

Na důchod je lepší připravit se včas, ať do něj můžete naskočit a začít divokou jízdu

Mnoho lidí se bojí, že až se dostane do důchodu, nebude mít co dělat. Práce je značná část našeho života a pro mnohé je to po odchodu dětí i největší náplní jejich dnů. Mnoho z nás se také bojí, že nebudou mít s kým se vídat a budou nejen bez náplně dne ale navíc i bez přátel. Nezoufejte ale, vše má své řešení.

Jedno rčení říká, že podle toho, jak vypadá první měsíc důchodu, tak vypadá i jeho zbytek. Je proto dobré se na něj připravit. Když o tom přemýšlíte, dává to smysl. Pokud si zničehonic obrovské množství volného času člověk naplánuje a využije ho aktivně, má větší pravděpodobnost, že bude aktivity vyhledávat i později.

Pokud se člověk zapojí do nějakého kroužku, klubu nebo třeba i sportu, najde tak partu lidí, kteří mu budou rozjasňovat dny a nenechají ho sedět doma. Jednou z možností je studium jazyka. Umožňuje to dlouhodobě a smysluplně trénovat mozek, což pomáhá oddálit demenci, ale také to poskytne komunitu lidí, kteří se stanou novými přáteli. Každý si užije plno smíchu, zábavy i poučení v bez stresových hodinách a jako bonus se domluví na dovolené.

To, co umíme my, jsou právě lekce Angličtiny pro seniory a rádi vás na našich hodinách uvidíme. Nikdo se u nás nemusí bát chybovat, protože se vždy najde někdo, kdo mu poděkuje za to, že se zeptal, protože on na to neměl odvahu. Máme i víkendové akce, které jsou plné radosti a poznání.

Více informací o lekcích naleznete na webových stránkách lektorky Jaroslavy Sobotkové www.jaroslavasobotkova.cz, na telefonu +420 603 223 353 nebo www.sejdeme-se.webnode.cz nebo pište na sejdemese@volny.cz.

Krásné dny a dobrou volbu,

Karolína Stárková za spolek Sejděme se.