

Упражнение 3.7. Намаляване на разходите ми



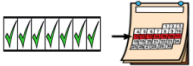


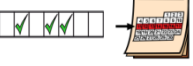

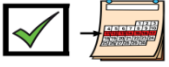


Следващите три дейности имат за цел да идентифицират какви са текущите потребности / разходи и какви нови могат да се появят, когато хората остаряват. Необходимо е да знаете кои разходи могат да бъдат намалени, за да можете да се справите с новите, които могат да възникнат с напредването на възрастта.

Дейност 1. Приоритизиране на моите потребности.

Предоставяме на СХИУ молив и лист хартия, за да запишат текущите си потребности. Може да използвате изображения и карти с пиктограми и да направите списък с потребностите.

Можете да давате примери (пазаруване на дрехи, ходене на кино, пътуване, хранене, списания...).

След като всеки е съставил списък с потребности си, той трябва да реши кои от тях са много необходими, донякъде необходими или не са необходими. СХИУ също така ще трябва да напишат колко често имат тези разходи / трябва да извършват тези дейности. Представен е шаблон за дейността, но може да ползвате всеки друг помощен материал, за да разберете уместността на всяка потребност / разход.

Дейност	Харесва ми 	Наистина ми трябва 	Купувам го/ Правя го... Всеки ден 
	Не ми харесва 	Малко ми трябва 	2-3 на седмица 
		Не ми трябва 	Веднъж седмично 
			2 – 3 пъти в месеца 
			Веднъж месечно 

След като бъдат идентифицирани текущите потребности / разходи, каним СХИУ да направят списък с потребности / разходите, които могат да имат с напредването на възрастта.

Предоставяме им следния шаблон, за да могат да запишат новите потребности / разходи, които могат да се появят в бъдеще, както и честотата на тези потребности.

ДЕЙНОСТИ	Всеки ден	Веднъж седмично	Веднъж месечно	Веднъж на 3 - 6 месеца	Веднъж годишно
Ходене на зъболекар					
Ходене на очен лекар					
Купуване на лекарства					
Ходене на физиотерапия					
Ходене при отолог					
Плащане на лекар за домашни посещения					
Плащане за жилище					
Закупуване на спец. продукти					
Закупуване на храна					
Плащане за изчистване на къщата/ сготвяне на храна					

Дейност 2. Повишаване на информираността за разходите ми.

За да повишат осведомеността за разходите си и да видим дали могат да се намалят в някои аспекти, ако се харчи малко, първо каним участниците да отговорят на въпроси.

Това са някои от въпросите, които могат да бъдат зададени:

- Колко пари харчите? Много ли са? Малко ли са?
- Можете ли да похарчите по-малко пари? Как?



За да разберем по-добре понятията да харчим много и да харчим малко и как да намалим разходите си, обсъждаме предишните описани случаи. Записваме дадените идеи, за да можем да ги използваме след това.

Случай 1: Помните ли нашата приятелка **МАРИЯ**?



Мария може да похарчи до 15 лева на седмица.
Обикновено тя харчи 11 лева на седмица.

- **Трябва ли Мария да харчи по-малко пари? Защо?**
- **Мария спестява ли пари всяка седмица?**

Случай 2: Помните ли нашия приятел **ГЕОРГИ**?



Георги може да похарчи до 20 лева на седмица.
Обикновено харчи 23,80 лева на седмица.

- **Трябва ли Георги да харчи по-малко пари? Защо?**
- **Георги спестява ли пари всяка седмица?**

Случай 3: Помните ли нашата приятелка **ИАНА**?



След като плати всичките си фиксирани разходи, този месец Диана имаше на разположение 140 лева.
Диана е похарчила 153 лева този месец.

- **Трябва ли Диана да харчи по-малко пари? Защо?**
- **Диана спестява ли пари всяка седмица?**

Забележка: Трябва да имаме под ръка описанието на случаите, за да можете да си припомните къде всеки от тях е похарчил парите си и да можете да дадете предложения къде могат да спестят и да харчат по-малко. От значение е да сте наясно, колко е важно да спестявате за в бъдеще.

Дейност 3. Дефиниране на действия, водещи до спестяване.

Предоставяме на участниците таблица с различни действия. Някои позволят спестяване на пари, а други водят до натрупване на дълг. В тази дейност всеки участник посочва дали смята, че действието допринася за спестяване или генериране на дълг. След като всеки отговори можем да направим дискусия.

ДЕЙСТВИЕ	СПЕСТЯВА НЕ	ДЪЛГ
Всеки ден пия кафе в кафене. Когато нямам пари, пак го пия и моля приятели да ми заемат пари.		
Дават ми 15 лева за разходите всяка седмица. Ако не похарча всичко, го заделям в касичката, която имам в стаята си.		
Винаги, когато искам да си купя нещо, което е скъпо, моля за това моите близки / асистенти, защото никога нямам пари.		
Купувам нови дрехи или обувки, когато искам, без да обмислям дали имам достатъчно пари за тях.		
Когато искам да отида някъде или да купя нещо, което струва много пари, винаги нося спестявания от седмичното / месечното си заплащане, така че не е нужно да искам от никого		
Преди да купя нещо, винаги обмислям дали наистина ми трябва, или може да изчака.		
Купувам всичко, което ми харесва и никога не ми остават пари от седмичното / месечното ми заплащане.		
Купувам много евтини неща и след това никога не ги използвам.		
Винаги спестявам малко пари от седмичното / месечното си заплащане.		

Можете да използвате и карти, за да посочите дали действието води до спестяване или до дълг.



Завършваме дейностите, като питаме какво прави всеки от тях, за да спести. Всички действия се записват на дъската, за да се прецени дали те са подходящи или не и дали водят до спестяване.

Някои примери за действия за спестяване на пари включват:

- Купуване на дрехи и обувки, когато са по-евтини (разпродажби).
- Купуване на дрехи и обувки, когато имам нужда от тях.
- Отделяне на пари от седмичния / месечния ми доход.
- Използване на мобилния ми телефон само когато е необходимо.
- Съставяне на списък преди пазаруване в супермаркета.
- Не купувам неща от хора, които ми ги предлагат на улицата.
- Размишлявам дали имам нужда от нещо, преди да го купя.
- Записвам изхарчените пари, за да разбера колко ми остават.