

Seminari di AvantAge per persone a 5 anni dalla pensione

Prepararsi bene ALLA PENSIONE

Andare in pensione dopo molti anni di lavoro per alcuni può essere una liberazione, ma per molte persone non è un passaggio semplice. L'andare in pensione rappresenta la fine di un importante ciclo di vita, quello lavorativo. Vi sono persone che si avvicinano a questo appuntamento in maniera serena, con uno sguardo positivo al loro futuro ruolo di pensionati.

Molte persone temono, però, questo momento e il cambiamento che avrà sulla loro vita.

In tutti i casi, l'ideale sarebbe potersi prendere il tempo per prepararsi a questo passaggio nella propria esistenza.

Il pensionamento è il momento della propria vita in cui si lascia qualcosa di sicuro e conosciuto, il proprio lavoro, e si va però incontro a una situazione nuova, che può essere bella ma anche spiazzante. La mancanza dei ritmi fissi dati dal lavoro, per esempio, può rappresentare già in sé un elemento destabilizzante.

Goinvolgere il/la partner

Ritrovarsi improvvisamente a casa tutto il giorno può essere difficile da gestire anche a livello di coppia. Per questo motivo, la preparazione a questa nuova fase della vita dovrebbe essere condivisa anche con la persona convivente.

I seminari di preparazione al pensionamento offrono la possibilità di aiutare le

persone che si trovano a 5 anni dalla pensione (o meno) a identificare i cambiamenti che vi saranno in questo processo. Si tratta di esaminare le questioni importanti legate a questo periodo di vita e i vari adattamenti da mettere in atto, da soli o in coppia. In questo senso è determinante saper gestire i rapporti interpersonali e familiari che cambiano, ricostruendo in tal modo un nuovo equilibrio.

Tempo libero e finanze

Il tempo libero, che aumenta notevolmente, deve rappresentare un'opportunità per sviluppare nuovi progetti e dedicarsi a passatempi che piacciono e che magari durante l'attività lavorativa erano stati ridotti o messi da parte.

Non meno importante è il tema delle finanze. Prepararsi alla pensione significa anche riflettere su quella che sarà la propria situazione finanziaria una volta terminata l'attività lavorativa. Essere in pensione vuol dire avere delle entrate minori rispetto a quando si lavorava, per questo motivo occorre pianificare con cura e per tempo il proprio budget a disposizione dopo il cambiamento.

La pensione implica quindi risvolti identitari, emotivi, relazionali e di carattere finanziario non irrilevanti.

Sono temi molto importanti che vengono trattati in maniera molto partecipativa durante dei seminari di due giorni proposti da AvantAge in collaborazione con Pro Senectute Ticino e Moesano.

Il prossimo seminario è previsto nei giorni 5-6 maggio 2022 a Lugano.

Per maggiori informazioni: Pro Senectute Ticino e Moesano, 091/912.17.17; www.prosenectute.org e www.programme-avantage.ch.

Consigli per restare in salute

La salute è un altro tema molto importante trattato nei seminari. Prendersi cura della propria salute è fondamentale a ogni età e – una volta in pensione – si ha più tempo per farlo: ad esempio dedicandosi all'attività fisica, avendo più tempo per prepararsi dei piatti sani o addirittura per cimentarsi nell'orticoltura e avere prodotti a chilometro zero e di stagione.

A disposizione degli altri

Il maggior tempo a disposizione può permettere anche di impegnarsi con attività a carattere sociale. Per queste ultime pensiamo, per esempio, al volontariato presso associazioni di vario genere, da quelle sportive a quelle sociali o alle associazioni di quartiere. Nel nostro Cantone esiste una piattaforma (www.volontariato.ch) che offre un aiuto concreto a chi intende diventare volontario e una panoramica delle organizzazioni di vario genere dove è possibile mettersi a disposizione.

