

## 7 rad seniorów dla przyszłych emerytów

---

Przygotowanie do emerytury z materiałami Fundacji Klementyna to krok w stronę bezpiecznej przyszłości — nasze zasoby pomagają zadbać o zdrowie oraz aktywność społeczną na emeryturze, zapewniając spokój i lepszą jakość życia na dalsze lata.

Stopniowo przechodź na emeryturę- wielu seniorów radzi, by powoli wygaszać aktywność zawodową i wpierv zmniejszyć ilość godzin. W ten sposób zmiana nie następuje tak gwałtownie i radykalnie.

Trzeba mieć pomysł, jak wypełnić czas na emeryturze- emerycy podkreślają, że niezwykle ważne jest odpowiednie przygotowanie psychiczne oraz świadomość tego, że czekają Was duże zmiany. Niektórzy uczestnicy ankiety pisali wprost: „Nie przechodź, jeśli nie masz planów na dalsze życie”.

Nie zamykać się w domu- wielu emerytów podkreśla, jak ważne jest regularne wychodzenie z własnych czterech ścian. Zachęcali, by nie rozleniwiać się, popadać w apatię oraz stawać się biernym.

## 7 rad seniorów dla przyszłych emerytów

---

- Być aktywnym- seniorzy podkreślają, że trzeba zadbać o różne formy aktywności- czytanie, uczenie się nowych rzeczy, ćwiczenia, poznawanie nowych technologii, podróże (małe i duże). Warto rozejrzeć się po okolicy, gdzie są kluby dla seniorów, siłownie, zajęcia ruchowe czy zajęcia na basenie.
- Czas na pasje i hobby- większa ilość dostępnego czasu to według „emerytów z doświadczeniem” najlepszy czas, by odświeżyć swoje pasje i hobby. Niezależnie od tego, jaką aktywność wybierzemy, najważniejsze jest to, by organizować sobie czas wolny, a nie pozwalać mu przeciekać przez palce.
- Ruch- zachęta do ruchu była jedną z częściej pojawiających się rad. Seniorzy podkreślają wagę regularnych ćwiczeń, dbania o kondycję fizyczną, uprawiania „lekkiego sportu” oraz zalecali dużo ruchu na świeżym powietrzu.
- Ciesz się życiem- według niektórych seniorów recepta na udaną emeryturę jest w gruncie rzeczy prosta: „Odpocznij, a potem zacznij robić to, na co do tej pory nie miałeś czasu, ciesz się życiem i dbaj o siebie”, „Bierz z życia i pielęgnuj relacje”.