

Poučení pro seniory i seniorky nad 55 let

Minulost

Hovořit o minulosti znamená být k smíchu. Nikoho to nezajímá. Všichni jsme to slyšeli mnohokrát a často to ani není pravda. Někteří sice soucitně naslouchají, ale mají toho dost. **Doporučuje se upozornit „stárneš“ apod.**

Budoucnost

Budoucnost je k pláči. Rovněž o ní není dobré příliš hovořit, ale je nutné se připravit, např. madla v koupelně a na záchodě, optimální teplo, teplá voda, výtah či doprava po schodech, zuby, brýle, čitelný mobil, naslouchátka pro hluchnoucí. Nedoslýchavost nesmírně popuzuje.

Přítomnost

Přítomnost je nejdůležitější. Je nezbytné ji náležitě využít. Proto zvažte následující vybraná a životem odzkoušená **doporučení:**

- **Mít jeden domov, který důvěrně známe a kde jsme spokojeni.**
- **Nešetřit, již nebude příležitost úspor využít, potomci to rozhájí.**
- **Uvědomit si svoji nedůležitost.**
- **Starat se o přiměřené zdraví.**
- **Být samostatný bez partnera. Umět si uvařit, vyprat apod., u žen zvládat mužské činnosti.**
- **Mít přátele pozitivně laděné, tam, kde se jenom naříká a nadává, tam nechodte.**
- **Ve společnosti mluvit přiměřenou intenzitou. Příliš hlasitá mluva odpuzuje.**
- **Mít dostatek času, říci „nemám čas“ znamená buď „nechce se mi“ nebo „jsem neschopný“.**
- **Nic nemusíte.**
- **Mějte svůj majetek, byt, peníze. Žít každý za své. Říkat si o peníze je ponižující.**
- **Nenechat si mluvit do života, ať si mladí nechají své rady pro sebe.**
- **Mladým do ničeho nemluvit. Poradit jenom pokud se zeptají a odpovědět pokud možno to, co chtějí slyšet.**
- **Připustit, že jsme sami v minulosti udělali mnoho chyb.**
- **Nepředstírat mládí a chuť na sex, když nejsou.**
- **Nedělejte dětem obětavou tchyni, tchána. Péče o vnoučata již není povinnost.**
- **Přiměřeně se pohybovat. Cyklisté s přilbou a kartou zdravotní pojišťovny.**
- **E-mail neposílat mladým. Mají jiný vkus. Vzbuzujeme soucit.**
- **Nepředvádět se, je to trapné.**
- **Oblékat se přiměřeně věku, ne příliš mladě.**
- **Nepřejídat se, nekouřit, přiměřeně pít alkohol.**
- **Výchova seniorů je nesmysl.**
- **Velmi důležitá je čistota, denně má být koupel. Zápach odpuzuje.**
- **Pravidelně používat internet.**

***Když jsem byl malý, byl jsem namyšlený ...
Ale teď už nemám chybu.***



**Mým snem je zemřít mladá ve velmi
pokročilém věku.
(JEANSON)**

**Člověk je tehdy starý, když kvůli
znehucení ztratí své sny.
(John BARRYMORE)**

**Kvůli stárnutí není třeba ztratit chuť se smát;
Pokud ale zatratíš smích, zestárneš.
(Honore de BALZAC)**



**Dobrá stránka věci je, že čím starší jsi,
můžeš být mladší než kdy jindy!
(Albert EINSTEIN)**

**Umět stárnout je umět organizovat své
mládí po dlouhá léta.
(Paul ELUARD)**

**Stárnout je schopnost být mladší po delší dobu
než to zvládnou ostatní.
(Bernard SHAW)**



**Musíme se snažit víc dát život letům než
léta životu.
(Victor HUGO)**

**Zestárnout je nudné, ale je to jediná
forma, jak žít dlouho.
(SAINTE-BEUVE)**



**Je možné narodit se starým, jako je možné
zemřít mladý.
(Jean COCTEAU)**

***Přístroj, který je pod proudem, vypadá stejně
jako ten, který není, jen je jiný na dotek.***