Arrivare preparati alla pensione

Come pianifico al meglio questa nuova fase della vita?

«Invecchiare è come scalare una montagna: quanto più sali, più ti mancano le forze, ma la vista è più ampia e serena.»
– Ingmar Bergman

Per anni e anni il lavoro rappresenta una fetta consistente della nostra vita. Il pensionamento è pertanto sinonimo di grandi cambiamenti: si percepisce una rendita al posto del salario, cambiano la rete di contatti e le relazioni di coppia, si ha più tempo per gli hobby. Quando finisce qualcosa e se ne inizia una nuova si può essere felici (per il futuro) e preoccupati allo stesso tempo.

Se quando si lavora l'obiettivo, oltre alla crescita professionale, la priorità è garantire il proprio sostentamento e quello della famiglia, dopo il pensionamento si possono ridefinire i propri obiettivi e lasciare spazio a nuove prospettive per la fase di vita che ci attende.

Cambiamenti sul piano finanziario

Il pensionamento porta con sé diversi cambiamenti sul piano finanziario.

Alcune spese potrebbero aumentare (ad es. per hobby, tempo libero, viaggi, spese sanitarie), altre potrebbero però anche diminuire (grazie ad agevolazioni AVS, al venir meno del tragitto casa-lavoro e dei pasti fuori casa ecc.).

Link e documenti utili:
- Modello di budget e consulenza sul budget in PostWeb
- Corsi di organizzazione del budget del Fondo del Personale Posta
- www.budgetberatung.ch (app utili, raccomandazioni e modelli di diverso genere)
- www.consulenza-debiti.ch (uffici di consulenza specializzati in materia di debiti)

Durante la terza età la qualità abitativa assume un'importanza maggiore.

È consigliabile riflettere per tempo sulla propria situazione abitativa:

- La situazione abitativa risponde ancora ai tuoi bisogni del momento?
- La tua abitazione (appartamento o casa) è troppo grande o troppo piccola?
- L'abitazione offre spazio sufficiente per te e per il tuo / la tua partner?
- C'è la possibilità di trasformare l'abitazione rendendola a misura di anziano?
- Com'è il circondario (vicinanza ai trasporti pubblici, negozi nelle vicinanze, punti di incontro, manifestazioni culturali)?
- Riesci a immaginarti ancora nell'attuale abitazione fra 10-20 anni?

Rete di relazioni

Con il pensionamento viene meno anche una parte della rete di relazioni. Allo stesso tempo si ha la possibilità di instaurare nuovi rapporti o per coltivare maggiormente quelli esistenti.
Rifletti sulle seguenti domande:

- Quali relazioni intendo portare avanti? Quali desidero coltivare più intensamente e quali desidero riallacciare?
- Quali contatti professionali desidero coltivare anche dopo il pensionamento?
- Ho contatti anche con persone più giovani?
- Chi sono le mie persone di fiducia?

Ulteriori informazioni sul tema legato alla coltivazione dei rapporti sono disponibili nella sezione «Organizzazione della vita post-lavorativa».

In sano equilibrio – salute e senso della vita

«La salute è uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza di malattia o di infermità.» (Definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS)

Abbi cura di te e fai attenzione ai seguenti punti:
- Dormire a sufficienza
- Fare movimento, attività fisica, trascorrere del tempo all'aria aperta e nella natura
- Sottoporsi a controlli medici regolari
- Consumare con moderazione bevande alcoliche, tabacco e caffè
- Mangiare sano e assumere quantità sufficienti di nutrienti e vitamine
- Prendere sul serio le proprie esigenze e ascoltare le emozioni
- Accettare l'aiuto delle persone di fiducia
- Chiedere attivamente aiuto quando necessario (vicini, medico, consulenza nutrizionale, Pro Senectute ecc.)
- Coltivare la rete di relazioni

Chiediti regolarmente: cosa posso fare attivamente per la mia felicità? Cosa reputo importante e significativo nella vita?

Impiego e suddivisione del tempo

Il lavoro occupa spesso un terzo o più della nostra vita. Con il pensionamento questo tempo si libera per altre attività e interessi.

Per alcuni più indipendenza e più tempo libero rappresentano un sollievo. Altri, invece, si sentono insicuri. Infatti, avere tanto tempo può anche provocare vuoti e paure. Pertanto, se necessario, chiedi aiuto ad esempio a Pro Senectute che ti fornirà informazioni sulle attività per il tempo libero nelle tue vicinanze.

Chiarisci la suddivisione delle faccende domestiche con il tuo / la tua partner. Pianifica e struttura le tue giornate e settimane, stabilisci l'ora della sveglia e dei pasti.

Possono anche aiutarti le seguenti domande:
- Che cosa devo fare? Quando?
- Con chi mi vedo? Quando?
- Quanto tempo trascorro in vacanza?

Organizzazione della vita post-lavorativa

Il modo in cui organizzi la tua vita dopo il pensionamento dipende dall'importanza che attribuisci a determinati aspetti e valori caratterizzanti della tua esistenza. Da questi deriva il tuo motore interiore e in fin dei conti la tua felicità e soddisfazione nella vita di tutti i giorni.

Ci sono pensionati che si annoiano subito e desiderano trovare continuamente nuove sfide. Altri invece non hanno bisogno di idee e compiti nuovi, ma del coraggio di dire di no per non trascurare le proprie esigenze. Non è sempre facile tracciare una linea di separazione rispetto alle aspettative di famiglia e amici, ma anche di associazioni e vicini. Desideriamo incoraggiarti a mettere in primo piano i tuoi desideri e le tue esigenze personali!
Se desideri impegnarti attivamente o se le tue giornate dopo il pensionamento sembrano vuote, potresti rivolgerti al Comune, alla Chiesa, alle case per anziani, alle associazioni, alla Croce Rossa o alle organizzazioni di assistenza e cura a domicilio. Queste istituzioni sono sempre alla ricerca di volontari.

Link relativi al volontariato:
- www.volontariato-ticino.ch
- www.atte.ch/volontariato
- www.rentarentner.ch
- www.fiveup.org (Croce Rossa Svizzera)
- www.sgg-ssup.ch (Società svizzera di utilità pubblica)

Link relativo all'università della terza età in Ticino:
- www.atte.ch

Chiarire le ultime cose – aspetti giuridici

Man mano che si invecchia ci si deve occupare di temi difficili come la malattia e la morte. A tal proposito ci sono aspetti giuridici da osservare e varie cose da organizzare. Occupatene per tempo! Così in caso di emergenza i familiari non sentiranno il peso delle decisioni e il personale medico sarà più a suo agio nello scegliere il tipo di assistenza, in quanto saprà che corrisponde ai tuoi desideri!

Pro Senectute offre al prezzo di 19 franchi il dossier previdenziale DOCUPASS in cui puoi inserire le tue richieste e desideri personali in caso di emergenza. È una soluzione per tutti gli ambiti che possono essere disciplinati con un documento previdenziale: dalla dichiarazione di volontà del paziente fino al testamento. I documenti possono essere memorizzati in modo sicuro sulla piattaforma EVITA che è stata sviluppata in collaborazione da Swisscom e Pro Senectute.

Il DOCUPASS contiene informazioni e modelli per i seguenti documenti:

Dichiarazione di volontà del paziente
Nella dichiarazione di volontà del paziente sei tu a stabilire in anticipo come si deve procedere se, in seguito a una malattia o un incidente, non sei più in grado di esprimere le tue scelte.

Mandato precauzionale
Con il mandato precauzionale puoi stabilire chi deve occuparsi della tua assistenza e dalla gestione del tuo patrimonio in caso di incapacità di discernimento e chi deve rappresentarti nelle questioni legali.

Contratto di successione
Un contratto di successione viene sottoscritto da tutti i futuri eredi presso un notaio. Disciplina le questioni ereditarie tra te e i tuoi eredi in modo vincolante e – a differenza del testamento – in maniera trasparente nei confronti di tutte le parti.

Testamento
Il testamento è una dichiarazione scritta unilateralmente. Nel rispetto delle componenti obbligatorie per legge, ma senza il consenso degli eredi, puoi definire al suo interno le regole di suddivisione o stabilire il valore d'imputazione di singoli oggetti dell'eredità.
Attenzione: occorre rispettare le prescrizioni formali. Il testamento deve essere scritto interamente a mano e corredato di data e firma. Conservalo in un luogo facile da trovare o depositalo presso un pubblico ufficiale, ad es. uno studio notarile.
I documenti possono essere archiviati in forma digitale su EVITA, una piattaforma sviluppata congiuntamente da Swisscom e Pro Senectute.

Ulteriori indirizzi internet utili e consigli di lettura

– www.pro-senectute.ch	La più grande organizzazione privata al servizio degli anziani in Svizzera
– www.consiglioanziani.ch	Organismo che promuove una politica a favore delle persone anziane
– www.ticinoperanziani.ch	Assistenza ai bisogni della popolazione anziana
– www.sozialinfo.ch	Portale internet sui servizi sociali in Svizzera con varie pubblicazioni e indirizzi (non disponibile in italiano)
– www.ch.ch	Informazioni sul sistema pensionistico in Svizzera
– Consulenza sociale Posta	

François Höpflinger, Prof. Dr. phil., classe 1948: importante ricercatore svizzero su temi quali terza età, gerontologia, demografia, sociologia demografica e della famiglia, generazioni. Ha pubblicato diversi studi e libri.

Andare in pensione. Piaceri, dispiaceri, opportunità
Di Guido Sarchielli, Franco Fraccaroli

Questo volume affronta un tema caldo e quanto mai attuale. Di fronte a interventi legislativi che allontanano sempre più il momento del ritiro dal lavoro e altri che incidono sul risparmio e sul reddito, per la prima volta il nodo della pensione viene trattato dal punto di vista soggettivo e individuale e le risposte che riceviamo sono tutt'altro che scontate: andare in pensione non significa essere vecchi, ma anche lavorare a certe condizioni aiuta il nostro benessere psicofisico e non sempre chi è anziano è necessariamente un cattivo lavoratore, infine andare in pensione è un passaggio delicato, con luci e ombre, che coinvolge tutta la persona, ci costringe a vederci in modo diverso e non necessariamente positivo, al punto che è essenziale per il nostro benessere, per la nostra autostima e per il nostro senso di autoefficacia affrontare bene e attivamente una delle più importanti tappe della nostra vita.

Alimentazione e nutrizione nell'anziano. valutazione, prevenzione e pratica clinica
Di Mariangela Rondanelli

Un manuale completo e aggiornato, corredato di casi clinici, scale di valutazione e indicazioni sulla dietetica specifica per l'anziano. Un'analisi attenta e dettagliata delle esigenze nutrizionali dell'anziano, che tiene conto di tutte le più frequenti patologie.

La pensione su misura: pensarla
Di Marco Lo Conte

Dopo il libro "Che ne ho fatto dei miei soldi", Marco lo Conte, giornalista ed esperto di previdenza del Sole 24 Ore, ritorna con una nuova guida per costruirsi una pensione su misura. Infatti chi non si occupa per tempo della propria pensione rischia di andare incontro a una vecchiaia problematica. Per questo è indispensabile costruirsi da subito una posizione previdenziale fatta non solo dei contributi obbligatori di primo pilastro ma anche di risparmio previdenziale, da avviare appena possibile, curare e far crescere nel tempo. La pensione su misura si occupa di aiutare il lettore in questo compito, accompagnandolo nel suo percorso di scelta, ma cerca anche di capire qual è l'evoluzione delle pensioni, dal punto di vista delle norme e degli scenari demografici, sociali e finanziari.

Invecchiare senza invecchiare
Di Giancarlo Isaia

Tutti sanno che il patrimonio genetico che abbiamo ricevuto dai nostri progenitori è in linea generale immutabile e contiene al suo interno anche il nostro destino di salute; ciò che invece molti non sanno è che ne possiamo limitare gli effetti negativi adottando stili di vita adeguati, sottoponendoci a procedure di prevenzione scientificamente validate e seguendo appropriati schemi di trattamento farmacologico. Poiché la premessa per raggiungere concreti risultati in tal senso è senza dubbio la conoscenza delle principali malattie croniche e degenerative e dei processi che le favoriscono o ne ostacolano la comparsa e la progressione, ho cercato, avvalendomi della collaborazione dei Medici in formazione della Scuola di Specializzazione di Geriatria dell'Università di Torino, di presentarle con un linguaggio semplice e accessibile a tutti, lasciando ovviamente a ciascun lettore la piena libertà di modificare o meno il proprio stile di vita, rimuovendo gli eventuali fattori di rischio, al fine di poter invecchiare con successo, fino all'apparente paradosso di "invecchiare senza invecchiare".»

Da oggi in pensione! Come riappropriarsi della vita quando si smette di lavorare
Di Franco Voli

Un manuale per "non annoiarsi" dopo la pensione. Informazioni ed esempi utili per riflettere su desideri, aspettative, modo di relazionarsi e di comunicare, al fine di: creare le basi per una buona convivenza con gli altri; coltivare nuovi sogni e nuovi interessi; iniziare a fare subito quello che non si è ancora fatto…

La scoperta della vecchiaia
Di Claude Olievenstein

Il racconto autobiografico lucido e partecipe di un uomo, medico e famoso psichiatra, che accetta di confrontarsi con se stesso, con le paure e gli interrogativi di una particolare stagione della vita. Invecchiare non vuole dire necessariamente confinarsi nella rievocazione nostalgica della gioventù: la vecchiaia non è decadimento fisico e mentale, somiglia piuttosto a una metamorfosi, al raggiungimento di un nuovo stato che permette di attraversare luoghi ed esperienze. Un'età in cui l'uomo può ancora sperimentare il potere dei propri mezzi e la misura della propria libertà.

2020-147 (PM) 06.2023

La Posta Svizzera SA
Salute e affari sociali
Wankdorfallee 4
3030 Berna

www.posta.ch
N. tel. 058 341 40 60
saluteeaffarisociali@posta.ch