

# Kun viidenkymppin raja on ylitetty

● Jokaisessa uudessa elämänvaiheessa on löydettävä myös itselleen uusi tarkoitus, pohtivat Iina Pennanen ja Lauri Siirala

**Tiina Ellilä**  
Aamulehti

● Kysyimme tapahtumajärjestäjä **Iina Pennaselta**, 52, ja tietoisuustaitojen ohjaaja **Lauri Siiralalta**, 72, mitä he miettivät juuri tässä iässä.

### Tarkoitus

**Lauri:** Jokaisen on hyvä miettiä, mikä on oma tarkoitukseni nyt, elämäankaaren tässä vaiheessa. Minun tarkoitukseni on pistää tietoisuustaitojen ohjaajana ja parisuhdeneuvojana jakoon kokemukseni, joista joku voisi hyötyä. Joskus olin ajoittain ahdistunut. Enää en koe olevani yksinäinen enkä irrallinen. Joskus yön pimeinä tunteina kyllä tunnen eletyn elämän ruumiissa ja psyydessä. Silloin tarkoitus on luoda ta karikkojen läpi selville vesille.

**Iina:** Syvimmiltään tarkoitukseni

on olla sitä, mitä olen eikä yrittää olla jotakin, mitä en ole. Se on maailman vaikein asia. Että osaisin elää tarkoituksenmukaisesti ja palvella jotakin suurempaa kokonaisuutta tavalla, jossa minulla on jotakin annettavaa.

Tarkoitukseni on myös pysyä elämässäni hereillä ja läsnä.

### Työ

**Iina:** Olemme tehneet Laurin kanssa töitä yhdessä koko yhdesäoloaikamme, 24 vuotta. Mietin, miten voisin luoda itselleni työtä niin, että voisin elättää meitä sitten, kun työnteko muuttuu Laurille mahdottomaksi?

Mitä voin antaa työmarkkinoille? Jokaisella on piirre tai lahja, jota toisella ei ole. Siitä voisi kehittää jotakin uutta. Mitkä ovat lahjani ja kykyni, joilla voisin palvella sitä, että kokonaisuus sujuu? Ehkä voisin tehdä yhteistyötä samanhenkisten ihmisten, nais-

**”Tehtäväni on olla vastus, jonka kanssa Lauri saa mitellä. Hän on myös minun vastukseni. Kun kohtaamme toisemme, minun on pakko katsoa samalla itseäni peiliin.”**

IINA PENNANEN

ten kanssa. Työtä, joka elättäisi meitä kaikkia. Voisin myös vielä kouluttautua ja päätyä palkkatyöhön.

### Ruumis

**Lauri:** Monet toiminnot hidastuvat ja vaikeutuvat. Uudet vaikeudet huolestuttavat ja ärsyttävät, kunnes hyväksyn ne.

Vanheneminen tuo kyvyttömyyttä ja kiinnostuksen puut-



– **TÄSSÄ** vaiheessa vanha sopimus on monilla päättynyt. Parin on hyvä ei enää sovi tähän suhteeseen, sanovat Iina Pennanen ja Lauri Siirala.

ta oppia kaikkia uusia menetelmiä tai laitteiden toimintoja. Silti oppiminen inspiroi, jos siinä on jokin tarkoitus.

**Iina:** Hormonitoimintani muuttuu ja jaksaminen vähenee. Samoin olen yhä tietoisempi ajan rajallisuudesta. Yhtäkkiä

Lahjakorttitarjoukset:  
**naantalispa.fi**



## JOULU NAANTALISSA

Kiireetön joulumiikse Naantalin Kylpylässä. Nauti herkuista, hemmottelevista hoidoista, runsaasta ohjelmasta ja ihanasta joulun tunnelmasta.

**Joulu 2 vrk** alk. **331,-/hlö** (2hh)  
24.-26.12.2016

**Joulu 3 vrk** alk. **412,-/hlö** (2hh)  
23.-26.12. tai 24.-27.12.

**Lisätiedot ja varaukset:** naantalispa.fi  
Myyntipalvelu p. 02 44 55 100 tai info@naantalispa.fi

## NAANTALI SPA

☆☆☆☆☆



**Turvaa, iloa ja terveyttä kotiin**

Tiedustelut ja ajanvaraus  
020 7342 650  
www.ikifit.fi



- Geriatrian erikoislääkärin kotikäynnit
- Kotipalvelu ja kotisairaanhoido
- Sosiaaliohjaajan palvelut
- Fysioterapiapalvelut kotikäynteinä
- Muistineuvola
- IkiTrainer – liikkumisen ja aktiivisen elämäntavan valmentaja

**Uutta ja vanhaa!**  
Puretut rakennustarvikkeet

Alk. **40%**  
uusien hinnoista  
www.tampereenrakennustori.fi



**LAVATANSSIJUMPPAA SENIOREILLE**  
keskiviikkoisin klo 12–13  
Ikurin liikuntahalli (Tanssiseura Hurmion Sali 1) Tesomankatu 33 (bussi 21)  
Kertamaksu 5€  
Lavis-ohjaaja Marjo Kanerva  
KYSY LISÄÄ 040 503 0924

## Lataa nyt Aamulehden sovellus ja tuoreimmat uutiset puhelimeesi



Mobiilisovelluksen löydät laitteesi sovelluskaupasta!

## AAMULEHTI