

Vaja 8.3: Moj sanjski načrt upokojitve



Vsebina

Vaja 3: Moj sanjski načrt upokojitve	2
Moj upokojitveni načrt	2
Dejavnost 1: Kaj pa, ko se upokojim ?.....	2
Dejavnost 2: Ali se ustavim, zmanjšam ali še naprej delam?	3
Dejavnost 3: Kakšno vrsto prostovoljnega dela bi rad poskusil? ...	3
Dejavnost 4: Kakšno vrsto prostovoljnega dela bi želel preizkusiti?.....	4
Dodatki	5

Slike, uporabljene v tem priročniku (in prilogi) , so bile prenesene iz pixabay.com in sclera.be


Moj sanjski načrt upokojitve

Ta vaja zajema do sedaj pridobljeno učenje v tej enoti. Naslednje dejavnosti se osredotočajo na razmislek in ukrepe za začetek razmišljanja o morebitnem pokojninskem načrtu. Nekateri udeleženci bodo potrebovali dodaten čas in podporo, saj je večina dejavnosti bolj individualna.

Opomba: Če se udeleženec ne želi pridružiti tej dejavnosti, ni nič narobe. Ampak ne obupaj, ta oseba se bo morda želela vključiti v to temo v prihodnosti. Lahko ga vključite v druge dejavnosti. Na primer z ustvarjanjem situacije, da lahko prisluhne. Lahko vključite druge prijatelje ali sostanovalce udeleženca. Lahko ga tudi vključite kot so mentorja med pogovorom o sorodnih temah.

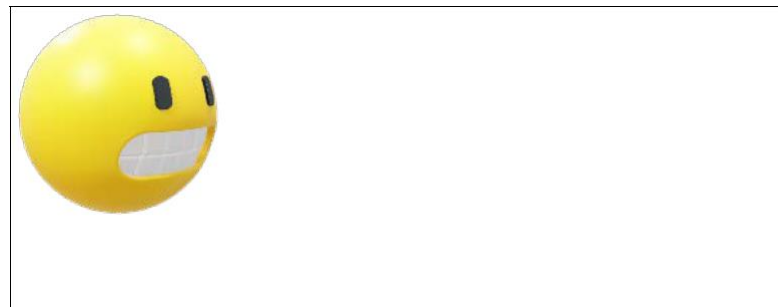
Dejavnost 1: Kaj pa, ko se upokojim?

Začnite s to dejavnostjo s ponovitvijo vaje 8.1. Lahko se sklicujete na zgodbo o Isabel ali na dejavnosti vaje 8.1.

Nato prosite udeležence, da si predstavljajo...  svojo upokojitev.

Dajte jim 5 minut za odgovor na naslednja dva vprašanja ločeno. Če je dejavnost pretežka, navedite primer ali jim dovolite, da dejavnost naredijo v parih.

1. Če bi se upokojili, kaj sta dve najhujši stvari, ki bi se ti lahko zgodile? Česa se bojiš?



2. Če bi se upokojili, kaj sta dve najboljše stvari, ki se ti lahko zgodita? O čem sanjaš?



Po zaključku delovnega lista jih prosite, naj povzamejo svoje odzive in zabeležijo, kar pravijo na tabli.

Očitno ni pravih ali napačnih odgovorov. Ustvarite razpravo o njihovih strahovih.

Dejavnost 2: Ali se ustavim, zmanjšam ali še naprej delam?

Natisnite Dejavnost 2 (Priloga 1, stran 5) za vse udeležence.

Natisnite naslednje tri kartice. Po potrebi jih povečajte.



Vprašajte udeležence »Katera karta se najbolje ujema z vašim trenutnim načrtom upokojitvenih sanj?«

Vsakemu udeležencu dajte ustrezen delovni list (priloga 1) in jih prosite, naj delajo sami. Dajte jim 20 minut ali več, če je potrebno. Vzemite si odmor, če je potrebno. Če je dejavnost pretežka, skupaj preglejte vprašanja. Pomagajte jim izbrati tista vprašanja, na katera morajo odgovoriti.

Dejavnost 3: Katere dejavnosti za prosti čas bi raje delali?

Cilj te dejavnosti je pomagati udeležencem, da razmišljajo o dejavnostih, o katerih sanjajo, da bi jih delali ob upokojitvi. (priloga 2, stran 11)



Štiri strategije, ki lahko pripomorejo AAWID pri ustvarjanju kolaža.

1. Pokaži jim kolaž Marijinih sanj. (Priloga 2)
2. Dajte jim seznam prostih /rekreativnih/hobiji.
3. Povabite socialno omrežje (družino, prijatelje, zaupnike, ...) za pomoč pri izdelavi kolaža.
4. Govorite o stvareh iz preteklosti, o tem, ko so bili mlajši, še vedno otroci, kaj so delali, in tudi o tem, kar so želeli, da bi se naučili.

Dajte udeležencem priložnost, da naredijo svojo osebni kolaž. Npr. če oseba rada gleda slike po spletu, uporabi prenosni računalnik ali druge elektronske naprave. Ali pa to naredite na bolj tradicionalen način, in jim dovolite, da samo režejo slike iz revij. Lahko jih tudi prosite, da se fotografirajo s svojim pametnim telefonom.

Druga možnost je dajanje domačih nalog. Prosite udeležence, da se o svojih sanjskih aktivnostih pogovorijo z družino, prijatelji, sostanovalci ali podpornimi delavci.

Dejavnost 4: Kakšno vrsto prostovoljnega dela bi rad preizkusil? (Priloga 3)

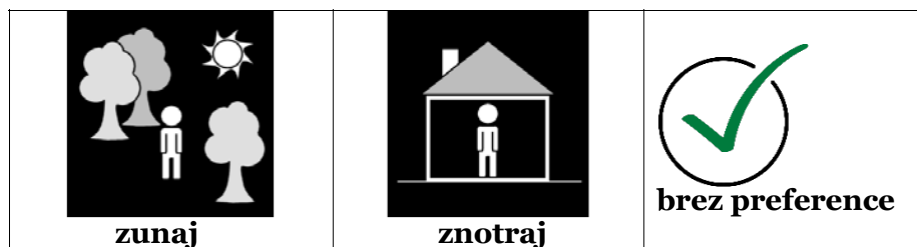
Začnite s kratko ponovitvijo aktivnosti 6 (enota 8 vaja 2). Kot v dejavnosti 6, uporabite slike ali opise prostovoljnega dela lokalne skupnosti, če je potrebno.

Cilj te dejavnosti je pomagati AAWID pri opredelitvi njihovih preferenc pri prostovoljnem delu. Natisnite prilogo 3, stran 13.

Najprej prosite udeležence, da:

- Oglejte si slike različnih stvari, ki jih je treba narediti pri prostovoljnem delu.
- Pomislite, kaj jim je všeč in poslušajte odločitve.
- Izberite tiste, ki so najboljše za vas.

Primer:



Drugič, prosite jih, naj izberejo vrsto prostovoljnega dela, ki bi ga morda radi poskusili. Prosite jih, da izberejo sektor.



Pomagajte AAWID pri tem, da bo bolj konkreten, na podlagi lokalnih prostovoljnih razpoložljivosti delovnih mest. Na primer, če je možnost, da se lahko dela nekaj znotraj oskrbe starejših, bi lahko dali primere, kot so: hoditi na sprehode s starejšo osebo, ki je osamljena. Pomagam v kavarni doma za starejše. Grem na kavo s starejšo osebo. Itd.

ENOTA 8: Aktivno staranje po upokojitvene dejavnosti ali dejavnosti za prosti čas v skupnosti

ENOTA 8 – Vaja 3 - Dejavnost 2 – priloga 1

Dejavnost 2: Ali ustavim, zmanjšam ali ohranim delo

Katera karta se najbolje ujema z načrtom za sanjsko upokojitvijo? Izberite kartico.

<p>Nadaljujte z delom</p> 	<p>Skrajšanje delovnega časa</p> 	<p>Prenehanje z delom</p> 
--	--	---

Delovni list še naprej deluje

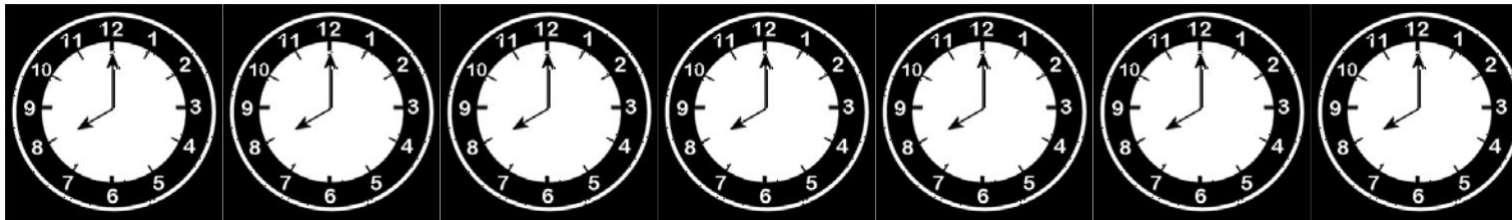


Nadaljujte z delom

Če so vaše sanje, da **nadaljujete z delom**, odgovorite na naslednja vprašanja.

Koliko dni ali pol dni, ste trenutno v službi?

- Pobarvajte dni (ali pol dni), ko delate modro.



Ali veste, kdaj bi bili pripravljeni zmanjšati ali prenehati delati? Katere izjave ustrezajo vaši ideji?

- o Ko bom dovolj star. Ko bom let star.
- o Ko ne bom več za to in se bom ves čas počutil utrujeno.
- o Ko me začne moje delo dolgočasiti.
- o Ko postanejo nekatere naloge pri delu pretežke zame.
- o Ko bom preveč bolan, da bi še naprej delal.
- o Ko bom imela čez dan še kaj boljšega za početi.
- o Ko imam finančna sredstva za upokojitev.
- o Ko bom prepričan, da bom še vedno lahko videti svoje prijatelje iz službe.
- o Ko bom prepričan, da bom lahko naredil tudi druge stvari, ki jih rad počnem.
- o drugi razlogi.....

Delovni list: skrajšanje delovnega časa



Skrajšanje delovnega časa



Če so vaše sanje zmanjšanje delovnega časa, odgovorite na naslednja vprašanja.

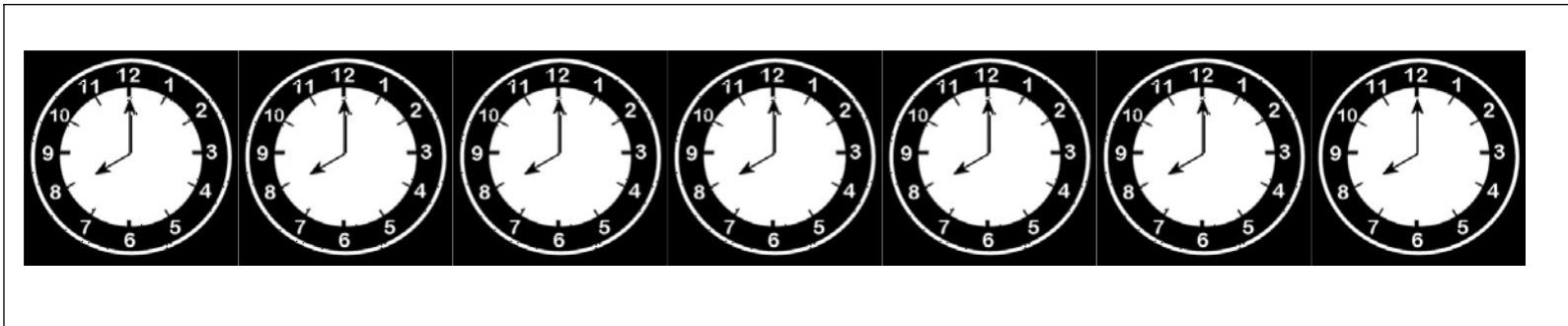
Koliko dni ali pol dni delaš zdaj?

- Pobarvajte dni (ali pol dni), ki jih delate **modro**.



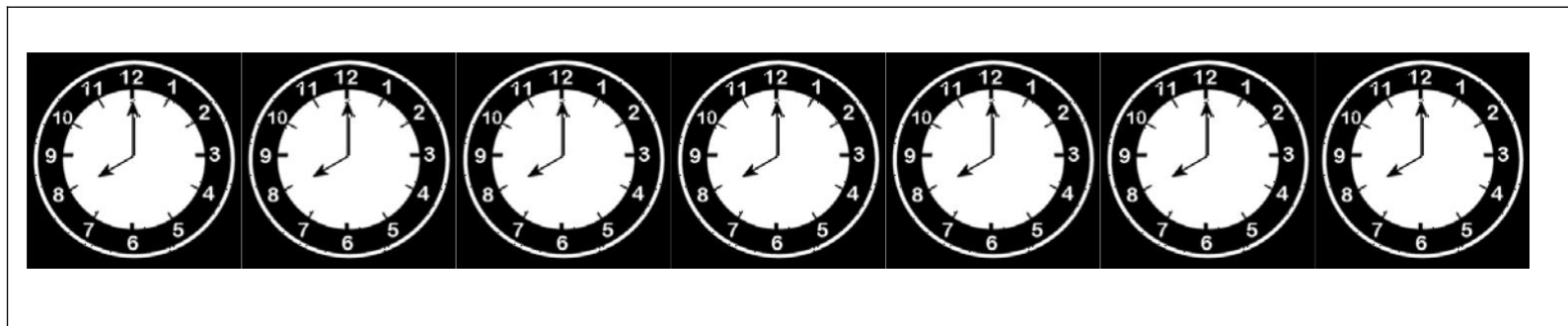
Koliko dni ali pol dni še vedno delate v svojih sanjah?

- Barvajte jih sivo

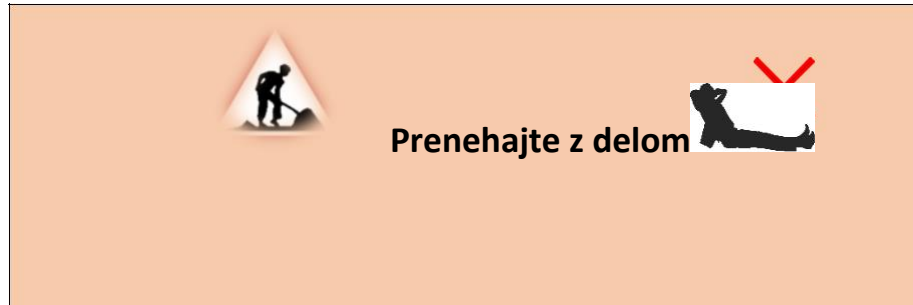


Kako aktivni bi radi bili med prostimi dnevi?

- Pobarvajte dni na delovnem mestu **črno**.
- Pobarvajte dni v času dopusta: **Zelena** = zelo aktivno / **Oranžna** = aktivno + sproščujoče / **Rdeče** = sproščujoče



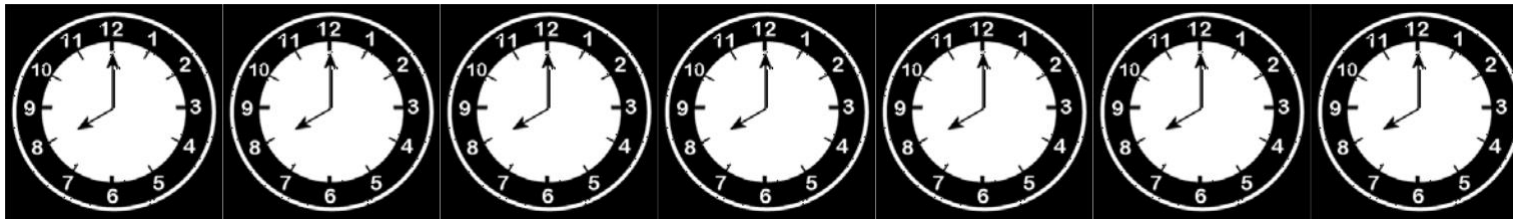
Delovni list: Prenehajte z delom



Če je vaša kartica prenehajte z delom, odgovorite na naslednja vprašanja.

Če se odločite za upokojeitev s polnim delovnim časom, kako aktivni bi radi bili?

- Pobarvajte dni : **Zelena** = zelo aktivna/ **Oranžna** = aktivno + sproščujoče/ **Rdeče** = sproščujoče



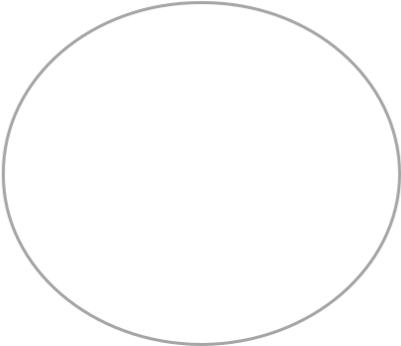
ENOTA 8 – Vaja 3 - Dejavnost 3 – priloga 2

Dejavnosti, o katerih sanjam, ko se upokojim

Marijine sanjske dejavnosti



MOJE SANJSKE DEJAVNOSTI

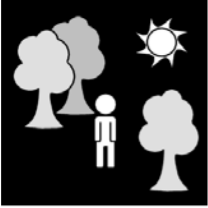











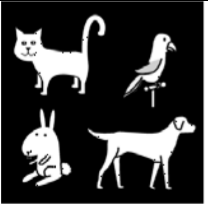


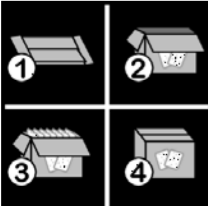




ENOTA 8 – Vaja 3 - Dejavnost 4 - Priloga 3

Pogoji za prostovoljno delo

Filipovi pogoji za prostovoljno delo so bili, da je lahko delal različne stvari, nekaj zunaj hiše, ne da bi sedel, srečal ljudi, uporabil svoje roke ali če je mogoče, delo z živalmi.

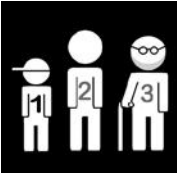






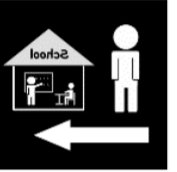





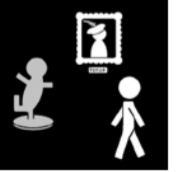





Zdaj izberite, kateri bi bili za vas pomembni pogoji?




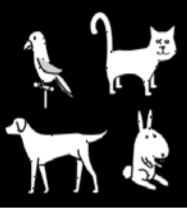





 Zunaj	 Znotraj	 Ne Prednost
 Stoje	 Sede	 Ne Prednost
 Ročno delo	 uporaba uma	 Ne Prednost
 z ljudmi	 Sam	 Ne Prednost
 Živali	 nobenih živali	 Ne Prednost
 Rutinsko	 narediti različne stvari	 Ne prednost

Sektorji prostovoljnega dela

Filip je želel prostovoljno delati v **sektorju športa** ali pa v sektorju **prostočasnih dejavnosti**.

V katerih sektorjih bi radi prostovoljno delali?

 starostna skupina	<input type="radio"/> majhni otroci <input type="radio"/> mladostniki <input type="radio"/> odrasli <input type="radio"/> starostniki	
 Šport		
 Zdravje		
 Šola/izobrazba		
 Oskrba starostnika		
 Kultura		
 Prosti čas		

 <p>Narava</p>		
 <p>Živali</p>		
 <p>Kmetijstvo</p>		
<p>Drugo:</p>	