

## O co zadbać przed przejściem na emeryturę?

---

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.

### Słowo o autorach

---



Od ponad 20 lat Fundacja Klementyna dba o seniorów z małych miast i wsi południowego Mazowsza. Nasze działania skierowane są na wypędzenie samotności i biedy z domów starszych osób. Ważnym elementem jest również dla nas edukacja, czego przykładem może być ten materiał.



Piotr Łącki jest magistrem psychologii, absolwentem Uniwersytetu Wrocławskiego. Od ponad dziesięciu lat prowadzi warsztaty psychologiczne, spotkania autorskie oraz wykłady psychoedukacyjne na terenie całego kraju. Od ponad 5 lat prowadzi również portal [psychologdlaseniora.pl](http://psychologdlaseniora.pl).

## O co zadbać przed przejściem na emeryturę?

---

- Przygotuj się formalnie- sprawdź, czy posiadasz wszystkie dokumenty. Wcześniejsze zadbanie o kwestie formalne skróci czas oczekiwania na wypłatę pierwszej emerytury.
- Oswój się ze zmianą- pewien etap życia się zakończył, a zaczyna się inny. Po początkowej radości może pojawić się trudność w znalezieniu sobie miejsca i wypełnieniu czasu. To normalny etap procesu zmiany. Proces adaptacji wymaga czasu i poukładania na nowo pewnych spraw.
- Przygotuj pożegnanie- warto symbolicznie zamknąć etap pracy zawodowej. Możliwość ostatniego spotkania z kolegami i koleżankami w miejscu pracy jest ważnym wydarzeniem.
- Zastanów się, jak wypełnisz czas- emerytura to czas, w którym w końcu nic nie musisz, ale możesz. Większą ilość czasu można przeznaczyć na odpoczynek, ale również powrót do dawnych pasji i zainteresowań. Posiadanie planu sprawi, że nie popadniesz w marazm.
- Przystosowanie domu- warto pomyśleć o przystosowaniu domu do mniejszej mobilności, która kiedyś przyjdzie – łazienka bez barier, usunięcie progów i przeszkód architektonicznych jest inwestycją w jakość życia. Niektórzy decydują się na przeprowadzkę do mniejszego mieszkania.
- Przygotuj się finansowo- wysokość emerytury zazwyczaj jest niższa niż ostatnia pensja. Warto zatem przeanalizować wydatki i dostosować je do możliwości finansowych na tym etapie życia, a jednocześnie budować rezerwę finansową, która może przydać się w przypadku nieprzewidzianych sytuacji bądź większych wydatków zdrowotnych.