

NYTKU! ELÄMÄNI ELÄKEVUODET -ELÄKEVALMENNUS

Meillä on usein käytössä sitku-asette. Sitten kun pääsen eläkkeelle, aloitan joogaharrastuksen. Sitten kun olen tullut Lapista, rupean lenkkeilemään. Sitten kun minulla on tanssipari, lähdän lavatansseihin. Onneksi sitku-asette on mahdollista muuttaa NYTKU-asetteeksi!

Näkökulmaa muuttamalla sinulle avautuu tilaisuus tehdä itsellesi hyvinvoinnin tekoja jo tänään.

On totta, että jokainen rakentaa hyvää elämää omista lähtökohdistaan käsin. Toivon, että uskallat elää itsesi näköistä elämää ja tehdä itsesi näköisiä valintoja. Tämä tarkoittaa myös sitä, että uskallat ajatella itseäsi.

Voit aloittaa kysymällä itseltäsi, miten voit tänään, mistä asioista huomaat, että voit hyvin ja mistä asioista muut huomaavat, että voit hyvin?

Lisää liikettä

Liikkeen lisääminen arkipäiviin on yksi konkreettisimmista hyvinvoinnin teoista. Liikkuessa kehomme ja mieleemme virkistyvät: nukumme paremmin, muisti virkistyy, sydän vahvistuu, luut lujittuvat, vastustuskyky lisääntyy,

kunto kohenee, energisyys lisääntyy ja mieliala kohenee. Liikkuminen lisää myös luottamusta omaan itseemme.

Oletko pohtinut, minkälainen liikkumismuoto sopii sinulle? Sen itselle sopivimman löytäminen on tärkeää. Lisäämällä liikettä lisää voimavaroja toteuttaa itsellesi merkityksellisiä asioita, esimerkiksi yhteistä aikaa lastenlasten kanssa tai aikaa vapaaehtoistyöhön.

Voit vaikka pohtia, minkälainen liikkuminen tuntuu itsestäsi hyvältä tai voisitko kokeilla jotakin uutta liikkumismuotoa? Löydä itsellesi sellainen liikkumismuoto, josta nautit! Kun se kolahtaa, tunnet sen kyllä.

Kysele ystäviltä ja tutuilta, minkälaisesta liikkumisesta he nauttivat. Tärkeää on oivaltaa omat vahvuudet liikujana. Omien vahvuuksien äärelle pysähtyminen voi olla ratkaiseva hyvinvointiteko itselle. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niistä puhuminen on tärkeää.

Myönteisyys

Myönteisillä tunteilla on valtava vaikutus hyvinvointiimme. Ne vaikuttavat oppimiseemme, havaintokykyymme, luovuuteen ja sosiaalisten suhteiden vahvistumiseen. Kyse on ilosta, kiitollisuudesta, mielenrauhasta, levollisuudesta, haltioitumisesta. Suuntaa siis huomiosi asioihin, jotka ovat hyvin.

Voit tuntea kiitollisuutta lukuisista eri asioista: pystyt

Pienin askelin kohti hyvää oloa

kulkemaan kotitalosi rappuset ylös ja alas omalla lihastyöllä, on oma piha tai kaupungin viljelypalstasta, joka liikuttaa sinua puutarhatöiden parissa. Tai nautit haravoinnista, jota voit tehdä naapurisi pihalla naapurin nimissä.

Kun kysyin pari vuotta sitten erään yrityksen eläkeikää lähestyvältä toimitusjohtajalta, minkälainen liikkuminen on viimeisen kuluneen viikon aikana tuonut hänelle iloa, hän vastasi: lumienkeleiden tekeminen yhdessä lapsenlapsen kanssa. Iloa tuottavat asiat ovat itse asiassa hyvin yksinkertaisia.

Ilahduta itseäsi ja viipyile sellaisessa muistossa, joka tuotti sinulle iloa viimeisen kahden viikon aikana!

Sykähdyttävät luontokokemukset

Entä sitten ne muut hyvät kokemukset, joita olet saanut liikunnasta elämäsi aikana? Ehkä mietit samaasi palautetta, jonka olet saanut osamisestasi tai taidoistasi.

Voit myös pohtia suhdetasi luontoon. Haltioidu omasta muistosta ja jaa se muiden kanssa!

Luonnossa liikkuminen muuan muassa harjoittaa vaihtelevan maaston ansiosta lihasvoimaa ja tasapainoa, parantaa unen laatua, tukee aivoterveysttä, vaikuttaa myönteisesti mielialaan sekä tarjoaa esteettisiä kokemuksia ja herättelee aisteja.

Itselle on hyvä asettaa konkreettisia tavoitteita ja pohtia, miten tavoitteisiin päästään. Yksikin askel kohti tavoitetta on parempi kuin pelkkä haaveilu. Hyvinvointivaikutuksia voidaan nähdä jo pienelläkin liikkeen lisäyksellä.

Joskus konkreettiset teot kohti omaa hyvinvointia vaativat rohkeutta. Mikä on sinun ensimmäinen askeleesi kohti parempaa oloa – jo tänään? Muista, että jokainen teko ja otettu askel on voitto ja onnistuminen!

Taru Tanskanen Ikäinstituutti

Kirjoittaja toimii Ikäinstituutissa Elämäni eläkevuodet -hankkeen suunnittelijana. Artikkelin aiheet kumpuavat Elämäni eläkevuodet -valmennuksen sisällöistä, jotka pohjautuvat tutkittuun tietoon ihmisen hyvinvointiin liittyen.

Sinustako vapaaehtoinen eläkevalmentaja?

Etsimme Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutuksiin vapaaehtoisia. Jos olet jo eläkkeellä, sinulla on kokemusta ryhmänohjauksesta ja olet kiinnostunut ihmisten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, olet etsimämme henkilö. Kenet voisit houkutella valmentajapariksi?

Eläkkeensaajien Keskusliitto on mukana hankkeessa (2019–2021) tarjoamassa yhdistyksilleen maksutonta eläkevalmentajakoulutusta 2019 seuraavasti:

- 9.–10.5. Tampere
- 23.–24.5. Kuopio
- 12.–13.9. Seinäjoki
- 30.–31.10. Porvoo

Maksuton koulutus sisältää:

- kaksi lähiopiskelupäivää
 - harjoitusvalmennuksen ja sen arvioinnin
 - valmiit tuntimallit kahdeksaan ryhmätapaamiseen
 - Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmän materiaaleja
 - Ikäinstituutin kouluttajien tuen ryhmän perustamiseksi
- Lue lisää** osoitteessa www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/elakevalmennus/valmentajakoulutus/

Lisätietoja/EKL:

– järjestösuunnittelija Marja Raitoharju, puh. 040 450 6565 tai marja.raitoharju@elakkeensaajat.fi

Ilmoittautumiset:

– järjestösuunnittelija Jarkko Utriainen, puh. 050 436 3449 tai jarkko.utriainen@elakkeensaajat.fi

Liikkeen ja mielen hyvinvoinnin avaimia:

- Hyvinvointi rakentuu pienillä teoilla
- Suhtaudu itseesi ja toisiin hyväksyen
- Iloitse tekemisestä ja toiminnasta
- Tunnista vahvuutesi
- Ole läsnä tässä hetkessä
- Treenaa kehoa ja mieltä päivittäin
- Nauti onnistumisista
- Huomaa hyvät hetket
- Hyvää mieltä yhdessäolosta
- Ole rohkeasti oma itsesi!

Ikäinstituutti

Elämäni eläkevuodet alkamassa

NYTKU!

Aika panostaa itseeni