

PRILOŽNOSTI ZA AKTIVNO ŽIVLJENJE IN RAZVOJ V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

VANJA BOROVIAC JUREČKO

Upokojena svetovalka za odnose z javnostmi, Slovenija
vanja.borovac@guest.um.si

Povzetek V prvem obdobju upokojitve pademo v nekakšen prazen prostor. Ni več nikogar, ki bi nam delil naloge in razporedil čas. To je čas, ko mora vsak sam prevzeti organizacijo svojega časa, poiskati aktivnosti, ki mu bodo zapolnjevale življenje in mu dala novo vrednost. Novopečenemu upokojencu se odpira veliko možnosti, saj je organizacij, ki pripravljajo različne aktivnosti za upokojence kar precej. Edina težave je, da so razpršene in da je treba vložiti precej časa, da jih zbereš skupaj, predvsem na spletu. Direktno so dosegljiva v prvi vrsti društva upokojencev. Ostali ponudniki so malo bolj skriti. Najdemo jih na spletu od Univerze za tretje življenjsko obdobje do Zrele univerze na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru. Vmes je še nekaj športnih združenj za zdravo življenje in podobno. Kako ohraniti upokojence zdrave fizično in psihično čim dlje je uganka, ki rešuje tako upokojence kot družbo. Kako ponuditi upokojenki in upokojencu kaj več? Morda skupen slovenski portal, ki bi združeval čim več možnosti.

Ključne besede:

upokojenec,
aktivno
življenje,
univerza,
društvo,
zdravje,
portal

OPPORTUNITIES FOR AN ACTIVITY FILLED LIFE AFTER RETIREMENT

VANJA BOROVIAC JUREČKO

Retired public relations consultant, Slovenia
vanja.borovac@guest.um.si

Abstract In the first phase of retirement we fall into a sort of empty space. We no longer have someone to assign us tasks and schedules. This is a period when every individual needs to take control over the organisation of their own time, find activities with which to fill their lives and give it a new meaning. A person entering retirement has many options to choose from as there are quite a few organizations offering different kinds of activities. The only challenge is that the data is scattered and therefore you spend a lot of time collecting all the relevant information, especially online. Information is also available directly with the Retiree Associations. The other providers are a bit harder to find. Some of them include the Third Age University and the Mature University within the Faculty of Arts of the University of Maribor, both offering information on their websites. There are also a few Sports associations for a healthy lifestyle and similar. Addressing the challenge of maintaining the physical and mental health of retirees has the potential to benefit the retiree population as well as society as a whole. How can we offer more to a retired person? Maybe one of the suggestions could be to develop a joint platform offering a wide range of possibilities.

Keywords:

retiree,
active
life,
university,
association,
health,
platform

1 Uvod

Upokojencev je v Sloveniji že dobrih 600 tisoč, kar je velik delež prebivalstva. Evropski ekonomisti ocenjujejo, da je to tudi populacija na kateri so bo dalo v prihodnje služiti od prilagoditve avtomobilov za starejše do prilagoditve mest za starejše, kar poteka na primer v Milanu. Skoraj ni države, ki ne bi bila prisiljena uvesti nekaj za lažje življenje starejših, saj jih v to sili naraščujoča populacija starejših nad 65 let.

Čeprav se po eni strani poiskuje podaljšati delovno dobo in zadržati zdrave posameznike še na delu, pa je po drugi strani cela vrsta negativnih pojavov, med njimi starizem, ki želijo starejše čim prej umakniti in delovnega in družbenega življenja. S temi pojavi se v tem članku še ne bomo ukvarjali, ker se bom lotila predvsem iskanja možnosti in priložnosti za tistega, ki se je odločil, da zaključi svoje delovno življenje, pa bi rad še marsikaj zanimivega in koristnega počel.

Poiskala sem nekaj naslovov, ki jih upokojenci najdejo bolj po naključju in po osebnih kontaktih kot organizirano in sistematično. Ko odpreš spletne strani in hočeš najti nekaj za upokojence, pa se kar začnejo odkrivati različne možnosti za aktivno življenje. Žal pa so najbrž marsikteremu nedostopne, ker ne uporablja sodobnih informacijskih tehnologij, ker jih morda v delovnem življenju ni potreboval ali jih niso zanimale. Upokojenci imajo v povprečju drugo in tretjo stopnjo izobrazbe, kar je še vedno dokaj nizko. Med upokojenci je bilo (1.januarja 2022) za 34 % takih, ki so imeli osnovnošolsko ali nižjo izobrazbo. Zaradi specifične sestave te skupine prebivalcev (ker visoko starost doživi več žensk kot moških) je bilo med upokojenci več žensk z osnovnošolsko ali nižjo izobrazbo (42 %) kot moških (23 %). Še najmanjša je bila razlika v izobrazbi med spoloma med upokojenci s terciarno izobrazbo; teh pa je bilo sicer sorazmerno malo (14 %).¹ Drugi faktor nedostopnosti dejavnosti za upokojence pa je finančni prispevek, ki je skoraj pri vseh dejavnostih. Cene sicer niso visoke, a kljub temu za upokojenski žep hitro preveč.

Kaj bi lahko storili, da bi upokojencem približali čim več koristih vsebin se vprašam na koncu in odpiram nekaj možnosti, ki niso nove, so pa uporabne tudi za upokojence.

¹ Statistični urad Republike Slovenije, pridobljeno 23.2.2023 z <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10772>

2 Upokojitev

Štirideset let delovnega življenja se je izteklo, poslovimo se od sodelavcev in ostanemo doma. Nobenega napotka in ni nobenega svetovanja o tem kaj naj bi počeli v upokojenskem času. Morda sploh nimamo domačega računalnika ali spletne povezave in takorekoč ostanemo na suhem. Rešujejo nas znanci in prijatelji, ki so se znašli v takšni situaciji in so že pridobili informacije, kaj bi lahko poleli poleg vrtičkanja, branja, sprehodov in urejanja stanovanja.

Kot nas radi različni reki upozarjajo kot Carpe diem, izkoristi dan ali vsak dan, ki ga nismo izkoristili je vržen proč in podobno, iščemo kaj početi. Nismo vsi ljudje enaki, nekateri načrtujejo leta v naprej drugi radi živijo spontano. Ampak na koncu vsi nekaj iščemo, saj nas radovedna človeška narava potiska naprej.

1. januarja 2022 je bilo med prebivalci, starimi 15 ali več let, skoraj 30 % upokojencev.² Med tem, ko ekonomisti v tem podatku vidijo predvsem možnosti, kako bi to veliko populacijo aktivirali in zaslužili, politiki, kako bi jih dobili na svojo stran za različne volitve, kar smo lahko leto kar nekajkrat opazovali, pa vsi skupaj pozabljajo, da je to specifična populacija, ki potrebuje predvsem prilagoditve v vsakdanjem življenju in aktivnosti, ki jih bodo ohranjale čim dlje fizično in psihično zdrave, kar je v korist tako družbi kot upokojencem samim.

2.1 Institucije in organizacije namenjene upokojencem

Prazen prostor je le navidezen. Koliko bo kdo živel aktivno, je odvisno predvsem od tega, koliko se zanima o tem, kaj bi lahko počel in od tega, če sploh želi početi kaj novega in aktivnega.

Zbrala sem nekaj takšnih institucij in organizacij namenjenim upokojencem za lažji pregled kaj se na tem področju dogaja. V nadaljevanju bom nekaj največjih podrobneje predstavila.

² Statistični urad Republike Slovenije, pridobljeno 19.1.2023 z <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10772>

- Zveza društev upokojencev Slovenije
- Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
- Zrela univerza Filozofske fakultete Univerze v Mariboru
- Šola zdravja
- Aktivnosti za starejše po občinah
- Specializirana združenja
 - Klub upokojencev
 - Zaposlitveni portal za upokojence
 - Različna društva za rekreacijo in turizem

Združenj in društev je kar precej, tako, da resnično skoraj vsak lahko najde kaj zase. Ob tem pa bi poudarila, da je večina dejavnosti plačljivih. Običajno zneski niso visoki, vendar pa seveda za upokojenski žep pa to lahko pomeni, da se nečesa, kar bi želeli ne udeležijo.

3 Društvo upokojencev Slovenije

Največje združenje upokojencev je Zveza društev upokojencev Slovenije, ki je krovna organizacija društev upokojencev, ki delujejo takorekoč v vsakem kraju in v večjih mestih jih je običajno tudi več po mestnih četrtih.

Med programi Zveze društev upokojencev zagotovo izstopa program Starejši za starejše, ki je prostovoljski program starejših, ki nudijo različne obike pomoči starejšim. Zagotovo je to program, ki je smislen, saj kdo bi najlažje razumel križe in težave starejših bolj kot upokojenci sami.

Prostovoljci so v letih od 2004 do 2016 izvedli največ pomoči v obliki druženja (N=111.323). K izvedenemu druženju lahko prištejemo še branje, družabne igre in sprehode (N=17.462). Veliko je bilo izvedenih pomoči v obliki hišnih opravil (N=14.033), dostave hrane in dostave iz trgovine (N=25.034). Pri osnovnih osebnih opravilih in zdravstveni oskrbi je bilo izvedenih ali organiziranih 4.313 pomoči. Prav tako se kaže velika potreba po prevozih (N=9.262).³

³ POLOŽAJ starejših v Sloveniji skozi program Starejši za starejše / [urednica Nevenka Dobljekar]. - Ljubljana : Zveza društev upokojencev Slovenije, 2017, str. 34

Prav tako v ZDUS izvajajo kar nekaj projektov poleg projekta Starejši za starejše in sicer Aktivno staranje, Vključenost v družbo, Digitalno izobraževanje, E oskrba in vključeni so tudi v nekaj mednarodnih projektov.

Vsako leto pripravijo tudi skupaj z ostalimi soorganizatorji Dneve medgeneracijskega sožitja, ki je odmevna prireditvev in predvsem za organizatorje dejavnosti za starejše vir informacij o trendih razvoja aktivnosti za starejše.

V ZDUS sodelujejo v imenu upokojencev tudi v Zavodu za invalidsko in pokojninsko zavarovanje, z vladnimi organi in spremljajo socialno ekonomski položaj upokojencev in predlagajo redna in izredna usklajevanja pokojnin.

3.1 Društva upokojencev

Društva upokojencev so zagotovo najbližje vsem, ki se želijo aktivirati v novem upokojenskem obdobju. Delujejo skoraj v vseh krajih in tudi v posameznih mestnih četrtih. Ponujajo za nizko članarino cel kup aktivnosti od izletov, športnih in kulturnih aktivnosti do družabnih srečanj. Ponekod delujejo v tej obliki tudi Dnevni centri aktivnosti.

4 Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje

Med zelo pestre dejavnosti in morda tudi bolj zahtevne pa sodijo univerze za tretje življenjsko obdobje, ki delujejo v večini večjih krajev in na državnem nivoju v Ljubljani kot Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje.

Mreža Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje je sekcija Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje, združenja za izobraževanje in družbeno vključenost. Združuje 55 univerz v 53-ih krajih Slovenije in je največja slovenska mreža na področju izobraževanja starejših odraslih in njihovega državljankega delovanja. Danes ima ta mreža več kot 21.000 študentov, več kot 1.000 mentorjev in več kot 1.000 prostovoljcev. Ustvarja možnosti za izobraževanje, učenje, državljankega delovanje in druženje starejših 55+. ⁴

⁴ Slovenska univerze za tretje življenjsko obdobje, Pridobljeno 19.01.2023 z <https://www.utzo.si/onas/predstavitev/>

V Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje delujejo medgeneracijski centri, Poletna univerza, Festival znanja in kulture starejših, Civilni dialog in zagovorništvo in Skupina za razvoj srebrne ekonomije.

Pester je program izobraževanj, od digitalnega do jezikovnega izobraževanja. Vmes pa še pester program družboslovnih izobraževanj od zgodovinskih, kulturnih in umetnostnih. Največja izbira je seveda v Slovenske univerzi za tretje življenjsko obdobje, ki deluje v Ljubljani, kjer deluje še knjižnica in potekajo redno tudi različni seminarji, posvetovanja in konference.

4.1 Univerze za tretje življenjsko obdobje

V večjih mestih so organizirane tudi univerze za tretje življenjsko obdobje, ki so ljudem bližje in ne potrebujejo potovati v drug kraj, da bi se izobraževali in družili. Program je prav tako pester, ampak seveda precej manjši izobraževanja od Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje. Prav tako so izobraževanja tako družboslovna kot jezikovna ter različna srečanja in športne aktivnosti. Dejavnosti so tudi cenovno dostopne.

5 Zrela univerza Filozofske fakultete Univerze v Mariboru

Na Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru že nekaj let delujeta tako univerza za najmlajše kot Zrela univerza za starejše. Program je pester in prinaša vsak mesec po eno predavanje iz zanimivih tem kot so pomen barv, mariborska dvorišča ali pametna mesta. Udeležuje se ga kar nekajdeset udeležencev velika skupina, ki pridno kot študentje sledijo novim vsebinam. Posebnost vsebin je, da jih sami najbrž ne bi iskali, ker so posebne.

Predavajo predavatelji Univerze v Mariboru.

6 Aktivnosti za starejše po občinah

Vzporedno z naštetimi izvajalci aktivnosti pa organizirajo po občinah še dodatne priložnosti za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Večje mestne občine imajo seveda več možnosti.

V Mariboru so naprimer deluje tudi Svet za starejše, pripravili so informativno pisarno za starejše in posebno telefonsko številko. Na voljo je s posebnimi ponudbami Dnevni center, poleg Univerze za tretje življenjsko obdobje tudi Ljudska univerza in Mariborska knjižnica.

Mestna občina Ljubljana prav tako sofinancira aktivnosti za starejše v dnevnikih centrih, poleg informacijske točke za starejše imajo na voljo tudi demenci prijazno točko in točko za nasilje v družini. So tudi soorganizatorji Festivala za tretje življenjsko obdobje.

7 Specializirana združenja

Na voljo je še lepo število manjših ponudnikov storitev, ki so bolj specializirane od na primer zanimivega Kluba upokojujencev, ki je na primer turistična agencija, kar je precej zavajajoče do Šole zdravja, ki skrbi za dnevno vadbo na različnih lokacijah po Sloveniji.

8 Kaj bi še lahko storili?

V današnjem času se lahko upokojimo ne da bi stopili v stik s kakšno osebo. Vlogo oddaš digitalno, digitalno dobiš rešitev vloge in izračun pokojnine. Odideš tiho kot, da te ni bilo.

Na srečo v pokoronskem času lahko organizirate poslopitev od sodelavcev in se poslovite vsaj s šopkom rož. Kot vidite pa ni odhod v prazno. Lepo bi bilo, da bi ljudje dobilo ob odhodu kakšno zloženko z informacijami, kaj vse je mogoče početi v tretjem življenjskem obdobju. Krasno bi bilo, da bi obstajal na spletu portal, kjer bi lahko dobili vse te informacije, ki sem jih zbrala v tem članku. Morda bi lahko Zavod za pokojninsko zavarovanje naredil kakšen korak, sa je nakazilo pokojnine le osnova, da si lahko osmislimo življenje po upokojitvi. Mislim, da bi bilo tako lažje narediti prvi korak in oditi novim dogodivščinam naproti.

V prihodnje bi bilo zanimivo pogledati kolikšen delež upokojujencev se udeležuje aktivnosti, da bi videli za katere dejavnosti se odločajo in kaj bi želeli početi.

Literatura

- Nevenka Dobljekar (2017). Položaj starejših v Sloveniji skozi program Starejši za starejše Ljubljana, Zveza društev upokojencev Slovenije
Statistični urad Republike Slovenije, pridobljeno 23.2.2023 z
<https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10772>
Statistični urad Republike Slovenije, pridobljeno 19.01.2023 z
<https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10772>
Zveza društev upokojencev Slovenije, pridobljeno 19.01.2023 z <https://zdus-zveza.si/>
Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, pridobljeno 19.01.2023 z <https://www.utzo.si/>
Zreła univerza Filozofska fakulteta, pridobljeno 19.01.2023 z <https://ff.um.si/center-za-vsezivljenjsko-izobrazevanje/zuf/>

