

*In kako doseči, da bi podaljšali zdrava leta življenja?*

*Za majhnega otroka imamo danes dobro definirano, katera znanja, informacije, veščine, spretnosti potrebuje, da se bo lahko uspešno in konstruktivno izšolal in vključil v družbo. Kako pa je s starejšim ob prehodu v pokoj? Se zavedamo potencialov, ki jih imamo zase in za družbo? Imamo urejen sistem, v katerem se lahko naučimo, kako se kakovostno in uspešno starati, podaljšati zdrava leta življenja in, med drugim, kako ohranjati čvrstost?*

*Udeleženca Predupokojitvenega seminarja (PUS) MORS sta takole razmišljala ob zaključku seminarja:*

*»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.«*

## Vseživljenjsko učenje in predupokojitvene priprave na novo življenjsko obdobje – pot do znanja in veščin za preprečevanje krhkosti

*Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nina Scagnetti, Nacionalni inštitut za javno zdravje, mojca.gabrijelcic@nijz.si, nina.scagnetti@nijz.si*

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 kakovost življenja in dejavno staranje ter omogočajo preprečevanje vseh vidikov krhkosti, 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 in vzdrževanja različnih delovnih in socialnih funkcij posameznika (129).

Po definiciji (142) so predupokojitvene aktivnosti tiste, s katerimi delavec (tudi nezaposleni) v obdobju pred odhodom v pokoj pridobi ustrezna znanja za načrtovanje nadaljnje življenjske kariere. Obenem je potrebno na družbeni ravni ustvarjati pogoje za izvajanje predupokojitvenih aktivnosti in tudi pogoje za uspešen prehod v pokoj in prilagoditev življenja. Poskus grobe ocene stroškovne učinkovitosti systemske uvedbe predupokojitvenih dejavnosti kot pravice delavcev iz dela, ki sicer ni upošteval krhkosti, je pokazal, da bi bile tovrstne dejavnosti tudi z ekonomskega vidika lahko upravičene (143).

Analiza praks v Sloveniji in tujini (144) 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 prostovoljnega dela, informacije o strukturiranju in dejavnem preživljanju prostega časa in učenje veščin ohranjanja socialne mreže. V okviru predupokojitvenih aktivnosti se posameznik lahko seznaniti tudi z različnimi zdravstvenimi vsebinami, med katerimi so bile med udeleženci PUS MORS med najboljše sprejetimi prav teme o vzdrževanju dobrega zdravja, prehrani in telesni dejavnosti v obdobju staranja (145) v luči preprečevanja krhkosti.

*Strategija dolgožive družbe* (128) je zato argumentirano (129) odprla prostor tudi v to področje vseživljenjskega učenja. Med usmeritvami (str. 25) med drugim navaja: »/.../ oblikovanje programov za pripravo na upokojitev, ki spodbujajo vključenost v družbo in aktivnost tudi po upokojitvi«. Samo želimo si lahko, da bi znali in zmogli izkoristiti strateški promocijski kapital številnih predvidenih ukrepov za ohranjanje čvrstosti in s tem pridobljeni osebni in družbeni potencial pri starejši populaciji v Sloveniji.