeleženci ankete prevladujejo ženske v razmerju do moških, 85 %: 15%. Moških in žensk ne komentiramo ločeno, saj so vsi v isti starosti in službi. Med njimi v odgovorih ni razlik, ki bi jih lahko povezovali s spolom, saj tudi vprašanja niso tako zastavljena. Čeprav ima najstarejša oseba 63 let, je večina v starosti med 50 in 55 let, kar pomeni, da je pred njimi še 10 ali več delovnih let. Za nekatere med njimi je zato anketa prezgodaj, kar se pozna tudi pri odgovorih.
Prevlada žensk se kaže tudi v tem, da v 15 % ni podatka o višini in teži, ki ga ženske dojemajo bolj osebno, kadar z obojim niso zadovoljne. Pri tistih, ki so odgovorile, je indeks telesne mase v območju normale, kar pomeni, da je višina v sorazmerju s težo. Domnevamo lahko, da je pri neodgovorjenih anketah drugače.
Dobre tri četrtine udeležencev je poročenih ali živi v partnerstvu. Samskih, ločenih, vdov in tistih, ki podatka niso posredovali, je manj kot četrtina. Z ozirom na povprečno starost je visok odstotek tako ali drugače vezanih oseb razumljiv.
Višjo in visoko izobrazbo, tudi z magisteriji, ima 62.5 % udeležencev, kar je za pisarniško delo, ki ga udeleženci opravljajo v 96.25 %, zelo visok podatek, čeprav so med njimi tudi vodje oddelkov in direktorji. Skoraj vsi delajo s polnim delovnim časom.
Vsi, ki živijo na deželi, živijo v hiši, najverjetneje so tudi njihovi lastniki. Med tistimi, ki so v mestu, je drugače; čeprav so med njimi tudi hišni lastniki, ima večina lastno stanovanje, le dva udeleženca sta najemnika. Vse to kaže na dobro materialno osnovo bivanja, kar se v kasnejših odgovorih potrjuje z dobro opremljenostjo in značilno slovensko navezanost na bivališče oziroma dom; skoraj nihče ne bi na starost imetje prodajal.

1. **Ali že načrtujete, kaj boste delali po upokojitvi ?**

a) Ničesar še ne načrtujem, še razmišljam, 33 (41 %)
b) Bolj se bom posvetil/a partnerju, družini, otrokom in vnukom, 27 (34 %)
c) Ukvarjal/a se bom s kmetijstvom, živinorejo, vinogradništvom, pridelovanju vrtnin in sadja 26 (32.5 %)
d) Veliko bolj se bom ukvarjal/a s svojimi konjički 35 (44 %)
e) Izobraževal/a se bom 12 (15 %)
f) Potoval/a bom po različnih krajih in državah 20 (25 %)
g) Preselil/a se bom v drug kraj, 6 (7.5 %)
h) Drugo: iskala bom občasno delo 1, ukvarjala se bom s turizmom 1

Komentar:

Visok odstotek tistih, ki o upokojitvi še ne razmišljajo, gre pripisati povprečni starosti udeležencev ankete. Čeprav velja, da naj bi starost od 50 let naprej že obravnavali kot starejši del populacije, odgovori na to vprašanje kažejo, da se pogovarjamo z ljudmi v srednji življenjski dobi. Če pa že govorimo o upokojitvi, bo več časa za konjičke, družino in tiste, ki jih imamo radi, za vrt, potovanja itd. Želja po dodatnem izobraževanju, selitvi v drug kraj, iskanje dela in načrti s turizmom, čeprav v manjšini, pa že kažejo na bolj usmerjeno načrtovanje življenja po upokojitvi. Med tistimi, ki živijo na deželi in kmetiji, je stvar jasna; kmetijstvo, živinoreja, vinogradništvo in vse druge s tem povezane možnosti.

2. **Ali se boste po upokojitvi vključili v družbene aktivnosti?**

a) Ne bom se vključil/a, 7 (8.75 %)
b) Več se bom družil/a s prijatelji in znanci, 47 (58.75 %)
c) Seznanil/a se bom z aktivnostmi, ki so na voljo za upokojence v mojem kraju, 23 (28.75 %)
d) Priključil/a se bom krajevnim aktivnostim, ki so povezane z mojimi konjički, 20 –(25 %)
e) Sem že član/članica enega ali več društev, politične stranke, sindikata 18 (22.5 %)
f) Priključil/a se bom prostovoljskim ali dobrodelnim aktivnostim v mojem kraju, 19 (23.75 %)
g) V korist kraja in sokrajanov bi rad/a nadaljeval/a s svojimi poklicnimi aktivnostmi, 4 (5 %)

Komentar:

Vprašanje je povezano s socialno vključenostjo po upokojitvi, odgovori pa odražajo tudi sedanjo vključenost oziroma stopnjo socialnega kapitala udeležencev, ki se kaže v želji po (nadaljevanju, povečanju?) stikov s prijatelji in znanci. Želja po aktivni starosti se kaže z vključenostjo v aktivnosti kraja, prostovoljstvo, družabno povezanost ob konjičkih in možnostjo, da bi poklicno znanje in izkušnje bile kraju tudi lahko v korist. Članstvo v društvih, strankah ali sindikatih je slika že obstoječe vključenosti v družbene aktivnosti.

Med udeleženci ankete je velik potencial za aktivno starost; od urejenosti družbe je odvisno, v kolikšni meri ga bo možno usmeriti v njeno korist.

3. **Bi si želeli kakšnih organiziranih aktivnosti, druženj, dogodkov?**

a) Da 20 (25 %)
b) Ne 20 (25 %)
c) Ne vem 34 (42.5 %)

Komentar:
Tisti, ki bi si kaj želeli, predlagajo športne in rekreativne dogodke, pohodništvo, skupinsko telovadbo, izlete nasploh in po Sloveniji, kulturne dogodke in gledališke predstave, branje knjig, učenje novih stvari, krajša izobraževanja, plesne delavnice, ročna dela, obujanje in učenje starih običajev, srečanja bivših in upokojenih sodelavcev. Veliko tega je že na voljo, vključijo naj se tudi nezaposleni.
Predlogi predstavljajo lepe ideje za razvijanje lokalnih aktivnosti.

4. Kako boste skrbeli za svoje telesno zdravje?

a) Živel/a bom tako kot doslej, 24 (30 %)
b) Z vsakodnevnim delom (na vrtu, doma, na kmetiji, v delavnici) bom vzdrževal/a svojo kondicijo
48 –(60 %)
c) Ukvarjal/a se bom z rekreativno aktivnostjo (hoja, tek, kolesarjenje, telovadba, ...)
vsak dan 28 (35%), občasno 37 (46.25 %)
d) Opustil/a bom kajenje 1 (1.25 %)
e) Vsako leto bom opravil/a preventivni pregled 11 (13.75 %)
f) Pridružil/a se bom skupini za zdravo življenje 9 (11.25 %)
g) Drugo

Komentar:
Za vzdrževanje telesnega zdravja je večini udeležencev blizu misel, da je to mogoče storiti z običajnimi vsakodnevnimi deli. Visoko stopnjo njihove izobrazbe potrjuje podatek o zdravem življenju in rekreativnih aktivnostih, ki so med izobraženci najbolj prisotne in za katere je mogoče domnevati, da jih že uresničujejo. Načrti o vsakoletnih preventivnih pregledih odražajo skrb nad tistimi kazalniki telesnega zdravja, ki ga lahko nadzirajo v sodelovanju z zdravnikom. Odstotek ni velik in kaže na potrebo po zdravstvenem opismenjevanju. Preseneča skoraj popolna odsotnost načrtov ali želje po opustitvi nezdravih navad.
Slaba tretjina udeležencev nima namena, da bi zaradi telesnega zdravja spreminjala način svojega življenja.

5. Kako boste ohranjali svoje miselne sposobnosti?

a) Spremljal/a bom napredek v svojem poklicu 12 (15 %)
b) Veliko bom bral/a 47 (58.75 %)
c) Reševal/a bom križanke in uganke 39 (48.75 %)
d) Bom v aktivnem stiku s tujim jezikom 10 (12.5 %)
e) Pričel/a se bom učiti česa novega 23 (28.75 %)
f) Pisal/a bom spomine ali zgodbe 8 (10 %)
g) Ukvarjal/a se bom z glasbo, plesom 6 (7.5 %)
h) Proučeval/a bom svoje poreklo ali zgodovino mojega kraja 4 (5 %)
i) Pogosto bom v družbi prijateljev in se veliko pogovarjal/a 33 (41.25 %)
j) Vodil/a bom tečaje za vrstnike 2 (2.5 %)
k) Pomagal/a bom vnukom pri šolanju 25 (31.25 %)
l) Vključil/a se bom v krajevne aktivnosti 22 (27.5 %)
m) Vključil/a se bom v politične aktivnosti 3 (3.75 %)
n) Uporabljal/a bom internet, računalnik ali pametni telefon 54 (67.5 %)
o) Še ne vem 7 (8.75 %)

Komentar:
Vse naštete možnosti pomagajo ohranjati miselne sposobnosti in so hkrati preventiva demence. Zanimiv premik predstavlja najvišji odstotek uporabe interneta. To je velika sociološka sprememba, saj je internetna pismenost med sedanjo generacijo starejših zelo nizka. Videti pa je, da opismenjevalni tečaji starejših ne bodo več dolgo potrebni; že naslednja generacija v večini stopa v starost z računalnikom in internetom. Veliko sprememb pa ne bo z branjem knjig, križankami, druženjem s prijatelji, znanci in vnuki. Ponovno se kaže želja po vključenosti v krajevne aktivnosti in po učenju česa novega. Zanimivo je, da poklic, poklicna znanja in izkušnje med udeleženci nimajo prav velike veljave. Želja po spremljanju poklicnega napredka je razmeroma nizka. Ali pa je to povezano z delom, ki ga opravljajo?

6. Kako živite z boleznijo?

a) Imate svojega izbranega zdravnika: DA 77 (96.25 %), NE 2 (2.5%)
b) Imate svojega zobozdravnika: DA 73 (91.25 %) NE 6 (7.5 %)
c) Imate urejeno zobovje: DA 72 (90 %) NE 3 (3.75 %); imate protezo: NE 62 (77.5 %), DA 8 (10 %)
d) Imate kakšno kronično bolezen: NE 47 (58.75 %), DA 21 (26.25%); Če jo imate, ali redno hodite k zdravniku:
DA 14 NE 7
e) Kako pogosto obiščete zdravnika: po potrebi 58 (72.5 %) vsak mesec 1 (1.25 %), na tri mesece 4 (5 %) enkrat letno 7 (8.75 %)
f) Redno jemljete zdravila: NE 47 - 58.75% DA 26 – 32.5 %
g) Koliko različnih zdravil vzamete vsak dan: eno 15 – 18.75 %, dve 9 – 11.25 %, tri 1 – 1.25 %, štiri 1 (1.25 %), pet 1 (1.25 %)
h) Ste vključeni v kakšno društvo bolnikov, ki imajo isto bolezen kakor vi:
DA 7 (8.75 %)
i) Poleg zdravnikov obiskujete tudi ljudske zdravilce: NE 53 –(66.25 %), DA 8 (10 %)
j) Poznate vrednosti vašega krvnega tlaka 64 (80 %), holesterola 56 (70 %), sladkorja v krvi 50 (62.5 %)
k) Vedno dobite zdravniško ali zobozdravniško pomoč, ko jo potrebujete:
DA 44 (55 %), NE 5 (6.25 %)
l) Bolezen ovira vaše življenje: ne ovira 44 ovira 14 (17.5 %)
m) zelo ovira

Komentar:
Vsi udeleženci z redkimi izjemami izkazujejo zelo visoko stopnjo zdravstvene varnosti; imajo izbranega zdravnika in zobozdravnika, kadar njuno pomoč potrebujejo, jo tudi dobijo. Urejeno zobovje in nizko število zobnih protez kaže na ugodno zdravje ustne votline, ki je pomembna ne le za dobro žvečenje hrane, ampak je za vsakogar ključna vrednota njegove socialne sprejemljivosti. V večini so zdravi, kronično bolezen ima le dobra četrtina, zato zdravstveno pomoč iščejo takrat, ko je treba. Poraba zdravil ni velika, en sam udeleženec jih jemlje pet na dan, kar lahko označimo kot polifarmacijo. Večina pozna vrednosti svojega krvnega tlaka, maščob in sladkorja v krvi, kar jim v primeru povišanih vrednosti omogoča ciljano preventivo. Bolezen v zmernem odstotku ovira njihova

življenja, bolezni, ki bi življenje zelo ovirala, ne navaja nihče. Videti je, da zdravstvu zaupajo, saj jih usluge zdravilcev išče le malo. Zanimivo je, da so tisti s kronično boleznijo v majhnem odstotku vključeni v društva bolnikov, ki svojim članom pomagajo premagovati bolezenske težave. Na tem področju je potrebno na področju zdravega staranja opraviti še veliko preventivnega osveščanja.

7. Kako boste živeli s pokojnino?

a) S pokojnino bom lahko pokril/a stroške:
DA 13 (16.25 %) (upam, težko), NE 10 (12.5 %), NE VEM 46 (57.5 %)
b) Imam prihranke s katerimi si bom pomagal/a: DA 15 (18.75 %), NE 40 (50 %)
c) Pomagal si bom z rento od zemlje ali nepremičnin: DA 4 (5 %), NE 46 (57.5%)
d) Zmanjšal bom svoje potrebe: DA 54 (67.5 %), NE 3 (3.75 %)
e) Pomagali mi bodo otroci ali sorodniki: DA (upam, pričakujem) 8 (10 %), NE 38 (47.5 %)
f) Poiskal bom kakšen dodaten zaslužek: DA (mogoče) 27 (33.75 %), NE 18 (22.5 %)
g) Prosil bom za socialno pomoč: DA (mogoče) 6 (7.5 %), NE 40 – 50 %, NE VEM 1 (1.25 %)
h) S kmetijo (na vrtu) bom pridelal čim več hrane: DA 45 (56.25 %), NE 12 (15 %)
i) Še naprej bom poklicno delal/a: DA (če bo mogoče) 7 (8.75 %), NE 37 (46.25%)
j) Prodal bom imetje in si pomagal z izkupičkom: DA 1 (1.25 %), NE (nimam kaj prodati) 41 (51.25 %)
k) Ali imate svoje vozilo, pralni stroj, TV, računalnik, ogrevanje stanovanja/hiše ?
Ima vse 58 (72.5 %), vse razen računalnika 5, vse razen tv 1, vozilo + pralni stroj 1, pralni stroj + ogrevanje + tv 1, vse razen ogrevanja 1, pralni stroj + tv + ogrevanje 1, vozilo in računalnik 1, vozilo + pralni stroj + ogrevanje 1
l) Drugo: kmetijski stroji

Komentar:

Iz odgovorov je razvidno, da je materialna bodočnost udeležencev ankete kljub sedanji redni zaposlitvi, zelo negotova. Le malo jih meni, da bo pokojnina zadoščala za preživetje, ostali so mnenja da ne bo oziroma na tako vprašanje ne morejo odgovoriti, kar je zelo slab znak za družbo. Večina prihrankov ali rente nima. Rešitev vidijo v zmanjšanju potreb (katerih?), od otrok ali sorodnikov jih največ ne pričakuje pomoči. Pomoč bi lahko predstavljal morebitni dodaten zaslužek, ki naj ne bi bil poklicno delo. Nekateri bodo iskali socialno pomoč, ki jo večina sicer zavrača. Doma pridelana hrana je v takih okoliščinah lahko velika pomoč. V takem okolju so kmetijski stroji dobra naložba.
V domačih okoljih večina razpolaga z osnovnimi pripomočki , s katerimi pri nas ocenjujemo življenjski standard.

Značilno za slovensko družbo in udeležence ankete je, da ob takih vprašanjih nihče ne misli na prodajo nepremičnin, s katerimi razpolagajo in kar bi jim na starost lahko zelo izboljšalo materialne stiske ter izboljšalo kakovost življenja. Dediščina je videti pomembnejša.

8. **S kom in kje boste živeli po upokojitvi?**

a) Živim sam/a in bom še naprej 7 (8.75 %)
b) Živel/a bom s svojim zakoncem (partnerjem) 62 (77.5 %)
c) Sem vdovec/vdova in ne bom iskal/a novih partnerskih zvez
d) Sem vdovec /vdova in si bom našel/a novega partnerja 1 (1.25 %)

e) Živel/a bom v stanovanju: sam/a 4 (5 %), skupaj z družino svojega otroka 17 (21.25 %) (morda), v stanovanjski skupnosti 1 (1.25 %)
f) Drugo: v hiši sama s hčerko 1, v tujini 1, na kmetiji bo imela majhen dom starejših 1

Komentar:
Večina udeležencev živi v tradicionalnem zakonskem razmerju ali z izven-zakonskim partnerjem, kar se danes tudi prišteva k družbeno priznani obliki sožitja dveh posameznikov. Želje po novih partnerskih zvezah, z eno izjemo, med udeleženci ni, kdor je sam, namerava tak tudi ostati.
Simpatična je ideja o kmetiji, ki bo majhen dom za starejše.

9. **Ali razmišljate o manj prijetnih spremembah, ki jih prinaša starost?**
   a) Bolezen
   b) Večja možnost poškodb in padcev
   c) Možnost odhoda v dom
   d) Da boste potrebovali pomoč
   e) Da boste v dolgotrajni oskrbi
   f) Da se bo lahko pojavila demenca
   g) Težave z odvajanjem urina

Nič od tega ne razmišlja: 9 (11.25 %)
O vsem tem razmišlja: včasih 15 (18.75 %)
O bolezni: ne 21 (26.25%), včasih 30 (37.5%), pogosto 4 (5 %)
O poškodbah in padcih: ne 26 (32.5%), včasih 22 (27.5%), pogosto 3 (3.75 %)
O odhodu v dom: ne 34 (42.5 %), včasih 19 (23.7 %)
O potrebi po pomoči: ne 16 –(20 %), včasih 24 (30 %) pogosto 4 (5 %),
O potrebi po dolgotrajni oskrbi: ne 35 (43.75 %) včasih 10 (12.5 %), 9 pogosto 2 (2.5 %)
O demenci: ne 24 –(30 %) včasih 24 (30 %) pogosto 4 (5 %)
O težavah z odvajanjem urina: ne 34 –(42.5 %), včasih 11 (13.75 %), pogosto 2 –(2.5 %)

Komentar:
O naštetih za starost značilnih in v večini primerov neizbežnih velikih spremembah, se v povprečni starosti nekaj nad 50 let na splošno ne razmišlja veliko ali pa se misel nanje odganja. Udeleženci ankete se najmanj povezujejo z možnostjo dolgotrajne oskrbe, odhoda v dom starejših ali težav z uriniranjem. To zadnje je presenetljivo, če poznamo razširjenost inkontinenčnih težav, ki so v nemajhni meri že prisotne od 50 leta dalje. Bližja so jim razmišljanja o poškodbah in padcih, ki s starostjo hitro naraščajo, o možnosti težav z demenco, potrebi po pomoči pri opravilih in prihodu bolezni nasploh. O vsem tem pa jih določeno število med njimi vendarle razmišlja, kar naj bi bilo povezano z ustreznimi pripravami na take spremembe. Veliko bolje je biti nanje pripravljen, kot pa jih sprejemati kot življenjsko krivico.

10. **Priprava na upokojitev**
   a) Menite, da so priprave na upokojitev potrebne?
      DA 42 (52.5 %), NE 35 (43.75 %)
   b) Ali bi obiskovali pred-upokojitveni tečaj?
      DA (morda, ne ve)28 (35 %), NE (ne še) 47 (58.75 %)

c) Menite, da bi morala biti priprava na upokojitev pravica vseh, ki se bodo upokojili?
DA 39 (48.75 %), NE 16 (20 %)

d) Kdo naj bi poskrbel za tako pripravo:
delodajalec 13 (16.25 %),
Zavod za zdravstveno zavarovanje 13 (16.25 %),
Zavod za pokojninsko zavarovanje 20 (25 %),
društvo upokojencev 13 (16.25 %),
lokalna skupnost 8 (10 %),
občina 7 (8.75 %),
vsak sam 21 (26.25 %)

e) Bi bili pripravljeni tečaj plačati?
DA (odvisno od vsebine in cene) 14 (17.5 %), NE 60 (75 %)

Komentar:
Z ozirom na to, da priprava na starost v Sloveniji ni običajna, preseneča visok odstotek tistih udeležencev, ki menijo, da je potrebna in da naj bi sodila med pred-upokojitvene pravice. Tega stališča ne more zmanjšati manjša pripravljenost udeležencev, da bi se pripravnega seminarja udeležili in da skoraj v celoti zavračajo misel po plačilu. Namesto tega predlagajo vrsto alternativ, od delodajalcev, ZZZS, SPIZ, društev upokojencev, lokalnih skupnosti, občin in vsakega posameznika.

Zaključek:
V uslužbencih Upravnih enot je velik socialni in zdravstveni potencial, ki bi jim ob ugodnih materialnih pogojih lahko zagotavljal aktivno in zdravo starost ter ustrezno kakovost življenja. Priprava na vsebine starosti in na spremembe, ki jih prinaša, bi jim bila lahko v veliko pomoč.

Priloga 5 – Primerjava izračunov ekonomskega bremena izbranih bolezni s potencialnimi stroški sistemskega izvajanja predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji – groba ocena

Z izračunom smo želeli prikazati grobi finančni okvir stroškov predupokojitvenih aktivnosti, ki bi jih omogočili delavcem, preden se upokojijo. Prikazati smo želeli strošek predupokojitvenih aktivnosti za upokojenca v treh standardih, v primerjavi s stroški, ki jih letno rabi država za breme treh najbolj razširjenih bolezni pri starejših (boleni srca in žilja, rakave bolezni in duševne bolezni). Naredili smo realen izračun za primer, da bi s predupokojitvenimi aktivnostmi zmanjšali breme navedenih treh bolezni za 10 %, 5% in 1%.

Izračun smo naredili za število na novo upokojenih v letu 2014 (14.738). Kategorizirali smo jih v tri kategorije predupokojitvenih aktivnosti (za minimalni standard - 25 €, za povprečni standard - 80 € in za nadstandard - 250 €) in pri tem upoštevali, da se ene aktivnosti istočasno udeleži 50 slušateljev.

Tabela 4: Izračun za 10%, 5% in 1% direktnih stroškov izbranih treh skupin bolezni (srčno žilne bolezni, rak in duševne bolezni).

Skupni ekonomski direktni stroški izbranih treh bolezni, za leto 2004.	**372.000.000,00 €**		
Želeni odstotek.	10,00 %	5,00 %	1,00 %
Sredstva, po predpostavki namenjena pred upokojitvenim aktivnostim.	**37.200.000,00 €**	**18.600.000 €**	**3.720.000 €**
Število predupokojitvenih aktivnosti na enega upokojenca za minimalen, povprečni in nadstandardni strošek.	**Min. 71,48**	**35,7**	**7,1**
	Povpr. 6,98	**3,5**	**0,7**
	Nadst. 0,71	**0,4**	**0,1**

Vir: Priloga k analitskemu poročilu

Strošek predupokojitvenih aktivnosti je v primerjavi z stroškom bolezni zelo majhen ter prinaša stroškovno učinkovite rezultate za delavca, ki se upokojuje.

Več v posebnem poročilu.

Priloga 6 – Tematike priprav na upokojitev

Vseživljenjsko učenje

Pri starejših je pogosto težišče učenja predvsem na preverjanju in poglabljanju že pridobljenih splošnih in posebnih znanj ter spretnosti kot na osvajanju novih. Vseživljenjsko učenje ni le posebna vrsta izobraževanja ali kakšne druge učne dejavnosti, kot je je recimo poklicno izpopolnjevanje ali učenje preko spleta, temveč pokriva različne oblike formalnega, neformalnega in aformalnega ali naključnega učenja. Dogaja se v različnih učnih okoliščinah, poteka od rojstva preko zgodnjega otroštva in odraslosti do konca življenja. Njegov cilj je izboljšati posameznikovo znanje in spretnosti, hkrati pa tudi interese, značajske poteze, vrednote, odnos do sebe in drugih ter druge osebnostne lastnosti (Jelenc 2007).

Resolucija o nacionalnem programu izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji za obdobje 2013-2020 (ReNPIO 2013-2020, www.acs.si/izobrazevanje_odraslih, pridobljeno 19. 9. 2014) je podlaga za nacionalne programe izobraževanja odraslih, s katerim naj bi naj bi v Sloveniji do leta 2020 dvignili izobrazbeno raven prebivalstva, splošno izobraženost in izboljšali možnosti za izobraževanje. Po omenjeni strategiji naj bi bilo vsako življenjsko obdobje tudi temelj in priprava za naslednje obdobje. Strategija vseživljenjskosti učenja spodbuja aktivno staranje, integriranost starejših v družbo in sožitje generacij.

V okviru v javnem interesu delujočega Društva za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje (Univerza za tretje življenjsko obdobje) teče izobraževanje za starejše in o starejših. Njihov namen: Večati bogastvo, socialne vezi, participacijo starejših v družbi. Že od leta 1986 naprej pod strokovnim okriljem skupine andragogov se posvečajo izobraževanju starejših odraslih za njihovo osebnostno rast, delo in prostovoljstvo. Vodijo tudi svetovanje za dejavno staranje.

V njene izobraževalne programe se vključujejo starejši upokojeni, starejši brezposelni, starejši zaposleni, ki se pripravljajo na upokojitev in starejši v tretjem življenjskem obdobju. Na univerzi izobražujejo delodajalce za vodenje zaposlenih različnih starosti in strokovnjake, ki se ukvarjajo s starejšimi, pa tudi študente andragogike, socialnega dela, družbenih ved in podobno, ki vstopajo na študijsko področje starejših. Univerza je tudi raziskovalni, dokumentacijski in razvojni ter svetovalni center za področje izobraževanja in drugih vprašanj starejših. Svojim slušateljem ponujajo skoraj štirideset različnih praktično oblikovanih študijskih predmetov, od zgodovine in likovnega ustvarjanja, preko specialnih področij biologije in hortikulture, pa do finančnega svetovanja v tretjem življenjskem obdobju in računalništva ali znanja različnih tujih jezikov. V koledarskem letu 2013 je z Univerzo sodelovalo več kot 130 mentorjev in sicer, so v študijskem letu 2013/14 v sedeminštiridesetih slovenskih krajih vodili študijske skupine za skoraj 4.600 slušateljev (http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/vsebina.htm, pridobljeno 22. 9. 2014).

V Sloveniji smo med letoma 2000 in 2005 na osnovi študije primerov dobrih praks, ki jih je opravil Andragoški center, razvili 14 svetovalnih središč za izobraževanje odraslih in ta so leta 2012 na regionalni ravni imela že 60 lokacij. Namen tovrstne svetovalne dejavnosti je vsem odraslim zagotoviti strokovno in celostno informiranje (po telefonu, navadni in elektronski pošti ter z informativnim gradivom) in svetovanje (individualno ali skupinsko) kot podporo njihovemu izobraževanju in učenju ter povečati število ponudnikov izobraževalnih in svetovalnih storitev za odrasle v lokalnem okolju (http://arhiv.acs.si/dokumenti/Koncept_vkljucevanja_prostovoljcev_v_delo_svetovalnih_sredisc_ISI

O.pdf, pridobljeno 26. 8. 2014). Z drugimi besedami: na podlagi analize posameznikove dosedanje učne poti odkriti njegove učne potrebe, ga motivirati za vključitev v izobraževanje, med njim mu pomagati načrtovati, organizirati učenje in izdelati učinkovito strategijo učenja, po zaključku pa vrednotiti znanje in napredek pri izobraževanju. Slovenija je po udeležbi starejših odraslih v izobraževanju na visokem drugem mestu med osemnajstimi evropskimi državami, ki jih je proučeval Evropski statistični urad. (Bračun, 2007)

Izobraževanje v srednjih in poznejših letih je odvisno od človekovega izobraževanja skozi celo življenje. Ta proces je lažji in učinkovitejši, če obstaja na tem področju neka kontinuiteta. V izobraževanju odraslih se prepletajo različni načini in metode učenja, njihove posamezne značilnosti se med seboj povežejo in kvalitetno vplivajo druga na drugo ter na končni rezultat učenja, zato njihova jasna razmejitev ni mogoča. Bistveno vprašanje pri vsakem izobraževanju odraslih je pravzaprav, kako z načini učenja, metodami in učnimi strategijami do znanja in do kakšnega znanja (Findeisen, 2013). Predupokojitveno izobraževanje ni izjema med drugimi oblikami izobraževanja odraslih v njihovih poznih letih, zato mira sloneti na tem , da starejši odrasli lahko uporabijo svoje dosedanje izkušnje in jih uveljavijo v prihodnjih spremembah, ki jih bodo doživeli v času upokojevanja. Da bi ob upokojitvi obvladoval življenjske vzorce, mora človek znova pregledati svoje znanje, stališča ter spretnosti. To pa zahteva dosti več kot samo podajanje informacij (Findeisen, 1999). Za doseganje spremembe pri posameznikih, njihovih partnerjih, družini, v lokalnem in širšem okolju, si je potrebno vzeti čas (Findeisen, 2015).

Predupojitveno izobraževanje naj bi udeležencem pomagalo, da uporabili svoje življenjske izkušnje. Če izobraževalci to razumejo, uporabljajo interaktivne metode, ki pripomorejo k ustvarjanju načrtov za prihodnost, izkustveno učenje, izkustveno usposabljanje, kar. Didaktične in tradicionalne metode, kjer imamo eksperte za posamezna področja, niso učinkovite. Privedejo do zmanjšanja moči. Ljudje se čutijo manj sposobni. Gre za obvladovanje spremembe in življenjskih vzorcev. Gre za to, da človek uporabi svoje znanje, spretnosti in stališča. Glede na to, da imajo ljudje pred upokojitvijo malo časa, da se pripravijo na veliko spremembo, so metode prav tako pomembne kot vsebine predupokojitvenega izobraževanja.

Ameriški teoretik Eduard Lindeman je celo menil, da na področju izobraževanja odraslih, ki naj razvije kritično in analitično mišljenje, metoda pomeni vse. Situacijam s tem, ko omogoči analizo in razdelitev kompleksne celote na obvladljive, razumljive dele, da okvir in nakaže smer delovanja, vsebina pa pravzaprav ni pomembna. Veliki kritik ameriškega državnega šolskega sistema John Holt je zagovarjal učenje z delovanjem, torej idejo, da je potrebno vsako na novo osvojeno znanje takoj začeti tudi uporabljati, saj to krepi želje, prizadevanja, hotenja, navdušenje za učenje, skratka motivacijo. Psiholog Edward Thorndike je pri izobraževanju odraslih zagovarjal koncept učenja s poskusi in napakami ali učenja z uspehom. Spet drugim se zdi pomembno, da odraslim učencem priskrbimo vire, da jih lahko uporabijo in da naj sami usmerjajo svoje učenje. Psiholog Carl Rogers je tako trdil, da obstajajo načini, kako biti z drugimi, ki spodbujajo odkrivanje in srečevanje. Razmišljal je o nedirektivnem učenju, v katerega učitelj ne posega in ga ne interpretira. Gre torej za proces, v katerem je jasen le končni cilj, kot je navdušiti udeležence, omogočiti jim razumevanje težav v družini, poiskati nove trženjske prijeme, izdelati projekt in podobno, pot do cilja pa ni jasna, zakoličena. Cilj, ki ga dosežemo s posameznimi načini učenja, metodami in učnimi strategijami, je lahko znanje, osebnostna rast ali kaj drugega. In vendar naj bi učenje potekalo spontano, ustvarjalno, brez metode, kajti ta naj bi vedno pomenila avtoritarni poseg učitelja v učenje učenca (Findeisen, 2013).

Predupokojitveno izobraževanje mora biti podkrepljeno s teoretičnim vedenjem: teorije omogočajo, da izobraževalci prepoznajo prispevek socioloških, andragoških, bioloških, ekonomskih teorij za razumevanje pojavov. Morajo najti načine, da se teorije (teorija družbena konstrukta, teorija aktivnosti, postopnega izpleta, kontinuitete) odslikajo v predupokojitvenem programu. Preedupokojitveno izobraževanje je izobraževanje, ki naj krepi udeleženca. Mu da moč. Gre za pridobivanje psihološke, ekonomske, politične moči. Mora biti ambiciozno, kajti slabo izobraževanje privede do še večje zmedenosti, žalosti, nemoči udeležencev. (Findeisen, 2015).

Predlagani kazalnik vseživljenjsko učenje (po EU LFS), uporabo računalnika (po EUROSTAT).

Prostovoljstvo

Leta 2012 so se za delo v svetovalnih središčih za izobraževanje odraslih pričeli usposabljati, leta 2013 pa tudi že aktivno vključevati prostovoljci, predvsem mlajši upokojenci, ki s svojimi izkušnjami in znanjem pomembno prispevajo h kakovostni izvedbi različnih dejavnosti. Prostovoljstvo v družbi oziroma skupnosti na sploh izboljšuje kakovost življenja, se zavzema za interese posameznikov in skupin, ki so ogroženi z ali že doživljajo izključitev iz družbe ter ljudem nudi možnost, da v družbi aktivno sodelujejo. Za prostovoljsko delo se posamezniki odločajo sami, ne da bi zanj pričakovali plačilo ali kakšno drugo materialno korist. Delo pa lahko opravljajo ali v dobro drugih ali za splošno korist vseh. Koristi prostovoljstva za posameznika so raznolike, saj si prostovoljec s prostovoljskim delom lahko pridobi znanje in izkušnje, razvije nove socialne spretnosti, si razširi mrežo prijateljev in znancev, si poveča samozaupanje itd. S prostovoljskim delom pa se v družbi krepita povezanost med ljudmi in solidarnost.

Prostovoljsko delo je v skladu z etičnim kodeksom organiziranega prostovoljstva delo, ki ga po svoji svobodni odločitvi in brez materialnih koristi opravlja posameznica/posameznik v dobro drugih ali za skupno javno korist. Prostovoljka/prostovoljec je posameznica/posameznik, ki opravlja prostovoljsko delo. Posameznik je lahko (istočasno oz. izmenoma) prostovoljka/prostovoljec, uporabnica/uporabnik ali organizatorica/organizator prostovoljskega dela. Za organizirano prostovoljsko delo se šteje prostovoljsko delo, ki se izvaja v okviru dejavnosti pravnih oseb, katerih delovanje oziroma programi, v katere so vključeni prostovoljke/ prostovoljci, so v skladu z zakonom opredeljeni kot nepridobitni. Prostovoljske organizacije so organizacije (nevladne organizacije in/ali javni zavodi), ki pri svojem delu v pretežni meri uporabljajo tudi prostovoljce, jih za to delo same pridobivajo in usposabljajo in to v korist te organizacije, v dobro drugih ali za skupno javno korist. Kodeks temelji na vzajemnem spoštovanju vseh vključenih v proces prostovoljskega dela. Prostovoljke, prostovoljci in prostovoljske organizacije pri prostovoljskem delu z ljudmi spoštujejo pravice in posebnosti vseh, ne glede na raso, barvo kože, spol, starost, narodnostno ali etnično poreklo, jezik, gmotni ali družbeni položaj, življenjski stil, spolno, politično ali versko usmerjenost, socialni izvor, zmanjšane duševne ali telesne sposobnosti ali na kakšne druge okoliščine (http://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/kodeks/eticni_kodeks.pdf).

Leta 2006 so strokovnjaki Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje in Narodnega muzeja Slovenije uvedli (vseslovenska inovacija) prostovoljstvo starejših v javnih kulturnih in drugih ustanovah. Gre za zdaj vzpostavljeno mrežo kulturnih mediatorjev, ki deluje v slovenskih muzejih, v Kliničnem centru Ljubljana, Botaničnem vrtu Ljubljana. Ob uvajanju koncepta kulturnih mediatorjev smo razvili tudi program usposabljanja za starejše študente univerz za tretje življenjsko obdobje. Ti se usposabljajo na posameznih tematskih področjih npr. antropologija, zgodovina, zgodovina Slovencev, transakcijska analiza, umetnost pripovedovanja itd, spoznavajo pa tudi teorijo in prakso

prostovoljstva in vprašanje družbenega položaja starejših ter socialnih vlog starejših. Na slednjem področju se hkrati izobražuje tudi osebje javnih ustanov. Kulturni mediatorji delujejo v Prirodoslovnem muzeju Slovenije, Narodnem muzeju Slovenije, Slovenskem etnografskem muzeju, v Loškem muzeju, Botaničnem vrtu Ljubljana in v nekaterih nevladnih organizacijah. Glede na področje delovanja posamezne organizacije pridobivajo starejši študenti Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje dopolnilno znanje, denimo iz posebnih učnih težav, nevrologije ipd. Izobraževalni program Mediatorji v kulturi je eden od primerov organiziranega preseganja stereotipne podobe kot amaterske in prostovoljne dejavnosti, pa tudi osamljenega, brezvoljnega, godrnjavega in osamljenega starejšega človeka, ki prispeva k uveljavitvi novega, času primernejšega pogleda na starost in staranje, ki se je rodil po vzoru National Trust iz Velike Britanije. Pod mentorstvom muzejske svetnice se preko razgovorov, vodenih ogledov razstave, zastavljanja vprašanj, samostojnega študija literature in medsebojnega poročanja izobraženi starejši, ki imajo za seboj veliko socialnega učenja, izobražujejo iz področja ved, vezanih na temo muzejske razstave. Poleg prostovoljnih kulturnih mediatorjev, ki se izobražujejo, da se vključujejo v muzejske dejavnosti, pa se hkrati izobražujejo tudi muzejski delavci, da prostovoljce čim bolje vključijo medse. (Bračun R, 2007),
V današnjih družbenih razmerah je **prostovoljstvo** najuspešnejši način za razvijanje človeške solidarnosti, eden temeljnih kamnov civilne družbe. Vrednost prostovoljskega dela je, da pomaga zadovoljiti potrebe ljudi tam, kjer zmanjka virov za plačano delo. Prostovoljsko delo ima v Sloveniji dolgo tradicijo in velik pomen pri zniževanju revščine, višji zaposljivosti prebivalstva, razvoju demokracije ter spodbujanju aktivnega državljanstva. Od ustanovitve Slovenske filantropije leta 1994 dalje so bile ustanovljene Amnesty International Slovenija, UNICEF Slovenija, Rdeči križ Slovenija in druge mednarodne na delu prostovoljcev temelječe institucije, ki so spodbudile državo in lokalne skupnosti, da so pričele vzpostavljati mehanizme financiranja nevladnega sektorja, ki se je pričel profesionalizirati, prostovoljstvo pa širiti v javni sektor. Kot odgovor na skupno potrebo posameznikov, organizacij in družbe po promociji prostovoljstva, prepoznavanju vrednosti prostovoljskih dejavnosti in ustvarjanju okolja naklonjenega njegovemu razvoju, je pod okriljem slovenske filantropije nastala Slovenska mreža prostovoljskih organizacij. Vrednota prostovoljstva je v mrežo povezala več kot 1000 organizacij in kot tako jo je priznala tudi država.

V Sloveniji je bilo leta 2012 registriranih več kot 22.000 društev, od katerih je 1.160 vključenih v Slovensko mrežo prostovoljskih organizacij in vsa delujejo s pomočjo prostovoljcev. V letu 2014 je bilo aktivnih med 280.000 in 350.000 prostovoljcev, ki so opravili za skoraj 1,3 milijona delovnih ur, kar predstavlja obseg dela 7.125 polno zaposlenih delavcev. Pri Slovenski filantropiji v zadnjih letih opažajo porast števila zainteresiranih prostovoljcev med mladimi upokojenci, ki se želijo vključiti v prostovoljsko delo. Starejši se pogosto vključujejo v prostovoljno delo, zato ker imajo zanj čas, znanje, spretnosti in veščine, jih stvari zanimajo in ker hočejo pomagati pomoči potrebnim. Prostovoljno delo jim predstavlja možnost, da ostanejo v sferi dela in delijo svoje izkušnje z mlajšimi, da še naprej igrajo aktivno vlogo v družbi in živijo čim bolj zdravo, neodvisno in izpolnjujoče življenje (http://www.prostovoljstvo.org/resources/files/pdf/Novice/PorProst_2013.pdf, pridobljeno 29. 10. 2014). Zato ne preseneča dejstvo, da je med prostovoljci največ starejših, kar 69% (http://www.prostovoljstvo.org/za-organizacije, pridobljeno 29. 10. 2014). Po podatkih Zveze društev upokojencev Slovenije je v okviru njihovega projekta Starejši za starejše (Kožuh Novak 2010), ki so ga začeli izvajati leta 2004, da bi izboljšali kakovost življenja starostnikov doma, že v prvih petih in pol mesecih leta 2014 2.664 prostovoljcev opravilo 33.355 obiskov pri 165.014 osebah starejših od 69 let, katerih namen je bil medsebojna pomoč.

Prepričanje, da naj bi prostovoljno delali predvsem ljudje, ki imajo veliko prostega časa, je zmotno.

Nasprotno, raziskave kažejo, da prostovoljno delajo predvsem tisti, ki so najbolj zaposleni že sicer. Drugo zmotno prepričanje je, da za prostovoljstvo ni potrebno znanje in da je zanje treba imeti le dobro srce. Sodobno prostovoljstvo zahteva veliko znanja, predvsem pa pripravljenosti za neprestano učenje.

Tudi pri Slovenski filantropiji ob uvodnih usposabljanjih in individualnih svetovanjih ugotavljajo, da posamezniki, ki se sami pripravljajo na upokojitev in ob tem iščejo možnosti nadaljnjega profesionalnega ali družbenega angažiranja skozi prostovoljstvo in izpopolnjevanje, prostovoljski sektor zelo slabo poznajo in da so pogoste predstave o pomoči v bolnišnici ali otrokom v sirotišnici.

Strukturiranje prostega časa

Povzeto po: Krajnc A, Findeisen D, Ličen N, Ivanuš Grmek M, Kunaver J. Findeisen D. editor. Posebnosti izobraževanja starejših. (2. izd.). Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje, 2013

Aktiven življenjski slog v prostem času je povezan z boljšim psihičnim stanjem, samospoštovanjem, zadovoljstvom z življenjem, srečo, pozitivnim mnenjem o sebi in več družbenimi interakcijami. Tak življenjski slog posameznika zavaruje pred fizičnimi in psihičnimi boleznimi, če se stres povečuje. Pasiven prosti čas je simptomatičen za način obvladovanja stresa, ki je usmerjen na čustva, aktiven prosti čas pa je značilen za način obvladovanja, ki je usmerjen na težave. Gledanje televizije je primer dejavnosti, ki se ji posvetimo takrat, ko se želimo odmakniti od težav in stresa. Omogoči trenutni beg in olajša stres, a ne vodi k uspešnemu spoprijemanju s težavami.

Aktivno preživljanje prostega časa lahko posameznik izkoristi za usmerjanje čustev in se s tem začasno razbremeni stresa ter vsakdanjih težav. Tak način preživljanja prostega časa omogoča boljše zdravje, razvijejo se fizične, mentalne, socialne veščine, izboljša se tudi samopodoba.

V današnji družbi se prosti čas razsloji na dvoje: resni in naključni prosti čas. Resni prosti čas kaže na to, kako pomembna je storilnost v razširjeni praksi prostega časa. Pomeni, da ima upokojenec dejavnosti, s katerimi vzdržuje zaposljivost, si začrta novo poklicno pot, si pridobi predstavo o svoji družbeni vrednosti in napreduje. Pogosto pomeni tudi poglabljanje vezi z drugimi ljudmi, saj prosti čas največkrat pomeni dogovarjanje in usklajeno sodelovanje. Resno preživljanje prostega časa razvije občutek za upravljanje samega sebe, omogoči napredovanje in boljšo integracijo v skupnost ter prispeva k stabilnosti in skladnosti družbe. Oblike resnega preživljanja prostega časa omogočajo kulturno in moralno potrditev skupnosti, sredi katere se nekdo lahko prepozna kot pripadajoči ter delujoči član družbe. Naključno preživljanje prostega časa pa je tisto, v katerem posameznik išče hitro zadovoljitev želje in ugodja. Gre za oblike preživljanja prostega časa, s katero se prekine dnevno rutino in se v življenje brez napora prinese prijetna doživetja, kot so pasivno gledanje televizije, postopanje po trgovini, srečanje z vrstniki v kavarni, klepet, igranje kart, ribarjenje, potovanje idr. Dejavno staranje pomeni, da starejši presežejo pogled le nase in bližnje, da sami vodijo svoje življenje in se o njem odločajo ter se usmerijo v lokalno in nacionalno skupnost, saj se vanjo vključujejo s plačanim in prostovoljnim delom in ne čakajo na to, kaj bo družba naredila zanje. Odvisno je od osebnostnih lastnosti in energije posameznika, je nasledek prehojene življenjske poti in je odvisno od družbenega, političnega in kulturnega konstrukta starosti.

Predupokojitveno izobraževanje je izobraževanje za soočanje s spremembami za iskanje novih življenjskih vsebin, za samostojno strukturiranje delovnega časa, za iskanje nove poklicne poti ali učenje novih socialnih vlog.

Predlagani kazalniki prostovoljno delo, skrb za otroke, vnuke in starejše odrasle (vse po EQLS).

Odnos do minljivosti, umiranja in smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim

Tatjana Horvat, Slovensko društvo hospic

Pionir na področju celostne oskrbe umirajočih in njihovih svojcev v slovenske prostoru, je Slovensko društvo hospic (več o njem na www.hospic.si) pionir na področju celostne oskrbe umirajočih in njihovih svojcev v slovenskem prostoru, delujoče v skladu z mednarodnimi načeli hospic oskrbe. Društvo je nevladna, humanitarna organizacija s statusom v javnem interesu na področju zdravstvenega in socialnega varstva, ki je. V letošnjem letu smo obeležili 20 –letnico našega svojega delovanja. Po desetletju prizadevanj smo decembra 2010 odprli prvi (in še vedno edini) hospic v državi. Namenjena je odraslim s kronično neozdravljivo boleznijo v zaključni fazi, ki so deležni brezplačne 24-urne celostne hospic oskrbe z namestitvijo, svojcem pa omogočena podpora in možnost čim več ostati v njihovi bližini.

Območna organiziranost slovenskega hospica z odbori (v Ljubljani, Mariboru, Celju, Murski Soboti, Slovenj Gradcu, Velenju, Novemu Mestu, Gorenjski, Dolenjski, Beli Krajini in Posavju ter, Notranjsko – Kraški regiji in Slovenski Istri) zagotavlja izvajanje uresničuje različnih programov društva s pomočjo zaposlenih strokovnih delavcev in prostovoljcev v okviru lastnih strokovnih timov v povezavi z drugimi inštitucijami: spremljanje umirajočih bolnikov in njihovih svojcev na domu, program žalovanja odraslih, program žalovanja otrok in mladostnikov, izobraževalno delo, prostovoljstvo in detabuizacija smrti, ki še vedno zavit v tančico številnih predsodkov, strahov in skrivnost. Osveščenost številnih umirajočih in tistih, ki delajo z njimi pa počasi narašča in nas sili, da končno vendarle spregovorimo tudi o življenju in smrti, o strahovih in stiskah, ki se ob umiranju dotaknejo nas vseh. V obdobju umiranja, ko že skoraj zmanjkuje časa za popravni izpit življenja, nas lahko še posebej pestijo neurejeni/nerazrešeni medosebni odnosi, kar velja tako za smrtno bolnega kot svojce in ostale bližnje osebe, ter tudi strokovno osebje, ki skrbi za umirajočega bolnika.

Poslanstvo hospica v celostnem pristopu umirajočega človeka in njegovih svojcev je, z vso subtilnostjo prisluhniti fizičnim, psihosocialnim in duhovnim potrebam. Celostna oskrba v hospicu pomeni, zagotavljanje čim boljše blažilne terapije, podpora bolniku in svojcem v težavnem procesu sprejemanja bližnje smrti, zagovorništvo, spoštovanje bolnikovih želja, timski pristop, vključitev prostovoljcev. Osnovno vodilo je tudi spoštovanje življenja in sprejemanje umiranja kot naravnega dogajanja. Načelo hospica je: »Dodajati življenje dnevom in ne dneve k življenju«.

Srečanje z izgubo ljubljene osebe je prelomnica v življenju posameznika. Žalost je proces, je živo dogajanje. Sledi določenim zakonitostim, je pa pri vsakemu posamezniku drugačna, odvisna od načina življenja, osebnostnega zorenja in okoliščin. Žalujoči gre v tem obdobju skozi boleč proces izpuščanja drage osebe v katerem vzpostavlja nov, drugačen odnos. Žalost v obdobju žalovanja pa za žalujočega skozi proces prinaša tudi nove vrednote, nova izkustva.

Hospic človeku omogoči, da zadnje obdobje življenja živi polno. Pomaga mu doseči fizično in čustveno udobje. Človeka dokler je le mogoče, spodbuja v dejavnostih, v katerih mu je lepo, se nauči nekaj novega, počne tisto, kar si je vedno želel in se tako osredotoči na kakovost lastnega življenja. Če je le mogoče podpre svojce do take mere, da zanj skrbijo doma do konca življenja. V dobro delujočem domačem okolju je skrb za umirajočega družinskega člana neprecenljiva vrednost, ne samo za človeka, ki odhaja, pač pa tudi za žalujoče svojce.

Starejši vozniki in ostali udeleženci v prometu

Med smrtnimi žrtvami v prometu je nesorazmerno velik delež starejših (Bilban 1997 v Rok Simon 2013). Starejši vozniki so pri tem manj pogosto povzročitelji težkih prometnih nezgod, večji delež smrtnih in težkih poškodb starih voznikov pa je posledica njihove večje ranljivost zaradi naravnih procesov staranja, manjše elastičnosti tkiv, osteoporoze in kroničnih obolenj (Bilban 1997; Bilban 2002; Morris in sod. 2002; Zhang in sod. 2000 v Rok Simon 2013). Ko pa so udeleženi v prometni nesreči, so zaradi svoje krhkosti navadno poškodovani huje kot mlajši vozniki. V Sloveniji umre v prometnih nezgodah z motornimi vozili letno povprečno 46 oseb, starejših od 64 let, največkrat kot osebe v avtomobilu in pešci.
Starejši vozniki niso udeleženi v težkih nezgodah zaradi tveganega vedenja ali slabih razmer na cesti, ampak so vzrok pogosteje kognitivne motnje, zaradi katerih naredijo več napak v situacijah, ki zahtevajo načrtovanje in reševanje problemov. S starostjo mentalne sposobnosti, potrebne za vožnjo avtomobila slabijo, zato so starejši vozniki pogosteje udeleženi v nezgodah, ki se zgodijo v kompleksnejših prometnih situacijah, na primer v bočnih trčenjih v križišču zaradi neupoštevanja prednosti in nepravilnega zavijanja v levo (Daigneault in sod. 2002 v Rok Simon 2013), pri menjavi voznih pasov, pri vključevanju v promet, kadar so prepočasni ali imajo voznika za seboj v mrtvem kotu. Tveganje za napake pri vožnji, ki lahko vodijo do nesreče, naraste še zlasti po 75. letu starosti. Po drugi strani pa imajo starejši za volanom zelo veliko izkušenj in se kot vozniki obnašajo v prometu varneje: v večjem deležu uporabljajo varnostni pas kot mlajši vozniki in manj pogosto vozijo pod vplivom alkohola ([a]Rok Simon 2004; Cook in sod. 2000; McGwin in Brown 1999 v Rok Simon 2013), povzročijo nesrečo zaradi neprilagojene hitrosti ali slabe vidljivosti in utrujenosti med nočno vožnjo.

Ko ljudje postanejo starejši, se vzorci njihove vožnje spremenijo. Upokojitev, drugačen urnik in nove dejavnosti vplivajo na to, kdaj in kam se peljejo. Kot vsi drugi vozniki, starejši uporabljajo avto za nakupovanje in druge opravke, obisk zdravnika, prijateljev, družine ali odhod na počitnice. Vožnja jim predstavlja pomemben del neodvisnosti, kljub temu, da prevozijo krajše razdalje kot mlajši vozniki in da pri tem raje namesto avtocest izbirajo lokalne ceste.

K sreči v zadnjih letih število nesreč med vozniki starimi 65 let ali več upada, ker so boljšega zdravja, ceste in avtomobili na pa varnejši. Pri tem pa pomagajo tudi strožji prometni zakoni in sposobnost starejših voznikov, da se sami od sebe vzdržijo, recimo, vožnje ponoči. Na varno vožnjo najbolj vpliva zdravje in ne starost sama po sebi. Z leti pogojene spremembe, ki lahko zmanjšajo vozniške sposobnosti so pešanje vida, sluha, pozornosti, sposobnosti odzivanja, moči, okretnosti in koordinacije. Se pa zelo razlikujejo od posameznika do posameznika, kar je razlog, da nekateri starejši lahko vozi mnogo dlje kot drugi. Jemanje določenih zdravil in pojav nekaterih bolezni (kot so diabetes, artritis, Alzheimerjeva bolezen, kap ali Parkonsonova bolezen) lahko vpliva, da ljudje ne vozijo varno. Lahko pa svojo vožnjo izboljšajo tako, da jo v primeru določenih omejitev načrtujejo

vnaprej, osvežijo prometna pravila in tehniko vožnje ter vzdržujejo svojo telesno kondicijo (http://nihseniorhealth.gov/olderdrivers/howagingaffectsdriving/01.html, pridobljeno 24.7.2015).

S staranjem prebivalstva vse bolj postajajo aktualni problemi starejših udeležencev v prometu, ki so ogroženi predvsem kot pešci in vozniki motornih vozil. V prihodnjih desetletjih bodo nove generacije starejših ljudi še številnejše, v večjem deležu bodo imele vozniško dovoljenje, povprečno bodo prevozili daljše poti, zato bo postala varnost starejših v prometu pomemben problem (Morris in sod. 2002v Rok Simon 2013). Kljub rasti števila starejših ljudi z vozniškim dovoljenjem, ki ga ima že danes večina 70 in več letnikov, pa se bo velik delež le-teh prisiljen odpovedati vožnji avtomobila zaradi pešanja vozniških sposobnosti in finančnih preprek. Starejši ljudje bodo zato odvisni predvsem od javnega prevoza ali pa bodo hodili peš. Zato so prizadevanja za varno vožnjo starejših, boljša investicija v zdravje starejših, starejšim prilagojen javni prevoz ter izboljšanje infrastrukture za pešce in varnejše in krajše poti za pešce bistveno ustreznejši ukrepi kot prepoved vožnje z avtomobilom (Peden in sod. 2004 v Rok Simon 2013). Sistem javnega prevoza namreč ni načrtovan skladno s potrebami starejših, zato se ti v svojem vsakdanjiku srečujejo s problemom mobilnosti. Tudi ko zaradi bolezni ne morejo hoditi ali uporabljati javnega prevoza, jim ravno uporaba lastnega avtomobila zagotavlja mobilnost, zato je zanje pomembnejša kot za vse druge starostne skupine prebivalstva.
Veliko jih zato vozi avtomobil do pozne starosti, kar je najvarnejši način transporta, v primeru pomanjkanja organiziranega dobrega javnega prevoza (Peden in sod. 2004 v Rok Simon 2013). Pri starejših voznikih so temeljni problemi ohranjanje vozniške kondicije in obnavljanje znanja (vsaj 4.000 prevoženih km letno) ter skrb za zdravje in vozniške zmožnosti (Resolucija o varnosti cestnega prometa, 2006). Nacionalni program varnosti cestnega prometa na področju izboljšanja varnosti starejših v prometu predvideva izvajanje preventivnih akcij, spodbujanje obnavljanja znanja in spretnosti, vrednotenje izvajanja kontrolnih zdravstvenih pregledov in sistema opozarjanja starejših voznikov na zmanjšane zmožnosti za vožnjo motornega vozila ter spodbujanje zdravstvenega osebja, da ob ugotovljeni zmanjšani zmožnosti za vožnjo napotijo bolnika na kontrolni zdravstveni pregled.
Hkrati Zakon o voznikih prinaša strožjo ureditev obnavljanja vozniškega dovoljenja za osebna vozila po 70. letu starosti. Osebnemu zdravniku daje pooblastilo, da voznika, če med pregledom ali zdravljenjem podvomi o telesni ali duševni zmožnosti imetnika vozniškega dovoljenja, napoti na pregled k pooblaščeni zdravstveni organizaciji, ob ugotovljeni nezmožnosti pa je o tem obveščena tudi upravna enota (Zakon o voznikih 2010). Vendar je treba pri omejitvah za starejše voznike paziti na ravnovesje med tem, da ne bi preveč zmanjšali mobilnosti starejših ljudi (Bilban 2005 v Rok Simon 2013) in da bi več prizadevanj usmerili v ukrepe za zaščito starejših voznikov v vozilu, npr. posebne zračne blazine, širši štiritočkovni varnostni pasovi, večje in vidnejše kontrole na armaturi, boljše načrtovanje cest, ureditev prometa, prometnih pasov in signalizacije v križišču (Morris in sod. 2002; Lyman in sod. 2002 v Rok Simon 2013).
Vseeno je priporočljivo, da starejši človek preneha voziti avto in uporablja druge oblike prevoza ko se njegova vožnja zdi zaskrbljujoča njegovemu zdravniku ali družinskim članom, ko se pogosto nekam zadane z odbijači svojega avtomobila, ko se izgublja na poznanih cestah ali težko ostaja na svojem voznem pasu, ko se mu avtomobili in pešci pojavljajo »od nikoder«, ko je med vožnjo raztresen drugi vozniki mu pogosto trobijo, ko ga zaradi vožnje ustavljajo policisti, ko ni več prepričan v svoje vozniške sposobnosti in vozi manj ali pa ima težave s premikanjem nog med sklopkami in jih med seboj zamenjuje (https://www.nia.nih.gov/health/publication/older-drivers, pridobljeno 24.7.2015).

V prometu so starejši ljudje ranljivi predvsem kot pešci in kolesarji, saj imajo od 7- do 9-krat večje tveganje za smrtne poškodbe v primerjavi z vozniki in potniki v avtomobilu (Racioppi in sod. 2004 v Rok Simon 2013). Pri nas so pešci in kolesarji žrtve nezgod predvsem zaradi neustreznega ravnanja

voznikov motornih vozil (neprilagojena hitrost, alkoholiziranost), svojih napak, neustrezne ureditve prometnih površin, prehodov za pešce, kolesarskih stez v naseljih in zunaj njih ter pomanjkanja ukrepov umirjanja prometa (Resolucija o varnosti v cestnem prometu 2006). Pri starejših ljudeh se temu pridružijo še pešanje kratkoročnega spomina, težave z ravnotežjem, podaljšata se čas zaznave gibajočih se predmetov in sposobnost razlikovanja barv. Podaljša se reakcijski čas in spremeni občutek za globino koraka, zato je starejši človek počasnejši v zaznavi, sprejemanju odločitev in v odzivanju v prometni situaciji (Daigneault in sod. 2002; Bilban in sod. 2009 v Rok Simon). Vožnja je zahtevno opravilo, saj od ljudi zahteva, da vidijo in slišijo, da so pozorni na prometne znake, signalizacijo in ostale udeležence v prometu in da se na dogodke zelo hitro odzivajo. Sposobni morajo biti pravilno oceniti razdalje, hitrosti ter opazovati v vse smeri okoli sebe.

Upravljanje z osebnimi financami

Vida Fajdiga Turk

Ob upokojitvi se večina ljudi poslovi od svojega delovnega okolja in poklica. Upokojencem se pomembno zmanjša dohodek in s tem njihovo nakupno vedenje (Derrick in Lehfeld, 1980), zmanjšajo se redni socialni stiki, prične se drugačen način življenja, na katerega se le redki prej pripravijo. Ta prehod je za marsikoga zelo stresen, čeprav se ga prej ljudje v pričakovanju veselijo. Z odhodom v pokoj se ljudje večinoma zavedajo sprememb npr. na področju razporeditve časa in socialnih stikov, večino pa jih najbolj skrbijo slabe finančne razmere, osamljenost, strah, da bodo preživeli družinske člane in slabo zdravje (ASA, 2004). Zadnje čase pa upokojitveno obdobje doživlja velike spremembe zaradi sprememb v družbi, vedno nižja pokojnina in nizki prihranki pa lahko prispevata k vedno poznejšemu upokojevanju.

V Sloveniji pokojninski sistem temelji po načelu sprotnega financiranja (pay-as-you-go) kar pomeni, da zaposleni del svojih prihodkov namenjajo za pokojnine trenutnim upokojencem. Tak sistem deluje, če je število zaposlenih nekajkrat višje od števila upokojencev. Vedno bolj pa se kaže, da slovenski pokojninski sistem ne bo dolgo vzdržen, za kar lahko krivimo negativne demografske spremembe. Razmerje med aktivnimi zaposlenimi in upokojenci poslabšuje tudi prezgodnje upokojevanje in pozna zaposlitev mladih. V Sloveniji se intenziteta staranja prebivalstva kaže tudi v povečevanju števila prejemnikov pokojnin. Leta 2014 je bilo med starejšimi odraslimi, starimi 65 ali več let, 2.050 delovno aktivnih, kar lahko primerjamo s starostno skupino 60–64 let, v kateri je bilo delovno aktivnih približno 13.700 oseb (SURS, 2014). Stopnja delovno aktivnega prebivalstva v starostni skupini od 55 – 64 let je v Sloveniji, v primerjavi z drugimi evropskimi državami, izredno nizka (Eurostat, 2015). Evropska raziskava o zdravju, procesu staranja in upokojevanju sicer kaže, da je zaposlenih starejših odraslih, starih 67 let več izredno malo (SHARE, 2013).

Starost za pridobitev starostne pokojnine določajo predpisani pogoji, na upokojevanje pa vplivajo tudi napovedane spremembe predpisov ter gospodarske in finančne razmere, ki se odražajo na trgu dela. V Sloveniji se zadnje dve desetletji situacija na trgu dela močno spreminja. Upokojevanje se vedno bolj pomika v obdobje starejših odraslih. Starost ob upokojitvi se viša, zaradi daljšanja življenjske dobe pa se je obdobje izplačevanja pokojnin podaljšalo. Višina izplačanih pokojnin se znižuje (Lah, 2013). Leta 2005 je bilo razmerje med povprečno neto starostno pokojnino in

povprečno neto plačo 69,1 %, leta 2010 64,7 % in v obdobju od januarja do junija 2015 60,9 % (ZPIZ, 2015).

Pokojnine (iz obveznega zavarovanja) so upokojencem v preteklosti nudile trajno in dobro obliko dohodka, v prihodnje pa bo višina pokojnine vedno bolj odvisna od aktivnosti posameznika že pred samo upokojitvijo (npr. varčevanje). Vedno bolj se opaža tudi, da se starejši odrasli ne odločajo za takojšnjo upokojitev, temveč delo podaljšujejo tudi po doseženi starostni omejitvi ali pa zaposlitev iščejo tudi po formalni upokojitvi. S tem si za »normalno« življenje zagotovijo dodaten vir dohodka (Boštjančič in Delić, 2014).

Tretjini slovenskim upokojencem se finančno stanje po upokojitvi slabša (Ramovš, 2011). Seveda so vse pokojnine nižje, kot so bili dohodki (plače), ki so jih upokojenci imeli, ko so bili delovno aktivni. Tuje raziskave kažejo, da so upokojenci z nizkim dohodkom (pokojnino) bolj nezadovoljni z upokojenskim življenjem (Taylor in Doverspike, 2003) in se težje prilagodijo na novo življenje zaradi soočanja z nižjimi prihodki po upokojitvi in omejenostjo financ (Reitzes in Mutran, 2004). Pri odraslih z najnižjimi dohodki obdobje upokojitve vodi v strah pred revščino in ne v obdobje, kot naj bi živeli mirno (Noone in sod., 2010).

Verjetno v prihodnje pri nas samo pokojnina iz obveznega pokojninskega zavarovanja ne bo zadostovala za kakovostno življenje upokojencev, zato se pričakuje, da bodo morali zaposleni sami poskrbeti za svojo starost. Sicer v Sloveniji gospodinjstva namenjajo del svojega razpoložljivega dohodka za varčevanje (npr. za starost, za investicije). Po zadnjih razpoložljivih podatkih so se slovenska gospodinjstva uvrstila v skupino najvarčnejših držav članic EU (SURS, 2014). Raziskava Zveze potrošnikov Slovenije pa razkriva, da petina bralcev ZPS testa varčuje tudi za dodatek k pokojnini (Krisper in sod., 2015).

Podjetja in delodajalci bi morali biti v pomoč svojim zaposlenim z nudenjem individualnih ali skupinskih predavanj, pomoči pri kolektivnih oblikah pokojninskega zavarovanja ipd. (Dolenc in sod., 2014). Mnoge starejše študije so pokazale, da so imeli tisti zaposleni, ki so pred upokojitvijo imeli pripravo na upokojitev, pozitivno stališče do upokojitve (Boštjančič in Delić, 2014). Zato se znotraj organizacij priporoča uvedba programov priprave na upokojitev. V teh programih bi se preko učenja strategije za učinkovitejše spoprijemanje z ekonomskimi in socialnimi spremembami upokojencem olajšal prehod v pokoj, s tem pa bi bil lahko vpliv na življenjsko zadovoljstvo upokojencev precejšnje (Ranja Salmič in sod., 2014). Priporoča se tudi, naj organizacije svoje starejše zaposlene (npr. v okviru predupokojitvenih aktivnosti) ozaveščajo in izobražujejo tudi o finančnih zadevah (npr. o upravljanju s financami in iskanju drugih virov prihodkov) (Boštjančič in Delić, 2014) V Sloveniji imamo na tem področju malo primerov dobrih praks. Tako, na primer, Ministrstvo za obrambo RS prireja za svoje zaposlene, ki bodo v tekočem in naslednjem letu izpolnili pogoje za pridobitev pravice do poklicne in starostne pokojnine, in njihove svojce, 5 – dnevni predupokojitveni seminar. V vsebinah seminarja je tudi finančno-nepremičninsko svetovanje.

Sicer pa je finančno načrtovanje (za upokojitev) vseživljenjski proces in je odvisen od finančne pismenosti[9] posameznika. OECD[10] priporoča, da se ta začne čim bolj zgodaj, torej že v šoli, saj to pomeni korist za posameznika, družbo in tudi gospodarstvo. Današnji mladi se bodo morali že zelo zgodaj spopasti z raznolikimi kompleksnimi finančnimi proizvodi in storitvami, kot odrasli pa

[9] Finančna pismenost je posameznikovo poznavanje in razumevanje finančnih pojmov in veščin, zajema pa tudi motivacijo in samozavest, da uporabi to poznavanje in razumevanje pri sprejemanju učinkovitih odločitev v različnih finančnih kontekstih, da izboljša finančno stanje posameznikov in družbe in da lahko sodeluje v ekonomskih odločitvah (Šterman Ivančič, 2013).

[10] OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development, Organizacija za gospodarsko sodelovanje in razvoj) je mednarodna gospodarska organizacija razvitih držav, ki sprejemajo načela predstavniške demokracije in svobodnega trga.

prevzemati večja finančna tveganja, kot jih odrasli v današnjem času. Vsak odrasel posameznik bi moral za ohranjanje in povečanje svoje blaginje dobro opravljati svoja finančna sredstva. Da pa se lahko šteje za finančno sposobnega[11] , mora znati voditi osebne/družinske finance, sposoben mora bit vnaprejšnjega načrtovanja, sprejemanja odločitev povezanih s finančnimi storitvami/produkti ter spremljati novosti na finančnem trgu (Nacionalni program finančnega izobraževanja, 2010).
Mednarodna raziskava o finančni pismenosti[12] je pokazala na šibko znanje slovenskih 15-letnikov s tega področja, kar bi lahko bil vzrok v tem, da se naši mladostniki ne uspejo dobro prilagoditi novim, neznanim in kompleksnejšim situacijam. Tovrstnih preverjanj v slovenskih šolah ni oz. jih ni veliko, to pa tudi zato, ker finančna pismenost ni vključena v učne načrte naših šol (Sporočilo za medije, 2014). Raziskava, izvedena med odraslimi, kaže podobno (Mihajlović, 2013). Novejše tuje raziskave o finančni pismenosti se usmerjajo predvsem na populacijo mladih ter starejših odraslih pred upokojitvijo. Raziskujejo se razlogi za mladostniške nakupovalne vzorce in varčevalne navade, v populaciji starejših odraslih pred upokojitvijo pa se raziskuje, zakaj ljudje pred upokojitvijo nimajo ali pa imajo zelo malo prihrankov (Lusardi in sod., 2009).

Zaključek in priporočila

Prehod v upokojitev predstavlja veliko spremembo tudi z ekonomskega oziroma finančnega vidika. Pri pripravah na področju financ igra pomembno vlogo finančna pismenost, ki vpliva na finančno načrtovanje. Izkazalo se je, da so predupokojitveni seminarji z modulom o načrtovanju upokojitve s finančnega vidika, ki jih za svoje zaposlene pripravijo organizacije, pomembne. Tisti, ki se takih seminarjev udeležijo, dobijo znanja s tega področja in imajo pozitivna pričakovanj glede upokojitve (Adams in sod., 2011). Finančno načrtovanje za upokojitev je vseživljenjski proces in je odvisen od finančne pismenosti posameznika, ki naj se prične čim bolj zgodaj, torej že v šoli.
Za dosego želenih finančnih ciljev (na primer. različni nakupi, pokojnina) pa bi vsak potreboval osebni finančni načrt[13], ki ga lahko izdela osebni finančni svetovalec. S tem se verjetnost, da zastavljene finančne cilje dosežemo, bistveno poveča. Z dobro izdelanim finančnim načrtom imamo nadzor nad denarjem (da ne posegamo po limitu, kreditnih karticah in kreditu). Finančne cilje natančno opredelimo v osebnem finančnem načrtu[14], v katerem je ena od sestavin tudi pokojninski načrt[15]. Glede na to, da je varčevanje za pokojnino izrednega pomena, je pokojninski načrt najbolje izdelati samostojno (Vezovišek, 2014).

---

[11] Finančna sposobnost sestoji iz petih sestavin: usklajevanja izdatkov s prejemki, spremljanje osebnih financ, finančno načrtovanje, izbira finančnih storitev in produktov, informiranost o financah in finančnih gibanjih. (Nacionalni program finančnega izobraževanja, 2010)

[12] Raziskava o finančni pismenosti je dodatna raziskava v okviru mednarodne raziskave PISA 2012 (Programme for International Student Assessment). Raziskava o finančni pismenosti mladih je prva tovrstna mednarodna raziskava v svetu.

[13] Osebni finančni načrt je načrt, v katerem natančno opredelimo finančne cilje in opišemo svoje prihodnje ravnanje, kar zadeva porabo, zaščito, varčevanje, financiranje in investicije, ki so usmerjene k doseganju zastavljenih ciljev (Vezovišek, 2014).

[14] Za slovenske razmere osebni finančni načrt vsebuje šest sestavin: osebni/družinski finančni proračun, upravljanje likvidnosti, načrt zaščite delovne sposobnosti, zdravja, življenja in premoženja, pokojninski načrt, načrt financiranja, investicij in večjih nakupov, drugi načrti (Vezovišek, 2014).

[15] V pokojninskem načrtu opredelimo sledeč cilje: kakšno pokojnino želimo imeti (kako visoko), kdaj bomo začeli črpati privarčevana sredstva, koliko časa bomo pokojnino prijemali. Dober pokojninski načrt pa sestavljajo: analiza obstoječih produktov, izračun pokojnine (z zdravstveno oskrbo) in smernice za izbiro optimalne rešitve za dosego želene pokojnine (Vezovišek, 2014).

Upokojenci si lahko, v kolikor to potrebujejo in imajo možnost, s plačanim delom zagotovijo dodatni dohodek. Razmislijo lahko tudi, katero naložbo bi izbrali za svoje prihranke, pri tem je nujno poznavanje tveganja in donosnost posameznih naložb (depoziti, investicijski skladi, vrednostni papirji, nepremičnine, plemenite kovine, itd.). Razmislijo lahko tudi o nižanju stroškov na različnih področjih (Vezovišek, 2015):

BIVANJE

- Bivajmo v nepremičnini, ki smo jo sposobni vzdrževati (selitev v manjše stanovanje ali k svojim otrokom, bivanje z več stanovalci; delna oddaja stanovanja; menjava lokacije; preverimo zavarovanje nepremičnine);
- Znižajmo osnovne stroške (elektrika, ogrevanje);
- Znižajmo stroške telekomunikacijskih naprav (telefon, internet).

OBLAČILA IN OBUTEV

- Dobro se pripravimo na nakup oblačil in obutve;
- Razmislimo o razprodajah.

HRANA IN PIJAČA

- Načrtujmo nakupovanje hrane in pijače;
- Preverjajmo akcijske ponudbe trgovcev;
- Preverimo količino in ceno;
- Premislimo o nezdravih razvadah (cigareti, kava, sladkarije itd.);
- Ne hodimo v trgovino lačni in žejni.

OSTALO

- Načrtujmo dopust;
- Razmislimo in znižajmo stroške osebnih zavarovanj;
- Določimo proračun za hobije (različni tečaji, potovanja, šport, itd.);
- Razmislimo o večjih nakupih (avto, gospodinjski aparati, itd.);
- Razmislimo o nujnosti nakupa daril (vnukom itd.).

Predlagani kazalniki finančne varnost (po SILC)

Pomen branja

Povzeto po besedilih dr. Mance Košir iz zbornikov MORS

V Sloveniji že 20 let deluje Bralno društvo Slovenije (ki je od leta 1996 član Mednarodne bralne zveze (International Reading Association), v okviru katerega skušajo raziskovalci, učitelji, založniki, knjižničarji, študentje, starši, psihologi in pedagogi prostovoljno širiti bralno kulturo. Društvo z namenom širjenja ljubezni do knjig organizira različne okrogle mize, posvetovanja in pogovore o knjigah, strokovna posvetovanja, delavnice, predavanja, konference in specialne seminarje (http://www.bralno-drustvo.si/, pridobljeno 6.8. 2015).

Leta pa so 1999 na Andragoškem centru pričeli delovati tudi študijski krožki *Beremo z Manco Košir,* in do sedaj jih je po vsej Sloveniji zaživelo že več kot osemdeset. Njihovo poslanstvo je širjenje bralne kulture, s tem namenom pa so si pri Tonetu Pavčku, enem najbolj vplivnih pesnikov in prevajalcev povojne generacije izposodili slogan »*Če ne bomo brali, nas bo pobralo«, ki so ga* zapisali tudi na

knjižna kazala za širjenje »bralnega virusa«. Sodeč po raziskavi, ki jo je leta 2000 opravil Andragoški center Slovenije v sodelovanju s tujimi raziskovalnimi inštitucijami, bi moralo biti vseživljenjsko izobraževanje in v okviru tega dvig pismenosti, saj smo v Sloveniji po funkcionalni pismenosti namreč čisto na dnu letvice enaindvajsetih držav. Tečejo posebne raziskave o pismenosti otrok, katerih rezultati niso spodbudnejši. Ob tem pa je treba upoštevati tudi dejstvo, da naj bi šolski sistem razvijal branje in širšo pismenost, ki pa se po končanem šolanju ne ohranita vselej. Zaradi slabe pismenosti zlasti med odraslimi, medsebojno komuniciranje izgublja vrednost.

Obkrožajo nas številne informacije, ki jih ne moremo razumeti, zato tudi ne ustrezno selekcionirati, če ne znamo brati. Kdor bere, ta namreč tudi misli! Kljub temu, da se je razmerje med besednimi in slikovnimi sporočilo spremenilo in da so slike danes prevladujoča koda komunikacijskih omrežij, pa mislimo v jeziku. Uporaba vizualnih in slušnih medijev ne spodbuja medosebnega sporazumevanja in jezikovne dejavnosti. Rdeča nit vsega človeškega in družbenega sodelovanja je jezik, zato je dobro razvita sporazumevalna zmožnost najbolj zanesljiva pot do osebnega in družbenega uspeha. Kakovostnega izobraževanja, osebnostne rasti, dviga narodne kulture in posledično gospodarske uspešnosti, ni brez obvladovanja sporočanja v maternem jeziku.

Skupaj z različnimi vrstami branja, človek razvija tudi različne bralne strategije. Branje spodbuja razvoj mišljenja in zanimanje za človekovo duševnost, oziroma odvrača od odvisnosti in nasilja, negotovosti, strahu in občutka izgube smisla, ki lahko vodi celo v samomorilnostno naravnanost. V času naraščajočega individualizma, ki narekuje, da je najpomembnejši lasten interes, ne pa tudi za druge, torej za skupnost in javno dobro, predstavlja nekakšen moralni kompas, da hočemo ostati to, kar smo. V romanih in novelah lahko prepoznamo kolektivne mite – arhetipe in zgodbe posameznikov, ki so pričevalci življenjskega smisla na izviren način. V teh zgodbah je sleherni človek nekaj posebnega, samo njemu se je življenje odvrtelo tako, kot se je. Po besedah indijskega duhovnega učitelja in psihoterapevta Anthonya de Melle, je »zgodba najkrajša razdalja med človekom in resnico«, zato uspešni psihoterapevti uporabljajo biblijoterapijo in zdravijo s pripovedovanjem. Knjige niso le izbrani potrošni izdelek, temveč s tem, ko se o njih pogovarjamo s seboj in z drugimi, vedno znova prepoznavamo smisel bivanja. Človeku podarijo čas, ki si ga vzame samo zase, da lahko v samoti in tišini razmišlja o resnici, smislu minulega dne in njega samega v njem.

Promocija branja vzpostavlja kritično distanco do medijskih stereotipov o starejših ljudeh kot o nebogljenih, dementnih, usahlih, neustvarjalnih in betežnih. Branje je ena od dejavnosti, ki nas ohranja mladostne, radovedne, zdrave in izpolnjene in obstaja vse več znanstvenih dokazov, da je za ohranjanje možganske prožnosti ključno. Zato ga priporočajo kot odlično preventivo zoper alzhaimerjevo bolezen in demenco. Slednja je zaradi naraščajoče dolžine in stresnega načina življenja hitro napredujoča bolezen, mnogi o njej govorijo že kot o epidemiji. Zoper demenco ni učinkovitih zdravil, so le blažilna in taka, ki upočasnijo proces odmiranja možganskih celic, a je učinkovita preventiva: urjenje spomina. Ena najboljših tovrstnih možganskih telovadb pa je prav branje.

Za razvoj možganov, ki se ne konča v otroštvu, ampak je trajen proces, če ga spodbujamo z ustreznimi dejavnostmi, zdravo, lokalno pridelano hrano, rednim gibanjem, živahno socialno mrežo, z ustvarjalnostjo in osrečujočim čustvenim življenjem ter duhovno pomiritvijo (meditacija, molitev, kontemplacija). Optimalen je, če razvijamo tako levo kot desno možgansko hemisfero. Torej tako analitični, logični kot domišljijski del možganov. Desna možganska polovica predeluje čustva in naše spomine, leva pa jih osmišlja. Posebej pomembno je razvijati čustveno inteligenco in znati obvladati negativna čustva kot so jeza, žalost ali strah … Eden najboljših načinov za umirjanje čustev je vse od najzgodnejšega otroštva pa do konca naših dni pripovedovanje zgodb o tem, kar se nam je dogajalo.

Zgodbe si lahko povemo kar sami, ko pomembne življenjske dogodke interpretiramo in jim s tem podeljujemo smisel. Samo tako lahko tudi razumemo, kaj se nam dogaja in zakaj. Tekom pogovarjanja, pripovedovanja in branja se naučimo prepoznavanja smisla in sposobnosti razumevanja. Branje literature je izjemno ne le zardi umetniškega užitka, temveč tudi zato, ker je literatura pomočnica pri branju lastne duše.
Branje je intimno poglabljanje v samoti in tišini. Danes, ko je umetniška knjiga le še eden izmed množičnih medijev, ima branje kot družbeno delovanje izjemen pomen. V dobi elektronskih medijev in vizualnih fascinacij, v času, ko je pogled odprt navzven, je ohranjanje družbene veljave notranjega gledanja in ravnotežja nujno. Ko se poglobimo v branje dobre literature, izstopimo iz vsakdanje naglice, tekmovalnosti in potrošništva, spremenimo stanje zavesti. Pridemo v stik ne le z besedilom in njegovim avtorjem, temveč predvsem s samim seboj. Prepoznavamo smiselnost bivanja in svojega obstoja.

Predlagani kazalnik duševno blagostanje (po EQLS).

Lastna izkušnja upokojitve

Jožef Gašperšič
Rojen sem bil med drugo svetovno vojno v Novem mestu. Izobrazbo univerzitetnega diplomiranega inženirja tehnične fizike sem zaključil leta 1968 z diplomo Fakultete za naravoslovje in tehnologijo Univerze v Ljubljani. Znanja sem nato dograjeval na področju informatike v glavnem ob delu za multinacionalko IBM. Moja prva zaposlitev sega v leto 1968, ko sem se zaposlil kot fizik, v laboratoriju Schweizerische Isola Werke blizu Basla za dve leti do nastopa služenja vojaškega roka. Zatem sem se zaposlil v Ljubljani pri firmi Intertrade na zastopstvu IBM. Tu sem opravil kariero od sisteminženirskega začetnika do direktorja sisteminženirskih služb, raztresenih po Jugoslaviji. Po osamosvojitvi Slovenije sem se pridružil novoustanovljenemu podjetju IBM Slovenija, kot vodja storitev za Slovenijo in centra za sistemsko podporo 2.nivoja za regijo srednje in centralne Evrope (CER – Central and Eastern Europe). Tri leta pred upokojitvijo 2003 sem še slednjič zamenjal delodajalca in sicer sem prevzel vodenje storitvene dejavnosti pri zastopniku IBM a Združenih arabskih emirati Gulf Business Machines (GBM) na lokaciji Abu Dhabi.

Začetki mojih priprav na upokojitev segajo v čas nekaj let pred izpolnitvijo pogojev za upokojitev. Takrat sem pri takratnem zaposlovalcu IBM Slovenija vodil dejavnost IKT storitev za domače stranke in v podporo IKT služb v državah CER. Na tem položaju sem skrbel za uresničevanje poslovnega načrta, predvsem za doseganje dohodka, dobička in zadovoljstva strank na domačem trgu, na mednarodnem delu pa za doseganje zadovoljstva uporabnikov naših storitev v državah, ki smo jih podpirali. Približno pet let pred rokom upokojitve me je regionalni kadrovski vodja opozoril, da se moja delovna doba približuje zaključku in da bi bilo koristno, da se skupaj načrtno pripravimo na prehod. Pri tem me je opozoril tudi na politiko podjetja, po kateri želi v zaključnem delu kariere sodelavcev poskrbeti za izkoristek zbranega znanja, kompetenc in izkušenj v korist firme in sodelavca samega, upoštevaje pri tem specifičnosti, ki jih prinašajo leta. Povabil me je, da skupaj razmislimo o mojem primeru.

O zadevi sem se najprej pogovoril z nadrejenim direktorjem, nato z nekaterimi kolegi, sodelavci, prijatelji in družino ter sem se zatem oglasil pri vodji kadrovske službe. V pogovoru mi je predlagal, da se del moje odgovornosti, ki se nanaša na storitveno dejavnost za domači trg prenese na drugo

osebo, namesto nje pa mi je ponudil da prevzamem povezovalno vlogo med regionalno centralo in vodstvi sisteminženirskih služb posameznih držav CER. Ocenil sem, da bi predlagana sprememba lahko pomenila zmanjšanje obremenitve in stresa ter izboljšanje kakovosti življenja, zato sem predlog sprejel. Pričakovanja so se v praksi v glavnem potrdila. Nekoliko nepričakovano se je pokazala le vsebina povezovalne vloge. Izkazalo se je, da gre za obliko nadzora in podpore poslovanja storitvenih služb po državah CER. To delo je terjalo intenzivno komuniciranje in veliko potovanj, znajti sem se moral tudi sredi obsežne socialne mreže.

Po približno dveh letih na prilagojenem delovnem mestu sem prejel povabilo na razgovor ene od kadrovskih agencij na Dunaju, ki sem jo spoznal ob delu. Želeli so mi predstaviti zanimivo delovno mesto na bližnjem vzhodu. Radoveden se povabilo sprejel in sem se oglasil pri njih za podrobnosti. Tam sem srečal znanega predstavnika v družbi z direktorjem firme, ki je iskala novega sodelavca. Izkazalo se je, da iščejo vodjo IKT storitvene dejavnosti pri firmi GBM, zastopniku IBMa v Abu Dhabiju v Združenih arabskih emiratih (ZAE). V pogovoru sta mi podrobneje predstavila naloge ter pogoje zaposlitve, ki jih lahko ponudijo. Šlo je za podobno delo, kot sem ga že opravljal in dodobra spoznal v toku moje dotedanje kariere. Priložnost mi je bila všeč, a sem opozoril, da se nameravam upokojiti, ko izpolnim pogoje. Izkazalo se je, da jih zanimajo predvsem moje izkušnje, ki bi jih v razpoložljivem času lahko posredoval. Sestanek smo zaključili z dogovorom, da zaposlitev poskusimo uresničiti. Dotedanji delodajalec je moje razloge za spremembo sprejel z razumevanjem. Urejanje zaposlitvenih in preselitvenih formalnosti je vzelo kar nekaj mesecev, nato sem se preselil in nastopil novo delovno mesto na oddaljeni lokaciji.

Bivanje in delo v Abu Dhabiju lahko opišem kot zelo zanimivo. Stranke so prihajale tako iz državnega, kot tudi iz privatnega sektorja. Odgovarjal sem za projekte s področja obrambe, notranjih zadev, izobraževanja, telekoma in iz privatnega sektorja. Samo delo zame ni predstavljalo novosti, pač pa je novo bilo okolje, tako v kulturnem, jezikovnem, družbenem in tudi podnebnem pogledu, kar je terjalo precejšnjo prilagoditev. Ključno osebje velikih strank tam predstavljajo domačini Arabci, muslimani, v družbi je močno prisotno patriarhalno načelo. Svoje znanje in izkušnje sem z veseljem delil s sodelavci, ki so prihajali iz 15 držav, pretežno iz bližnjega, srednjega vzhoda in indijskega polotoka, deloma tudi iz zahodnega sveta. Ker je šlo za časovno omejeno bivanje, mi žena ni sledila, pač pa so me člani družine izmenoma obiskovali ves čas, pa tudi sam sem se občasno vračal v Slovenijo. Zelo veliko mi je v tistem času pomenil stik z domačimi po internetu (Skype). Čas bivanja v ZAE je hitro minil. Sledil je zaključek, povratek v domovino, dokončanje postopka upokojitve ter sprijaznitev z novim statusom.

V položaju upokojenca sem se znašel s 60 leti in dokaj zdrav. Moja poglavitna misel takrat je bila kako ostati aktiven po možnosti na področjih, ki sem jih spoznal pred upokojitvijo. Ta so predvsem obsegala projektno, svetovalno in izobraževalno dejavnost navezano na IKT in informatiko. Pri prizadevanju pa sem naletel na niz vprašanj in problemov, za katere sem moral poiskati odgovore, kot na primer, kako se sam pojaviti in znajti na tržišču, katere od svojih storitev in komu ponuditi, kako urediti in organizirati poslovanje finančno, administrativno. Za te zadeve so v preteklosti skrbeli moji delodajalci preko delitve dela s funkcijami in službami kot so prodajna, marketinška, finančna, skupne službe, mendžment. Organizacije predstavljajo kompleksne strukture, ki delujejo po konceptu delitve dela in orkestriranega sodelovanja. Upokojenec pa se na tržišču znajde sam, in soočiti se mora z vrsto nalog, s katerimi se prej ni ukvarjal. V novih razmerah sem se zato osredotočil na pripravo in predstavitev ponudbe, identificiranje potencialnih strank in poslovnih priložnosti, ureditev načina

poslovanja in na vzpostavljanje sodelovanja s potencialni poslovnimi partnerji. Pripravil sem promocijska gradiva ter vzpostavil stike z ustreznimi subjekti. Pri tem so se reference in socialni stiki iz preteklosti izkazali kot izjemno koristen kapital.
Posebno poglavje v celi zgodbi predstavlja poslovni model, ki naj upokojencu zagotovi ustrezno finančno kompenzacijo dejavnosti. Začne se z uporabo podjemnih in avtorskih pogodb, v poštev pa pridejo tudi oblike podjetništva. Da bi bil kos kompleksnejšim izzivom, sem sam kmalu ustanovil tudi podjetje, najprej kot dno, kasneje kot doo. Ker me je bolj kot podjetništvo zanimala strokovna dejavnost, sem vodenje doo sčasoma prepustil mlajšim članom družine.

Opisana prizadevanja so začela rojevati rezultate dokaj kmalu po upokojiti, mi je uspelo pridobiti kar nekaj naročil. Primeri: priprava Konceptualnega modela e-podprtega zdravstvenega informacijskega sistema Slovenije; elborat Informatizacija črnogorskega penzijskega zavarovanja; podprojekt eZdravja Promocija, usposabljanje in izobraževanje; sodelovanje pri pripravi akcijskega načrt za uvajanje eZdravja v Sloveniji; študija Izhodišča za ustanavljanje CIZ – Centra za informatiko v zdravstvu. Nekaj naročil mi je uspelo pridobiti tudi na področju izobraževanja: Informatiziranje zdravstva, EF Ljubljana; Timski način dela za Gospodarsko zbornico Gorenjske; Učinkovito menedžiranje, CPU GZS.
Interes za poslovno sodelovanje je pokazalo več partnerjev, kot Gesellschaft für Personalentwicklung iz Dunaja, Center za poslovno usposabljanje CPU GZS, Noema doo, Institut USP (Uče se podjetje). Žal se vse pobude niso izkazale kot dolgoročne.

Pomemben del svojega časa sem namenil prostovoljski dejavnosti. Tako sem že vse od ustanovitve leta 1988 član Slovenskega društva za medicinsko informatiko SDMI (ustanovni član). Moj prispevek se je v času spreminjal. Omembe vredno je sodelovanje pri izvedbi letnih kongresov SDMI pa tudi iniciativa za ustanovitev sekcije Akademija SDMI z namenom prispevanja k izobraževanju članov SDMI s poudarkom na izmenjavi znanj. Po ustanovitvi sekcije sem izpeljal vzorčni projekt na temo Menedžment poslovnih procesov. Ta naj bi pomagal utreti pot izvajanju programa. Iniciativa zaenkrat žal ni našla nadaljevanja.

V zadnjem času več pozornosti namenjam aktivnostim pri Zvezi društev upokojencev Slovenije ZDUS. Sem član Strokovnega odbora ZDUS ter Komisije za informatiko. Pri ZDUS sem tudi podal iniciativo za ustanovitev segmenta, namenjenega razvijanju in podpori plačanega dela upokojencev. Ta dejavnost bi lahko prispevala tudi finančni učinek za upokojenske organizacije. Pomemben del aktivnosti ZDUS predstavljajo mednarodni projekti, ki se po pravilu navezujejo na problematiko starejšega prebivalstva. Ta čas aktivno sodelujem pri dveh projektih: iCarer in AHA Si. V okviru mednarodnega projekta iCarer koordiniram nacionalni tim. Cilj projekta je razvoj inteligentne računalniške platforme, namenjene podpori neformalnim oskrbovalcem pri izvajanju pomoči oskrbe potrebnim starejšim osebam. Vloga ZDUS se navezuje na definiranje zahtev za produkt in testiranje prototipa rešitve. Uspešno sodelovanje pri projektu iCarer je spodbudilo mednarodne partnerje, da so nas povabili k sodelovanju pri dveh naslednji projektih, s katerimi kandidirajo za evropska sredstva.

Naj pri koncu kot zanimivost omenim študij arabščine, s katero sem prišel v stik v času moje zadnje redne zaposlitve v ZAE. Iz radovednosti in kot izziv sem tedaj ob pomoči kolegov predelal učbenik za samoučenje tega jezika. Po vrnitvi v Ljubljano pa sem se priglasil na FF kot slušatelj rednih predavanj o arabščini v okviru programa za 3. življenjsko obdobje. Triletni program sem opravil v celoti, sedaj pa mi po Skypu iz ZAE pomaga utrjevati pridobljeno znanje bivši kolega.

Za zaključek nekaj vtisov navezno na mojo izkušnjo upokojevanje in razmere po upokojitvi:

- pomembno je, da se priprave na upokojitev začno dovolj zgodaj. To velja tako za kandidata, kot za zaposlovalca, zaposlovalec lahko bistveno prispeva k prijaznemu in uspešnemu prehodu,
- najpogosteje zaželena (ne pa nujno edina) oblika nadaljevanja aktivnosti obsega področja, na katerih je oseba delala pred upokojitvijo. Pričakovati je, da bo v takem primeru problemov najmanj, dodana vrednost pa največja,
- izobraževanje je pomemben predpogoj za uspešno podaljšano aktivnost. Področja, na katerih nadaljujejo upokojene osebe z delom, zlasti tehnična, se izredno hitro razvijajo. V aktivni dobi po pravilu za izobraževanje poskrbi zaposlovalec, po upokojitvi pa se s tem problemom sooča prizadeta oseba sama. Zdi se, da bi za reševanje tega problema lahko več storila tudi širša družba,
- družba posveča premalo pozornosti možnosti koristnega in plačanega dela po upokojitvi. Očitno je pomanjkanje učinkovitih sistemskih rešitev in podporne infrastrukture v ta namen. S tem družba najmanj pušča neizrabljen dragocen kapital znanj in izkušenj.

Zdrav življenjski slog

Spremljanje življenjskega sloga starejših odraslih nam da možnost vpogleda v skupino starejših prebivalcev, starih 50 let in več, ki jih lahko ogroža nezdrav vedenjski slog. Kakšen življenjski slog ima starejši posameznik, je odvisno od izkušenj od otroštva naprej, pozneje pa na življenjski slog vplivajo okoljski dejavniki, predvsem razmere, v katerih ljudje bivajo in delajo, se učijo in ustvarjajo.

V Sloveniji imamo v zdravstvenem sektorju več programov, namenjenih populaciji odraslih in starejših odraslih, najbolj celovit in inovativen so referenčne ambulante, ki se razvijajo na nivoju primarnega zdravstvenega varstva. Koncept povezuje obstoječe preventivne programe, kot so program preventive srčno žilnih bolezni, programi presejanja za določene vrste raka, programi presejanja na depresijo, pa tudi presejanja na škodljivo rabo alkohola in drugi. Aktivnosti programa CINDI so usmerjene predvsem v izobraževanje, ozaveščanje in svetovanje v zvezi z zdravim načinom življenja ter v aktivno pomoč posameznikom pri ohranjanju zdravega načina življenja ali pri spremembi tveganih življenjskih navad. Prav tako pa so tudi v tujini poznani programi, zasnovani na pravilih zdravega življenja za starejše.

Spremembe vedenjskega sloga, ki ga lahko pri odraslih dosežemo s predupokojitvenimi aktivnostmi, lahko promovirajo zdravje ter omogočajo večjo kvaliteto življenja in blagostanja starejših v tretjem življenjskem obdobju, obenem pa preprečijo ali preložijo tudi velik del kroničnih bolezni. V nadaljevanju so navedeni dejavniki življenjskega sloga

V večini zahodnih držav, kjer je uradna starost ob upokojitvi okrog starosti 65 let, razmišljajo o dvigu te starostne meje ali pa so jo že dvignili. Na primer, na Nizozemskem se je vlada nedavno odločila za dvig upokojitvene starosti s 65 na 67 let. Potrebni pa so tudi rešitve za ohranjanje zdravja starajočih delavcev. Ta opredelitev temelji na obdobju, v katerem pride do večjih sprememb v funkcionalni zmogljivosti (na primer zmanjševanje aerobne zmogljivosti, večja razširjenost kroničnih bolezni) in temu ustrezna stanja, povezana z delom (na primer večja potreba po regeneraciji, manjša delovna produktivnost in daljši bolniški dopusti). Prav tako so predhodne študije pokazale, da upad zdravja, ki je povezan z leti, pomembno prispeva k zgodnjemu odhodu z dela/upokojitvi. Zaključek: intervencija je bila uspešna glede povečanja telesne dejavnosti in uživanju sadja in je pozitivno vplivala na potrebo po regeneraciji po delovnem dnevu, vendar ni bil učinkovit pri izboljšanju aerobne

zmogljivosti ali duševnega zdravja. Tudi z vidika delodajalcev bi bilo torej smiselno povečati sodelovanje pri športu med starejšimi delavci, uvesti izvajanje joge na delovnem mestu in možnost uporabe vadbenih objektov. Poleg tega se priporoča pri prehajanju v bolj zdrav način življenja minimalne intervencije za povečano uživanje sadja.

Prehrana starejših odraslih

Vida Fajdiga Turk, mag. Matej Gregorič, Urška Blaznik

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje tekom celega življenja pozitivno vpliva na kakovost bivanja, še posebej na delovno zmožnost v odrasli dobi ter na zdravje in dobro prehranjenost v starosti. Danes med prehranske varovalne dejavnike uvrščamo redno uživanje vseh priporočenih dnevnih obrokov, vsakodnevno zadostno uživanje sadja in zelenjave ter redko uživanje energijsko goste in hranilno revne hrane. Prehrana se pri starejšem odraslem zaradi različnih dejavnikov razlikujejo od drugih populacijskih skupin. S kazalniki, ki merijo pogostost uživanja priporočenih obrokov ter uživanja sadja in zelenjave, največkrat ugotavljamo ustreznost prehrane tudi med starejšimi odraslimi (Guigoz in sod., 1994).

Redno uživanje vseh glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. V zdravi prehrani se priporoča uživanje od štirih do petih obrokov dnevno, od katerih je zajtrk najpomembnejši (Pokorn, 2001). Znano je, da s pogostimi manjšimi obroki hrane izboljšamo nadzor nad dnevnim energijskim vnosom, saj povečamo občutek sitosti in zmanjšamo možnost prenajedanja (Burley in sod., 1993; Kirk, 2000), s tem nižamo vsebnost maščob v krvi in ugodno vplivamo na nivo sladkorja v krvi (Jenkins, 1997) ter zmanjšamo tveganja za hranilno in energijsko podhranjenost (Drewnowski in sod., 2001). Sadje in zelenjava sta odličen vir vitaminov, mineralov in prehranske vlaknine ter številnih zaščitnih snovi. Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, varuje pred okužbami in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (Prior, 2003; Dauchet in sod., 2006; Brown, 2008; Oyebode in sod., 2014), obenem pa, zaradi nizke energijske gostote, zmanjšuje tveganje za razvoj debelosti (Mahan in sod., 2008). Priporoča se vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, in sicer v količini od 400 do 650 gramov, od tega več zelenjave kot sadja, kar lahko dosežemo le z rednim vključevanjem sadja in/ali zelenjave v vsak dnevni obrok (WHO, 2003; Hlastan Ribič, 2009).

Mednarodna raziskava kaže, da je med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, le slaba četrtina (22 %) takih, ki uživajo priporočene štiri obroke ali več dnevno (SHARE, 2015). Glede uživanja obrokov so rezultati SHARE raziskave primerljivi z raziskavo prehranskih navad odraslih prebivalcev Slovenije v starostni skupini 18 do 45 let, in so nižji od rezultatov v starostni skupini 46 do 65 let (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2009). Kakor kaže mednarodna raziskava SHARE, je uživanje priporočenega števila dnevnih obrokov višje med ženskami, starejšimi in tistimi, ki finančno težje shajajo. Tudi med skupinami iz različnih tipov naselij obstajajo razlike, ki pa ne kažejo jasne smeri povezanosti. Nakazuje se, da tisti, ki živijo v ruralnem okolju, uživajo več obrokov dnevno.

Kar 85 % starejših odraslih, starih 50 let in več, uživa sadje ali zelenjavo redno vsak dan (SHARE, 2015), kar je nekoliko več kot se to ugotavlja za starejše odrasle, stare 50 let in več, v raziskavi Z zdravjem povezan življenjski slog (Hlastan Ribič in sod., 2014). Starejši prebivalci najpogosteje uživajo jabolka, saj jih v starostni skupini 46 do 65 let vsak dan uživa skoraj polovica. Od zelenjave pa prebivalci Slovenije v starostni skupini od 46 do 65 let najpogosteje uživajo: korenje, papriko, kislo in sveže zelje, zeleno solato in česen (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2009).

Raziskava SHARE kaže, da vsak dan uživa sadje ali zelenjavo več žensk, bolj izobraženi in tisti, ki finančno lažje shajajo. Obstaja tudi povezava glede tipa naselja, ki pa ni zelo močna. Tisti, ki živijo v urbanih naseljih, nekoliko bolj pogosto uživajo sadje ali zelenjavo, kot tisti izven njih. Izkazalo se je

tudi, da tisti, ki redko ali nikoli ne izvajajo telesne dejavnosti, redkeje uživajo sadje ali zelenjavo (SHARE, 2015).

Primerjava prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več, s prebivalci iste starostne skupine drugih držav, kaže, da se z deleži rednega uživanja vseh priporočenih obrokov uvrščamo na visoko drugo mesto, glede deležev rednega uživanja sadja ali zelenjave pa tudi precej nad povprečje (SHARE, 2015).

Tabela 5: Deleži prebivalcev, starih 50 let ali več, ki različno pogosto uživajo sadje ali zelenjavo, v primerjavi z državami, sodelujočimi raziskavi. Vir: Raziskava SHARE, 2015.

Države		Vsak dan	Enkrat do šestkrat tedensko	Manj kot enkrat tedensko
Skandinavske države	Švedska	70 %	27 %	3 %
	Danska	77 %	21 %	2 %
	Nizozemska	89 %	11 %	1 %
Kontinentalna Evropa	Avstrija	66 %	33 %	2 %
	Belgija	86%	13 %	1 %
	Francija	87 %	13 %	1 %
	Nemčija	70 %	29 %	1 %
Južna Evropa	Italija	84 %	15 %	1 %
	Portugalska	86 %	14 %	0 %
	Španija	82 %	18 %	1 %
Nove članice EU	Češka	59 %	39 %	2 %
	Estonija	68 %	31 %	2 %
	Madžarska	61 %	37 %	2 %
	Poljska	52 %	46 %	2 %
Švica	Švica	84 %	16 %	0 %
Slovenija	Slovenija	85 %	14 %	0 %
Skupaj	**Skupaj**	**75%**	**24%**	**1%**

S staranjem se spreminjajo potrebe po hranilih. Pri starejši populaciji sta najbolj pogosto prezrti potrebi po zadostnem vnosu tekočin in kakovostnih beljakovin (Deutz, 2014; Mak, 2014). Načela zdravega prehranjevanja priporočajo večkrat dnevno uživanje zadostnih količin tekočin v različnih oblikah (voda, mleko, pijače, juhe, idr.) (WHO, 2005). Znano je, da se s starostjo povečuje verjetnost dehidracije, saj se poleg vsebnosti vode v telesu zmanjšuje tudi sposobnost zaznavanja pomanjkanja

tekočin (WHO, 2002a). V starosti naj bi v povprečnih življenjskih razmerah s hrano in pijačo dnevno vnesli okoli 2,2 litra tekočine (Referenčne vrednosti, 2004). Zadostno uživanje kakovostnih beljakovin in s tem esencialnih aminokislin, skupaj z redno telesno aktivnostjo, je v starosti še posebej pomembno za ohranjanje mišične in kostne mase, zmanjšanje tveganja za padce in s tem zmanjšanje tveganja za zlome kosti (WHO, 2002; Hlastan Ribič, 2008; Stanner; 2009; Deutz, 2014). Priporočeni prehranski vnosi beljakovin so za starejše v splošnem višji in glede na različne vire znašajo od 0,8 do 1,2 g/kg telesne teže, ob večji telesni aktivnosti pa celo še več (Ref. vrednosti, 2004; WHO, 2002b; EFSA, 2012; Bauer, 2013). Dobri viri kakovostnih beljakovin v prehrani so perutnina, rdeče meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, stročnice, soja in sojini izdelki, pa tudi oreščki in semena.
Glede vnosa tekočin med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, dobra polovica starejših odraslih (53,6 %) poroča o tem, da dnevno zaužije 6 skodelic tekočine (povprečna skodelica vsebuje 2,2 decilitra tekočine) ali celo več, 3 do 5 skodelic dnevno zaužije 30,2 % vprašanih, medtem ko 16,2 % vprašanih dnevno zaužije le 1 do 2 skodelici tekočin. Glede na priporočilo o zaužitih tekočinah za starejše (1,3 litra dnevno), se naši starejši s povprečno količino 1,03 litra pričakovano uvrščajo na sam rep med sodelujočimi državami v raziskavi (SHARE, 2015).

Glede uživanja beljakovinskih živil med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, mleko in mlečne izdelke v povprečju vsak dan uživa zgolj polovica vprašanih (51,6 %), slaba desetina (9,6 %) jih uživa manj kot enkrat tedensko, ostali (38,8 %) pa enkrat do šestkrat tedensko (SHARE, 2015). Ženske si večkrat postrežejo z mlekom in mlečnimi izdelki kot moški (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2009; SHARE, 2015), prav tako starejši od 80 let (SHARE, 2015). Meso kot pomembno beljakovinsko živilo uživa vsak dan 18,4 % starejših odraslih, 1-do 6-krat tedensko 79,2 % in manj kot 1-krat tedensko 2,3 % (SHARE, 2015). Moški pogosteje uživajo meso kot ženske (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2009; SHARE, 2015), prav tako ga v primerjavi s starejšimi pogosteje uživajo odrasli med 50 in 64 letom (SHARE, 2015), enako velja za mesne izdelke (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2009). Malo več kot tretjina prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več (36,7 %) v povprečju uživa dodaten vir beljakovin kot so stročnice (npr. fižol) in jajca vsaj 3-krat tedensko. Najbolj pogost način uživanja je v povprečju 1- do 2-krat tedensko (53,9 %) (SHARE, 2015).

Primerjave med skupinami starejših odraslih kažejo, da predvsem tisti, ki zelo težko shajajo skozi mesec, manj pogosto uživajo mleko in mlečne izdelke ter različne vrste mesa, kot tisti, ki shajajo z nekaj težavami ali celo precej zlahka oz. zlahka (SHARE, 2015).

Pogostost uživanja beljakovinskih živil se razlikuje med državami v EU regiji. Delež naših starejših odraslih, ki mleko in mlečne izdelke uživajo vsak dan, je pod povprečjem sodelujočih držav v raziskavi, prav tako je delež tistih, ki mleko in mlečne izdelke uživajo manj kot enkrat tedensko, neugodno višji od povprečja sodelujočih držav. Primerjava pokaže, da naši starejši prebivalci v večjem deležu uživajo meso (perutnino, rdeče meso in ribe) enkrat do šestkrat na teden v primerjavi s povprečjem. Takih starejših odraslih, ki meso uživajo manj kot enkrat tedensko je 2 %, kar je primerljivo s povprečjem

sodelujočih držav. Deleži pogostosti uživanja stročnic in jajc so primerljivi s povprečjem sodelujočih držav v raziskavi (SHARE, 2015).

Čezmerna hranjenost in debelost med starejšimi odraslimi

Vida Fajdiga Turk, mag. Matej Gregorič, Urška Blaznik, povzeto po SHARE

Tveganje za razvoj čezmerne hranjenosti in debelosti med odraslimi se povečuje zaradi pretežno sedečega življenjskega sloga in uživanja energijsko goste in hranilno revne hrane, pri tem pa je vzdrževanje priporočene telesne teže možno le, če posameznik uravnovesi energijski vnos in porabo. Čezmerna hranjenost in debelost sta pomembna dejavnika tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni in prezgodnjo umrljivost. Povezani sta s čezmernim kopičenjem maščobe v telesu in s tem vplivata na slabšo kakovost življenja v starosti (WHO, 2002; WHO, 2003; Mahan in sod., 2012).
Spremenljivke, s katerimi opredelimo stanje hranjenosti, so indeks telesne mase (v nadaljevanju: ITM), debelina kožne gube, obseg pasu in odstotek maščob v telesu. Najpogosteje se v večjih epidemioloških študijah uporablja ITM, ki je lahko dober pokazatelj količine maščobnega tkiva v telesu, ima pa določene omejitve. ITM je razmerje med telesno težo (izraženo v kg) in kvadratom telesne višine (izraženo v m^2). Za določitev hranjenosti pri odraslih so uporabljeni kriteriji Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju: SZO), ki posameznike z ITM pod 18,5 kg/m^2 uvršča med podhranjene, z ITM od 18,5 do 24,99 kg/m^2 med normalno hranjene, z ITM večjim od 25 kg/m^2 med čezmerno hranjene in vse posameznike z ITM nad 30 kg/m^2 med debele (WHO, 2003). V zadnjem času se pojavljajo dvomi o ustreznosti teh kriterijev za opredelitev podhranjenosti in prekomerne hranjenosti pri starejših odraslih, medtem ko kriterij debelosti ostaja konsistenten tudi za starejše. Ozko gledano je bila najnižja stopnja tveganja za prezgodnjo umrljivost ugotovljena pri tistih starejših odraslih, ki imajo ITM okoli 27.5 kg/m^2, kar je po smernicah SZO za odrasle že čezmerna telesna teža (Winter in sod., 2014). Starejšim odraslim z nekoliko povečano telesno težo se zato priporoča, da se namesto prizadevanja, da bi shujšali, bolj potrudijo uživati uravnotežene obroke in biti dovolj telesno aktivni.

Raziskava SHARE je pokazala, da je med prebivalci Slovenije, starimi 50 let ali več, podhranjenih manj kot 1 % vprašanih, normalno hranjenih 30,3 %, medtem ko je skoraj polovica vprašanih (45,1 %) čezmerno hranjenih in nekaj manj kot četrtina debelih (23,9 %) (SHARE, 2015). Podatki so primerljivi z drugimi slovenskimi raziskavami (Hlastan Ribič in sod., 2014).

Mednarodna raziskava kaže, da je več čezmerno hranjenih in debelih med moškimi, starejšimi iz skupine 65-79 let in manj izobraženimi. Izkazalo se je tudi, da je v tistih gospodinjstvih, ki shajajo finančno zelo težko, manj čezmerno hranjenih. V tistih gospodinjstvih, ki shajajo finančno zlahka, pa je odstotek debelih najnižji. Vidna je povezava glede na tip naselja, in sicer so tisti, ki živijo v ruralnem okolju, bolj pogosto čezmerno hranjeni in debeli. Med skupinama, ki opredeljujeta zakonski stan, se nakazuje šibka povezava in sicer so tisti, ki živijo s partnerjem, nekoliko bolj nagnjeni k čezmerni hranjenosti in debelosti (SHARE, 2015).

Primerjava prebivalcev Slovenije v raziskavi SHARE, starih 50 let in več, s prebivalci iste starostne skupine drugih držav, ki sodelujejo v raziskavi, je pokazala, da se po deležu čezmerno hranjenih uvrščamo v sam vrh, medtem ko se po deležu debelih uvrščamo malo nad povprečje.

predlagani kazalnik: pričakovana leta zdravega življenja (po EHLEIS)

Indeks telesne mase
Vida Fajdiga Turk

Danes so v razvitem svetu velik problem slabe prehranjevalne navade, kar se povezuje s problemom previsoke telesne teže, predvsem zaradi nepravilne sestave hrane in ne toliko zaradi količine. Telesna teža je stabilna, če posameznik zaužije tolikšno količino energije, kot jo porabi. Pri zvišanju telesne teže lahko pride do pojava čezmerne hranjenosti oz. do debelosti, kar povzroča čezmerno kopičenje maščobe v telesu ter vpliva na slabšo kakovost življenja. Spremenljivke, s katerimi opredelimo stanje hranjenosti, so indeks telesne mase (ITM), debelina kožne gube, obseg pasu in odstotek maščob v telesu. ITM je dober pokazatelj količine maščobnega tkiva v telesu, ne pove pa ničesar o razporeditvi maščobe v telesu.
Novejše raziskave kažejo, da je za starejše odrasle, stare 65 let in več, nizka telesna teža (kar pomeni, da je njihov ITM na spodnjem koncu priporočenega razpona za odrasle) povezana s povečano umrljivostjo. Najnižja stopnja tveganja za smrt pa je pri tistih starejših odraslih, ki imajo ITM okoli 27,5, kar je po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije čezmerna telesna teža. Novejši rezultati študij torej kažejo, da trenutna priporočila ITM morda niso ustrezna za starejšo populacijo ter da bi si morali starejši odrasli namesto prizadevanja, da bi shujšali, bolj potruditi, da uživajo zdrave obroke in da so telesno aktivni.

Raziskava SHARE je pokazala, da je med prebivalci Slovenije, starimi 50 let ali več, podhranjenih manj kot 1 % (0,7 %) vprašanih, normalno hranjenih 30,3 %, medtem ko je skoraj polovica vprašanih (45,1 %) čezmerno hranjenih in četrtina debelih (23,9 %). Podatki so primerljivi z drugimi slovenskimi raziskavami. Z analizo raziskav »Z zdravjem povezan vedenjski slog 2001-2012« se ugotavlja, da se delež anketirancev z ITM<25 skozi leta raziskave ne spreminja, zmanjšuje pa se delež čezmerno hranjenih in povečuje delež debelih med odraslimi prebivalci Slovenije, predvsem na račun porasta debelosti pri moških.

Kakor kaže mednarodna raziskava SHARE, je več čezmerno hranjenih in debelih med moškimi, starejšimi iz skupine 65-79 let in manj izobraženimi. Izkazalo se je tudi, da je v tistih gospodinjstvih, ki shajajo finančno zelo težko, manj čezmerno hranjenih. V tistih gospodinjstvih, ki shajajo finančno zlahka, pa je odstotek debelih najnižji. Vidna je povezava glede na tip naselja, in sicer so tisti, ki živijo v ruralnem okolju, bolj pogosto čezmerno hranjeni in debeli. Med skupinama, ki opredeljujeta zakonski stan, se nakazuje šibka povezava in sicer so tisti, ki živijo s partnerjem, nekoliko bolj nagnjeni k čezmerni hranjenosti in debelosti.

Primerjava prebivalcev Slovenije v raziskavi SHARE, starih 50 let in več, s prebivalci iste starostne skupine drugih držav, ki sodelujejo v raziskavi, je pokazala, da se po deležu čezmerno hranjenih uvrščamo v sam vrh, medtem ko se po deležu debelih uvrščamo malo nad povprečje.

Predlagani kazalnik: pričakovana leta zdravega življenja (po EHLEIS)

Telesna dejavnost
Mojca Gabrijelčič Blenkuš

Čeprav je redna in zadostna gibalna aktivnost pri starostnikih ključnega pomena za ohranjanje zdravja in kvalitetnega, predvsem pa samostojnega življenja, raziskave za Slovenijo kažejo, da je neaktivnih kar okoli tri petine starostnikov. Z leti se prenehajo gibalno/športno udejstvovati predvsem tisti, ki so bili tudi v mlajših letih neredno športno dejavni. Redno aktivni starostniki ostanejo zvesti svojemu slogu dejavnega življenja. Za drugo polovico prejšnjega stoletja je bilo značilno, da se večina ljudi preneha ukvarjati s športom pri 25. letih. V 80. in 90. letih so ugotovili opazen padec športne aktivnosti po 50. in 60. letu. Danes se je ta meja še nekoliko prestavila in največji upad beležimo v Sloveniji po 65. letu. Gibalno/športno aktivnost starostnikov v Sloveniji bi lahko izboljšali s ponudbo programov, prilagojenih njihovim potrebam.

Med starejšimi so poleg hoje najbolj priljubljeni športi, ki niso povezani z visokimi stroški, zahtevajo malo časa ter so dostopni širokemu krogu ljudi. Poleg tega prav hoja, planinarjenje, kolesarjenje in splošna vadba omogočajo individualni tempo in zmerno obremenitev. Večina starostnikov se s temi športi ukvarja neorganizirano in verjetno je eden od pomembnejših razlogov za to finančni. Veliko športnih organizacij se namreč financira iz članarin, ki si jih starejši ne morejo privoščiti. Gibalne aktivnosti se zato lotijo samostojno ali pa se prepustijo pasivnemu staranju. Športe, s katerimi se starostniki radi ukvarjajo, bi bilo smiselno bolje organizirati. To še posebej velja za aktivnosti, ki lahko potekajo na prostem in poleg naravnega prostora zahtevajo le ustrezno osebno opremo. Organizirane dejavnosti imajo namreč vrsto prednosti, posamezniku nudijo strokovno nadzorovan proces, kar naj bi pomenilo tudi večjo varnost, zabavo, rednost, pa tudi možnost vzpostavljanja novih prijateljskih stikov.

Predlagani kazalnik: telesna vadba (po EURO BAROMETER).

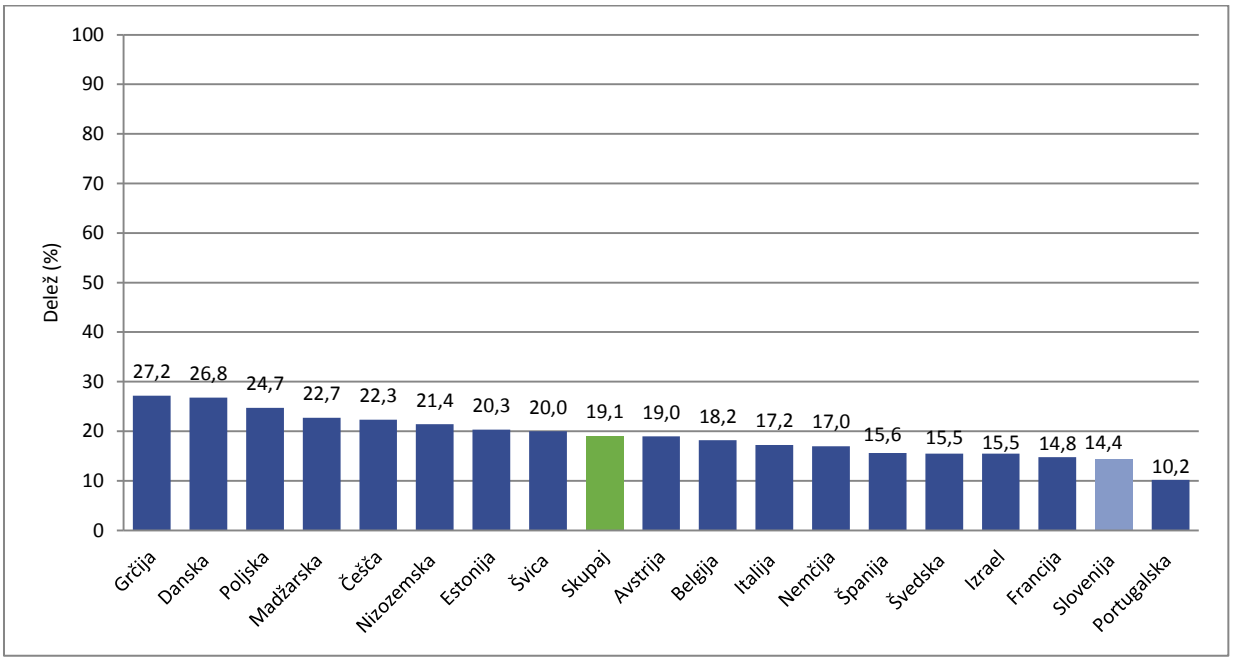
Tobak
Helena Koprivnikar, povzeto po SHARE

V svetu je med dejavniki tveganja raba tobaka najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti. Zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, umre približno polovica kadilcev, ki v povprečju izgubijo več kot 10 let življenja. Kajenje škoduje tako rekoč vsakemu organu v telesu in škodljivo vpliva na zdravje skozi celotno življenje. Vzročno je povezano s številnimi vrstami raka, boleznimi dihal, boleznimi srca in ožilja ter drugimi boleznimi in zdravstvenimi težavami ter splošno poslabšanim zdravstvenim stanjem. Resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih, se lahko pojavijo tudi po dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu.

Tudi v Sloveniji je tobak med dejavniki tveganja najpomembnejši preprečljivi vzrok smrti, kadi pa 20,5% prebivalcev Slovenije, starih 25 do 74 let. Po podatkih iz raziskave SHARE med prebivalci Slovenije, starimi 50 let ali več, kadi 14,4 % vseh, več moških (17,1 %) kot žensk (12,3 %), kar potrjujejo tudi druge raziskave, taka razlika med spoloma v deležu kadilcev pa je značilna tudi za splošno populacijo.

Delež kadilcev se z višanjem starosti znižuje, glede na podatke iz raziskave SHARE kadi 20,8 % 50-64 let starih, 8,6 % 65-79 let starih in 2,8 % starih 80 let ali več. Nižji deleži kadilcev med starejšimi in zniževanje deleža kadilcev s starostjo beležijo tudi druge raziskave. Nižanje deleža kadilcev s starostjo lahko delno pripišemo višji stopnji umrljivosti med kadilci v primerjavi z nekadilci , saj je kajenje pomemben dejavnik tveganja za smrt in prezgodnjo smrt, umrljivost med kadilci v starosti 25 do 79 let pa kar trikrat višja kot med tistimi, ki niso nikoli kadili. Zvišana stopnja umrljivosti kadilcev v primerjavi z nekadilci je značilna tudi za najstarejše starostne skupine in za oba spola. Pri trenutnih kadilcih, starih 60 let ali več, je stopnja umrljivosti za 83 % višja kot pri nekadilcih. Delež kadilcev pa se s starostjo zmanjšuje tudi zaradi večjega obsega opuščanja kajenja. Raziskave kažejo, da je delež bivših kadilcev višji v starejših starostnih skupinah v primerjavi z mlajšimi. Opuščanje kajenja je smiselno v katerikoli starosti, saj tudi pri starejših zmanjša tveganje za smrt in podaljša življenje, do največjih učinkov pa pride pri opustitvi kajenja do 40. leta starosti, zato je pomembno, da tudi v tej starostni skupini spodbujamo opuščanje kajenja.

Primerjava deleža kadilcev v raziskavi SHARE med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, z deleži kadilcev med prebivalci iste starostne skupine v drugih evropskih državah in Izraelu kaže, da smo med državami z nižjimi deleži kadilcev v starostni skupini 50 let in več (slika 31).



Slika 31: Starostno standardizirani deleži kadilcev v državah, ki sodelujejo v raziskavi

Vir: Raziskava SHARE

Predlagan kazalnik: pričakovana leta zdravega življenja (po EHLEIS)

Alkohol
Marjetka Hovnik Keršmanc

V evropski regiji so za 40 % slabega zdravja in prezgodnjih smrti odgovorni trije preprečljivi dejavniki tveganja: kajenje, alkohol in prometne nesreče (ki pa so pogosto povzročene z alkoholom). Škodljivo pitje alkohola prispeva k več kot 60 boleznim in bolezenskim stanjem Alkohol je, kot navaja Svetovna zdravstvena organizacija v poročilu Global health risk: mortality and burden of disease attributable o selected major risk iz leta 2009, drugi vzrok za izgubo zdravih let življenja (DALY), ki mu pripisujejo 6,7 % vseh izgubljenih DALY-jev. Alkohol je torej eden glavnih preprečljivih dejavnikov tveganja za kronične bolezni, poškodbe in nasilje in tudi dejavnik, ki prispeva k neenakostim v zdravju. Tvegana in škodljiva raba alkohola sta zato pomembna javnozdravstvena problema v evropski regiji in tudi v Sloveniji. Poraba alkohola na odraslega prebivalca je v Sloveniji med najvišjimi na svetu. Po umrljivosti in izgubljenih zdravih letih življenja zaradi prezgodnjih smrti in manj zmožnosti zaradi ciroze jeter pa se Slovenija uvršča v sam vrh držav članic EU.

Po podatkih raziskave Pivsko vedenje odraslih moških in žensk v Sloveniji leta 1999 (še vedno najbolj verodostojni raziskavi na to temo v Sloveniji), ki jo je leta 2001 naredil in objavil Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, lahko ocenjujemo, da je tudi med starejšimi osebami pomemben delež oseb, ki vsaj občasno pijejo alkoholne pijače. Po podatkih omenjene raziskave, narejene na reprezentativnem vzorcu prebivalcev, starih 18 in več let in ne posebej za skupino 65 in več let, alkoholnih pijač v zadnjem letu ni pilo 24,4 % oseb, starih od 65 do 74 let ter 31,2 % oseb, starih 75 in več let. Rednih pivcev, ki pijejo alkoholne pijače vsaj en do dva dneva v tednu, je bilo v mlajši skupini starostnikov 56,7 %, v starejši pa 68,2 %. Mejo manj tveganega pitja (ki je za zdravega odraslega moškega 20 gramov čistega alkohola na dan, za zdravo odraslo žensko 10 gramov čistega alkohola na dan), je preseglo 22,2 % oseb v starostni skupini 65 do 74 let ter kar 36,4% v skupini 75 in več let. O popivanju, zaporednem pitju več alkoholnih pijač ob vsaj eni pivski priložnosti v zadnjem letu (moški 5 ali več, ženske 3 ali več), je v starostni skupini 65 – 74 let poročalo 37,1 % ter 28,6 % oseb, starih 75 in več let. Na osnovi odgovorov lahko sklepamo, da ima dobrih 5 % oseb iz skupine 65 – 74 let tudi težave zaradi alkohola. Pitje alkohola je tudi pri starostnikih bolj razširjeno med moškimi kot med ženskami, tudi več starejših moških kot žensk pije na bolj tvegan način.

Pitje alkohola med starostniki je področje, ki se mu posveča premalo pozornosti. Pitje je v skupini starejših prebivalcev prisotno, je pa zaradi procesov, povezanih s staranjem, morebitne prisotnosti bolezni, zdravljenja z zdravili in še drugih dejavnikov to skupina, ki je še posebej ranljiva za učinke alkohola.

Predlagani kazalnik: pričakovana leta zdravega življenja (po EHLEIS).

Duševno zdravje - depresija
Helena Jeriček Klanšček, povzeto po poročilu SHARE raziskave

Depresija je ena najpogostejših duševnih motenj med celotno populacijo in poleg demence najpogostejša duševna motnja v starosti. Ocene razširjenosti pojava se precej razlikujejo med posameznimi državami in so odvisne od uporabljenih metod za merjenje depresivnosti in tudi od

raziskovane populacije. V večini držav naj bi približno 8 do 12 % ljudi vsaj enkrat v življenju zbolelo za depresijo.
Ker epidemioloških podatkov o prevalenci depresivnih motenj med starejšimi osebami in povezanosti depresije z različnimi dejavniki v Sloveniji še nimamo, smo raziskali značilnosti depresivne simptomatike med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, kakor se kažejo iz mednarodne raziskave SHARE. Zanimala nas je razširjenost depresivne simptomatike glede na spol, starost, stopnjo izobrazbe, zakonski stan in finančno stanje gospodinjstva.

Glavne ugotovitve naše študije so, da štiri ali več simptomov depresije trenutno doživlja 26 % vprašanih, zdravila pa trenutno uživa le 2 % vprašanih, kar je najmanj med vsemi osemnajstimi vključenimi državami. Potrebne bi bile nadaljnje raziskave med zdravstvenimi delavci in tudi med starostniki glede prepoznavanja in zdravljenja depresije, odnosa do zdravil, da bi lahko pojasnili takšen rezultat. Glede na ugotovitve nadaljnjih raziskav, bi lažje načrtovali ukrepe bodisi v smer boljšega prepoznavanja in zdravljenja depresije pri zdravstvenih delavcih ali pa v destigmatizacijo in spreminjanje odnosa do duševnih bolezni, njihovega zdravljenja in uživanja zdravil pri bolnikih.

Zaradi depresije se je pri zdravniku ali psihiatru kadarkoli zdravilo 48 % vprašanih, 9 % pa se jih je že zdravilo v bolnišnici, kar nas uvršča približno v mednarodno povprečje. Več depresivnih simptomov doživljajo ženske, starejši, manj izobraženi, tisti, ki živijo sami in ki finančno težje shajajo. Poleg univerzalnih programov za zmanjšanje neenakosti v duševnem zdravju in krepitev duševnega zdravja starostnikov, bi bilo potrebno raziskati, kakšen pristope in ukrepe uporabiti pri teh skupinah starostnikov.

Starostniki z več depresivnimi simptomi so manj zadovoljni z življenjem, imajo več kroničnih bolezni, pogosteje so obiskali svojega zdravnika v zadnjem letu in imajo omejitve pri vsakodnevnih opravilih, kar pomeni, da se verjetno pri njih akumulira več različnih težav, bolezni in da je tudi njihovo normalo funkcioniranje precej okrnjeno. Zelo verjetno gre za starostnike, ki so še posebej ranljivi in potrebujejo dodatno zdravstveno, psihosocialno, finančno in še kakšno pomoč.

Predlagani kazalnik duševno blagostanje (po EQLS).

Obvladovanje stresa ob upokojitvi

Monika Polda

Stres je nekakšen telesni stražar, ki nas opozarja na pasti in nevarnosti in nas, vsaj fiziološko gledano, pripravi na ustrezen odziv – umik, spopad in angažiranje, ali pa odsotnost aktivnosti. V svoji evolucijski zasnovi je stres skupek reakcij, ki organizmu omogočajo uspešno prilagoditev na zaznane pomembne spremembe. Za razliko od pra-prednikov se sodobni človek vse pogosteje srečuje z grožnjami in sovražniki na miselni ravni; s sovražniki, ki jih še tako močan in dobro odmerjen udarec ne onesposobi, in pred katerimi ne pobegne niti najboljši sprinter. Svojo glavo pač nesemo s sabo, kamorkoli že gremo.
Ena takih »groženj« je lahko tudi upokojitev: umetna, vsiljena prelomnica, produkt zahodne civilizacije, ki je potencialno stresna predvsem zaradi številnih (velikih) sprememb, ki jih prinaša. Temeljna psihološka literatura jo na lestvici stresnih dogodkov (Holmes in Rahe) uvršča na razmeroma visoko mesto (45 od 100 točk). Seveda pa tu ne gre za enkraten dogodek; bolj ustrezno je govoriti o procesu prehoda, ki poteka postopno, v več fazah, od katerih ima vsaka svoje značilnosti in pasti.

Proces upokojevanja se prične že mesece pred samim uradnim dnevom upokojitve. Prva faza pomeni zaključevanje starega (predajanje dolžnosti, postopno zmanjševanje delovnih obveznosti, zbiranje podatkov, urejanje dokumentacije; še posebej je pomembno zaključevanje pri samem sebi – čustveno slovo od nekega obdobja in okolja, neke vrste duševna bilanca preteklega; ovrednotenje izkušenj – kaj želim ohraniti, kaj bi bilo dobro pustiti za sabo).

Pogosto se zgodi, da ima človek občutek, da visi med nebom in zemljo, da ni ne tič, ne miš. To je obdobje, ko mora odtrgati korenine in jih pognati na novo v drugačni zemlji. Je obdobje negotovosti, ko je na preizkušnji temeljni občutek zaupanja, kar lahko izzove številne povsem normalne, največkrat neprijetne (a ne negativne) čustvene odzive – od strahu, žalosti, jeze, razočaranja, pričakovanja, zagrenjenosti, veselja, opeharjenosti, odtujenosti,…

Sledi postopno utirjanje v nov način življenja. Prehajanje na drugačen ritem, na nove aktivnosti, na nove (z)možnosti. Uspešnost tega prehoda je odvisna od številnih dejavnikov, v največji meri pa od samega posameznika in njegove lastne aktivnosti.

Način doživljanja upokojitve se od človeka do človeka razlikuje. Nekateri jo željno pričakujejo, drugi se je bojijo, saj lahko pomeni pravo socialno smrt. Ne glede na prijetnost ali neprijetnost pa je nekaj gotovo: upokojitev vedno pomeni niz sprememb, na katere se je treba prilagoditi. Tako se običajno krepko zmanjšajo dohodki, spremeni se socialno okolje, nekatere vezi se rahljajo, druge se krepijo ali potrebujejo prevrednotenje; v kolikor ni ustrezne opore v socialni mreži, se kaj hitro pojavijo »rešilne bilke« v obliki različnih zasvojenosti; strukturiranje časa postane skoraj izključno domena upokojene osebe; marsikoga prizadene izguba statusa (v smislu: prej sem bil polkovnik, direktor, vodja, zdaj pa le še upokojenec). Nekatere že pričenjajo pestiti zdravstvene težave, soočajo se z boleznijo in smrtjo (svojcev, zlasti staršev), pa tudi z lastno umrljivostjo.

Stresorji imajo bolj razdiralen učinek, če so nenadni (upokojitev »na hitro«), manj nadzorljivi, obsežnejši, večje število sprememb naenkrat. Zato je s preventivnega gledišča smiselno, da k obvladovanju stresa ob upokojitvi pristopimo preko priprave na možne neprijetnosti, krepitve občutka nadzora, predstavitve »dobrih praks« ter vzpostavljanja postopnosti prehoda preko povezovanja med še delovno aktivnimi (zaposlenimi) in že upokojenimi pripadniki podjetja, organizacije. Tako so bili zamišljeni tudi predupokojitveni seminarji (v nadaljevanju PUS), ki jih vsako leto izvajamo v Slovenski vojski.

Cilji, ki smo si jih pri tem zastavili, so:

a) predstaviti udeležencem splošne informacije o formalnih in finančnih vidikih upokojevanja ter o možnosti individualnega svetovanja na za to specializiranem oddelku;
b) zajeti morebitne spremembe življenjskega stila, statusov in vlog, ki jih prinese upokojitev, in predstaviti oz. spodbuditi razmišljanje o možnih načinih obvladovanja teh sprememb;
c) spodbuditi izmenjavo izkušenj (med predavatelji je precej takih, ki so tudi sami že upokojeni in imajo s tega področja tako strokovno kot tudi izkustveno znanje);
d) povezati pripadnike, ki so se znašli v podobni situaciji;
e) dati tem pripadnikom priložnost, da izrazijo svoje mnenje, skrbi, upanja, ideje;
f) povezati že upokojene pripadnike s tistimi, ki se bodo v kratkem upokojili (izmenjava izkušenj);
g) ponuditi možnost, da se PUS udeleži tudi zakonski/izvenzakonski partner pripadnika, saj se upokojitev tiče obeh;

h) organizirati PUS kot nekakšen poslovilen dogodek, ritual, ki naj olajša prehod in je obenem simbolična zahvala pripadnikom za njihovo delo v vojski.

Ker je človek veliko več, kot le fizično telo in kos papirja, ki dokazuje njegov obstoj, so področja izbrana tako, da zajemajo vse glavne dimenzije človekovega bivanja in prepletanje teh:

a) fizično, materialna varnost (zdravje in preventiva, zdrava prehrana, šport in rekreacija, finance)
b) čustveno (stres in obvladovanje stresa, bolezni odvisnosti (alkoholizem, nekemične odvisnosti))
c) socialno (druženje, medgeneracijsko povezovanje, soustvarjanje smisla v družini in širši skupnosti)
d) duhovno (duhovna oskrba, doživljanje smisla v tretjem življenjskem obdobju, vpliv literature in filozofije na samouresničevanje)
e) sprejemanje smrti in žalovanja, komunikacija s hudo bolnimi in umirajočimi.

Udeležba je prostovoljna, kar na nek način pomeni »popuščanje« od zunaj organiziranega in strukturiranega načina delovanja (urniki, obveznosti) in simbolizira prehod na lastno odločanje. Vsebine so do neke mere prilagojene interesu slušateljev, vendar tako, da so še vedno pokrita vsa ključna področja. Pozitivni odzivi udeležencev v času seminarjev, pa tudi ob kasnejših srečanjih kažejo, da je bil osnovni namen dosežen. Marsikdo omeni, da se je na določeno vsebino spomnil šele kasneje, čez leta, in ugotovil, da mu je to pomagalo pri soočanju s stresnimi dogodki.

Seveda pa še tako dober program ne more odvzeti bremena upokojitve. To je pot, ki jo na koncu vendarle mora prehoditi vsak sam. Je pa skupna priprava lahko tista popotna palica, ki pomaga, da je ta pot bolj varna in za malenkost lažja.

Predlagani kazalnik: duševno blagostanje (po EQLS).

Priloga 7– Zapisniki srečanj z deležniki

Zapisnik posvetovalnega srečanja s prepoznanimi deležniki na temo predupokojitvenih aktivnosti v okviru projekta AHA.SI
Ljubljana, 4. 12. 2014

Posvetovanja so se udeležili:

Aljana Šantej in Dušana Findeisen - Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
Robert Zadek, Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije - MORS

Božidar Horaček - Društvo upokojencev Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije

Vida Bogataj - Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, UPDS

Anton Donko, Anja Šonc - Zveza društev upokojencev Slovenije, ZDUS

Ines Sarazin Lovrečič – Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije, ZPIZ

Nina Legat Čož – Ministrstvo za javno upravo, MJU-UA

Damjan Kavaš - Inštitut za ekonomska raziskovanja, IER

Nina Scagnetti, Vida Turk, Andreja Mezinec in Živa Žerjal - NIJZ

Na začetku je bila podana kratka predstavitev projekta AHA.SI s poudarkom na deloven paketu Aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost, ki ga vodi Inštitut Emonicum.

Srečanje je bilo namenjeno skupnemu razmišljanju o tem, kako se v Sloveniji v prihodnje soočiti z izzivi in prioritetami pri načrtovanju in izvajanju predupokojitvenih aktivnosti. Od prisotnih deležnikov smo želeli pridobiti tudi mnenje o tem, kako učinkovito pripraviti delavnico na temo predupokojitvenih aktivnosti, ki bo v potekala v okviru druge velike konference projekta AHA.SI v četrtek, 8. januarja 2015.

Razprava:

Nina Legat Čož je podala, da v okviru Upravne akademije organizirajo predupokojitvene delavnice oz. izobraževanja, ki jih izvaja Emonicum, namenjena delavcem v javni upravi, zanje brezplačna in dobro obiskana. Poudarila je, da imajo pri izvedbi programov oz. izobraževanj v okviru organizacij pomembno vlogo kadrovske službe. Upa, da bo uvedba novega zakona o javnih uslužbencih odpravila nepravilnosti na področju sistemizacij delovnih mest. Meni, da bi morale biti kadrovske službe z vsebino »Aktivnega in zdravega staranja« bolj seznanjene in ustrezno usposobljene.

Dušana Findeisen je predlagala, da bi v izobraževanja, ki jih izvajajo v okviru MNZ-ja, če javni sistem to dovoljuje, vključili tudi svojce. Velik pomen je potrebno dati vzpostavljanju medgeneracijskih odnosov. Sama poda primer dobre prakse Nemških železnic, kjer imajo področje dela starejših zelo dobro urejeno. V Franciji je le to, pravica z dela in gre na stroške delodajalca.

Alijana Šantej je podala, da se nam življenjska doba in s tem upokojitveno obdobje daljša, zato bi bilo potrebno pripraviti širše pakete izobraževanj: izobraževanja za starejše, predupokojitvena izobraževanja, izobraževanja ob prehodu v upokojitev ... Starostno obdobje oz. starost nam bi morala postati izziv in priložnost.

Damjan Kavaš je izpostavil problematiko konfliktov med generacijami. Opaža, da je med mladimi in starimi vse več negativnih misli in stališč. Mladi razmišljajo, da jim starejši jemljejo delo, sami ne dobijo službe, starejši morajo delati dlje, vsi so nezadovoljni. Težavo vidi tudi v preveliki razliki v plačah, dodatki pri plačah starejših (npr. delavna doba) ustvarjajo razlike med mladimi in starimi. Te razlike v plačah starejše ljudi diskriminirajo in povečujejo konflikte med generacijami.

Vida Bogataj je kot primer navedla srečanje o izobraževanju odraslih, na katerem so bila prisotna vsa ministrstva. Vsako ministrstvo izvaja svoje izobraževalne programe, ki pa bi jih bilo potrebno medsebojno povezati in uskladiti. Meni, da bi morali v predupokojitvene seminarje vabiti tudi mlade, predvsem zaradi medgeneracijskega sodelovanja. Udeležba mladih na letošnjem seminarju o prostovoljstvu je bila velika. Mlade bi bilo, po njenem mnenju, potrebno z ustreznim pristopom in sistematično vključiti v prostovoljsko delo. Da bi preprečili nesporazume med generacijami je potrebno spremeniti kolektivno zavest.

Upokojitev je velika prelomnica v življenju, ob kateri ljudje lahko doživijo tako na duševnem kot fizičnem področju razne stiske, zato je nujno potrebno pripraviti kakovostne in dobre programe za pripravo na upokojitev, ki bi jih morala podprti vlada, sindikatov in ostali odgovorni deležniki.

Nina Legat Čož je opozorila na neustrezno vedenje ljudi do upokojencev. Ignoranca do ljudi, ki odhajajo v pokoj, je v po njenih izkušnjah v državni upravi zelo visoka. Včasih smo imeli sindikate, ki so skrbeli, da so se starejši delavci tudi v poupkojitvenem obdobju srečevali (8. marec, novoletna srečanja ...). Povezanost med zaposlenimi, vključno z upokojenimi delavci kolektiva, je bila nekoč veliko večja kot je danes.

Vida Bogataj je predlagala, da bi ustrezna ustanova (morda ZPIZ, kadrovska služba) vsakemu, ki gre v pokoj, poslala zahvalno pismo z usmeritvami o tem, kje lahko prejme informacije, pomoč in kam se lahko vključi v obdobju po upokojitvi (razna društva, zavode, klube, seminarje, delavnice ...).

Robert Zadek in Božidar Horaček sta predstavila primer dobre prakse na MORS, kjer so skrb za starejše delavce umestili v Zakon o službi Slovenske vojske. Starejšim zaposlenim, ki se v istem letu upokojijo, nudijo predupokojitvene delavnice, informativni dan in 5 dnevni seminar, za katerega izkoristijo svoje prostorske kapacitete na Debelem Rtiču in s tem znižajo stroške izvedbe izobraževanja. Za starejše zaposlene skrbijo pred upokojitvijo in po njej, v okviru Društva upokojencev MORS, skupine za samopomoč, medgeneracijskih centrov (trenutno sta odprta dva, še dva sta v pripravi). MORS svojim zaposlenim ob upokojitvi izda identifikacijsko kartico, ki je enakovredna tisti, ki jo nosijo aktivno zaposleni, s čimer krepijo enakovrednost in pripadnost tudi po upokojitvi.

Prisotni so se strinjali, da bi lahko omenjeni Zakon o služni Slovenske vojske, podlaga za pripravo zakona tudi ostalim delovnim organizacijam v javnem in privatnem sektorju.

Dušana Findeisen je menila, da bi se v reševanje omenjene problematike morala vključiti tudi politika. Predlagala je širjenje mentorstva. Starejšim delavcem v obdobju pred upokojitvijo, ki izvajajo mentorstvo za mlade, bi morali omogočiti krajši delovni čas oziroma delno upokojitev. Občutek

ogroženosti mladih je zelo prisoten. Omenila je tudi, da v Sloveniji nimamo nobene študije s tega področja, ker zanjo ni ustrezne podpore. Sama študija nam bi služila pri argumentiranju dejstev na področju staranja.

Alijana Šantej je podala, da se o vseh navedenih predlogih zelo težko pogovarjamo, če nimamo zakonskega okvirja.

Anton Donko je pohvalil projekt AHA.SI, meni pa, da bi bilo dobro aktivnosti v okviru projekta razširiti in vanje obvezno vključiti tudi izobraževalni sistem, pri čemer se je treba posvetiti tudi izobraževanju mladih. Zaradi njihovega nepoznavanja področja se nam namreč dogaja, da zakoni, reforme in drugi predlogi na politični ravni nimajo ustrezne podpore in propadejo. Mladi ne vedo, da se formira demografski sklad in čemu je namenjen. V šolah bi morali imeti predmet, v okviru katerega bi učili mlade o starosti in staranju ter pripravah na starost. Danes ni počasnega »odklapljanja« iz delovnega mesta, temveč te lahko upokojijo kar čez noč. Slovenija je edina država v EU, ki nima urejenega področja malega dela, kamor sodi tudi delo študentov in upokojencev. Obratne hipoteke pri nas še niso sprejemljive. Starejši so večinoma lastniki stanovanj, ki jih želijo predati svojim otrokom. Velik del pokojnin porabijo za stroške vzdrževanja nepremičnin, zato jim zmanjka na primer za zdravo hrano. Tako razmišljanje je treba spremeniti in že v šolskem sistemu učiti, kako se pripraviti na starost. Obvezno je treba v projekt vključiti sindikate. Potrebno je začeti medsebojno sodelovati, spremeniti obstoječi način, da vsak dela le na svojem področju. Predlagal je, da se v predupokojitvene seminarje vključit tudi partnerje, saj je upokojitev prelomnica v življenju, ki jo občutita oba. Partnerja se morata ponovno naučiti živeti skupaj ves dan, potrebno je, da ponovno vzpostavita medsebojno sožitje.

Stereotip, da starejši delavci ne smejo služiti v obdobju upokojitve, je nujno potrebno spremeniti. Prav tako je treba urediti področje malega dela za starejšo populacijo.

Kot je dejala Dušana Findeisen, je predupokojitveno izobraževanje, predvsem priprava na spremembo, ne glede na način izvedbe takega izobraževanja.

Nina Legat Čož je menila, da za začetek ne potrebujemo zakonskih podlag. Začnemo lahko v delovnih okoljih, v kadrovskih službah. Podala je oceno, da je med že upokojenimi veliko kapitala, ki ga moramo le izkoristiti, saj so pripravljeni svoje znanje deliti.

Potrebno je sprejeti starost, zmanjšati stereotipe o starosti, pri starejših spremeniti mišljenje, da se bodo prostovoljno in brez pomislekov vključili v delavnice, katerih tema so priprave na starost. Pri tem moramo paziti, da le to ne postane dodatna obremenitev za delodajalce, ampak razviti pristop do kadrovskih služb, ki svoje starejše delavce usmerijo na delavnice oziroma na ustrezna izobraževanja. Potrebno je le sistematično začeti, vzporedno pa pripraviti poti za sistemsko uzakonitev.

Dušana Findeisen in Anton Donko sta navedla nekatere primere dobrih praks v Avstraliji in Kanadi. Skrb za starejše je tam urejena s strani države. Gre za družbe, ki imajo odgovornejši odnos do zdravja in hkrati jasno opredeljeno mejo kdaj postaneš senior. Tam se starejši ljudje ne počutijo zapostavljene. Imajo urejena naselja za starejše, močno veljavo imajo klubi seniorjev.

Anton Donko je izpostavil še slednje primere dobrih praks v Sloveniji, ki vlagajo v kadre: Krka, Novo mesto; Impol, Slovenska Bistrica; Adria, letališko osebje.

Ines Sarazin Lovrečič je povedala, da na ZPIZ razpolagajo z veliko podatki, ki bi jih lahko v sam projekt vključili.

Predlagani partnerji za vključitev k pripravi predlogov:

- Izobraževalne institucije;
- Ministrstvo za pravosodje;
- Ministrstvo za šolstvo;
- Zavod RS za zaposlovanje;
- Sindikati,...

Predlogi za delavnico:

- pridobiti odločilne deležnike;
- potrebno je urediti pripravo na upokojitev;
- zbrati vodilno koalicijo;
- poslati in vključiti vsa ministrstva;
- na svojo stran pridobiti predsednika vlade;
- pripraviti ustrezne argumente, rešitve, predloge (odgovoriti na vprašanja; Kaj pridobi država s tem, Kaj posameznik, Kako bi se omenjeno izvajalo, Kje zagotoviti sredstva);
- jasno opredeliti cilje in jih odločno zasledovati.

Predlagali so, da naj bodo rezultati delavnice, ustrezni argumenti, s katerimi bi lahko uveljavili svoje zahteve, z dolgoročnim ciljem postaviti ustrezne podlage v zakon.

Povzetek srečanja napisala:
Andreja Mezinec

Povzetek delavnice »Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost«, v okviru delovnega posveta, z dne 8. 1. 2015

Sodelujoči: Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nina Scagnetti, Andreja Mezinec in prisotni na delavnici (po listi udeležencev)

1. Povzetek srečanja

Prvi del je bil namenjen uvodu s predstavitvijo preteklega dela.

Želeli smo pridobiti mnenja, komentarje in vtise udeležencev z iztočnicami:

- Analiza stanja: Smo kaj pomembnega pozabili?
- Dobre prakse: Dodatni predlogi?
- Prioritete oz. izzivi: So prioritete prave?
- Rešitve: Imate dodatne ideje?
- Kazalniki: AAI; uporabnost za Slovenski prostor?

Razvila se je konstruktivna debata z utemeljenimi kritikami in mnenji udeležencev.

Podani predlogi:

Alijana Šantej je povedala, da na Univerzi za tretje življenjsko obdobje, izvajajo širok spekter aktivnosti in izobraževanj namenjenim starejšim: Babica in dedek za današnje čase, Dom, kultura bivanja, Oprema in prenova, Medsebojni odnosi in sporazumevanje ... Omenila je da so upokojenci vitalni ljudje z željo po družbenem udejstvovanju, ki potrebujejo vključitev v ustrezne programe..

Dodala je, da je v uvodnem delu konference zaznala negativni pristop do tematik v zvezi s starejšimi in da je tega potrebno spremeniti v pozitivnega.

Metoda Dodič Fikfak s Kliničnega inštituta za medicino dela prometa in športa, je menila, da je: potrebno bolj natančno definirati predupokojitvene aktivnosti, saj so trenutno opredeljene preširoko; bolj natančno je treba določiti cilje področja in potrebni posnetek stanja; definirati je potrebno ustrezne ukrepe, postopen prehod v upokojevanje in potrebne posege v delo. Po njenem je predupokojitvene aktivnosti potrebno pričeti z delavci, ko dosežejo starost 40 let, z ustrezno promocijo zdravja na delovnem mestu. Na podlagi podatkov, ki jih imamo, smo Slovenci izčrpan narod, menimo, da nismo sposobni delati dlje, smo brez motivacije... . Prebivalcem Slovenije delo ne predstavlja vrednote, temveč je vrednota upokojitev za možnost drugačne zaposlitve (npr. ob nastopu upokojitve gredo delat v Italijo − zakaj?). Potrebno bi bilo delati na spremembi mentalitete ljudi in odnosa do staranja. Glede ankete Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu, izvedene v sklopu DP 4 AHA.SI, je opozorila, da je le-ta zajela premajhen delež delovnih organizacij. Sami imajo na KIMDPŠ podatke o dejavnostih za starejše v podjetjih, ki bi jih lahko uporabili. Predstavila je primer dobre prakse s Finske v podjetju s starejšimi delavci, kjer so v dveh letih zelo uspešno naredili prenos znanja na mlajše in povečali delovno produktivnost starejših s tem, da so jim omogočili štiri urno delo, delo od doma, preko interneta in podobno. Poudarila je, da imamo sprejet Zakon, ki definira Promocijo zdravja na delovnem mestu. Delodajalec se mora pričeti zavedati, da je starejši delavec »zlato«. Poudarila je, da je Zveza svobodnih sindikatov pripravila glede starejših delavcev priročnik za sindikalne zaupnike »Moj sindikat − Moja organizacija«, ki je napisan v zelo preprostem

in jasnem jeziku in vsebuje številne uporabne informacije. Priporočila je, da v okviru aktivnosti projekta AHA.SI izberemo eno aktivnost in le-to dobro izpeljemo.

Olivera Stanojevič z NIJZ, OE Maribor je dejala, da moramo biti pazljivi, ker imamo v Sloveniji dva tipa upokojencev: tiste, ki se bodo upokojili po redni poti in tiste, ki si želijo upokojiti čimprej. Potrebno je pričeti z ozaveščenem delodajalcev, medijev oz. imeti ozaveščeno javnost, kaj pomeni prezgodnje upokojevanje za posameznika in za družbo. Vprašala se je, zakaj predokojitvene dejavnosti, ki se izvajajo za MORS, MORS ima in zakaj drugi ne? Gre za neenakost. Primer Finske je vreden pozornosti, sami so prepoznali problem, stopili skupaj, sodelovali, ker je to njihov način dela.

Petra Javrh z Andragoškega centra Slovenije je dejala, da so nabrali izkušnje v 20ih letih dela na področju starejših, zato se vidijo kot pomembnega deležnika v AHA.SI projektu. Menijo, da je potrebno odrasle pričeti obravnavati že v srednjem obdobju in jih pripraviti na aktivnosti za starost. Sami imajo dobro mrežo središč za samostojno učenje Predstavila je projekt PIAAC (Programme for the International Assessment of Adult Competences), ponudila je možnost sodelovanja na področju raziskav (zajeti populacijo 65+). Izrazila je nujno potrebo po raziskavi tega področja. V »delovno skupino« in v analitsko poročilo o predupokojitvenih aktivnosti je potrebno vključiti Andragoški center Slovenije in njihove izkušnje, izkoristiti njihove možnosti povezav na lokalni ravni.

Ostali udeleženci so predlagali še sledeče:

- Še naprej je treba nadaljevati delovna srečanja na področju predupokojitvenih aktivnosti – skupina naj se ne sestaja samo na velikih skupnih dogodkih v okviru projekta AHA.SI
- Spodbuditi je treba sodelovanje med institucijami in sektorji ter okrepiti sistem, ker ne deluje
- Ozaveščanje na temo staranja bi bilo treba pripraviti za splošno javnost, v šolskem sistemu, za druge ciljne javnosti; pripraviti dobro kampanjo in finance usmeriti v promocijo zdravja
- Vključiti teme staranja in medgeneracijskega sodelovanja v Vzgojno izobraževalni sistem

Drugi del je bil namenjen razmišljanju o idealnemu primeru predupokojitvene aktivnosti.

Iztočne točke so bile:

- Osnova (zakonska podlaga …)
- Organizacijska oblika
- Vsebina
- Ciljna starostna skupina
- Izvajalec oz. sodelujoči
- Spremljanje in vrednotenje
- Financiranje ...
- ime predloga

Udeleženci so se pogovarjali o naslednjih predlogih:

- Za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti je potrebna zakonska podlaga, na podlagi katere bi bilo možno pripraviti državni program, dostopen za vse delavce, ki se upokojujejo;
- Glavno vlogo bi morala prevzeti vlada RS oziroma sektorji, največjo vlogo pri izvedbi bi na nacionalni ravni lahko prevzel Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje v sodelovanju z Zavodom za zaposlovanje in delovnimi organizacijami ter lokalno skupnostjo, možne pa so različne rešitve ob sodelovanju navedenih deležnikov;

- Aktivnosti bi lahko izvajali delavci, ki skrbijo za promocijo zdravja, sindikati, kadrovske službe v delovnih organizacijah, drugi (ob preverjanju rešitev se lahko dodajo),
- Potrebujemo izobraževanja o dogajanju v starosti, medgeneracijskem sodelovanju, medsebojnih odnosih, družinski vključenosti, promociji zdravja, gibanju, življenjskem slogu, financah, pravnem in informacijskem sistemu, organizaciji svojega časa v upokojitvenem obdobju, nepremičninsko svetovanje in drugo ...
- Ciljna starostna skupina za pričetek predupokojitvenih aktivnosti v širšem smislu, s promocijo zdravega življenjskega sloga, so lahko že delavci 40+, v predupokojitvene aktivnosti v ožjem smislu pa bi bili povabljeni delavci v času dve do pet let pred upokojitvijo;
- Ob sami upokojitvi bi bilo treba »ustvariti dogodek«, upokojenemu delavcu pa omogočiti, da tudi po upokojitvi vzdržuje stike z delovno organizacijo in po potrebi uporabiti njegovo znanje za prenos na mlajše delavce;
- Delavec naj po upokojitvi ne »izgine v vakuum«, ampak ima možnost obiskati »Info točke«, kjer lahko dobi informacije;
- Posebej pomembno je, da se »novi« upokojenec v lokalni skupnosti lahko vključi v obstoječe mreže in ohranja svoj socialni kapital; v implementacijo programov za delavce ob prehodu v upokojitev bi lahko vključili tudi društva (npr. Gasilska društva imajo v Sloveniji tradicijo); razvijati bi bilo potrebno promocijske dejavnosti in kampanje v podporo programu, predlagan slogan »Vsak Slovenec v eno društvo« oziroma »Vsak starejši v eno društvo«; pomembna je motivacija starejših za aktivno delovanje v lokalni skupnosti in za druženje;
- Za starostnika je pomembno dobro socialno omrežje in družabno življenje. Delodajalci bi morali pričeti razmišljati, da je človek ustvarjalno bitje in ga tako čim bolj vključiti v delovno okolje. Delo je pravica do konca svojega življenja, pravica do dela starejšim

Zadnji del delavnice je bil namenjen pregledu dobrih praks in izbiri ene za tretjo fazo projekta. Dogovorili smo se, da bomo zaprosili MORS za sodelovanje pri njihovem programu in za evalvacijo aktivnosti v letu 2015 ter za evalvacijo udeležbe v preteklih letih. Vsebine bomo predebatirali na naslednjem sestanku, predvidoma bi jih lahko dopolnili z že pripravljenimi vsebinami drugih izvajalcev predupokojitvenih aktivnosti (Univerza za tretje življenjsko obdobje, Andragoški center …). K sodelovanju v lokalni skupnosti bi bilo možno pritegniti tudi razna društva, npr. gasilska … še posebej, če ni vzpostavljene »medgeneracijske« točke.

2. Zaključki

Predupokojitvene aktivnosti so tiste, s katerimi delavec (tudi nezaposleni) pridobi ustrezna znanja za načrtovanje tretje življenjske kariere; obenem pa je potrebno na družbeni ravni ustvariti ustrezne pogoje za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti in tudi pogoje za uspešen prehod v pokoj in prilagoditev življenja po upokojitvi.

Prioriteta za uspešno izvajanje strategije je sprememba miselnosti, sprememba percepcije staranja in starejših v naši družbi, ki jo je potrebno pričeti načrtovano uveljavljati od vrtca naprej z ustreznimi pristopi. Le to, bi moralo biti v preambuli strategije, kot podlaga.

Povzetek pripravile:
Mojca Gabrijelčič Blenkuš
Nina Scagnetti
Andreja Mezinec

Zapisnik posvetovalnega srečanja na temo predupokojitvenih aktivnosti v okviru projekta AHA.SI

Ljubljana, 19.3.2015

Posvetovanja so se udeležili:

Alijana Šantej in Dušana Findeisen − Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
Robert Zadek,− Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije , MORS
Anton Donko, Anja Šonc − Zveza društev upokojencev Slovenije, ZDUS
Nina Legat Čož – Ministrstvo za javno upravo
Andreja Sever – Gospodarska zbornica Slovenije
Romana Lapajne − Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje
Radivoj Uroševič- Sindikati Konfederacije javnega sektorja Slovenije, Policijski sindikat Slovenije
Božidar Voljč − Inštitut Emonicum
Alenka Triller in Polonca Čižman Žagar- Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije
Urška Stepanek − Zavod Uršulinka
Vladimir Tkalec − Konfederacija sindikatov javnega sektorja Slovenije
Miloš Mikolič − Sindikat upokojencev Slovenije
Maja Čuić − Onkološki inštitut
Monika Genorio − Dom starejših občanov Fužine
Katarina Zajec − Dom starejših občanov Fužine
Tatjana Lozar − Slovenska kadrovska zveza
Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Mojca Omerzu, Nina Scagnetti, Urška Gračner, Maša Prislan – Nacionalni inštitut za javno zdravje

Mojca Gabrijelčič Blenkuš je na začetku predstavila projekt AHA.SI s poudarkom na delovnem paketu Aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost, ki ga vodi Inštitut Emonicum. V okviru tega delovnega paketa se pripravljajo predlogi ukrepov na področju predupokojitvenih aktivnosti za Slovenijo. Predstavljen je bil okvir aktivnosti, ki smo ga zastavili na delavnici druge AHA.SI konference v januarju 2015: (1) možna zakonodajna podlaga za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti, (2) izvedbeni okvir aktivnosti (vsebinski in organizacijski vidik), (3) možnosti za vpetost aktivnosti v lokalno skupnost in aktivno vlogo upokojencev v njej. Predstavljene so bile teme dobrih praks doma in v tujini.
Srečanje je bilo namenjeno skupnemu razmišljanju o tem, kako se v Sloveniji v prihodnje soočiti z izzivi in prioritetami pri načrtovanju in izvajanju predupokojitvenih aktivnosti, ki bi jih predlagali kot možne ukrepe za strategijo aktivnega in zdravega staranja, ki se bo pripravljala v letu 2016.

Razprava:
Robert Zadek je predstavil primer dobre prakse na MORS-u.

- Petdnevni program zdravega in aktivnega staranja na Debelem Rtiču.
- Program ni obvezen za delavce, je pa zakonsko določen za delavce v poklicnem upokojevanju na MORS.
- Dnevni red programa: dopoldan-predavanja (seminarji), popoldan- sprostitvene tehnike (druženje, pogovori med udeleženci)

Informativni dan bo potekal na MORS 24.3. 2015

Anton Donko poudari povezanost med Zvezo društev upokojencev Slovenije in med MORS-om. Predlaga vključevanje novih upokojencev v različna društva. Pri njih izvajajo predavanja o prehranskih dopolnilih, ohranjanje kondicije med ljudmi, vse življenjsko učenje, ekskurzije (8 - letni program-potovanja v EU), spodbujanje predupokojitvenih seminarjev in predavanj. Opozarja na prehod iz dela v upokojitev, potrebno vključiti finančno svetovanje.

Robert Zadek izpostavi finančno »stisko« države, zato izpostavi pomembnost prostovoljstva (imajo 250 članov prostovoljcev).

Alijana Šantej meni, da je potrebno vzpostaviti zakonsko podlago na nacionalni ravni, da se vzpostavi razvojni vidik staranja. Opozori na pomen mreže v lokalnih skupnostih.

Dušana Findeisen: pomembno je opredeliti vsebine za izobraževanje, kar je boljše kot »zakoličeni« programi. Vsebina niti ni tako pomembna, predvsem mora biti to izobraževanje za spremembo oziroma obvladovanje sprememb. Predlaga poglavja, ki spodbujajo delavca, da ostane na delovnem mestu. Potreba po javnem državljanstvu, izbrati in podati modele dobrih praks, poudarek na profesionaliziranem prostovoljstvu, uporabiti znanja ljudi, ki ga že imajo.

Miloš Mikolič predlaga knjigo Zaključevanje kariere − od teorije k praksi. Za pregled predlaga tudi brošure in zbornike iz Fakultete za tretje življenjsko obdobje. Meni, da je potrebno nuditi zaposlitev vsem, ki čakajo na upokojitev.

Urška Stepanek je podala, da je zelo pomemben prenos znanja s starejših na mlajše. V tem moramo videti smisel starosti.

Nina Legat Čož je menila, da je potrebna zakonska uvedba delovnih mest za starejše javne uslužbence. Pomembno je mentorstvo in svetovanje starejših delavcev mlajšim (ki so bolj efektivni, a manj izkušeni), izkoristiti znanja starejših delavcev. Kako predupokojninsko usposabljanje uvesti kot obveznost delodajalca?

Božidar Voljč primerja MORS in javno upravo. Pove, da so »mladi« upokojenci javne uprave užaljeni in ponižani zaradi hitrega upokojevanja. Predlaga pilotno raziskavo-vprašalnik, kaj anketiranci mislijo, kakšne vrednote imajo, da zadostimo njihova pričakovanja. Pove, da se je potrebno zavedati revščine, v katero padejo starejši ob upokojitvi - kako bomo poskrbeli za starejše (reševanje socialnih in zdravstvenih problemov).

Mojca Omerzu pove, da je potrebno vključiti vprašanja v vprašalnik: kaj pričakujejo od upokojitve. Pove, da je pri raziskavah problem zajem vzorca. Opozarja, da lahko iz raziskav izpadejo tisti, ki nimajo denarja in urejenega zavarovanja.

Radivoj Uroševič meni, da je težava v gospodarstvu. Opozarja, da je potrebno predupokojitvene aktivnosti rešiti z regulativo, v okviru Zakona o delovnih razmerij. Pove, da sta za upokojevanje aktualni dve skupini: skupina, ki se mora upokojit in skupina, ki se ne more upokojit in bi se rada. Pripraviti ljudi na upokojevanje je nujno in bo potrebno najdi določena sredstva in načine.

Mojca Gabrijelčič Blenkuš pove, da denar vložen v predupokojitvene aktivnosti ni strošek, ampak vložek.

Vladimir Tkalec pove, da prehod iz zaposlitve v upokojitev ni samo zadnjo leto, ampak že prej. Meni, da bi bilo potrebno delavca premestiti na lažja delavna mesta, prerazporejanje. Zakonodajo bi bilo potrebno širše spremeniti. Opozarja, da si javni zavodi tega stroška ne morejo privoščiti.
Statistični podatek za medgeneracijsko sodelovanje v Sloveniji kaže, da smo predzadnji na lestvici v Evropski uniji.

Mojca Gabrijelčič Blenkuš izzove štiri združenja. Kako vidijo zakonodajni okvir?

Andreja Sever meni, da je potrebno delati na tem, da se predupokojitvenih aktivnosti ne vidi kot strošek. Pove, da se v Gospodarski zbornici veliko dela na teh temah. Povabilo na dan zdravja , ki bo 22. aprila. Vključena tudi podjetja, ki razumejo aktivno staranje, ponekod izvajajo promocijo predupokojitvenih aktivnosti že po 40. letu, potrebno spremenit miselnost ljudi, vključevanje v prostovoljstva, izobraževanja. Razpravljala je o možnosti prenosljivost modela MORS-a na vse ostale, predvsem pozitivnih vidikih.

Robert Zadek pove, da so aktivnosti, ki jih izvajajo, prostovoljne. S promocijo želijo spodbuditi tudi tiste, ki niso zainteresirani za takšne aktivnosti (25 %–45 % vseh udeležencev na predupokojitvenih aktivnostih).

Romana Lapajne meni, da je potrebno širiti kontekst sistemskih predupokojitvenih rešitev. Druga konferenca AHA.SI je bila pozitivna za sodelovanje in nove ideje. Od konference naprej so pričeli razmišljati o izvajanju predupokojitvenih delavnic za delavce, ki se bodo upokojili direktno z Zavoda za zaposlovanje.

Tatjana Lozar pove, da delodajalci težko sprejmejo še dodatne stroške za izvajanje aktivnosti. Slovenska kadrovska služba lahko naredi promocije, ki se bodo prenesla na podjetja. V promocijo vključiti tudi varnostne inženirje in sindikate. Poudarja, da je pomembno tudi obdobje po upokojitvi. Podpira spremembo zakonodaje, so pa še druge rešitve.

Polonca Čižman Žagar meni, da je potrebno ljudi po upokojitvi vključit v različne dejavnosti (društva), potrebno jih je pripravit na upokojitev (če je že pri 40. letih slišal za aktivnosti, bo tudi tik pred upokojitvijo vedel za informacije). Meni, da niso vse rešitve v zakonu. Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije vidi svojo vlogo oziroma priložnost za informiranje zavarovancev v o predupokojitvenih aktivnostih ob izvajanju določbe šestega odstavka 140. člena Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (Ur. l. RS, št. 96/12, 39/13 in 102/15), po kateri zavarovancu, ki v koledarskem letu dopolni 58 let starosti, po uradni dolžnosti posreduje informacijo o pričakovani višini njegove predčasne oziroma starostne pokojnine (gradivo o možnostih udeležbe na predupokojitvenih aktivnostih bi bilo lahko priloga omenjene informacije.

Anton Donko predlaga, da pridobimo mnenja ljudi, ki so že eno leto v pokoju. Podajo nam lahko svoje rešitve in predloge. Meni, da je ključno, da se vnesejo v izobraževalni sistem vsebine in teme o staranju. Predlaga sestanek z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport.

Katarina Zajec podpira »mehke« pristope ter zakonsko podlago za reševanje problemov.

Tatjana Lozar potrdi predlog za sodelovanje. Povabilo na kongres v aprilu.

Zaključki:

- Prisotni na srečanju niso bili enotni v oceni, da je za izvajanje predupokojivenih aktivnosti nujna zakonska podlaga. Kot najbolj učinkovito možnost jo je sicer opredelila večina udeležencev, predstavnici Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije pa sta menili, da je lahko primerna podlaga za sistemsko izvajanje navedenih aktivnosti na primer resolucija oziroma drug zavezujoč akt (nacionalni program, priporočila …), skladno z namenom, da se predupokojitvenih aktivnosti vsak po lastni želji oziroma presoji.
- Za izvajanje so najbolj pogosto predlagali »mehke« pristope.
- Poudarili so, da na vsebine »ne bodo fiksirane«, vsak ima svoje potrebe. Poudarek naj bo na učenju za spremembe.
- Razmišljati je potrebno v smeri vključevanja upokojencev v lokalno skupnost (pomagati ljudem po upokojitvi).
- Dopustiti širok nabor organizacijskih rešitev (kaj se lahko naučimo od drugih- dobre prakse doma in v tujini).
- Pomembno je medsebojno sodelovanje med različnimi organizacijami (tako opredeliti tudi predloge za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti).

Povzetek srečanja napisala:
Urška Gračner

Zapisnik posvetovalnega srečanja na temo predupokojitvenih aktivnosti v okviru projekta AHA.SI

Ljubljana, 23.4.2015

Ljubljana, 23.4.2015

Posvetovanja so se udeležili:

Anton Donko, Anja Šonc – Zveza društev upokojencev Slovenije, ZDUS
Ciril Klajnšček – Rdeči križ Slovenije
Vida Bogataj – Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije
Nevenka Lekše – Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana
Miloš Senčur – Združenje mestnih občin Slovenije
Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Andreja Mezinec, Nina Scagnetti, Urška Gračner– Nacionalni inštitut za javno zdravje

Mojca Gabrijelčič Blenkuš je na začetku predstavila projekt AHA.SI s poudarkom na delovnem paketu Aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost, ki ga vodi Inštitut Emonicum. V okviru tega delovnega paketa se pripravljajo predlogi ukrepov na področju predupokojitvenih aktivnosti za Slovenijo. Predstavila je okvir aktivnosti, postavljen na delavnici druge AHA.SI konference v januarju 2015:

1. (možna zakonodajna podlaga za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti,
2. izvedbeni okvir aktivnosti (vsebinski in organizacijski vidik),
3. možnosti za vpetost aktivnosti v lokalno skupnost in aktivno vlogo upokojencev v njej.

Srečanje je bilo namenjeno skupnemu razmišljanju o tem, kako se v Sloveniji v prihodnje soočiti z izzivi in prioritetami pri načrtovanju in izvajanju predupokojitvenih aktivnosti, ki bi jih predlagali kot možne ukrepe za strategijo aktivnega in zdravega staranja, ki se bo pripravljala v letu 2016.

Razprava:

M. Senčur meni, da je za rešitve potrebna zakonodajna podlaga. V Sloveniji imamo veliko dobrih projektov in aktivnosti, ki pa z uradnim zaključkom zastanejo. Predupokojitvene aktivnosti bi morale delovati kot samostojna aktivnost tudi po koncu projekta AHA:SI.
M. Gabrijelčič Blenkuš je povedala, da je strategija dolgožive družbe v pripravi celovita, medsektorska in da je namen projekta priprava sistemskih rešitev za strategijo. Omeni MORS kot dobro prakso na področju predupokojitvenih aktivnosti ter druge organizacije, ki se ukvarjajo z predupokojitvenimi seminarji za starejše (Zavod Uršulinka, projekt slovenskega letalskega prevoznika Adrija, Inštitut Antona Trstenjaka).

C. Klanjšček je opozoril, da ljudje ne morejo dostojno preživeti s pokojnino, ki jo prejemajo. Povedal je, da upokojenci živijo na pragu revščine in izrazil skrb glede njihovega zdravstvenega stanja (omenil je tudi povečano število samomorov med njimi). Zavedati se je potrebno, da so upokojenci ranljiva skupina populacije. Številni upokojenci da lahko preživijo, nujno potrebujejo dodaten zaslužek, saj so pokojnine nizke in še nižje bodo. Bil je kritičen do medsektorskega sodelovanja,ki ne deluje, prav zato pa so številni projekti ostali neizvedeni ali pa so obležali v predalih. Meni, da je nujno potreben skupni jezik nevladnih organizacij in vlade ter sodelovanje med njimi.

M. Gabrijelčič Blenkuš je povedala, da moramo kot družba spremeniti vrednote in stališča, razmišljanje in zavezanost ljudi.

V. Bogataj je povedala, da je cilj pripraviti ljudi, na tisto, kar jih čaka v starosti, jim nuditi pomoč za lastno preživljanje, jih pripraviti, da bi se lažje prilagajali novim spremembam. Meni, da je potrebno predstaviti projekt AHA.SI pedagoškim delavcem, vključiti Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Predlaga, da se iz dobrih praks pripravijo ugotovitve za strategijo.

M .Gabrijelčič je opisala pozitiven odziv nekaterih institucij, ki smo ga sprožili s tem, ko smo pričeli govoriti in razmišljati o predupokojitvenih aktivnostih. Zavod za zaposlovanje RS, je na primer, pričel z izvajanje, aktivnosti za delavce, ki so pred upokojitvijo na zavodu, na Ministrstvu za notranje zadeve pa bodo skušali (po zgledu MORSA) pripraviti predupokojitvene aktivnosti za svoje uslužbence.

Po mnenju A. Šonc je zakonska podlaga nujna za reševanje problemov na tem področju. Kot predlog za izvedbo predupokojitvenih aktivnosti je predlagala »koordinatorja« za obveščanje ciljne skupine na lokalni ravni. Koordinator naj bi bil stik oz. povezovalna točka med upokojenci, Občino, ZPIZ-om, Zavodom za zaposlovanje... Poleg tega meni, da je nujno potrebno povečati zavedanje o pomenu prenosa znanja iz starejših na mlajše.

M. Senčur meni, da je za delo pomembna uporabnost ljudi, njihova znanja in, izkušnje.. Vključevanje upokojencev v različne aktivnosti.. Predlaga primer dobre prakse iz tujine ali doma za strategijo.
N. Lekše je opozorila, da Zakon za uravnoteženje javnih financ (ZUJF) posega v pravice ljudi, potreben bi bil pregleda in sprememb. Meni, da je potrebno motivirati ljudi da ostanejo v službah. Spremeniti je potrebno razmišljanje o starejših (stigmatizacija starejših, upokojencev). Meni, da morajo starejši ohranjati svoj prosti in delovni čas, razmišljanje, se vključevati v različne oblike prostovoljstva. Pomembno je medsektorsko sodelovanje, ohranitev socialnega konsenza, uskladitev z Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Ministrstvom za zdravje. Spodbuja aktivno delovanje domov za starejše in dolgotrajno oskrbo.

C. Klanjšček omeni, da naj bo strategija zavezujoča za delodajalce ter naj se uredi ustrezen nadzor nad izvedbo priporočil.

M. Senčur je predlagal, da bi upokojence obveščati po pošti, jim pošiljali sms sporočili in jih tako vključili v lokalne skupnosti z željo, da bi jim ponudili predstavitve njim dostopnih organizacij jih povabili k sodelovanju, usmeriti kam se lahko obrnejo v primeru iskanja dodatnega vira zaslužka, kar pa mora biti brezplačno in dosegljivo vsem. Upokojenec mora iz tega razbrati korist za sebe in za družbo. Ljudi je potrebo na starost pripraviti dokler so še delovno aktivni.

V. Bogataj meni, da je bistvo informiranje ljudi o dogajanjih v lokalni skupnosti (kam se lahko usmerijo).

A. Šonc meni, da je potrebno do pasivnih ljudi osebno pristopiti, spodbujati medgeneracijsko sodelovanje in sobivanje. Naštela je aktivnosti, ki jih izvajajo v okviru ZDUS-a in opisala aktivnosti v okviru projekta HELPS, namenjenega sobivanju starejših in povedala, da je bil ustanovljen Zavod Modri živko. NA 3. AHA.SI konferenci, ki bo potekala 17. In 18. junija ZDUS morebiti predstavi program Živko (študentski servis za starejše).

A. Donko meni, da je potrebno spremeniti miselnost ljudi,, jih seznaniti z nepremičninskim in finančnim upravljanjem, spodbuditi k vlaganju v kvaliteto življenja. Vsebine o staranju mi morali vključiti v šolski sistem. Prostovoljstvo bi morali širiti v večji meri, vključiti različne organizacije kot pomoč pri spreminjanju miselnosti ljudi o staranju. Seznaniti jih je potrebno s spremembami zakonodaje, jih vključiti v različne organizacije in vsebine ponujati brezplačno. Okrepiti in spodbuditi bi bilo potrebno različne organizacije in skupine ljudi samopomočne skupine, medgeneracijska društva, klube) k medsebojnemu sodelovanju.

Povzetek srečanja napisale:
Urška Gračner, Andreja Mezinec in Nina Scagnetti

Povzetek srečanja delavnice »Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost«, v okviru delovnega posveta, z dne 17 in 18.6.2015

Sodelujoči: Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nina Scagnetti, Andreja Mezinec, Živa Žerjal, Urška Gračner in prisotni na delavnici (seznam prisotnih).

1. Povzetek srečanja

Prvi del je bil namenjen uvodu s predstavitvijo preteklega dela. Nina Scagnetti je predstavila definicijo predupokojitvenih aktivnosti, dobre prakse doma in v tujini, pregled rezultatov informativnega dneva MORS ter nekdanjih pripadnikov MORS, predstavitev ključnih rezultatov udeležencev seminarja na Debelem rtiču 2015, ključni izzivi predupokojitvenih aktivnosti v Sloveniji, predlagane rešitve in ukrepe (priloga 1).

Po uvodu je sledil drugi del, predstavitev dobrih praks v Sloveniji. Predstavili so se MORS, Univerza za tretje življenjsko obdobje, Upravna akademija, Zavod za zaposlovanje. Predstavili so svoja delovanja predupokojitvenih aktivnostih na zakonodajnem, vsebinskem, organizacijskem nivoju ter dostopnost za uporabnike (priloga 2).

V tretjem delu smo se udeleženci delavnice razdelili na tri skupine (Zakonodajni nivo, Vsebina in organizacija in Lokalni nivo). Vsaka skupina je opredelila argumentacijo problema in prioritete, definiranje namena in strateškega cilja, definiranje specifičnih ciljev, predlog ukrepov in aktivnosti, predlog nosilca in sodelujočih, predlog časovnega okvira, predlog kazalnikov, opis stališč deležnikov: kjer je to dostopno.

1. Skupina: Zakonodajna podlaga

Predupokojitvene aktivnosti je potrebno zakonsko opredeliti v Zakon o delovnih razmerjih in Zakon o javnih uslužbencih.

Ideja je bila, da starejši javni uslužbenci (55+) postanejo mentorji mlajšim zaposlenim, prenos znanja iz starejših na mlajše. V podjetjih se uvede mentorske sheme. Delodajalec uporabi starejše delavce kot izobraževalce (mentorska vloga). Delodajalcem je potrebno prikazati pozitivne strani starejši delavcev (promocija v podjetjih).

Namen: Zagotoviti enake možnosti delavca za priprave na upokojitev. Starejši delavci mentorji novo zaposlenim delavcem. Poglobiti znanja mlajših delavcev in delodajalcem (organizacijam) zagotoviti bolj kakovostno in s tem večjo konkurenčnost na trgu dela.

Strateški cilj: sistemska ureditev priprave na upokojitev.

Specifični cilji:

1. Delodajalec: ozavestiti, motivirati, ustvariti boljše delovne rezultate, dati priznanje, zgled zaposlenim, povečati njihovo zavzetost za delo, povečati trdnost delovne skupine, oplemenititi dosedanje naložbe v starejšega delavca, zmanjšati stroške z omogočanjem z mentorskim delovanjem zaposlenih starejših, omogočiti strukturiran prenos delovnih izkušenj in konstruiranje novega znanja, nasloniti se na izkustveno znanje starejših delavcev

in njihovo kulturo v kriznih situacijah tudi po tistem ko so se upokojili, zmanjšati absenteizem na delovnem mestu, izboljšati zdrav slog življenja na delovnem mestu in zunaj njega, povečati zavzetost zaposlenih.

2. Delavec: ozavestiti o pomenu predupokojitvenih aktivnosti, motivirati ga za udeležbo, razumeti naravo tega življenjskega prehoda, omogočiti, da izrazi svoje upanje in zaskrbljenost in dela bolje, prepoznati nove pomene in pomembnost tega življenjskega obdobja, omogočiti starejšemu delavcu, da gradi samospoštovanje, omogočiti, da bo bolje obvladoval finančne spremembe po upokojitvi, navesti ga na razmislek o tem, kako si bo strukturiral čas, navdušiti ga za korporativno prostovoljstvo, omogočiti, da si pridobi moč, da si krepi zdravje, da uporabi svoje življenjske izkušnje, ustvari načrte za prihodnost, motivirati starejšega delavca, da ostane dlje na delovnem mestu.

3. Z vidika skupnosti in države: pridobiti nove, usposobljene državljane, povečati družbeno kohezivnost, zmanjšati stroške, povečati človeški in posredno socialni ter ekonomski kapital.

Kazalniki: Skrb za zdravje, pripadnost podjetju, kazalci o medsebojnih odnosih, organizacija svojega časa, aktivnosti.

Nosilci: Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvo za javno upravo, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo (medresorsko sodelovanje).

Sodelujoči: Gospodarska in obrtna zbornica, Združenje delodajalcev, Sindikati, Zavod za zaposlovanje, Nevladne organizacije, Zveza društev upokojencev.

Predlog časovnega okvira: 3 –5 let.

2. **Skupina : Konkretna izvedba**

Namen in strateški cilj: priprava delavcev na prehod v upokojitev in na kakovostno življenje po upokojitvi.

Ukrepi in aktivnosti:

- ustanovitev delovne skupine za razvoj neformalnih predupokojitvenih programov. Predlagamo MDDSZ z vključitvijo različnih deležnikov, strokovnjakov
- Priprava kurikuluma predupokojitvenih programov (3 standardi: minimalni standard, optimalni standard in nadstandard)

  MINIMALNI STANDARD: gre za srečanje informativnega značaja, katerega vsebina se nanaša na spremembe ob upokojitvi na osebni ravni, v družini in v širšem okolju ter se predstavi administrativno tehnični vidik upokojitve (seznanitev z administrativnimi postopki upokojitve). Ljudi, ki se pripravljajo na pokoj se seznani s spremembami, ki jih po upokojitvi čakajo ter predstavi možnosti vključevanja v lokalni skupnosti. Večja podjetja naj bi te aktivnosti organizirala znotraj svoje delovne organizacije, za kar bi morali ustrezno izobraziti zaposlene (predlagamo, da to prevzame kadrovska služba), manjša pa bi svoje zaposlene napotovala k organizaciji, ki bi to izvajala.

  Minimalni standard predupokojitvenih aktivnosti je pravica delavca, ki izhaja iz delovnih obveznosti, nikakor pa ne sme biti obveza. Za delavca je brezplačno in traja 1 dan oz 8 ur.

  OPTIMALNI STANDARD: nadgradnja minimalnega standarda, kjer bi se udeleženci podrobneje seznanili z naslednjimi področji: psihološki vidik, ekonomski in finančni vidik, bivalni vidik,

zdravstveni vidik, izobraževalni vidik, strukturiranje časa, predstavitev podpornih dejavnosti in programov za kakovostno staranje v lokalnem okolju ter seznanitev z obstoječimi oblikami pomoči v socialno varstvenem sistemu (možnost različnih socialno varstvenih dodatkov ipd.).
Optimalni standard predupokojitvenih aktivnosti je prav tako pravica delavca, ki izhaja iz delovnih obveznosti. 25 urni seminar je za delavca brezplačen, izvajati pa bi se moral kontinuirano, udeleževati pa naj bi se ga začeli zaposleni od 3 do 5 let pred upokojitvijo.
NADSTANDARD: formiranje interesnih skupin, skupin za samopomoč ter individualna psihološka podpora. Ni več v domeni delodajalca, ki pa naj bi to spodbujal (npr. pomoč pri delovanju društva upokojenih delavcev).

- Definiranje in akreditacija izvajalcev
- Osveščanje delodajalcev in starejših zaposlenih.

Nosilec in sodelujoči: ministrstva, ZRSZ, izobraževalne inštitucije, kadrovske službe.
Predlog časovnega okvira:

- pol leta po sprejemu zakonodaje, ustanovitev DS
- Program naj bi se začel izvajati 1 leto po sprejemu zakonodaje

Kazalniki: podaljšana leta kakovostnega življenja in število vključenih delavcev v programe.

3. **Skupina: Lokalna skupnost – vključevanje**

Namen: Pomagati vsem in tistim, ki se sami ne znajdejo, predvsem pa tistim, ki so najbolj ranljivi.
Cilj: Novemu upokojencu olajšati prehod v nov status, ga opolnomočiti tako, da postane aktiven in pomemben član.
Aktivnosti:
- Predupokojitveni seminar, izobraževanje, pogovor … kjer upokojenec dobi informacije kam se lahko obrne
- Obisk na domu (socialni delavci v povezavi s patronažno službo).
- Info točka v lokalni skupnosti, zaposlitev osebe, ki bo skrbela za delovanje info točke
- Pregled organiziranosti obstoječih programov pomoči in storitev za starejše v lokalnih skupnostih.

Grobi finančni okvir: Brezplačno za uporabnike.
Financer: Ministrstvo za delo družino in socialne zadeve v povezavi z Občinami
Predlog nosilca: Občina skupaj s financerjem.
Sodelujoči: UTŽO, ZDUS, CSD, DSO, Prostovoljstvo, Medgeneracijski centri, Andragoški center Slovenije, Izobraževalni centri, Patronažna služba …
Časovni okvir:

- spletna stran 24 ur na dan – z regijskimi informacijami
- Info točka – ob delavnikih.

Kazalniki: Število uporabnikov, število stikov, število obiskov, Knjiga vtisov pohval in pritožb, ankete …

Med razpravo o načinu vključevanja upokojencev v lokalno skupnost so bili prisotni enotni za vzpostavitev Info točke namenjene upokojencem. Sam sedež točke bi določila občina na podlagi lokalnih potreb ob upoštevanju dostopnosti. Kot predlog so bila podana različne ustanove in društva (UTŽ, Prizma 50+, Društvo upokojencev, Rdeči križ …). Ker v samih lokalnih skupnostih obstajajo že zdaj dobre prakse za drugo življenjsko obdobje (mreža Matija, ZDUS …) bi bilo potrebno le-te sumirat in organizirat. Lokalna Info točka bi bila koordinator med uporabniki in storitvami (Kam se vključiti, Kam po pomoč, Pravno svetovanje, Kaj upokojencu pripada v košarici zdravstvenih storitev, Kakšne

popuste lahko koristi …). Informacije za drugo življenje vse na enem mestu. Predstavljena je bila dobra praksa Prizme 50+ katera ima že nekaj izkušenj s povezovanjem deležnikov (Info točka).

V skupini je bila zaznana tudi težava upokojencev, ki niso samoiniciativni in si vključitve ter pomoči sami ne bodo poiskali. Za to je bil podan predlog vključitve Centra za socialno delo ter Patronažne službe kot obisk na domu (preventivni obisk- sladkor, pritisk, ogled situacije upokojenca ter osebna spodbuda za vključevanje).

Velik poudarek so podali dostopnosti do storitev, tudi s pobudo o brezplačnem prevozu za ljudi 65+, obveščenosti (npr. stran namenjena starejšim v občinskih glasilih), opolnomočenju ciljne skupine.

Omenili smo tudi pomen občutka varnosti, medgeneracijskega sodelovanja, sodelovanja s predšolskimi in šolskimi otroki, pomen soočenja samega sebe z drugim življenjskim obdobjem (Kaj mi je bilo všeč, v čem se užival, kaj bi še počel …) …

Ob zaključku je bil podan predlog o izvedbi ankete med ciljno populacijo o Info točki.

- Kdo je najmočnejša točka v lokalni skupnosti? (društvo upokojencev, UTŽ, Gerontološko društvo, Medgeneracijski centri …
- Ali se počutite kot povezovalec oz. izvajalec Info točke?

Dopolnitev:

V okviru zaključne predstavitve delovnih skupin smo prejeli dopolnitev oz. predlog za vključitev Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije. Podan je bil predlog, da bi bodočim upokojencem ob prehodnem obvestilu oz. izračunu pokojne priložili brošuro namenjeno novim upokojencem.

2. Zaključki

Predupokojitvene aktivnosti so tiste, s katerimi delavec (tudi nezaposleni) pridobi ustrezna znanja za planiranje druge življenjske kariere; obenem pa je potrebno na družbeni ravni ustvariti ustrezne pogoje za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti in tudi pogoje za uspešen prehod v pokoj in prilagoditev življenja po upokojitvi.

Prioriteta za uspešno izvajanje strategije aktivnega in zdravega staranja je sprememba miselnosti, sprememba percepcije staranja in starejših v naši družbi, te spremembe je potrebno pričeti načrtovano uveljavljati od vrtca naprej z ustreznimi pristopi.

Povzetek pripravile:
Urška Gračner
Živa Žerjal
Andreja Mezinec

Aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost

Povzetek srečanja delavnice »Pred upokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost«, v okviru delovnega posveta, z dne 18. 11. 2015

Sodelujoči: Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nina Scagnetti, Andreja Mezinec, Živa Žerjal, Urška Gračner in prisotni na delavnici (seznam prisotnih).

Povzetek srečanja

Mojca Gabrijelčič Blenkuš je uvodoma podala pregled opravljenega dela s ključnimi poudarki. Poleg pregleda dobrih praks iz Slovenije in tujine, srečanj z deležniki, zbiranja in analize podatkov in predloga logičnega okvirja, je predstavila namen ukrepa s katerim želimo starejše osvestiti ter opremiti z znanji in veščinami za uspešno/kakovostno življenje po upokojitvi in jim tako omogočiti dejavno staranje. Strateški cilj pri tem je želja po sistemski ureditvi priprav na upokojitev, ki naj spodbujajo upokojence k izobraževanju, usposabljanju, večji skrbi za zdravje in tako boljši kvaliteti življenja. Specifične cilje, s katerimi želimo omogočiti vsakemu delavcu pred upokojitvijo udeležbo na pred upokojitvenih aktivnostih, je zagotoviti organizacijsko-izvedbene možnosti z ustreznimi vsebinami in zagotoviti vsakemu upokojencu možnost vključitve v lokalno skupnost. Predstavila je tudi grob finančni okvir stroškov pred upokojitvenih aktivnosti. Več si lahko preberete v predstavitvi, ki je v prilogi.
Maja Radinovič Majdič je opozorila, da v predlogu logičnega okvirja na nivoju lokalne skupnosti niso navedene Ljudske univerze.

Sledila je delavnica, ki je bila razdeljena na dva dela in delo udeležencev je potekalo v dveh skupinah.

Prvi del je bil namenjen pripravi načrta (Road map) pri katerem smo si pomagali s sledečimi vprašanji:

1. Ukrepi, aktivnosti – komentarji?
2. Katero izhodišče je za vse deležnike sprejemljivo za začetek izvajanja ukrepa (A, B, C, D …)?
3. Izvajalci?
4. Možne časovnice?
5. Konkretna implementacija – razprava o možnostih
6.

in poskusili pripraviti plan po predlagani časovnici.

A	B	C ?	D ?
↑	↑	↑	↑
?	?	?	?

Drugi del je bil namenjen Planu aktivnosti za naprej. Kaj bi radi, da se zgodi, ko se projekt zaključi? Kaj zato potrebujem?

Poročilo prve skupine:

V skupini smo izhajali iz praktičnega primera pedagoških delavcev: kako pedagoške delavce pripraviti na upokojitev, kaj zato potrebujemo, in v kakšnem časovnem obdobju priprave lahko izvedemo.

Nastala je spodnja časovnica:

Tabela 6: Časovnica

A 2016	B 2016	C 201-2018	D 2018
↑	↑	↑	↑
Evidentiranje delavcev pred upokojitvijo (5 let) - **Pripraviti različne oblike izvajanja (skupne in individualne)** **in vsebine** **<u>osnovna</u> primerna za vse (finance, pravice, stres …)** **<u>dodatna</u> po stroki (strugarji, pedagoški delavci …), diferenciacija po interesu, stroki** - **Vključevanje partnerjev** - **Priprave v petletnem obdobju (vsako leto nekaj)**	Motiviranje za vključitev Načrt za pristop k ciljni populaciji	Zakonska podlaga	Uvedba v sistem

Sporočila udeležencev:

- Pripravit in pričeti izvajati program, katerega cilj je aktivno življenje starostnikov in ima pozitiven finančni učinek za celotno družbo
- Izdelek naj postane operativen
- Predupokojitvene aktivnosti so periodični sistem, ki se stalno dopolnjuje in nikoli zaključi (vzpostavit, razvijat, dopolnjevat)
- Podpreti kadrovske službe jih opremiti z potrebnim znanjem ter nuditi strokovno pomoč.
- Nujna je zakonska osnova in ozaveščanje menedžerjev predvsem kadrovskih.
- Deležniki naj ostanejo povezani med seboj, zato je potrebno ohraniti taka srečanja tudi v prihodnje.

Poročilo druge skupine:

V drugi skupini smo se naloge lotili nekoliko drugače, saj smo si za izhodišče postavili obdobje po sprejetju zakonodaje ter pripravili časovnico za implementacijo programa.

A: Ustanovitev medsektorske skupine (ZPIZ, ZRSZ, ACS, LU ipd), ki bi pregledala primere dobrih praks v Sloveniji. Naloga je že opravljena, saj je bilo to že storjeno v okviru projekta AHA.SI. Medsektorska skupina bi preučila ter uskladila vsebine za izobraževanja. Za izvedbo tega koraka bi potrebovali 6 mesecev, saj je velik del naloge že opravljen v okviru projekta AHA.SI.

B: Priprava kurikuluma za izobraževanja. Za izvedbo naloge smo prav tako določili 6 mesecev.

C: Vzpostavitev mreže izvajalcev izobraževanj. V tem koraku bi bilo potrebno tudi izobraziti izobraževalce, ki nimajo ustrezne pedagoško andragoške izobrazbe. Za izvedbo te naloge smo tudi določili 6 mesecev.

D: Pričetek izvajanja predupokojitvenih aktivnostih za vse zaposlene.

Kot najbolj primernega izvajalca predupokojitvenih aktivnosti smo identificirali Ljudske univerze.

Plan aktivnosti po zaključku projekta:

Udeleženci delavnice so predlagali, da koordinacijo sodelavcev, ki so sodelovali na srečanjih za predupokojitvene aktivnosti v sklopu projekta, prevzame NIJZ. Srečanje, katerega namen je izmenjava informacij ter predstavitev novosti, pričakujejo vsaj enkrat letno.

Ob zaključku delavnice sta si obe skupini udeležencev ogledali predhodno pripravljeno časovnico in jo primerjali s svojo.

November 2015

Povzetek pripravila:
Andreja Mezinec
Urška Gračner
Živa Žerjal

Priloga 8 - Pregledna tabela dobrih praks

Tabela 7: Pregledna tabela dobrih praks

Obdobje izvajanja	Naslov primera dobre predupokojitvene prakse	Opis teme in ključni podatki	Mesto izvajanja	okolja (urbano/ruralno/oboje)	Usmerjenost v enako doseganje obeh spolov	Usmerjenost v povečevanje socialne vključenosti	Usmerjenost v zmanjševanje neenakosti	Raven izvedbe / nacionalna, /regionalna / lokalna	Vključevanje več sektorjev	Projektna ali institucionalizirana izvedba: (vključeno v sistemske rešitve)	Število vključenih	Naziv nosilne institucije, ki je izvajala aktivnost	Tip nosilne institucije	Povezovanje aktivnosti z drugimi podobnimi potekajočimi aktivnostmi	Komentar
od 2011	Aktivno staranje - Avstrija	Teme: duševno zdravje, telesna aktivnost, prehrana; strokovna literatura; vaje na prostem; povratna razmišljanja slušateljev	različne lokacije: spodnja Avstrija	oboje	enako	np	np	Reg, Spodnja Avstrija	ne	pro	np	Delavska zbornica spodnje Avstrije	javna ne profit	ne	
do 2014	Program "Vita Activa" - Avstrija	Teme: analiza življenjske poti, načrtovanje izstopa iz poklicnega življenja in prehoda v TŽO , socialna mreža, upravljanje s časom, življenjski slog in vloga prehrane in gibanja. Metode dela: samorefleksija, skupinski razgovori, vizualizacija, vaje iz pozornosti.	grad Laudon	urb	delno	deloma	Ne, program povečuje socialne neenakosti, ker je namenjen predvsem višje izobraženim kadrom	reg, Gratz in okolica	ne	pro	np	Zvezna upravna akademija, izvaja Univerza v Gradcu	javna neprofit	ne	
od 2015	Program "Ostati močan in vitalen" - Avstrija	Teme: zdravje in vitalnost, življenjski optimizem in samoučinkovitost, socialna varnost, reševanje problemov in načrtovanje prihodnosti; prepoznavanje in izražanje prednosti in talentov; upravljanje s časom; postavljanje prioritet.	grad Laudon	urb	delno	deloma	Ne, aktivnost povečuje socialne neenakosti, ker je namenjena vodstvenim delavcem	Lok	ne	pro	np	Zvezna upravna akademija, zanje izvaja Univerza v Gradcu	javna neprofit	ne	
	Program "Obvladovanje prehoda" - Avstrija	Osebni in poklicni razvoj med 45. in 65 letom. Vsebinsko: priprave na upokojitev, upravljanje s kapitalom starejših v delovnih organizacijah, izzivi in odgovornosti upokojencev do poklica,	delovna organizacija	urb	verjetno da		ne	lok, Dunaj	ne	pro	np	Platforma Seniors4 success	zasebna profitna	ne	Ne vsebuje tem: finančna in stanovanjska vprašanja, zdravje in dobro

		družine in družbe.													počutje, mobilizacij o starejše delovne sile.
?	Program "Perspektiva 50+" - Avstrija	Osebni in poklicni razvoj med 45. in 65. letom. Vsebinsko: priprave na upokojitev, upravljanje s kapitalom starejših v delovnih organizacijah, izzivi in odgovornosti upokojencev do poklica, družine in družbe.	?	urb	?	?	ne	lok, Dunaj	ne	pro	np	Platforma Seniors4suc cess	zasebna profitna	ne	Ne vsebuje tem: finančna in stanovanjs ka vprašanja, zdravje in dobro počutje, mobilizacij a starejše delovne sile
?	Public Employment services program za lastne zaposlene – Nemčija	Ni podatka	zavod za zaposlova nje	oboje	?	da	ne	Reg	ne	pro	np	Public Employmen t services	Javna	ne	
?	Public Employment services program za brezposelne starejše pred prehodom v upokojitev - Avstrija	Ni podatka	zavod za zaposlova nje	oboje	?	da	da	Reg	ne	pro	np	Public Employmen t services	Javna	ne	Prog. se je zaključil, ker je bil namenjen predvsem iskanju zaposlitve za starejše delavce, ne pa pripravi na pokoj
?	Program za svoje zaposlene - Henkel Nemčija	?	delovna organizacij a	?	?	?	?	?	?	projektno	np	Henkel (Duseldor)	zasebna profitna	ne	Podatke še iščemo, preko nemške GZS
?	Program Nemških oboroženih sil	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	Nemške oborožene sile			Podatke še iščemo, preko MORS

?	Študijski program – Nemčija	Vsebine: kondicijski tečaji za ravnotežje in mišično moč; borza hobijev in znanja; predavanja o odhodu v pokoj in slovesu od poklica ter s tem povezanimi spremembami; postavljanje ciljev; upravljanje s časom; prioritete in smisel življenja.	Akademija	np	Np	da	ne	Reg	ni podatka	projektno	np	Protestantska akademija Bad Boll iz Stuttgart	zasebna profitna	ne	
?	Programi Zveznega nemškega združenja upokojenskih organizacij – BAGSO	Pomoč in nasveti na lokalnih kontaktnih točkah, kjer se dogovarjajo o prostovoljnem sodelovanju. Povečevanje socialne vključenosti: vodenje in zbiranje sredstev, vključevanje učiteljev v delo z osipniki ter motivacija iskalcev zaposlitve. Vsebine šport in zdrav življenjski slog, kulturno in politično udejstvovanje.	Lok skupnost	obeh	Da	da	da	nac	da	Deloma sistemsko, financira ministrstvo, deloma projektno	13 mio ljudi	Zvezno nemško združenje upokojenskih organizacij - BAGSO	javna neprofit	da, medsektorsko tudi financiranje	Medsektorsko financiranje: M za družino, starejše, ženske in mlade; M za prehrano in kmetijstvo, M za izobraževanje in raziskovanje ter M za okolje, ohranjanje narave, gradnjo in jedrsko varnost.
30 let	Later life delavnice – Anglija	Vsebine Retirement Headstart workshops: finance; Vsebine za ljudi pred upokojitvijo: zdravje; delo; potovanja; ljubiteljske dejavnosti; medosebni odnosi	1000 organizacij v 45 krajih; aktivnosti dostopne vsem, tudi na domu	oboje	Da	da	deloma	nac		projektno	np	Latter Life	zasebna profitna	ne	Izvajajo jih tudi v J Afriki; podeljujejo licence za izvajanje drugim ustanovam.
?	Sindikalne predupokojitvene aktivnosti v Angliji	Vsebine: zdravje in bolezni v starosti, finančna priprava na obdobje po upokojitvi, prostočasne dejavnosti, medesbojni odnosi in starost	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	Neprofitna, javna		

	Age Scotland	Obe organizaciji se ukvarjata predvsem s starejšimi delavci in njihovo delovno mobilnostjo ter z upokojenimi. Vsebine uporabne tudi za delavce pred upokojitvijo: zdravje in iskanje zdravstvene pomoči, finančno svetovanje, medsebojni odnosi, vloga starega starša, varna vožnja v starosti, potovanja v okolici, izbira doma in skrb za varnost.											?		
?	55Life Scotland												?		prejema polovico sredstev iz donacij in zapuščin, deloma prispeva tudi škotska vlada
?	Retirement planning council (Svet za načrtovanje upokojitve)	Vsebine tečaja za tiste, ki želijo po upokojitvi nadaljevati z delom: sprememba življenjskega sloga ob upokojitvi; informacije o možnostih nadaljevanja dela, pisanje CVjev; izdelava kariernega načrta; upravljanje z denarjem; mreženje. Za ostale 1-2 dnevni seminarji z vsebinami: spremembe identitete in medosebnih odnosov, vzdrževanje aktivnega in zdravega življenjskega sloga, upravljanje z denarjem in prostim časom.	Različne lokacije, tudi na domu	oboje	verjetno da	da	np	nac, reg in lok	da	deloma institucionalizirano	np	Retirement planning council	Profitna, javna	da	Povezuje privatna, poldržavna telesa ter vladni sektor (172 ustanov različnega tipa - univerze, sindikati, mestni sveti, bolnišnice, ponudniki storitev, trgovci, zavarovalnice, pokojninski skladi, ...)

	program postopnega upokojevanja v Belgiji	Namen programa ni neposredno delovati na predupokojitvenih vsebinah, njegove vsebine deloma pomagajo tudi v predupokojitvenem procesu.						nac		sist					
?	predupokojitveni seminarji v Belgiji	Namen seminarjev : načrti in strategija za TŽO. Vsebine: opustiti poklicno delo, strukturirati prosti čas, izbirati dejavnosti; prostovoljno delo; pokojninski sistem; psihološko in telesno staranje; zdrava prehrana; razumevanje lastnega telesa in pravilno gibanje; odnos zakonskih partnerjev do upokojitve in samsko življenje v pokoju; urejanje nepremičnin in družinskega proračuna; zapuščinske zadeve.	Rezidenčni seminarji za več podjetij hkrati, možne tudi druge oblike	?	verjetno da	da	ne	Reg	?	pretežno proj	ni podatka	Univerze za TŽO in druge ustanove		?'	
	promocija aktivnega staranja Franciji	Po zakonu morajo francoska podjetja izvajati promocijo aktivnega in zdravega staranja za starejše delavce. Ni neposredne povezave s predupokojitvenimi aktivnostmi, prekriva se določena tematika.						nac			Sist				
?	GRUNDTVIG - Preretirement counceling - a shortcut to active aging – Danska	2dnevni seminarji za starejše, ki še niso v obdobju pred upokojitvijo. Vsebine: osebne in profesionalne kompetence, upravljanje z dohodki, z zdravjem povezano vedenje, karierni načrt po 65 letu. Sledi info o možnosti dela, zakonodaji in	?	urb	verjetno da	da	ne	Lok	?	Pro	?	A3Career (Aarhus)	?	?	Projekti EU, sofinancirani s strani EU v okviru programa Grundwig za vseživljenjsko učenje. Izvajal se

		pokojninah, upravljanje s prihranki, socialna mreža in spremembe v njej; spoznavanje prostovoljstva; postavljanje ciljev in prioritet													je na Danskem, Poljskem in v Italiji.
2012-2014	GRUNDTVIG - Preretirement counceling - a shortcut to active aging – Italija	Seminarji iz 9 sklopov: prehod v upokojitev + dinamika sprememb; zgodovina življenja z analizo; učenje razumevanja sebe in drugih; načrtovanje karierne poti; druženje in izgradnja socialne mreže; prostovoljstvo. Seminarji in usposabljanja so se vrednotili po določenem obdobju.	delovna organizacija	urb	Da	da	da	Lok	?	Pro	?	Nestore Milano	?	?	Projekti EU, v okviru programa Grundwig za vseživljenjsko učenje. izvajale Danska, Poljska in Italija.
2012-2014	GRUNDTVIG - Preretirement counceling - a shortcut to active aging - Poljska	Seminarji za delavce 3 do 5 let (oz. 10 do 15) pred upokojitvijo. Vsebine: 6 sklopov - upokojenski življenjski slog; upravljanje z denarjem; pravna vprašanja; zdravje; domače okolje; viri info in nasvetov.	delovna organizacija	urb	ne, za ženske	da	da	Lok	?	Pro	?	Fundacija za napredek žensk (Varšava)	?	?	Projekti EU, v okviru programa Grundwig za vseživljenjsko učenje. Izvajale Danska, Polja in Italija.
2001	Nizozemska Izobraževalna organizacija *Stavoor*	Ponujajo priprave na pokoj, ki so specifična kombinacija vsebin, nastanitve in privlačne okolice z možnostjo številnih aktivnosti za telesno in duševno sprostitev, od čolnarjenja ali jadranja, kolesarjenja, pohodništva, sprehodov po gozdu ali sadovnjaku,	Rrazlične lokacijah na Nizozemskem (Schoorl, Bosschenhoofd, Hoorn, Epen, Vollenhove, južni Limburg, Vollenhove, Epe) in v južni	Urbano okolje	enako							certificirana privatna podjetja ljudskih univerz in izobraževalnih središč, delujoča na lokacijah KR Helvoirt, SK Bakkeveen, AZ Deventer	Profitna javna		

		igranja golfa, umetniških delavnic, obiskov bližnje galerije, muzeja ali cerkve in kulinaričnih doživetij	Franciji (Rennes-le-Château).									in ZV Nijmegen			
Od leta 1999	*Odyssee*, organizacija iz Maastrichta	svetovanje za trajnostno zaposljivost starejših delavcev in svetovanje na prehodu v upokojitev. 3 in 5 rezidenčne predupokojitvene tečaje,	Doenrade, Dwingeloo, Renesse, Bergen aan Zee, Ootmarsum, Maastricht, Epen, Berg en Dal, Texel, Nittel.		enako						ki letno 30000 ljudem nudijo karierni coaching		Profitna javne		
Pred 2. Svetovno vojno	*Blooming*, organizacija	široko paleto vprašanj: strukturiranje časa, socialne mreže, prostovoljnih dejavnosti in zdravja ter medsebojne komunikacije, osebnega načrta financ in pravnih nasvetov.	v Bergnu	Oboje	enako								Profitna javne		
Od leta 2015	Organizacija *SBI Formaat* iz Doorna	:Kaj je smiselno in prijetno delo? Kako zagotoviti dober prenos znanja in veščin v organizaciji? Kaj je smiseln konec delovnega življenja in kdaj se odločiti za predčasno upokojitev? Kaj je izpolnjujoče življenje po upokojitvi? V skladu s prizadevanji za življenjsko ravnovesje, ki je tako		oboje	enako								Profitna javne		

		kot v vsakem drugem življenjskem obdobju, tudi po upokojitvi pomembno za zdravje in srečo ljudi, obravnavajo: zdravje in telesno kondicijo, medosebne odnose in socialno mrežo, prostovoljstvo, državljansko participacijo in učenje novih stvari (kot na primer elektronsko opismenjevanje v digitalni družbi), smisel življenja, vodenje gospodinjstva, upravljanje s financami ter urejanje pravnih vprašanj in prostočasne dejavnosti													
	Organizacija *DeEsserburg* iz Hierdena	z nefinančnimi zadevami. Z akademsko preverjenimi testi, ki odkrivajo želje in pričakovanja ter izzive, ljudem pomagajo izdelati načrt življenja po upokojitvi, na svoji spletni strani pa ponujajo tudi forum, na katerem si ljudje lahko z drugimi delijo svoje izkušnje v zvezi s prehodom v pokoj.	iz Houtena	oboje	enako								Profitne javne		

	HOVO Netherland (Hoger Onderwijs vanaf Vijftig)	platforma, namenjena starejšim od 50 let, na kateri različne visokošolske institucije ponujajo širok spekter svojih programov, oblikovanih posebej zanje, od literature, umetnosti, kulture, glasbe, filozofije, zgodovine, do psihologije, prava, družbenih ved in ekonomije.	v Leidenu	oboje	enako								Profitne javne		
	ANBO (s sedežem v Woerdenu),	Predstavniki ANBO si prizadevajo za kvalitetno življenje sedanje in bodočih generacijo upokojencev, na podlagi politike, ki bi učinkovito reševala njihove težave na področju zdravstvenega varstva, dohodka, stanovanja, mobilnost in spodbujala njihovo vključevanje v družbo, pri tem pa zagovarja emancipacijo, participacijo, solidarnost med generacijami in svobodo izbire. Pri ANBO svojim članom nudijo brezplačno telefonsko svetovanje (na primer o tem, kako mora biti opremljen dom, da je varen za starejše ljudi),		oboje	enako						več kot 180.000 člani		Profitne javne		

		pomoč pri izpolnjevanju obrazcev za davčne olajšave ali uveljavljanje denarnih nadomestil, popuste pri premijah za zdravstveno in premoženjsko zavarovanje ali prihranke za ogrevanje doma													
Ustanovljena je bila leta 1949	*Finski Rdeči križ*	Obravnavane teme na finskem kot so življenjske spremembe, ki jih prinese upokojitev, zdravje in blaginja ter prostovoljno delo v okviru Rdečega križa kot izpolnjujoče aktivnosti po zaključenem opravljanju plačanega dela.		Oboje okolje	enako						350 združenj		Neprofitna , javna		
	Finska zveza upokojencev	Podoben predupokojitveni seminar, kot ga izvajajo pri Rdečem križu, svojim prebivalcem, usmerjen v podaljšanje delovnega življenja	Tampere, Turku, Rauma in Pori	Oboje okolje	enako								Profitna, javna		
od 2005	Predupokojitveni seminar MORS - Slovenija	Enotedenski rezidenčni seminar za delavce pred upokojitvijo in njihove svojce. Vsebine: zdrav življenjski slog, strukturiranje časa, ustvarjalnost, spremembe na osebni ravni in v družini in širšem okolju, obvladovanje stresa in tehnike sproščanja,	Objekti RK na Debelem Rtiču	oboje	Da	da	ne	nac	ne	zakonodajno urejeno za sistem SV	?	MORS	javna neprofit	ne	Zakonodajna osnova

		zasvojenosti, odnos do minljivosti, bolezni, smrti in žalovanja, pomoč hudo bolnim in umirajočim; lastna izkušnja upokojitve; branje nas bogati.													
?	CICERO - Slovenija	Vsebine programa: aktivno in zdravo življenje v starosti (dolgoživost, posebnosti današnje starosti), zdravje in zdrave navade, socialna vključenost, pomembne odločitve in spremembe v starosti.	Upravna akademija	urbano	Da	da	ne	Reg	ne	Pro	?	Inštitut EMONICUM za Ministrstvo za javno upravo (Upravno akademijo)	?	ne	
2007	Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje - Slovenija	Tečaji za kakovostno življenje po upokojitvi, plačljivi, za manjše skupine v podjetjih. Kratek program (3 srečanja, 1X tedensko 3 ure), obravnavajo: bilanco preteklosti, sedanje naloge in možnosti tretjega življenjskega obdobja po upokojitvi.	različne lokacije	oboje	Da	da	ne		ne			Inštitut Antona Trstenjaka	zasebna profitna	ne	
od 2014	Programi Zavoda Uršulinka - Slovenija	Delavnice: miselna , duševna in telesna kondicija	različne lokacije	oboje	Da	da	ne	nac, razpršeno lok			ni podatka	Zavod Uršulinka	profitna, zasebna		
različni programi od leta 1986	Moji starši so stari - kritična geragogika - Slovenija	Obravnava: položaj starejših v družbi, dejavno staranje, izobraževanje starejših odraslih, temeljna družbena in osebna vprašanja, medicinskimi vidiki starosti / staranja; branje in gledanje filmov o staranju.	Prostori univerze za 3ŽO	oboje	Da	da	da	nac, razpršeno lok	ne	proj	?	U3ŽO	neprofitna, zasebna, formalna - sfera civilne družbe	?	
od 1991 leta naprej	Andragoški inštitut - Slovenija	Razvija: (ne)formalno učenje; programe za povečanje pismenosti odraslih in še zlasti skrbi za povečanje dostopnosti izobraževanja in učenja izobraževalno in učno											Javna		

		prikrajšanih skupin odraslih.													
	SKUPAJ	Prostovoljno delo, spreminjanje in ohranjanje socialne mreže, načrtovanje izstopa iz poklicnega življenja in prehoda v tretje življenjsko obdobje, ozaveščanje o pomenu življenjskega sloga, vitalnost, življenjski optimizem in samoučinkovitost, delavnice s poudarkom na financah, socialni varnosti, reševanju problemov in načrtovanju prihodnosti, prepoznavanje in izražanje lastnih prednosti in talentov, upravljanje s časom - postavljanje prioritet, izzivi in odgovornosti upokojencev do lastnega poklica, praktična pomoč in nasveti v lokalni skupnosti, pridobivanja znanja in informacij za oblikovanje načrtov											1. javne, 2. zasebne, 3. profit 4. neprofitna		