

**Predstavitev projekta AHA.SI,  
Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu  
ter predupokojitvene aktivnosti**



Vir: <http://www.planetgv.si/application/files/4214/5528/9469/og-image-kongres-adma-2016.png>

Pripravili:

Andreja Mezinec, Mojca Gabrijelčič Blenkuž

## **Vsebina**

Povzetek.....	3
Predstavitev.....	4
Foto utrinki.....	13
Vabilo .....	15

## Povzetek

### **Projekt AHA.SI, Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu ter predupokojitvene aktivnosti, predstavljene na 24. kongresu ADMA.**

Od 19. do 21. maja 2016 je v Portorožu potekal že 24. kongres ADMA. **Kongres ADMA** že od leta 1992 uspešno predstavlja nove prakse in znanja ter povezuje vse, ki delujemo na področju administracije in menedžmenta tudi letos je bilo tako. Med številnimi predavatelji se je tokrat predstavil tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje s projektom AHA.SI.

V četrtek, 19. maja 2016, je prim. doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš prisotne seznanila z aktivnostmi, ki so potekale v okviru projekta AHA.SI.

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. Opravili smo tudi anketo z deležniki iz delovnih organizacij, pri izvedbi katere nam je bila v veliko pomoč Zveza tajnic in poslovnih sekretarjev Slovenije.

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 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 preživljanju prostega časa in učenje veščin ohranjanja socialne mreže.

Več o Aktivnem in zdravem staranju v Sloveniji si lahko preberete na <http://www.staranje.si/>.

# Predstavitev

**Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu ter predupokojitvene aktivnosti, projekt AHA.SI**

Doc. dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Ananja Mozina, Nacionalni inštitut za javno zdravje, s partnerji projekta AHA.SI

**adma** 2016  
24. KONGRES / 19.-21. MAJ 2016  
LJUBLJANA HOTEL INTERNATIONAL, PORTOROŽ

1

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji – AHA.SI**

Koordinator: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Partnerji: ZDUS, EMONICUM, EuroHealthNet, IER, Inštitut za ekonomska raziskovanja, Inštitut za socialne znanosti Slovenije, INŠTITUT RS ZA SOCIALNO VARSTVO

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI, European Union

2

Več na [www.staranje.si](http://www.staranje.si) in <http://www.staranje.si/aha-si/izdelki-projekta-project-outputs>

Prezentacijo so pripravili:

dr. Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Andreja Mezinca, Nina Scagnetti, Katja Turk s sodelavci – Nacionalni inštitut za javno zdravje, NIJZ

dr. Damjan Kavaš in dr. Boris Majcen s sodelavci – Inštitut za ekonomska raziskovanja, IER

Lea Lebar in mag. Mateja Nagode s sodelavci – Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo, IRSSV

Janja Drole s sodelavci – Skupnost socialnih zavodov Slovenije, SSZS

dr. Božidar Voljč in Igor Voljč – Inštitut Emonicum

dr. Mateja Kožuh Novak s sodelavci – Zveza društev upokojencev Slovenije, ZDUS

3

**Vsebina predavitve**

Vsebina:

- I. Predstavitev projekta AHA.SI
- II. Deležniki v procesu priprave odziva na izzive starajoče se družbe
- III. Predupokojitvene aktivnosti
- IV. Namesto zaključka - nov začetek

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI, European Union

4

**Ali vemo, kako se Slovenija stara?**

V prihodnjih 35 letih se bo delež starejših skoraj **PODVOJIL**. V letu 2013 je bil delež starejših od 65 let 17%. Leta 2050 naj bi se povisal na kar 30% vseh prebivalcev. Slovenska družba se bo nepreklicno spremenila in prave odgovore je aktivno treba zaceti iskat danes.

[www.staranje.si](http://www.staranje.si)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI, European Union

5

**I. Predstavitev projekta AHA.SI**

Vsebina:

1. opis projekta
2. Predstavitev po delovnih paketih
  - podaljšano zaposlovanje in odloženo upokojevanje
  - predupokojitvene aktivnosti
  - preventiva padcev
  - odpora samostojnemu bivanju v domačem okolju in dolgotrajna oskrba
  - opolnomočenje starejših
  - staranje v digitalni družbi
  - obvladovanje krhkosti

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI, European Union

6

**AHA.SI – trajanje in financiranje**

**Trajanje:** od 1. marca 2014 do 28. februarja 2016

**Financiranje:** Evropska komisija, Generalni direktoriat za zaposlovanje, socialne zadeve in vključevanje (DG EMPL)

**Sofinanciranje:** Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) in Ministrstvo za zdravje RS (MZ)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI, European Union

7

**Namen projekta**

1. medsebojno **povezati deležnike** na področju aktivnega in zdravega staranja v Sloveniji;
2. **povečati zavedanje** splošne in različnih drugih javnosti o pomenu demografskih sprememb ter potrebi po pripravi in sprejemu ukrepov;
3. pripraviti **PODLAGE za oblikovanje predlogov ukrepov**, njihovega časovnega okvira in nosilcev izvajanja ter kazalnikov za strategijo staranja za Slovenijo;
4. prispevati k **zmanjšanju nepravilnih neenakosti med starejšimi**.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE, REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI, European Union

8



### Vsebinska področja in metode

Projekt se osredotoča na **tri vsebinska področja**:

1. Podaljšano zaposlovanje in odloženo upokojevanje (vodi IER);
2. Aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost (vodi Emonicum);
3. Dolgotrajna oskrba – povezovanje storitev sociale in zdravja na lokalni ravni (vodi SSZS).

*Različnost pristopov pri posameznih temah, organizacijski nivo izdelkov projekta.*



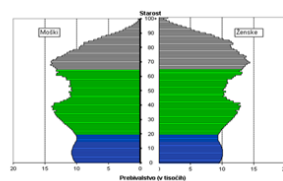
## PODALJŠANO ZAPOSLOVANJE IN ODLOŽENO UPOKOJEVANJE

Inštitut za ekonomska raziskovanja



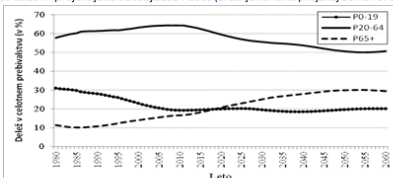
### DEMOGRAFIJA

- Demografska gibanja odvisna od umrljivosti, rodnosti, migracij in obstoječe strukture prebivalstva.
- Posledice nizke rodnosti so **dalekosežne**: a) neposredni učinek znižanja števila otrok in b) nato še nizko število otrok zaradi nižjega števila žensk v rodni dobi; c) z dodatnim zamikom 20-30 let se ustrezno zniža še število oseb na trgu dela (za 125.000 oseb).
- **Negativni demografski učinki na trg dela in vzdržnost javnofin. sistema imajo izvor v več kot pol stoletja oddaljeni preteklosti.**



### DEMOGRAFIJA – Gibanje števila prebivalstva

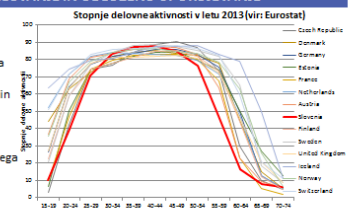
Delež prebivalstva Slovenije po posameznih starostnih skupinah; dejanske vrednosti 1980-2013 in projekcija za obdobje 2014-2060 (srednja variana projekcij EUROPOP2013)



### PODALJŠANO ZAPOSLOVANJE IN ODLOŽENO UPOKOJEVANJE

#### ODGOVOR:

- Podaljšano zaposlovanje
- Odloženo upokojevanje.
- Možni ukrepi za zmanjšanje razkoraka med izdatki in prihodi:
  - Povišanje starosti ob upokojitvi in daljše ostajanje v zaposlenosti.
  - Zvišanje prispevkov.
  - Zniževanje višine pokojnin (kombinacija shemami dodatnega naložbenega varčevanja).
  - Kombinacija zgornjih ukrepov.



### CILJI

#### STRATEŠKA CILJA:

Zvišanje stopnje delovne aktivnosti med prebivalci, stariimi 55-64 let

Javno-finančna vzdržnost pokojninskega sistema in primerne pokojnine

- Izboljšanje zaposljivosti starejših
- Vključitev starejših v zaposlitev
- Krepitev medgeneracijskega sodelovanja in usklajevanje poklicnega/zasebnega življenja
- Informiranost prebivalstva, vzpostavitev rednega dialoga, priprava strokovnih podlag trg (dela, pokojninski sistem)





## Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost

Nacionalni inštitut za javno zdravje

17



## Preventiva padcev Strateške preventivne pristojnosti

Inštitut Emonicum, sodejuje ZDUS

18



V starosti 80 let ima vsako leto izkušnjo s padcem 50% starostnikov.

www.starjanje.si

19



## 4 področja preventivnih aktivnosti

### Stroka in izkušnje

Primarno-sekundarno-terciarno zdravstvo  
Preverjanje in krepitev moči, okretin in ravnotežja  
Referenčne ambulante  
Domovi starejših občanov  
Lokalna okolja  
Rekreativne in športne aktivnosti

### Nevladni deležniki

Sposobnost prilagajanja  
Izobraževanje  
Društva bolnikov  
Specifične usmeritve

-10%

### Podatki

Enotni protokoli  
Nacionalni register  
Letna poročila  
Raziskave  
Spremljanje uspešnosti

### Krepitev preventivne zavesti

Razumljivi pristopi  
Zdravstvena pismenost  
Pomen moči, okretosti in ravnotežja  
Starosti prijazna okolja  
Politika, mediji, pristojnost deležnikov

20



## Podpora samostojnemu bivanju v domačem okolju in dolgotrajna oskrba

Skupnost socialnih zavodov Slovenije, Inštitut za socialnovarstvo, ZDUS

21



Kaj pomeni dolgotrajna oskrba?

www.starjanje.si

22



## RAZLOGI ZA RAST POTREB PO DOLGOTRAJNI OSKRBI



Vsi originalni viri: upravnika ministrstva Republike v Sloveniji, Zbornik statističnih letnih izdatkov, št. 2/2014, let. 83(1)

23



Kje in kako organizirati izvajanje dolgotrajne oskrbe v Sloveniji?

www.starjanje.si

24



### CILJI

#### STRATEŠKI CILJ:

Predlagati postavitev sistema dolgotrajne oskrbe na ravni države, ki bo integriran, dostopen, usmerjen na uporabnika in skupnostne oblike pomoči, ustrezno koordiniran ter finančno vzdržan.

- Uveljaviti in predlagati dolgotrajno oskrbo kot novo samostojno področje in vpetjati integriran sistem dolgotrajne oskrbe
- Prepoznati pomembnost in izboljšati pomen neformalnih izvajalcev in nevladnih organizacij v sistemu DO
- Usmeritev v skupnostne oblike storitev in starejšim omogočiti, da bi čim dlje živeli v domačem okolju.



### Opolnomočenje starejših

Zveza društev upokojencev Slovenije



### DELO MNENJA

Zastareli stereotipi o starejših:
- vsi starejši so bolni in onemogli
- nič ne prispevamo k razvoju
- pokojnine jemljejo prihodke mišim

Sodoben, škodljiv stereotip:
- zdravi, finančno preskrbljeni,
- se samo zabavajo,
- izarabljamo socialno državo, čeprav bi lahko storitve plačevali sami.



Ni vse zlato, kar se (s podpis) sveti



### Predlog ukrepov

1. Opustitev zastarelih in škodljivih stereotipov o starejših in staranju
2. Priznavanje družbenega, kulturnega, gospodarskega in političnega prispevka starejših
3. Sodelovanje starejših v procesih odločanja na vseh ravneh
4. Priložnosti za plačano delo vseh starejših, ki želijo delati
5. Upoštevanje potreb starejših in spoštovati našo pravico do dostojnega življenja
6. Zagotoviti enako integrirano oskrbo starejših na podeželju in v urbanih okoljih
7. Omogočiti vseživljenjsko izobraževanje upokojenim
8. Krepitev solidarnosti z enakostjo in vzajemnostjo med generacijami



### Staranje v digitalni družbi

Inštitut Emonicum, sodeluje ZDUS



Cilj: s pomočjo tehnologij IKT starejšim omogočiti kakovostnejše, samostojnejše življenje v domačem okolju in enakopravnejšo vključenost v (e-) družbo

#### PREMAGOVANJE DIGITALNE LOČNICE

- Izboljševanje digitalne pismenosti
- Povečevanje geografske dostopnosti (99,6% mobilna, 95% broadband)
- Povečevanje cenovne dostopnosti opreme in širokopasovnega dostopa

#### SPODBUJANJE RAZVOJA NOVIH STORITEV

- Vključevanje starejših v razvoj rešitev
- Oskrba v domačem okolju
- E-zdravje, tele-medicina
- Samostojnost in varnost
- Obvladovanje zdravja
- Vključenost v (e-) družbo

Usklajevanje s strani med-sektorske skupine strokovnjakov



### Obvladovanje krhkosti

NIJZ

- Strateški cilji:
- obvladovanje prehranske ogroženosti
  - obvladovanje funkcijske oziroma gibalne manj zmožnosti
  - obvladovanje oziroma vzdrževanje kognitivno spoznavnih zmožnosti
  - omogočiti socialno vključenost starejših

- Specifični cilji:
- ohranjena visoka funkcijska (telesna, duševna, duhovna, socialna) zmožnost in dobra kvaliteta življenja starejših ter samostojno, dejavno in neodvisno življenje v kasno starost;
  - pravočasno odkrivanje predkrhkih in krhkih starejših odraslih
  - zmanjšana obolevnost starejših, tako zaradi nalezljivih kot zaradi kroničnih nalezljivih bolezni; vzdrževanje funkcijskih zmožnosti starejših odraslih s kroničnimi boleznimi in poškodbami
  - zmanjšani stroški zdravljenja in oskrbe starejših





**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

*V obdobju od leta 2013 do 2060 naj bi se pričakovana življenjska doba ob rojstvu za ženske povisala za 5,6 let, za moške pa za 7,2 let. Niso pomembna le doživeta leta, pomembno je dejavno in kakovostno življenje do pozne starosti.*

*Bomo v povprečju živeli dlje kot naši starši?*

www.staranje.si

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZAGREVE IN ENAKE MOŽNOSTI

33

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

## II. Deležniki v procesu priprave odziva na izzive starajoče se družbe

Vsebine:

1. Razumevanje socialnega omrežja deležnikov
2. Razumevanje stališč deležnikov in merjenje sprememb
3. Mreženje in vključevanje deležnikov v vse faze poteka projekta

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZAGREVE IN ENAKE MOŽNOSTI

34

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

*O tem moramo odločiti vse generacije. SKUPAJ. Strateških usmeritev ne oblikujemo za starejše, temveč vse generacije skupaj s starejšimi. Le skupaj lahko ustvarimo pogoje za dejavno in zdravo starost ter premaknemo razumevanje staranja naše družbe v novo kvaliteto.*

*Kako se starati uspešno, da bo dejavno staranje izziv in ne problem?*

www.staranje.si

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZAGREVE IN ENAKE MOŽNOSTI

35

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

## Krog deležnikov projekta AHA.SI

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZAGREVE IN ENAKE MOŽNOSTI

36

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

## Anketa z deležniki: dva kroga, jun 2014 in sept 2015 PRIMERJAVA

Podaljšano zaposlovanje

Legenda:  
Modro – 1. krog  
Zeleno – 2. krog

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZAGREVE IN ENAKE MOŽNOSTI

37

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

## Srečanja z deležniki in vključevanje v vse faze projekta

Od septembra 2014 do oktobra 2015 smo v okviru projekta AHA.SI organizirali več kot 60 večjih in manjših srečanj z različnimi skupinami deležnikov in jih medsebojno povezali okoli tematik:

- dolgotrajne oskrbe,
- podaljšanega zaposlovanja in odloženega upokojevanja,
- preventivne pačev v širšem zdravstvenem kontekstu in
- predpokojitvenih aktivnosti.

Domovi starejših občanov  
Sindikati  
Mladi, Prekarni delavci  
Javni zavodi  
Zbornice (GZS, TZS)  
Zavod RS za zaposlovanje, ZPIZ  
Ministrstva  
Nevladne organizacije  
Izobraževalne ustanove in univerze  
Zdravstvene ustanove  
Oblastine oz. lokalne skupnosti  
Centri za socialno delo, ...

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZAGREVE IN ENAKE MOŽNOSTI

38

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

## III. Predpokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost

Vsebine:

1. koncept
2. anketa Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu, izvedena s pomočjo Zveze klubov tajnic in poslovnih sekretarjev Slovenije
3. dve evalvaciji dobre prakse MORS (desetletno obdobje izvajanja PUS in poglobljena evalvacija izvedbe PUS 2015
4. predlogi ukrepov

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZAGREVE IN ENAKE MOŽNOSTI

39

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

*Predpokojitvene priprave omogočajo delavcem, ki odhajajo v pokoj, pridobivanje informacij in veščin za dejavno, kakovostno in zdravo staranje in starost.*

*Bi se udeležili predpokojitvenih priprav?*

www.staranje.si

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZAGREVE IN ENAKE MOŽNOSTI

40





## Predupokojitvene aktivnosti - definicija

Predupokojitvene aktivnosti so priprave na aktivno in zdravo starost, ki stremijo k **podaljševanju pričakovanih let zdravega življenja**. So tiste, s katerimi delavec (tudi nezaposlen) v obdobju pred odhodom v pokoj pridobi ustrezna znanja za planiranje tretje življenjske kariere.

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.

Obenem je potrebno na družbeni ravni ustvarjati pogoje za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti in tudi pogoje za uspešen prehod v pokoj in prilagoditev življenja.



41



## Primeri držav (1)

### Avstrija

predupokojitvene aktivnosti definirane v okviru **Avstrijske strategije vseživljenjskega učenja**, nesistemsko na nacionalni in regionalni ravni; npr. program Aktivno staranje na Delavski zbornici spodnje Avstrije (osko zdrav življenjski slog); Zvezna upravna akademija (sodeluje Univerza v Gradcu) imeta program Activa Vita (celovit nabor tem, načrtovanje tretje kariere); platforma Seniors4success (poudarjen osebni razvoj) (Dunaj).

### Nemčija

predupokojitvene aktivnosti niso sistematično urejene; nekaj primerov: programi Zveznega združenja upokojenskih organizacij; programi posameznih večjih podjetij ali javnih institucij (Henkel, nemške oborožene sile, posamezne akademije npr. Bad Boi).



42



## Primeri držav (2)

### Velika Britanija

področje ni sistemsko urejeno, potekajo pa **števne aktivnosti z bogatim naborom vsebin** za ciljne skupine različnih starosti; zveza »Pre-retirement Association of Great Britain and Northern Ireland« (ustanovljena 1964); sindikalna združenja, Later Life, Age Scotland in 55Life Scotland; Retirement Planning Council in A. Iskem in Iskem.

### Belgija

ni sistemsko urejeno, programe izvajajo različne ustanove, tudi univerze za tretje življenjsko obdobje.

### Francija

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.



43



## Predupokojitvene aktivnosti v Sloveniji

- Ministrstvo za obrambo RS: redni denarni seminar za pripadnike Slovenske vojske in njihove sorce;
- Univerza za tretje življenjsko obdobje: enoletno predupokojitveno usposabljanje z naslovom "Moj stari so stari" – kritična geragogika;
- Inštitut Antona Trstenjaka: v okviru Mreže medgeneracijskih programov za kakovostno staranje: tečaj za kakovostno življenje namenjen ljudem, ki se pripravljajo na upokojevtve ali pa so že upokojeni;
- Zavod za zaposlovanje: delničnik, ki se je v procesu AHA.SI že lotil načrtovanja;
- Ministrstvo za javno upravo in Emonicum: odnosi do starejših zaposlenih, vključevanja njihovega znanja in izkušenj za uspešno delo upravnih in javnih ustanov ter služb;
- Zavod Urinulika: delavnice vzdrževanja miselnih kondicije, sreče in ljubezni, predavanja o zdravi prehrani in vadbi, podporne skupine za svoje starejših z demenco, multipo sklerozo, Parkinsonovo boleznijo in delavnice proti izogrevanju starejših ter delavnice za podjetja.
- Policijski sindikat: kot delničnik, ki načrtuje.
- Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije: pobuda na MIŠZ.



44



## Ekonomski vidiki priprav na aktivno in zdravo staranje (1)

Podatki o razširjenosti predupokojitvenih programov pri nas in v tujini so omejeni; še bolj so omejene oziroma praktično **nerazpoložljive** informacije o ekonomski učinkovitosti teh programov.

Zaenkrat ni možno oceniti, kateri so elementi predupokojitvenih programov, ki imajo bolj ali manj **ugodne finančne posledice** za posameznika ali za državo. Prav tako ni ekonomskih ocen spremembe kvalitete življenja, vplivov na biološko staranje ali na zdravstveno staranje upokojenega posameznika.

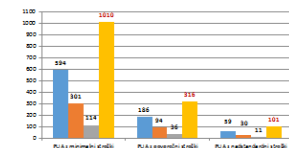
Ključno: ocena ekonomskega vidika vpliva na različne SE skupine delavcev.



45



## Ekonomski vidiki (2)



Število možno izvedljivih predupokojitvenih aktivnosti glede na celokupno stroškovno letno breme bolezni za vse na novo upokojene v letu 2014, prikazana je poraba celokupnih sredstev, za eno obolenje in za vsa obolenja skupaj, za vse tri predvidene standarde (ocenjeni minimalni standard izvedbe je 25 €, optimalni 80 € in nadstandardna izvedba je ocenjena na 250 €)



46



## Anketa aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu, preliminarni rezultati (1)

Anketo pripravil: NIJZ skupaj z Inštitutom za ekonomska raziskovanja in Emonicum.

Anketa aktivna: 24. novembra do 17. decembra 2014.

K sodelovanju v anketi so bili povabljeni člani/ce Zveze klubov tajnik in poslovnih sekretarjev Slovenije, saj smo želeli pridobiti informacije s strani delodajalcev. Diseminacija anket je potekala preko 12 regijskih društev.

Klik na anketo 161, odgovorilo je 98 vprašanih, od tega je bilo (N=) 95 anket uporabnih.

Ocenjena stopnja odgovorov je 28 %.



47



## Anketa aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu, preliminarni rezultati (2)

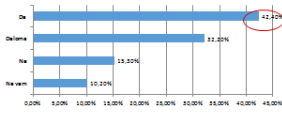
Namen ankete: **pregled aktivnosti v Slovenskih podjetjih namenjenih starejšim delavcem**

- upokojevanje in predupokojitvene dejavnosti,
- prenos znanj iz starejših na mlajše,
- ustrezni pogoji dela,
- dopolnjevanje oz. nadgrajevanje znanj,
- zaposlovanje,
- medgeneracijsko sodelovanje,
- zdrav življenjski slog,
- zadovoljstvo na delovnem mestu in v delovnem okolju.

Želeli smodobiti stališča in poglede sodelujočih na aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu ter na nastajajočo strategijo za aktivno in zdravo staranje v Sloveniji.



48



Ali imate za vašo organizacijo izdelane napovedi o tem, koliko zaposlenih se bo upokojilo ali zapustilo organizacijo v naslednjih treh letih (N = 59)?

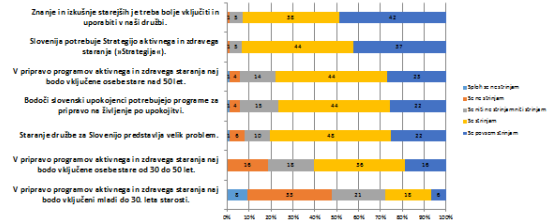


Ali za svoje zaposlene pred upokojitvijo organizirate katero izmed naštetih dejavnosti (n = 59)?

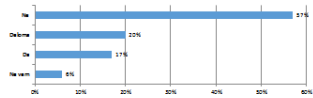
49



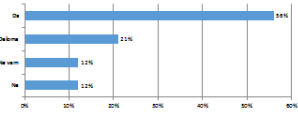
Stališča anketiranih na podane trditve (N 73):



50

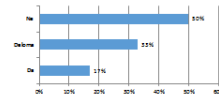


Ali vaša organizacija omogoča starejšim delavcem prilagodljiv delovni čas (npr. kasnejši prihod na delo ali krajši delovni čas...)? (n = 54)



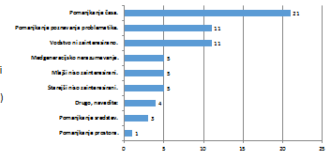
Ali so starejši delavci v primerjavi z mlajšimi delavci enake spodbude k izobraževanju oziroma nadgrajevanju znanja? (n = 52)

51

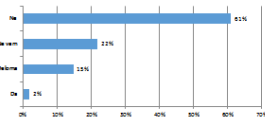


Ali ima vaša organizacija vzpostavljen sistem prenosoznanja s starejšimi delavci na mlajše (mentorske sheme ali podobne ukrepe), (n = 54)?

Prosimo, navedite, katere ovire s vaši organizaciji prisotne pri prenosoznanja s starejšimi zaposlenimi na mlajše. (n = 54)



52



Ali v vaši organizaciji vlagate v ukrepe/aktivnosti, s katerimi bi lahko podajšali delovno dobo aktivnim starejšim delavcem? (n = 54)

53



### Nekdanji pripadniki MORS (upokojeni v obdobju 2006-2015)

S pomočjo Ministrstva za obrambo smo anketirali nekdanje pripadnike MORS, ki so se upokojili v letih 2005-2015.

Lahko trdimo, da so bili udeleženci seminarja na upokojitev značilno boljše pripravljene in v večji meri so že pred upokojitvijo načrtovali, kako bodo porabili svoj čas po upokojitvi.

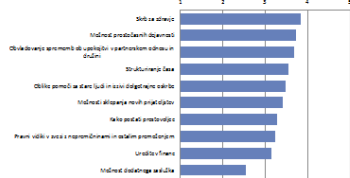
Analiza je pokazala, da so seminarji najbolj koristili tistim, ki so bili bolj odklonjeni in tudi najmanj zainteresirani za pridobivanje znanja.



54



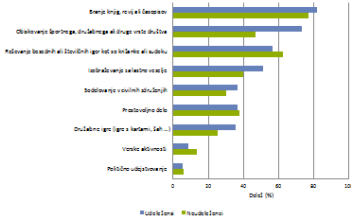
### Ocena koristnosti seminarja – po višini ocene na lestvici od 1 do 5, od najvišje do najnižje



55



### Prostočasne aktivnosti

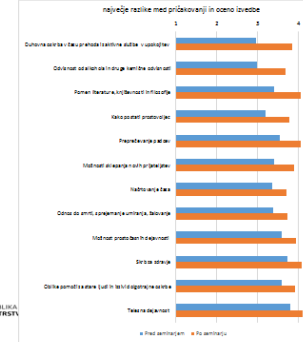


56



### Predupokojitveni seminar (PUS) MORS 2015

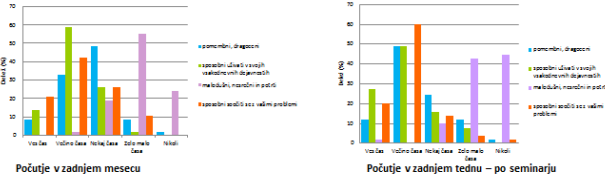
V času projekta AHA-SI smo ovrednotili seminar MORS (Debeli rtič 2015) kot dobro prakso v Sloveniji in ugotovili, da se v času seminarja odnos do upokojitve med udeleženci izboljša, prav tako pa je zadovoljstvo udeležencev s programom za večino predstavljenih tem večji od pričakovanj.



Primerjava pričakovanj in ocene vsebin enotedenskega seminarja (merjeno v ponedeljek in petek)



### Počutje in občutki



### Namen ukrepa

S pred upokojitvenimi aktivnostmi želimo:

- ozavešiti starejše delavce in jih opremiti z znanji in veščinami za uspešno življenje po upokojitvi ter jim omogočiti dejavno staranje;
- ozavešiti politične odločevalce in različne deležnike o pomenu in dodani vrednosti pred upokojitvenimi aktivnostmi.

### Strateški cilj

Sistemska ureditev priprave na upokojitev, ki spodbuja izobražene, usposobljene in bolj zdrave upokojence z boljšo kvaliteto življenja, ki dejavno prispevajo v družbi.

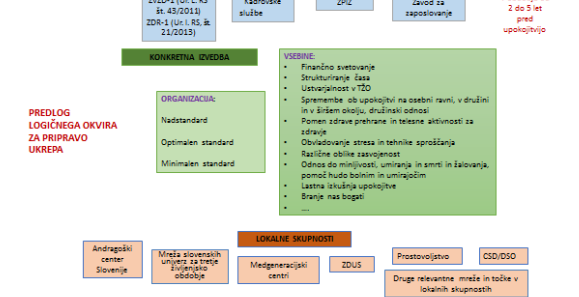
### Specifični (izvedbeni) cilji:

1. Omogočiti vsakemu delavcu udeležbo na pred upokojitvenih aktivnostih ter mu dati znanje in veščine, potrebne za spremembe po upokojitvi.
2. Zagotoviti organizacijsko-izvedbene možnosti za izvedbo pred upokojitvenih aktivnosti z ustreznimi vsebinami.
3. Zagotoviti vsakemu upokojencu možnost vključevanja v lokalno skupnost.

### Ukrepi in aktivnosti:

- osveščanje vseh relevantnih deležnikov in nadgrajevanje promocije zdravja na delu za starejša delavce;
- informiranje starejših delavcev o možnostih vključevanja v pred upokojitvene aktivnosti (ZPIZ, kadrovske službe...);
- ustanovitev delovne skupine za usmerjanje razvoja in akreditacijo pred upokojitvenih programov;
- spodbujanje delodajalcev in Zavoda za zaposlovanje za pripravo, izvajanje in spremljanje pred upokojitvenih aktivnosti;
- postopna sistemska uvedba pred upokojitvenih aktivnosti, dostopnih vsem delavcem;
- zagotavljanje mehanizmov za vključevanje v lokalno skupnost po upokojitvi.

### UMESTITEV V SISTEM ZAKONSKA PODLAGA



»Upam, da bo država imela še toliko sredstev, da vam bo tudi v bodoče omogočena izvedba tovrstnega seminarja, kajti zame je bil predupokojitveni seminar najlepše preieto darilo od službe, ki sem jo opravljal v Slovenski vojski in Teritorialni obrambi 32 let.«

»Želim, da ohranite predupokojitveni seminar, saj je resnično odlična priprava za res veliko spremembo v življenju.«

»Doživel sem ga kot nekakšen privilegij, saj česa podobnega večina delavcev v Sloveniji, pred odhodom v pokoj, ni deležnih.«



### Namesto zaključka – nov začetek

Aktivnosti vlade na področju aktivnega in zdravega staranja v letu 2016

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**



*Jasno izražena skrb za kakovost življenja, zdravje in enakost vseh generacij je medsektorska odgovornost celotne vlade. Vlada s svojimi ukrepi ustvarja pogoje, ki ljudem približajo, poenostavijo in omogočajo zdrave izbire – na primer z urejanjem prilagojenih in varnih bivalnih pogojev.*

*Zdravo in dejavno staranje zahteva ukrepe na vseh ravneh in v vseh sektorjih vlade.*

[www.staranje.si](http://www.staranje.si)

**NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje | REPUBLIKA SLOVENIJA, MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE | REPUBLIKA SLOVENIJA, MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKOSTI

65



Active and Healthy ageing in Slovenia  
[www.staranje.si/aktualno](http://www.staranje.si/aktualno)



**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

66

Active and Healthy ageing in Slovenia  
[www.staranje.si/aktualno](http://www.staranje.si/aktualno)

**Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji**

67

**Kako se bomo v Sloveniji starali?**  
Prebivalstva v Sloveniji se hitro stara. Povečajo se deleži prebivalstva 65+ let, hkrati se zmanjšujejo deleži prebivalstva v aktivni dobi.



**Skupaj lahko ustvarimo pogoje za zdravo in aktivno starost.**

**NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje | REPUBLIKA SLOVENIJA, MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE | REPUBLIKA SLOVENIJA, MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKOSTI

68



## Foto utrinki

Foto: Andreja Mezinec



Foto: Planet GV



## Vabilo



Ljubljana, 7. marec 2016

Spoštovana gospod Mojca Gabrijelčič Blenkuš.

**Kongres ADMA** že od leta 1992 uspešno predstavlja nove prakse in znanja ter povezuje vse, ki delujemo na področjih administracije in menedžmenta, bo tudi letos **v Portorožu, od 19. - 21. maja**. Gostili smo že več kot 10.000 poslušateljev in priznanih predavateljev, veseli bomo tudi vaše družbe!

**Vabimo vas k predavanju na 24. kongresu ADMA, s predvidenim naslovom Aktivno in zdravo staranje na delovnem mestu ter predupokojitvene aktivnosti, Projekt AHA.SI**, ki je umeščeno v program v četrtek 19. maja 2016 od 16:00 do 16:45.

Več informacij o dogodku najdete na spletni strani [www.planetgv.si/kongres-adma](http://www.planetgv.si/kongres-adma)

Veselimo se sodelovanja z vami!

Planet GV d.o.o.

Peter Ribarič  
direktor

Maja Osrajnik  
vodja projektov  
maja.osrajnik@planetgv.si  
T: 01 30 94 435

Planet GV d.o.o., Likozarjeva ul. 3, 1000 Ljubljana  
[www.planetgv.si](http://www.planetgv.si) 080 3344