



Hyvinvointia työstä

Ilmarisen opas Sinulle



*”Nyt olen varma,
että jaksan vielä
pitkään töissä.”*

Merja, 56, kampaaja

Sisällys

Pääkirjoitus	3
Räätälöityjä vaihtoehtoja riittää	
Minun ratkaisuni	4
Sain uuden tilaisuuden työhön	
Auttamalla muita autan itseäni	
Siirrän hiljaista tietoa seuraajalleni	
Keikkarahoilla matkustelen	
Termit tutuiksi	8
Eläkekarttuma, elinaikakerroin ja muut termit	
Terveenä eläkkeelle	10
Jotain tarttis tehä	
Onneksi ymmärsin keventää	
Vastapainoa työlle	14
Tekee hyvää vaihtaa tuttuja ympyröitä	
Soittaminen saa tunnekanavat auki	

Julkaisija Ilmarinen

Kustantaja ET-lehti, Sanoma Magazines Finland

Liite on toimitettu yhteistyössä ET-lehden ja

Ilmarisen viestinnän kanssa.

Tekstit Leena Filpus ja Heljä Walamies

Taitto Mona Kulmala



ILMARINEN

Itsensä näköinen työ

PSYKOANALYYSIN KEKSIJÄ Sigmund Freud sanoi: ”Ihminen on terve silloin kun hän pystyy rakastamaan ja tekemään töitä.”

Minusta tämä on osuva määritelmä. Työ on terveyden mitta ja positiivinen tunne, joka antaa voimavaroja kaikilla elämänavalueillamme. Työn tuoma mielekkäisyys säteilee kaikkeen mitä teemme ja kaikkeen mitä ihmisinä olemme.

Ei siis ole yhdentekevää, kuinka pitkään teemme töitä. Kaikki tieteelliset tutkimuksetkin todistavat, että työssäkäyvät ovat terveempiä kuin toimeettomat. Työ luo hyvinvointia. Eikä töissä jatkaminen ja työurien pidentäminen ole vain iso yhteiskunnallinen kysymys, vaan kysymys on ennen kaikkea sinusta ja hyvinvoinnistasasi.

Tämä lehti tarjoaa kimmokkeita ja tietoa työssä pysymiseen ja siellä viihtymiseen. Esimerkkien kautta haluamme kertoa, että työssä pysyminen kannattaa.

Voit jatkaa töissä joustavan eläkeiän turvin, voit keventää työtäsi tai voit tehdä töitä vielä eläkkeelläkin. Rääätälöityjä vaihtoehtoja löytyy. Kun terveys tekee



SUSANNA KEKKONEN

tenän, yksi erinomainen keino jatkaa työelämässä on ammatillinen kuntoutus. Se tarjoaa mahdollisuuden työn ja terveyden tasapainottamiseen uudelleen. Ammatillisen kuntoutuksen avulla voit hankkia itsellesi näköisesi työn eikä työurasi katkea turhaan ennenaikaiseen työkyvyttömyyseläkkeeseen.

Työelämä vaatii jatkuvaa taitojen päivittämistä. Työnantajan velvollisuus on luoda uuden oppimiselle puitteet, mutta oppi on jokaisen haluttava hankkia itse. Vastalahjaksi saat työn kautta merkityksellisyyttä koko elämääsi.

Me kaikki tiedämme, että työpaikan ilmapiiri ja työskentelyolosuhteet ovat avainasemassa työssä viihtymisessä. Me kaikki olemme tästä myös vastuussa. Hyvät esimiestaidot vaativat vastaparikseen hyvät alaitaidot. Vain yhdessä luomme viihtyisän työpaikan.

Työn iloa!

Seppo Kettunen
ylilääkäri
Ilmarinen

Hannele Myllymäki, 57, Helsinki
Työkokeilija

Uusi alku työelämälle

” Ajatus sairauseläkkeelle jäämises-
tä 57-vuotiaana ei houkuttanut
yhtään. Minullahan on vielä vaikka kuinka
paljon annettavaa työelämälle. Miten
sitä saisi edes ajan kulumaan? Eikä sai-
rauseläke innostanut työnantajaani
Sodexoakaan.

Aloimme yhdessä esimieheni ja Ilma-
risen kanssa miettiä, miten voisin jatkaa
työelämässä sairauksistani huolimatta.

Sairastan vakavaa suolistosairautta. Sii-
hen liittyy myös liitännäissairauksia, jotka
saivat minut uupumaan ja masentumaan.
Kylmäkön työ otti myös polviin ja käsiin.

Puolen vuoden sairausloman jälkeen
pääsin onneksi ammattillisena kuntou-
tuksena työkokeiluun. Aluksi tein neljän
tunnin päivää ja vähitellen, voimien
palatessa täyttä työpäivää. Kokeilun
aikana sain koulutuksen uuteen työhön.
Työkaverit tukivat ja ottivat minut hie-
nosti vastaan.

Nyt olen ravintolan linjastossa ja hoi-
dan kahvituksia Sodexon Elisan toimipis-
teessä. Seitsemän kuukautta on kulunut
ja töihin on yhä mukava mennä. Työ on
fyysisestikin kevyempää kuin keittiössä.
Kädet ja polvet ovat kivuttomat, enkä ole
ollut sairauden vuoksi päivääkään pois.
Työnantajakin on tyytyväinen.

Olen tosi onnellinen, että sain tämän
mahdollisuuden. Uuden oppiminen on
palkitsevaa. Kannustan muitakin käyttä-
mään rohkeasti ammatillista kuntoutus-
ta. Sitä paitsi: siitähän maksetaan. Työko-
keilu ei ole mitään ilmaista harjoittelua.”



Risto Ikäheimo, 62, Helsinki ja Kuopio
Jatkaa täyttä häkää

Sydämen kutsu

”Olen toiminut työurani aikana monenlaisissa järjestö- ja edunvalvontatehtävissä, yhteiskunnallisesti aktiivisessa vaiheessa myös kolmen eri puolustusministerin avustajana ja viimeksi Veikkauksen yhteiskuntavastuujohtajana.

Vuosien varrella mielessäni kypsyi ajatus, että voisin tehdä palkkatyötä kirkon hyväksi. Vapaaehtoinen olin jo aiemmin. Kun Suomen ortodoksisissa kirkollishallituksessa tuli lainoppineen kirkkoneuvoksen paikka haettavaksi, koin sen sydämen kutsuksi. Ajattelin, että hakematta jättäminen harmittaisi myöhemmin.

Viisi vuotta on kulunut nopeasti. Hienointa tässä työssä on monipuolisuus, tapahtuu jänniä asioita. Kun aamulla lähtee liikkeelle ja töihin, elämällä on ulkoinen tarkoitus. Työn suurin anti on, että voi auttaa toista ihmistä. Monesti apu saattaa olla jotain hyvinkin pientä, yksinkertainen lause tai neuvo. Toisia auttamalla saa itsekin paljon. Paperit eivät ole koskaan ihmisten veroisia.

Iän puolesta olisin voinut jäädä tänä syksynä varhennetulle vanhuuseläkkeelle, mutta päätin jatkaa työelämässä. Kesällä mietin, minkälaiset asiat pitävät minut virkeänä ja toimintakyvyn yllä. Jos en olisi kokoaikaisessa palkkatyössä, voisin hyvin tehdä kokoaikaisesti vapaaehtoistyötä vaikkapa kolmannelle sektorille.”

Minun ratkaisuni

Anita Ahola, 62, Helsinki
Hiljaisen tiedon jakaja

Pitkä viikonloppu joka viikko

”Runsaan kuukauden osa-aikaeläkkeellä olon jälkeen tuntuu siltä, että elämässä on auennut uusi luukku. Olen lomafiiliksissä, vähän kuin olisi pitkä viikonloppu joka viikko. Kaikkia menoja ja harrastuksia ei enää tarvitse pakata viikonloppuun, osan voi tehdä jo arkena. Kerkiän myös näkemään kolmea lastenlastani enemmän.

Olen ollut koko työurani, 41 vuotta, johdon assistenttina, ja pidän työstäni. Eräänä aamuna tuli vain mieleen, että miksen jo näin pitkän uran jälkeen voisi lyhentää työviikkoa, kun siihen on mahdollisuus. Järjestely ei olisi onnistunut, ellei esimieheni, Ilmarisen eläkevakuutusjohtaja, olisi lähtenyt tähän mukaan sataprosenttisesti.

Aloimme esimieheni kanssa pohtia, kuka olisi seuraajani, kun jossain vaiheessa jään oikealle eläkkeelle. Nyt tuleva seuraajani tekee töitani eläkepäivinäni. Hän saa pehmeän laskun uuteen tehtäväänsä, ja minä pääsen välittämään kaiken sen hiljaisen tiedon, minkä olen urani aikana kerännyt. Tämä on hyvä siirtymävaihe toisenlaiseen elämänvaiheeseen.

Järjestely on virkistänyt minua. Maanantaisin on kiva tulla töihin. Työnantajakin hyötyy tästä. Saan kolmessa päivässä enemmän aikaa kuin aikaisemmin.

En ole vielä miettinyt, kauanko jatkan työelämässä. Jotkuthan ovat olleet jopa viisi vuotta osa-aikaeläkkeellä.”

SUSANNA KEKONEN



Terhikki Savolainen, 67, Kuopio
Keikkailija

Jaksaminen on asennekysymys

”Kolme vuotta sitten tapasin kadulla entisen työtoverini. Hän kysyi, voisinko tehdä lyhyitä sijaisuuksia entisessä työpaikassani lastenpsykiatrisena sairaanhoitajana.

Neljänkin eläkevuoden jälkeen oli helppo palata tuttuun työhön, ja työryhmätkin ovat ottaneet minut hyvin vastaan. Joskus minut soitetaan töihin jopa puolen tunnin varoitusajalla. Tällä viikolla tein kaksi ilta- ja yövuoroa.

Osaan myös sanoa ei, kun omat harrastukset, seurakunta ja kuorolaulu, menevät edelle.

Rahalla on merkitystä, kun eläke on pieni ja asuntolaina suuri. Keikkarahoilla voin matkustaa tai ostaa vaikka satasen kengät. Verottajalle en vain raskisi antaa niin paljon. Verotuksen pitäisi kannustaa töihin, jos kerran niitä jaksaa tehdä.

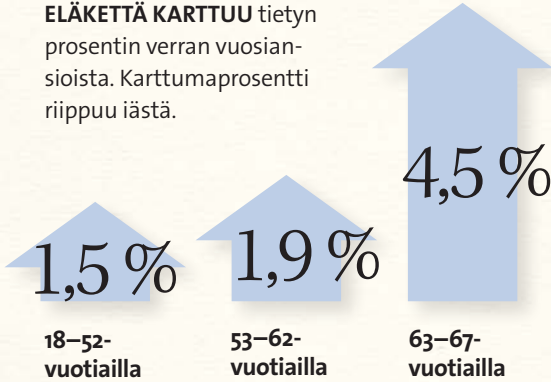
Jaksaminen on elämänasenteestakin kiinni. Näen elämän valoisana. Nuorempana tunsin olevani patologinen optimisti. Vanhana näkee asiat jo todellisuudentajuisemmin. Minulla on ahdistuksensietokykyä, joustavuutta, mielikuvitusta ja uteliaisuutta. Ne auttavat edelleen lastenpsykiatrisessa työssä.

Raha ei silti yksin riitä motiiviksi. Työn luonne sopii minulle yhä. Oma persoonallisuus ja luovuus ovat työvälaineitä, joiden varassa luodaan haasteellisetkin omahoitajasuhteet. Mukavalta kuulosti kerran murkkutyttö, joka sanoi, että osastolla on tuttua ja turvallista, koska muistutan hänen mummoaan. Meitä mummoja siis tarvitaan!”



Näin eläke karttuu

ELÄKETTÄ KARTTUU tietyn prosentin verran vuosiansioista. Karttumaprosentti riippuu iästä.



Sirkka, 55, ansaitsi viime vuonna 30 000 euroa. Viime vuoden aikana hänen tuleva eläkkeensä kasvoi 1,9 %:n vauhdilla, mikä lisäsi hänen kuukausi-eläkettään 47,50 eurolla.

Aila, 65, ansaitsi viime vuonna saman verran kuin Sirkka. Koska hänen karttumaprosenttinsa on 4,5, hän kasvatti eläkettään 112,50 eurolla.

Huomio: Työskentely eläkkeen rinnalla kartuttaa uutta eläkettä 1,5 % vuodessa 68-vuotiaaksi asti.

Jos jatkat pitempään

Eeva, 62, ansaitsee kuukaudessa 3000 euroa. Hän on ollut useita vuosia kotona lapsia hoitamassa ja välillä työttömänäkin, joten eläke uhkaa jäädä aika pieneksi. Hän harkitseeikin eläkkeen-

sä kasvattamista jatkamalla töissä 63 vuotta täytettyään.

Jos Eeva jättäisi työt 63-vuotiaana, hän saisi eläkettä 1200 euroa kuussa, mikä jää hieman alle naisten

keskieläkkeen. Koska karttumisprosentti pompahtaa 63-vuotiaalla yli kaksinkertaiseksi, Eevan eläke olisi töitä jatkamalla seuraava:



Lähde: Eläketurvakeskus ja Ilmarinen



Indeksi kasvattaa eläkettä

Aino

1996
65-vuotias

1000 €

ELÄKE

2011
80-vuotias

1337 €
(+33,7%)

ELÄKE

Arto

2011
65-vuotias

2000 €

ELÄKE

2026
80-vuotias

2752 €
(+37,6%)

ELÄKE

TYÖELÄKKEITÄ korotetaan vuosittain ns. taitetun indeksin mukaan. Siinä kuluttajahintaindeksin muutoksen vaikutus on 80 % ja ansiotason nousun 20 %.

Aino jäi eläkkeelle 65-vuotiaana 1996. Hänen eläkkeensä oli silloin 1000 euroa kuussa. Vuonna 2011 Aino eläke on 1337 euroa.

Arto jäi eläkkeelle 65-vuotiaana vuonna 2011 ja saa 2000 euron eläkettä. Vuonna 2026 hänen eläkkeensä on arviolta 2752 euroa.

Huomio: Näinä aikoina taitettu indeksi on edullinen eläkeläisille, koska palkat nousevat hitaammin kuin kuluttajaindeksi.

Lisätietoja: www.etk.fi

Elinaikakerroin nakertaa, mutta sen voi nujertaa

Suomalaisten elinikä pitenee ja eläkettä nautitaan yhä useampia vuosia. Elinaikakerroimen tarkoitus on varautua eliniän piteneemiseen ja hillitää siitä johtuvia eläkekustannuksia.

Vuonna 1948 syntyneet ovat ensimmäinen ikäluokka, jonka alkavia eläkkeitä elinaikakerroin pienentää. Heillä pienennys on vain prosentin suuruinen.

Työskentelemällä vielä 63 ikävuoden jälkeen voi paikata eläkettään sille ta-

solle, jolla se olisi ilman elinaikakerroimen vaikutusta.

Otetaanpa esimerkki: Eetu on syntynyt vuonna 1956 ja saa palkkaa 3000 euroa kuussa. Hänen tuleva vanhuuseläkkeensä olisi 1500 euroa, mutta elinaikakerroin pienentää sen 1406 euroon. Jotta Eetu saisi ”paikattua” eläkkeensä 1500 euroksi, hänen pitäisi jatkaa työskentelyä 63 vuotta täytettyään 10 kuukauden ajan.



Terveys veitsenterällä – ja miten sitten kävikään

Teksti: ET-lehden omalääkäri Risto Laitila

Laitosinsinööri Reino, 58

” Avioeron vahvistuttua voimaan minulta katosi kipinä. Olihan suhde ollut huonolla hoidolla jo pitkään eikä välirikoon ajanut mikään dramaattinen selkkaus tai suuri riita. Pieni jatkuva arjen natina, ja – puhe vain lakkasi.

Olen insinöörinä vastuussa lämpölaitoksen toiminnasta, siitä että prosessi ei pysähdy. Näyttöpäätteen palvomista, sitähän se paljolti on. Ei siinä arkiliikuntaa juuri tule. Autolla työmaalle ja ruuhkajonossa kotiin.

Kaupasta tuli ostettua samaa valmisruokaa ja makkaraa. Nurkat täyttyivät tyhjiä olutpurkeista. Pojat toivat tupakkaa Virosta, toppakaupalla. Tuttu kassa kai luuli, että tupakkalakkoni oli pitänyt, kun törstinä kävelin tupakkahyllyn ohi.

Arvaahan sen. Paino nousi ja kävely kävi raskaammaksi. Aamulla piti yskiä keuhkot pelloille limasta. Sairauslomiakin tuli, tietty. Mutta sitten edessä oli työterveyshuollon määräaikaistarkastus.





*Terveenä
eläkkeelle*

Sokerit tapissa, verenpaine kriittinen, keuhkohtaumatauti alkanut, lanneselkä sökö. Ja silti hoitaja vaan hymyili. Ei syyttänyt. Kysyi miten olin jaksanut. En tiedä, yhtäkkiä rupesin itkemään. Minä, raavas mies. Ja nyyhkytin kuin pahainen lapsi.

Ei tämä kerralla tule kuntoon, hoitaja selitti. Hän sanoi, että muutos on kuin hampaitten hoitoa. Kertaharjaus ei riitä. Jokaiselle päivälle on löydettävä riittävän hyvä syy tehdä asiat paremmin.

Äijät työmaalla naureskelivat. Ei Reino onnistu.

Tuosta on nyt puoli vuotta. Eihän se helppoa ole ollut, mutta äijille piti näyttää. Hoitajalle lupasin, että teen parhaani. Olihan meillä hänen kanssaan yhdessä laadittu remonttisuunnitelma. Ei rullaporaita – vaan portaat. Käytä pyörää – jätä auto talliin. Työpaikan kuntosetelillä kävin kerran pari viikossa jumpassa.

Ja ruokajutut. Nehän on itsestään selviä. Pahinta oli tupakka. En vieläkään ole aivan savuton, mutta nyt menee enää pari kolme kessua päivässä.

”Hoitaja sanoi jotenkin niin, että muutos on kuin hampaitten hoitoa. Kertaharjaus ei riitä.”

Tuntuu tietenkä kehuskelulta, mutta tiedättekö, että ensimmäisenä alkoi verenpaine laskea. Sain alkuun kolme eri lääkettä, mutta nyt niitä on vain kaksi. Sokerikin on parempi. Selkä vielä toki vihoittelee, mutta nyt pystyn liikkumaan paremmin. Enkä ole ollut sairauslomalla kuin kaksi kertaa.

Parasta on, että nyt yks sun toinenkin äijä on alkanut katsella peiliin sillä silmällä, että jotain tarttis tehdä. Ja uskokaa tai älkää, työhomminkin on tullut enemmän virettä. Laitokseen pitää tehdä pientä entrausta, joten lupasin ottaa projektin hoitooni. Enkä kehtaa edes sanoa, mutta voi olla, että yksi vanha suolakin on alkanut hiukan janoittaa...”

Kampaaja Merja, 56

” En tiedä, miten siinä niin pääsi käymään. Saksen terät vain hipoivat asiakkaan korvanlehteä, mutta arvaahan sen. Verta tuli aivan kamalasti. Kyllähän minä näin jälkikäteen näen, että olin väsynyt ja stressaantunut. Niskat ja hartiat olivat aivan jumissa, kädet puutuivat yöllä enkä saanut kunnolla nukuksi. Ja työpäivät vain venyivät.

En kerta kaikkiaan osannut sanoa ei. Oli häitä ja lakkiaisia, ja sunnuntaisinkin annoin usein periksi. Pelkäsin, että menetän asiakkaani, jos kieltäydyn tekemästä viime hetken permanenttia. Mutta saksien lipsahtaminen se vasta toi paniikin. Oliko

maineeni mennyttä? Uskaltaako kukaan enää mämmikourakampaajalle?

Varasin ajan terveyskeskuksen lääkärille, ja minusta otettiin kaularangan röntgenkuva ja verikokeita. Sairauksia ei löytynyt, mutta rangassa oli kulumisen ja rappeutumisen merkkejä. Välilevyt olivat kuluneet ja jotkin hermojuuriaukot olivat ahtaantuneet, mikä selitti tuon yöllisen puutumisen ja saksien lipsahtamisen.

Tuntui kuin olisin joutanut romkoppaan. Jouduin sairauslomalle, ensin kuuksiksi ja sitten vielä toiseksi.

Sairausloman aikana osallistuin lääkäriin kehotuksesta yrittäjäyhdistyksen jäse-





nilleen järjestämään teemapäivään, jonka aiheena oli työssä jaksaminen. Pelkkä vilkaisu luentosalissa havahtutti! Siellä oli tuttua sähkömiestä ja autonkorjaajaa, pesulanpitäjää ja kotipalveluyrittäjää. Kaikki samassa veneessä! Olimme ajautuneet uhraamaan oman tilamme ja elämämme työmme eteen, unohtaneet miltei, että meillä oli puoliset ja perheet. Syyllisyys ja uupumus, joka meistä huokui, oli käsin kosketeltavaa.

Kun tilaisuus päättyi, jäin juttelemaan tutun kahvilanpitäjän kanssa. Päätimme, että nyt nämä lyylit ottavat ohjat käsiinsä ja tekevät muodonmuutoksen.

Menimme kuntosalille ja pyysimme ohjaajaa tekemään meille yksilölliset kunnonkohennusohjelmat.

Ensimmäisen reippailulenkin ja lihastreenin jälkeen olo oli kuin hakatulla, mutta pikkuhiljaa liikunnasta tuli nautinto. Kuinka mukavaa se on, kun jaksaa. Olipa ohjelmassa sitten pitempi ja reippaampi sauvakävelylenkki tai nyrkkeilyäkin terhakas pehmittäminen. Tai vaikka lasten-

”Ensimmäisen lenkin ja lihastreenin jälkeen olo oli kuin hakatulla. Pikkuhiljaa liikunnasta tuli nautinto.”

lasten kanssa leikkiminen, minä kun olen jo kaksinkertainen mummo. Kaikkein parasta on kuitenkin huomata, kuinka säryt oikeasti vähentyvät ja uni maistaa aivan toisella tavalla.

Onneksi ymmärsin keventää työtäni. Entisellä menolla olisin varmasti palanut loppuun jo lähivuosina tai joutunut sairauslomalle, tai kukaties ennenaikaiselle eläkkeelle. Nyt olen varma, että jaksan vielä pitkään.

Teen nyt vain nelipäiväistä viikkoa. No, joskus ei kerta kaikkiaan voi sanoa ei, mutta periaatteessa. Työ on kuitenkin minulle niin tärkeä elämänsisältö. Ilmoitauduin jopa täydennyskoulutukseen, pitkää aikaa. Pitäähän sitä uusia tuuliakin ehtiä haistella!”



*Vastapainoa
työlle*

Kirjanpitäjä
Marjo Julin, 56, Helsinki ja Porvoo

Iloa ja oppia ystävältä

MARJO JULIN on ollut mukana SPR:n ystävätoiminnassa Helsingissä jo seitsemän vuotta. Ensin hän oli organisoimassa toimintaa, mutta pian hänen ystäväkseen valikoitui 80-vuotias rouva. Hänen kanssaan Julin on käynyt kävelylenkeillä ja taidenäyttelyissä välillä viikoittain.

– Työskentelen suvun matkatoimistossa kirjanpitäjänä, mutta alkuperäiseltä ammatiltani olen sairaanhoitaja ja kätilö. Työskentelin vanhusten ja lasten parissa, joten on tuntunut hyvältä saada auttaa ihmisiä konkreettisesti, Marjo Julin sanoo.

Vaikka työpäivän jälkeen on saattanut väsyttää ja on tehnyt mieli kurvata suoraan kotisohvalle, Julin on aina jäänyt tapaamisissa saamapuolelle.

– Ystävärouvan ilo on vilpitöntä, kun hän saa seuraa. Virkistyn valtavasti itsekin näissä tapaamisissa.

– Taiteilijana hänen tapansa hahmottaa luontoa ja ympäristöä on aivan erilainen kuin minun. Se on hyvin mielenkiintoista. Olen oppinut häneltä paljon. Minä puolestani olen kertonut hänelle matkoistani ja vieraista maista.

Toisten auttaminen tuo hyvän mielen ja iloa ja voimaa arkeen.

– SPR:illä on monenlaista vapaaehtoistoimintaa, myös tilapäistä avustamista, jos ei halua tai pysty sitoutumaan säännölliseen toimintaan. Kannattaa tulla mukaan. Tekee todella hyvää päästä välillä pois omista tutuista ympyröistä, Marjo Julin sanoo.

Yritysvalmentaja ja kouluttaja
Heikki Peltola, 58, Helsinki

Nostetta elämään

HEIKKI PELTOLA on innostanut jo 15 vuotta ihmisiä muuttamaan työelämäänsä siten, että se tuntuisi vähemmän työltä ja enemmän eläältä. Kun työpaikalla on nostetta, se saa ihmiset syttymään ja kannattelemaan myös toisiaan.

Peltolalle vapaa-aika ja työelämä eivät ole vastakkaisia asioita, vaan ne täydentävät toisiaan.

– Pelkällä työnteolla ei elä, eikä se pidä hengissä. Elämässä pitää olla sellaista itselle merkityksellistä tekemistä, jossa voi käyttää sydäntään. Minulle sitä ovat työn lisäksi kitaransoitto ja musiikki, hän sanoo.

Soittaminen on Peltolalle terapiaa, jonka aikana ajatukset keskittyvät vain musiikkiin. Hän on soittanut pienestä pitäen kymmenen tuntia viikossa pääasiassa omaksi ilokseen. Yleensä soittimena on sähkökitara ilman vahvistinta, musiikkina vaikkapa **Eric Claptonia, Jimi Hendrixiä** ja **Juha Vainiota**.

Musiikin värähtely ja taajuudet vaikuttavat koko kehoon ja mieleen.

– Tutkimustenkin mukaan soittaminen saa tunnekanavat auki. Vielä ei kuitenkaan tiedetä, miten se tapahtuu. Saman floun voi saavuttaa myös kuuntelemalla musiikkia aktiivisesti.

Elämään syventyminen on Peltolan toinen harrastus. Se on melkeinää juuri sitä, mitä musiikki voi parhaimmillaan olla.

– Itsestään täytyy pitää huolta, että jaksaa nauttia elämästä. Ei siis siksi, että jaksaisi käydä töissä, Heikki Peltola sanoo.



Jos haluat tietää lisää

- tulevan eläkkeesi määrästä
- eri eläkevaihtoehtoista
- eläkkeen ohella työskentelystä
- ammatillisesta kuntoutuksesta

Katso: www.ilmarinen.fi

Soita: 010 195 000

Tutustu: www.ilmarinen.fi/elakepalvelu. Saat verkkopankkitunnuksillasi tietoa henkilökohtaisesta eläketurvastasi.



Yhteistyössä:

ET-lehti

www.nettiET.fi