

## 10 vinkkiä eläkkeelle jäävälle

**1** Rakenna oma käsityksesi eläkeläisyydestä.

**6** Ole utelias ja opettele uutta.

**2** Elä arvojesi mukaan ja aseta tavoitteita.

**7** Löydä itsellesi yhteisö tai useampia.

**3** Noudata päivä- ja viikkorytmiä.

**8** Arvosta ystäviä, mutta hanki myös tuttavlia.

**4** Sitoudu johonkin tehtävään edes kerran viikossa.

**9** Ole avoin uudelle elämänvaiheelle ja sen tuomille mahdollisuuksille.

**5** Pidä huolta itsestäsi – sekä mielestä että kehosta.

**10** Ajattele positiivisesti. Viljele hyvántahtoisuutta ja iän mukanaan tuomaa viisautta.

*(Mukaillen Juhela 2011, Merenmaa 2013 ja Pylkkänen 2015.)  
Suomen Punaisen Ristin Täyttää elämää eläkkeellä -valmennus*

