

Den venter lige om hjørnet – seniortiden

Du har sikkert glædet dig længe til den dag, hvor du ikke er afhængig af at gå på arbejde længere, hvor du kan sove længe om morgenen og have hele dagen for dig selv. Der er meget, der skal ordnes, som har ventet på, at der blev tid. Haven trænger, lejligheden trænger til maling, de mange billeder som ligger i skuffen skal sorteres og sættes i album.

Af Jane Maltesen

Men hvordan er det så med al den ekstra tid?

De første par uger kan du "lege", at du har ferie og tilpasse dig overgangen og lade de indre batterier op – klar til at nyde et nyt kapitel i livet.

Der er mange praktiske ting, der skal tages stilling til, når du forlader arbejdsmarkedet. For det første, skal du selv ansøge om at få din folkepension. Folkepensionen består af et grundbeløb og et tillæg. Hvor meget du kan få, afhænger af dine økonomiske forhold. Her melder sig nogle spørgsmål.

I hvilken rækkefølge skal du bruge pengene – for det er nemlig ikke ligegyldigt. Skal du lade dine private pensioner udbetale? Skal du fortsætte dine livs- og ulykkesforsikringer? Under alle omstændigheder vil det være en god ide at få rådgivning hos din bank eller for eksempel Ældresagen.

Så er det, at det sker...

Du bliver inviteret til en festlighed og møder nye mennesker. Efter lidt small talk vender din bordherre sig mod dig og spørger: "Og hvad laver du så?" Du føler måske pludselig et identitetstab, når du ikke har et lønnet arbejde længere, men skal sige "Jeg er pensionist"

Du skal finde en ny identitet, nu hvor du ikke længere er lærer, mekaniker, post, revisor....

Du skal skabe en helt ny historie i seniortiden.

Du skal samle på gode øjeblikke – gode øjeblikke som gør, at du står glad ud af sengen hver morgen og går glad i seng hver aften.

Tiden er din egen, og det er dig, der bestemmer, hvad du vil bruge tiden på, men hvad skal du egentlig kaste dig ud i som senior?

Bevar de tætte, nærværende og kærlige relationer

Hvis du har familien tæt på, og har helbredet til det, er det nu, du har mulighed for at komme tættere på familien og især børnebørnene, der bare bliver alt for hurtigt store. Hvis du har overskud, kan du tilbyde de unge familier at hente børn fra vuggestue eller børnehave og måske lave et måltid mad til familien. Nu er der også tid til at deltage i bedsteforældredagen i vuggestuen eller børnehaven.

Samværet med børnebørnene er også en enestående mulighed for at fortælle børnebørnene om familiehistorien og kikke i gamle album. Børn kan som regel godt lide at høre om, hvordan det var, da deres mor og far var børn.

Husk også, hvis du har overskuddet, at samle familien til højtiddage eller mærkedage. På den måde kan du videregive

familiens traditioner til de nye generationer.

Hvis familien ikke bor lige rundt om hjørnet, er det måske nu, du skal kaste dig ud i nogle af de projekter og drømme, som du har haft i løbet af årene på arbejdsmarkedet. Hvis du har drømt om at rejse og møde nye mennesker, er det et perfekt tidspunkt at udleve drømmen. Nu har du tid til at tage på højskole eller komme verden rundt.

Mange muligheder i seniortiden

Måske har du drømt om at lave din egen lille forretning? Det kan være, at du elsker at gå på kræmmermarked og lave nogle gode handler, og og tjene lidt på at sælge tingene videre – eller har du en viden, som du kan sælge videre? Her er internettet en stor mulighed.

Det kan også være, at du har lyst til at lære et nyt sprog, nu hvor du har tiden til det. Hvis du ikke er IT kyndig – og ellers har interessen – har du nu muligheden for at gå på kursus og måske finde ud af, hvordan man bruger de sociale medier, så du kan følge med i dine børn og børnebørns digitale liv. Hvis du alligevel finder ud af, at du savner gode kolleger omkring dig, er det "grå guld" efterspurgt i mange foreninger og rundt omkring i lokalsamfundene. Lønnen er her, at give en værdifuld gave videre – nemlig et helt liv fuld af erfaringer.

Der er også den mulighed, at dit arbejdsliv ikke behøver at slutte, fordi du er nået pensionsalderen. Mange arbejdspladser mangler arbejdskraft og vil gerne beholde de ældre medarbejdere – eventuelt på nedsat tid. De ældre medarbejdere er nemlig en værdifuld ressource, der kan dele ud af erfaringer og viden til de yngre medarbejdere. Din folkepension kan du vælge at få udbetalt, eller du kan udskyde den og få en højere pension resten af livet, når du vælger at udløse den. Det samme kan du gøre med din ATP.

Dit helbred er din skat

Det er også nu, du skal have fokus på dit helbred og din sundhed og holde dig mentalt og fysisk i form, Bliv ved med at dyrke din hobby, hvis du har sådan en, løse sudoku, spil kort eller lave noget kreativt med dine hænder – for eksempel strikke. Det er altså med til at holde dig mentalt sund.

Det handler også om at have en stærk krop, når du går ind i alderdommen – og kroppen skal opbygges nu. Det er især vigtigt at styrke de store muskler omkring lår og hofter. Det er dem, der skal bære dig hver eneste dag. Gå en tur, spil kroket eller gå i haven – hvert skridt tæller.

Husk det er aldrig for sent at begynde at dyrke motion. Udover at styrke kroppen bliver man også glad i låget af at dyrke motion. I motionscentre landet over er der specielle hold for ældre. Her bliver der svedt og trænet og samtidig plads til en god kop kaffe og hyggeligt samvær efter træningen. Hvis du ikke har lyst til at gå i motionscenter, kan du lave rigtig mange øvelser hjemme på stuegulvet eller bare nøjes med at gå en frisk tur hver dag.

Husk at bevægelse og motion booster hjertesundheden. Du kan finde masser af inspiration til et sundt og aktivt seniorliv på nettet.

Kosten er også vigtig i seniortiden. Hvis du har lysten, har du nu tiden til at lave god og sund mad.

Når vi bliver ældre, taber vi muskelmasse – faktisk allerede ved halvtredsalderen. Det er derfor vigtigt at få nok med proteiner, som opbygger og reparerer knogler og muskler.

Sund kost kan for eksempel være middelhavskost, som består mest af fisk og skaldyr, frugt, grøntsager, bønner, nødder og bælgfrugter og sunde fedtstoffer som olivenolie istedet for rødt kød. Gode proteinkilder er også fjerkræ, vildt eller mælkeprodukter som eksempelvis ost, eller fra vegetabiliske

kilder som linser eller kikærter.

Energien ligger i søvnen

En god nattesøvn giver mere energi til næste dag. Du skal helst have 8 timers søvn. Ved at få en god nattesøvn forbedrer du både din sundhed og din trivsel markant.

Hvis du generelt har søvnproblemer vil du opleve, at din søvn bedres, hvis du er fysisk aktiv hver dag.

Prøv for eksempel at gå en lille tur på en halv times tid hver eftermiddag eller aften.

Et middel til en god søvn er også at drikke et glas kirsebærsaft morgen og aften – eller allerbedst en ordentlig håndfuld friske kirsebær. Kirsebær har nemlig et markant højt indhold af melatonin, som fremmer søvnen.

På vej – på ny vej

Uanset om du vælger at blive i dit job, når du når pensionsalderen, er der altså nok at tage fat på i seniortiden og mulighederne er mange. Vi har alle sammen forskellige drømme, men uanset hvad du vælger at bruge tiden på i din seniortid, bør du ikke forpasse chancen for at forfølge de drømme, som netop seniortiden kan give dig.

I bund og grund handler det om livsglæde.



Mere om Jane:

Jane er 67 år, er blogger med websitet seniortiden.dk. Her kan du finde masser af motivation og inspiration til det gode seniorliv

KLIK HER, og læs mere!