

Vážime si vaše súkromie

Súbory cookies sú potrebné pre správne fungovanie webu, ako aj pre účely analýzy prevádzky a návštevnosti. Cookies nám neposkytujú prístup k Vašmu počítaču alebo akýmkoľvek informáciám o Vás. Webovým stránkam umožňujú zapamätať si informácie o Vašej návšteve, napríklad na ukladanie predvolieb bezpečného vyhľadávania, na zjednodušenie registrácie do nových služieb a na ochranu osobných údajov. Výberom „Prijať všetko“ udeľujete súhlas so spracovaním cookies pre uvedené účely. Kliknutím na „Odmietnuť všetko“ môžete používanie voliteľných cookies blokať. [Podrobnosti o používaní súborov cookies.](#)

[Akceptovať](#) [Odmietnuť všetko](#)

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky

[Úvod](#) > [Úvodná stránka](#) > [Aktívne starnutie](#) > [Žite naplno v každom životnom období](#)

Žite naplno v každom životnom období

Národný program aktívneho starnutia na roky 2021 – 2030 je aktivitami naplánovaný s výhľadom na celú dekádu. Významná časť z jeho 82 opatrení sa napĺňa priebežne, čo znamená, že jeho výsledky sa v tomto zozname budú aktualizovať postupne.

V súčasnosti **môžete** v rámci deviatich oblastí programu **využiť nasledovné** :

Podpora aktívneho starnutia v rodinnej perspektíve – Lásky a starostlivosti v kruhu blízkych

Cieľom je podporiť medzigeneračnú solidaritu a dobré medzigeneračné vzťahy, ako základ fungovania rodiny a plnenia jej úloh v rodinnom životnom cykle.

- V prípade, že potrebujete poradensko-psychologické služby pre vás alebo pre vašich blízkych, môžete sa obrátiť na [Rodinné poradne](#) . Ich služby sú bezplatné a pomôžu vám diskretné nájsť stratenú rovnováhu vo vašich vzťahoch.
- Využite možnosť zapojiť sa do starostlivosti o deti založením [detskej skupiny](#) a pomôžte ľuďom vo svojom okolí so zosúladením ich rodinného a pracovného života.

Podpora ľudských zdrojov v celoživotnom cykle – Stále sa učme, objavujeme nové možnosti

Táto oblasť podporuje tvorbu a realizáciu celoživotného vzdelávania so zameraním na rozvoj každého človeka v akomkoľvek veku.

- Poradte sa o možnostiach a podmienkach ďalšieho vzdelávania v klientskom centre vo vašom okolí, v rámci poradenského miesta.
- Ak pracujete vo verejnej správe, môžete sa zapojiť do používania [testovacej a vzdelávacej IT platformy](#) , ktorá prispieje k zlepšeniu vašich digitálnych zručností.

Zdravotná starostlivosť podporujúca aktívne starnutie – Kvalitná starostlivosť pre každého

Hlavným zámerom tejto oblasti je kvalitná a dostupná zdravotná starostlivosť pre všetkých.

- *Pre cieľovú skupinu 18+*: Ak sa zaujímate o svoje zdravie a radi by ste predchádzali možným chronickým ochoreniam, môžete využiť bezplatné služby [Poradni zdravia](#) . Poskytujú vyšetrenia rizikových faktorov chronických neinfekčných ochorení (najmä srdcovocievnych) ako aj poradenstvo.

Podpora ekonomickej aktivity v perspektíve životného cyklu – Vaše skúsenosti a schopnosti majú hodnotu

Primárnym cieľom je zapojiť starších ľudí na účasti v platenej práci s dôrazom na udržateľný rozvoj spoločnosti a zvýšenie ich vlastného potenciálu, čím sa zlepšila kvalita ich života.

- *Pre poberateľov dôchodkov*: Spolupodielajte sa na chode a aktivitách rodinných podnikov vďaka výnimke z nelegálnej práce a nelegálneho zamestnávania, ktorá sa od 1. januára 2023 za určitých podmienok vzťahuje aj na spoločnosť s ručením obmedzeným.
- *Pre osoby 50+*: Využite možnosť zamestnať sa v sociálnych podnikoch, ktorých počet neustále rastie vďaka motivovaniu zamestnávateľov k zamestnávaniu osôb nad 50 rokov veku.
- Ak sa chcete uplatniť na trhu práce aj vo vyššom veku, môžete zvýšiť svoje šance na získanie vhodného zamestnania absolvovaním [rekvalifikačného alebo kompetenčného kurzu](#) prostredníctvom úradu práce, sociálnych vecí a rodiny. Adaptovať a udržať sa na trhu práce Vám zároveň môže pomôcť [príspevok na podporu rekvalifikácie uchádzača o zamestnanie](#) . Ak ste zamestnávateľ, môžete využiť atraktívnejší [príspevok na zamestnávanie znevýhodnených uchádzačov o zamestnanie](#) vrátane osôb nad 50 rokov veku.

Podpora spoločenskej participácie a začlenenia starších ľudí – Zapojte sa, máte čo ponúknuť

Cieľom tejto oblasti je zapojiť staršie generácie do rôznych prospešných aktivít, ktoré prispievajú k osobnému rozvoju jednotlivcov, rodín, susedstiev a komunít. Týmto spôsobom podporujeme spoločenskú súdržnosť a vytvárame priestor pre výmenu skúseností medzi rôznymi generáciami.

- Lákajú Vás umelecké, vzdelávacie, rekreačné či športové aktivity? Buďte aktívni a zapojte sa do nich prostredníctvom denných centier (klubov dôchodcov).
- Seniori môžu využívať rôzne zľavy pri návšteve vybraných kultúrnych a umeleckých inštitúcií, ktoré patria pod Ministerstvo kultúry SR. Zároveň, rezort kultúry poskytuje celoročnú možnosť bezplatných návštev do múzeí a galérií v rámci svojej pôsobnosti vždy prvú stredu v mesiaci.
- Ak ste prívržencom filatelistiky, oceníte aktivity filatelistických organizácií združujúcich aj staršie osoby, okrem výstav napríklad aj publikácie s názvom „*40 rokov klubu filatelistov 52-51 Nitra 1981-2021*“; „*Bulletin Sv. Gabriel*“; „*Filatelistické štúdie 21. zväzok*“.

Zabezpečenie príjmu vo vyššom veku – Bez starostí o financie

Hlavným cieľom je zabezpečiť finančnú stabilitu starších ľudí prostredníctvom dlhodobej udržateľnosti verejných zdrojov, ktoré im zaručia primerané dôchodky ako aj iné druhy podpory, ktoré ochránia starších ľudí pred chudobou a závažným materiálnym nedostatkom.

- Najodkázanejší starší ľudia môžu okrem materiálnej pomoci využiť aj potravinovú pomoc vo forme potravinových balíčkov.
- *Pre osoby nad 62 rokov*: Ako seniori môžete ušetriť aj na cestovaní vlakmi. Využiť [100-percentnú zľavu v osobnej železničnej preprave](#) môžete po registrácii do Železničnej spoločnosti Slovensko (ZSSK).
- V dôchodkovom systéme ide o zmeny s cieľom zabezpečiť, aby:

- aj vaším deťom bol vyplácaný dôstojný dôchodok;
- vaše úspory v II. pilieri a teda aj vaše dôchodky z II. piliera boli čo najvyššie ;
- ste prostredníctvom tzv. oranžovej obálky mohli mať priebežný prehľad o možnej výške vášho budúceho dôchodku;
- vaše úspory na dôchodok boli ľahšie prenositeľné v rámci krajín EÚ v prípade, že sa rozhodnete pracovať nielen na Slovensku;
- získajte viac informácií o zmenách v [dôchodkovom systéme Slovenskej republiky](#) .

Podpora dôstojnosti, nezávislosti a kvality života starších ľudí – Užívajte si každý deň naplno

Táto oblasť je zameraná na podporu dôstojného, nezávislého a kvalitného života vo všetkých fázach životného cyklu, vrátane fázy odkázanosti na pomoc inej osoby.

- Ministerstvo vnútra SR v rámci projektu „[Bezpečná jeseň života](#)“ pravidelne informuje o tom, ako predísť kriminálnym činom na senioroch.
- Ak sa chcete začleniť do moderného sveta digitálnych technológií, môžete tak urobiť v projekte [Digitálni seniori](#) .
- Rýchlu a dostupnú pomoc starším ľuďom ohrozeným násilím nájdete na senior linke 0800 172 500.
- Chcete sa naučiť, ako sa chrániť pred finančnými podvodmi? Národná banka Slovenska v spolupráci so seniorskými organizáciami pripravila projekt „[5 peňazí](#)“, v ktorom sa to môžete naučiť.

Politiky aktívneho starnutia bližšie k občanom a ich riadenie – Politiky, ktoré nás počúvajú a podporujú

Program zabezpečuje účasť seniorských organizácií pri tvorbe politík a ich implementácii na rôznych úrovniach.

- Nájdite si partnerskú seniorskú organizáciu vo vašom okolí v [databáze seniorských organizácií](#) .

Zvyšovanie povedomia, dáta a výskum – Spoznávajte sa viac, aby sme si lepšie rozumeli

NPAS sa zameriava na posilnenie povedomia o aktívnom starnutí a výskum tejto problematiky. Cieľom je scitlivovanie spoločnosti k problematike aktívneho starnutia a prijímanie rozhodnutí na základe kvalitných dát.

- Posilneniu témy aktívneho starnutia a medzigeneračnej spolupráce sa pravidelne venuje RTVS vo svojich reláciách.
- Medzigeneračnú spoluprácu podporuje aj oceňovanie mladých ľudí cenou „Anjel pomoci starším“.