



גיל 70 עד 120

ממשיכים ליהנות מהחיים



הרפואה והטכנולוגיה האריכו את תוחלת החיים שלנו, אבל זה עדיין לא אומר שהזדקנות היא תהליך פשוט. היכולות הגופניות מידרדרות, ובשלב מסוים גם הקוגניטיביות. חלקנו נצטרך עזרה בביצוע פעולות יומיומיות, ואובדן העצמאות עלול להיות קשה גם נפשית. כדי ליהנות באמת מהחיים גם בעשורים הללו, כדאי להשתמש נכון במשאבים העומדים לרשותנו, להתחשב בירידה בהכנסות ולעקוב בקפדנות אחר ההוצאות. וכמובן למלא את הזמן בתחביבים, בהתנדבות למען מטרת שחשובות לנו ובחיזוק הקשר עם חברים ובני משפחה. לצד אורח חיים בריא, שבגיל הזה הופך להכרח של ממש, כדאי שתכירו את זכויותיכם לפי הביטוחים הסיעודיים שרכשתם. לאחרונה חלו שינויים רגולטורים רבים בתחום, וכדאי להתעדכן בהם ולהבין איך לקבל את מה שמגיע לכם.

כסף על הרצפה

**עצות קטנות
לחיסכון גדול**

1

דאגו לבטיחות שלכם: מגנו את הבית ודעו למי אתם מתקשרים בעת מצוקה. זה חשוב גם לתחושת הביטחון וגם לבריאות שלכם

2

אל תעשו עסקאות בטלפון: מישהו מתקשר ומציע למכור לכם מוצר או שירות? בקשו הצעה כתובה וקראו את כל האותיות הקטנות לפני שאתם חותמים, אם בכלל

3

היכנסו למועדונים: יש המון הטבות צרכניות לבני הגיל השלישי במועדוני לקוחות שונים. נצלו אותן גם כדי לחסוך בהוצאות וגם כדי ליהנות מפעילות חברתית במחירים משתלמים

ההזדמנות

מבט לעתיד

לא להיכנע לבדידות

הילדים עזבו מזמן, הנכדים באים אחת לכמה שבועות וגם החברים לא נגישים כמו פעם. הבדידות היא אחד האתגרים הגדולים כשמגיעים לגיל השלישי, וחשוב להילחם בה כדי לשמור על הבריאות, על השפיות ואפילו על היכולת השכלית. הנה כמה דרכים להפגת הבדידות בעשורים המתקדמים של החיים:

1 מלאו את הבית: אם אתם גרים לבד ומרגישים שהבית שקט מדי, חלוקת הדירה עם סטודנט או בן משפחה יכול להיות פתרון מצוין. גם אימוץ כלב או חתול יכול לעשות פלאים.

2 צאו מהבית: קהילות רבות מפעילות חוגים, פעילויות ומרכזי יום לבני הגיל השלישי, שמספקים את הצורך לשאוף אוויר, לפגוש אנשים וגם להפעיל את הגוף והראש.

כמה טוב שבאת הביתה

מגיע שלב שבו הבית הענק שטיפחתם במשך שנים כבר לא ממש מתאים לכם, ואתם מתחילים לחשוב על אפשרויות אחרות. הנה כמה אופציות שיכולות לשפר את איכות חייכם ולפעמים גם את המצב בכיס:

1 דירה קטנה במרכז העיר: בניגוד לפרברי השנה החביבים על משפחות, במרכזי הערים הכל קרוב, אפשר להתנהל ברגל, יש יותר אפשרויות בילוי ואם עוברים לדירה זולה יותר, אפילו מוסיפים קצת כסף לתזרים השוטף למחיה.

2 משכנתא הפוכה: אפשרות רלבנטית למי שיש לו דירה, אך קצבת הפנסיה שלו מצומצמת. במקרה זה ממשכנים את הנכס לבנק ומקבלים הלוואה שמשמשת למחיה השוטפת, שלא נפרעת אלא צוברת ריבית. עם מות הלווה הנכס עובר לידי הבנק, ואם יש עודף בין גובה הלוואה לשווי הנכס – הוא עובר ליורשים.

הזדמנות
של פעם
בעשור

כלכליסט



להיות קשה מאוד. חשוב להגדיר מראש את הציפיות מהמסגרת החדשה, לסייר במתחמים רלבנטיים, לוודא שאתם ובני משפחתכם מסוגלים לעמוד בתשלומים לטווח ארוך ולמצות את כל אפשרויות הסיוע הכלכלי שמגיעות לכם, בעיקר אם המעבר נעשה על רקע סיעודי

של יוניפר מאפשרת למבוגרים להישאר מחוברים לווטסאפ המשפחתי דרך הטלויזיה באופן קבוע; ומיזם עזרה בדרך מפתח אפליקציה שתאפשר מתן סיוע נקודתי למבוגרים בהתבסס על מיקום וזמינות של מערך מתנדבים

כלכליסט

עיצוב: נעם תמרי
במאי וידאו: מאור שלום סויסה
עיצוב ואנימציה לוידאו: זהר שרעבי
עריכת וידאו: רוני מגורי ג'יימס
צילום וידאו: תומריקו, עמית שעל

info@calcalist.co.il
© כל הזכויות שמורות ל"כלכליסט"
www.calcalist.co.il

מיון לפי הישנות ביו

זת:

הוסף/הוסיפי תגובה...

גין התגובות של פייסבוק