

Jak zagospodarować czas na emeryturze?

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.

Plan dnia

Praca zajmuje nam przynajmniej jedną trzecią czasu w dorosłym życiu. Po przejściu na emeryturę poradzenie sobie z nadmiarem czasu stanowi nie lada wyzwanie i dla niektórych potrafi być męczące. Stworzenie wygodnej i satysfakcjonującej rutyny pomaga utrzymać porządek i daje poczucie, że każdy dzień ma sens. Taki plan pozwala wkomponować w nasz dzień rzeczy dla nas ważne, ale też pomaga uniknąć nudy oraz poczucia samotności.

Co powinno znaleźć się w planie dnia?

Warto w rytm każdego dnia wkomponować ruch, czytanie, odpoczynek, kontakty towarzyskie, dbanie o zdrowie, czy wyzwania dla umysłu. Ważne jest, by zmniejszyć ilość zachowań siedzących – niektórzy specjaliści, podkreślając jego negatywny wpływ na zdrowie, określają siedzenie jako nowe palenie.

Jak zagospodarować czas na emeryturze?

- Mit 10 000 kroków
Wcale nie musisz wykonywać każdego dnia 10 000 kroków. Liczba ta została wymyślona przez marketingowców japońskiej firmy, gdy w latach 60-tych XX wieku wprowadzali na rynek pierwsze krokomierze.

- Radio zamiast telewizji
Naukowcy radzą oglądać telewizję nie więcej niż 2-3 godziny dziennie. Spędzanie codziennie przed ekranem wielu godzin negatywnie wpływa na nasze ciało i umysł – pojawia się tendencja do podjadania, zwiększa się ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, a często następnego dnia taka osoba nie potrafi powiedzieć, co oglądała. Warto pomyśleć o alternatywach – świetnie sprawdza się radio.

- Nowe hobby na emeryturze
Dla wielu osób moment przejścia na emeryturę jest okazją, by wrócić do dawnych hobby i pasji. A co jeśli nasze hobby się przeterminowało? Z pomocą przyjdzie lista pomysłów na hobby, które możecie realizować na emeryturze.