

ELÄKEVUODET NÄKÖPIIRISSÄ

Täyttää elämää
hyvässä iässä



Marjaana Kanerva

Eläkevuodet näköpiirissä
Täyttä elämää hyvässä iässä

Marjaana Kanerva

Eläkevuodet näköpiirissä

Täyttä elämää hyvässä iässä

© 2022 Marjaana Kanerva

**Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki,
Suomi**

**Valmistaja: BoD – Books on Demand, Nor-
derstedt, Saksa**

ISBN: 978-952-80-5073-5

Elämä on löytöretki.

*”Vähän tietää se,
jolla ei ole kokemusta,
matkoilla neuvokkuus karttuu.”*
Sírak

Sisällys:

Johdanto, s.9

Eläkevuodet näköpiirissä, s.13

Unelmat ja pelot ovat tärkeitä, s.16

Unelmat ja toiveet

Pelot ja epävarmuudet

Muutos yltää kaikkialle, s.24

Muutos ja minä

Mikä on juuri sinun vahvuutesi, voimavarasi?

Muutoksen pieni anatomia

Hyvä vai paha muutos?

Muutoksen käsittely

Kuka minä olen, tässä iässäni? s.38

Elämän vuosirenkaat

Uusi suhde työhön

Irrrottaudu työstä hallitusti

Työn merkityksellisyys säilyy

Mikä rooli ja nimitys tuntuu oikealta?

Ikääntymisen ulottuvuudet

Kolmas ikä

Vanhuuskin on arvokasta

Kun aika on, s. 61

Ajan luonne muuttuu

Kronos ja kairos – ajan eri merkitykset

Luo elämään hyvä rutiini

Sosiaalinen elämä ja toiminta, s.68

Mitä työyhteisön tilalle?

Etsi mukava kotipesä

Lähipiiri
Suhde puolisoon
Lapset ja lapsenlapset
Ikääntyvät vanhemmat
Suhde ystäviin

Millaiseen tulevaisuuteen matka jatkuu? s.77

Arvaamaton muutos
Aktiivinen kansalaisuus eläkeiässä
Ekososiaalinen sivistys
Digisosiaalinen sivistys
Osallistuminen ja vaikuttaminen

Kuinka huolehdin itsestäni eläkkeellä? s. 90

Uni ja lepo
Liikunta ja toimintakyky
Ravinto ja ruokaileminen
Hemmottelu ja hyvä olo
Kokonaisvaltaisen terveyden ylläpito
Asumisen ratkaisut

Talous kestäväksi, s.105

Eläkkeellä taloustilanne muuttuu
Varaudu ja suunnittele taloutesi

Eläkkeenhaun käytäntö, s.110

Kohti eläkevuosia, s.112

Omia pohdintoja ja merkintöjä, s.117



1. Johdanto

Eläkevuodet ovat alkamassa. Mikä upea näköala! Pian alkava elämänvaihe on monen mielestä se paras: koskaan aikaisemmin ei ole saanut olla niin riippumaton, itsellinen ja avoin kaikelle uudelle kuin eläkkeellä voi olla. Edessä on vaihe, jossa vihdoinkin on aikaa, on vapautta, on mahdollisuuksia!

Tunnetko sinäkin niin? Toivon, että vastaat kyllä! Mutta ymmärrän hyvin, jos suhtaudutkin asiaan varauksellisemmin. Onhan eläkkeelle siirtyminen askel johonkin aivan uuteen. Siihen sisältyy myös luopumista ja tutun arjen taakse jättämistä.

Kun lähdemme sanoittamaan ajatuksia ja kokemuksia tulevasta sekä peilaamaan näitä keskustellen jonkun muun kanssa, kuvamme selkenee. Lisäksi ajatuksemme jäsentyvät, kun saamme eläkkeelle siirtymistä koskevaa tietoa.

Kaikki tämä täyttää epävarmuutta aiheuttavia tyhjiä koloja tiellä muutokseen.

On viisasta valmistautua tulevaan, lähditpä matkaan sitten riemumielin tai hiukan arkailen. Harva uskaltautuu tuntemattomaan maastoonkaan ilman karttaa ja kompassia tai edes jonkinlaista etukäteistietoa edessä olevasta matkasta. Vaikka ne olisivat repussakin, haasteita voi tulla vastaan. Mutta ilman tietoa, varusteita tai edes alustavaa suunnitelmaa olisit varmasti suuremmassa pulassa!

Tämä kirja tarjoaa tietoa ja keskustelukumppanin elämänpolun tärkeän risteyksen lähestyessä. Se myös valmistaa sinua uudelle reitille avaamalla näköaloja tulevaan. Niitä katsellen nostat tietoisuutesi sitä, minkä matkalla todennäköisesti kohtaat. Voit lukiessasi puntaroida omaa tilannettasi. Juuri sinä päätät, miten haluat edetä ja mikä sopii sinulle. Löydät kirjasta myös pohdintakysymyksiä sekä sivuja, joille voit kirjoittaa omia ajatuksiasi. Samalla sinun on näin mahdollisuus kirjata näkyviin omaa prosessiasi.

Eläkkeelle siirtyminen on portti uudelle polulle ja alkavalle löytöretkelle. Yllätyksiltäkään et voi välttyä. Varmimmin matkasi eläkkeelle kuitenkin sujuu suotuisasti, kun olet hyvin varustautunut!

Eläkkeelle siirtyminen on valtaisa muutos, joka mullistaa totutun arjen. Se saa myös ihmisen pohtimaan, kuka oikeastaan itse uudessa tilanteessaan on.

Eläkevuodet näköpiirissä käsittelee tärkeimpiä eläkkeelle siirtymisen kysymyksiä käytännönläheisesti, kokonaisvaltaisesti sekä muuttuvan ja digitalisoituneen yhteiskunnan haasteet huomioon ottaen. Kirjassa tarkastellaan elämäntilanteen vaihtumisen vaikutuksia, laajamittaista muutosta sekä uuden roolin ja identiteetin merkitystä. Esillä ovat myös tärkeät hyvinvoinnin perustekijät kuten hyvä terveys, sosiaaliset suhteet, viisas ajankäyttö ja kantava taloudenpito. Kirjassa on huomioitu ihmisen kokonaisuuden fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli.

Miettimisvirikkeet ja ikäkauden tuntoja heijastavat runot kutsuvat lukijaa omaan pohdiskeluun.

Kompakti mutta kattava opas sopii eläkeikää lähestyville tai hiljattain eläkkeelle siirtyneille. Myös eläkeläisten parissa työskentelevät eri alojen työntekijät hyötyvät kirjan annista.

BoD



9

789528

050735