

## Aktivní v důchodu

„Na to budu mít čas až v důchodu“. Také už někdy k vašim uším dolehla podobná věta. Co je na ní pravdy a proč ji lidé vypouštějí z úst? Může být důchodový věk strávený aktivně? A co pro to mohu udělat, když se tento milník v mém životě přibližuje?

Většinou platí, že když nebyl člověk aktivní ve svém produktivním věku, důchodem to už nedožene. Aktivnímu trávení volného času se učíme už od dětství. Rodiče k němu děti vedou jednak volbou vhodných volnočasových aktivit a jednak (i když to je možná na prvním místě) svým vlastním příkladem. Dítě, které vidí, že jeho rodiče jsou po práci schopni udělat si čas na sport, návštěvu divadla či na procházku s rodinou, budou mít s větší pravděpodobností tendenci trávit své volné chvíle něčím smysluplným. Naopak dítě rodiče, který se po příchodu z práce svalí na kanape a jedinou jeho fyzickou aktivitou je uchopení ovladače od televize či přesun jídla na vidličce z talíře směrem k ústům, bude mít sklony tohle chování svého rodiče dříve nebo později napodobit.

Vstupem do důchodového stavu se nám však mohou otevřít nové dveře. Máme najednou více času na koníčky, kterým jsme dříve, ještě v pracovním procesu, vyměřovali čas ztěžka. Někteří nově vstoupivší do důchodového stavu se skutečně pouštějí do aktivit, na které dříve neměli čas, ale více pravděpodobné to bude u těch typů lidí, kteří i dříve měli snahu svůj pracovní život vyvažovat vhodnou volnočasovou aktivitou. V dnešní době se naštěstí už dá z čeho vybírat. Můžeme nalézt počítačové kurzy pro dříve narozené, kde je srozumitelnou formou vysvětlován kupříkladu internet a jeho možnosti, nalezneme jazykové kurzy pro seniory či poměrně velkou nabídku různých tělocvičných kurzů. Výhodou je, když naleznu ve svém okolí někoho, kdo se mnou aktivitu sdílí. Hůř se totiž hledají výmluvy, proč bych zrovna dnes mohla tu večerní jógu vynechat, když je venku tak ošklivě. Psa by přece nevyhnal! Čeká-li však před domem kamarádka se sbalenou cvičební taškou, překonám sama sebe a přeci jen vyrazím. Rovněž pravidelnost je spíše ku prospěchu ochotě člověka u aktivity nějaký ten čas vydržet. Jeden si zvykne, že středa dopoledne patří kurzům počítače, bez nich by ten čas byl najednou nepatřičně nevyužitý.

O možnostech, jak trávit aktivně důchod, je však dobré uvažovat skutečně s předstihem. Nezačínám totiž, až ona chvíle nastane, na zelené louce, ale už mám za sebou nějakou (byť jen mentální) přípravu.

PhDr. Magdalena Dostálová  
Psycholožka a psychoterapeutka  
Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy  
Jordana Jovkova 5  
143 00 Praha 12 – Modřany  
[magdalena.dostalova@csspraha.cz](mailto:magdalena.dostalova@csspraha.cz)