Упражнение 8.3: Моят мечтан план за пенсиониране

Afbeelding met tekst, kantoorartikelen, envelop, document

Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid

Изображенията, използвани в това упражнение (и приложението), са изтеглени от pixabay.com и sclera.be

Съдържание

Упражнение 3: Моят мечтан план за пенсиониране 2

**Моят план за песиониране**……………………………………..……..2

Дейност 1: Какво се случва, когато се пенсионирам?….………...2

Дейност 2: Ще спра, намаля или продължа да работя?........3

Дейност 3: Какви развлекателни дейности бих искал да изпробвам ?....................................................................................3

Дейност 4: Какъв вид доброволна работа бих искал да изпробвам ?....................................................................................4

Приложения...................................................................................5

Моят мечтан план за пенсиониране

В това упражнение се обобщават придобитите до момента знания в този раздел. Следващите дейности се фокусират върху съставяне на възможен пенсионен план за СХИУ. Някои участници ще изискват допълнително време и подкрепа, тъй като повечето дейности са индивидуални.

**Бележка:** Ако участникът не иска да участва в тези дейности, това не е проблем. Но не се отказвайте, този човек може да поиска да се занимава с тази тема в бъдеще. Може да го включите в други дейности. Например чрез създаване на ситуация, така че той / тя да може да слуша. Можете да включвате други приятели или съквартиранти на участника. Или може също да включите участника като съобучител по време на разговора по темата.

Дейност 1: Какво се случва, когато се пенсионирам?

Започнете тази дейност с обобщение на упр. 8.1. Може да използвате историята на Михаела от упр. 8.1.

След това помолете участниците да си представят  собственото си пенсиониране.

Дайте им 5 минути, за да отговорят поотделно на следните два въпроса. Ако дейността е твърде трудна, давайте примери или ги оставете да извършат дейността по двойки.

1. Ако трябваше да се пенсионирате сега, кои са двете най-лоши неща, които могат да ви се случат? От какво се страхувате?



Най-лошите неща.

1.

2.

2. Ако трябваше да се пенсионирате сега, кои са двете най-добри неща, които могат да ви се случат? За какво мечтаете?



Най-добрите неща.

1.

2.

След попълване на списъка с дейности, помолете ги да обяснят отговорите си и запишете това, което казват на бяла дъска или флипчарт.

Очевидно няма правилни или грешни отговори. Започнете дискусия за техните страхове.

Дейност 2: Ще спра, намаля или продължа да работя?

Разпечатайте Дейност 2 (Приложение 2, страница 5) за всички участници.

Разпечатайте и ламинирайте следните три карти. Направете ги по-големи, ако е необходимо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid**  **Продължавам да работя** | **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid**  **Намалявам работното време** | **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid**  **Спирам да работя** |

Попитайте участника „Коя карта отговаря най-добре на настоящия ви мечтан план за пенсиониране?”

Дайте на всеки участник работен лист (прил. 1), нека да работят сами. Дайте им 20 минути или повече, ако е необходимо. Направете почивка, ако е необходимо. Ако Дейността е твърде трудна, преминете заедно през въпросите. Помогнете им да изберат въпросите, на които трябва да отговорят.

Дейност 3: Какви развлекателни дейности бих искал да изпробвам?

Дейността е с цел да помогне на участниците да открият дейности, които мечтаят да правят след пенсиониране. (прил. 2, стр. 11)

****

Четири стратегии за подкрепа на СХИУ при създаването на техния колаж.

1. Покажете им колажа от мечтаните дейности на Минка (прил.2)
2. Дайте им списъка с развлечения / отдих / хобита.
3. Поканете мрежата (семейство, приятели, доверени лица ...) да помогнат с изграждането на колажа.
4. Говорете за неща от миналото, за това когато са били още деца, какво са правили, но и какво са искали да научат.

Дайте възможност на участниците да направят свой колаж. Напр. ако лицето обича да търси снимки онлайн, използвайте лаптоп или други електронни устройства. Или по по-тради-ционния начин им позволявате просто да изрежат снимки от списания или ги молите да правят снимки със своя телефон.

Друга възможност е да се даде домашна работа. Молите участниците да говорят за мечтаните дейности с близки, приятели, съжители или социални работници.

Дейност 4: Какъв вид доброволен труд бих искал да изпробвам? (Приложение 4)

Започвате с кратко обобщение на дейност 6 (раздел 8 - упражнение 2). Както при дейност 6, използвате снимки или описания на доброволен труд в общността, ако е необходимо.

Тази дейност е, в подкрепа на СХИУ в идентифицирането на техните предпочитания при доброволен труд. Разпечатайте прил. 3, стр. 13

Първо молите участниците да:

* Разгледат снимките на различни неща, които се включват в доброволческия труд.
* Нека помислят какво им харесва и изслушайте избора им.
* Изберете тези, които са най-подходящи.

Пример:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\outside_2.pngНавън** | **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\inside_2.pngВътре** | **без предпочитания** |

Второ, помолете ги да изберат вида доброволен труд, който биха искали да изпробват. В кой сектор спадат?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\seniors care.png  Грижи за възрастни хора | Duim omhoog | Duim omhoog |

Помогнете на СХИУ да го направят по-конкретен, въз основа на местните възможности за доброволна работа. Например, ако изборът е да се направи нещо в рамките на грижите за възрастни хора, дайте примери като: разходки с възрастен човек, който е самотен. Помощ в кафенето на дом за възрастни хора. Пиене на кафе с възрастен човек и т.н.

РАЗДЕЛ 8 - Упражнение 3 - Дейност 2 - Приложение 1

Дейност 2: Спирам, намалявам или продължавам да работя

Коя карта съвпада най-добре с мечтания план за пенсиониране? Изберете вашата карта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Продължавам да работя**  **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid** | **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid**    **Намалявам работното време** | **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid**  **Спирам да работя** |

Работен лист: продължавам да работя

|  |
| --- |
| **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid**  **Продължавам да работя** |

Ако мечтата ви е да **продължите да работите,** отговорете на следните въпроси.

Колко дни в седмицата работете в момента– пълни или половин?

* *Оцветете дните, в които работите, в синьо.*

Понеделник Вторник Сряда Четвъртък Петък Събота Неделя



Знаете ли кога бихте били готови да намалите или да спрете да работите? Кои твърдения се вписват в идеята ви?

* Когато съм достатъчно възрастен/на. Когато съм на ... години.
* Когато не мога повече да върша това и се чувствам постоянно уморен/а.
* Когато започна да се отегчавам от работата си.
* Когато някои от работните задачи станат твърде трудни за мен.
* Когато съм твърде болен/на, за да продължа да работя.
* Когато имам други по-добри неща за вършене през деня.
* Когато имам финансови възможности да се пенсионирам.
* Когато съм сигурен/на, че все пак ще мога да виждам приятелите си от работа.
* Когато съм сигурен/на, че ще мога да правя и други неща, които обичам да правя.
* Други причини:………………………………………………………………………….

Работен лист: намаляване на работното време

|  |
| --- |
| **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheidНамалявам работното време** |

Ако мечтата ви е да **намалите работното време**, отговорете на следните въпроси.

Колко дни в седмицата работете в момента– пълни или половин?

* *Оцветете дните, в които работите, в синьо.*

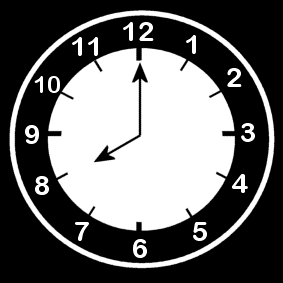
Понеделник Вторник Сряда Четвъртък Петък Събота Неделя



А колко дни си мечтаете да работите – на цял или половин работен ден?

* Оцветете ги в **зелено**

Понеделник Вторник Сряда Четвъртък Петък Събота Неделя



По време на почивните дни колко активни бихте искали да бъдете?

* Оцветете дните на работа в **сиво.**
* Оцветете почивните дни: Зелено = много активно / Оранжево= активно + почивка / Червено = почивка

Понеделник Вторник Сряда Четвъртък Петък Събота Неделя



Работен лист: Спирам да работя

|  |
| --- |
| **Afbeelding met teken, straat, verkeer  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid Спирам да работя** |

Ако вашата карта е спирам да работя, отговорете на следните въпроси.

Ако решите напълно да се пенсионирате, колко активни бихте искали да бъдете?

* Оцветете дните: Зелено = много активен/ Оран-жево = активен + почивка./ Червено = почивка

Понеделник Вторник Сряда Четвъртък Петък Събота Неделя



**РАЗДЕЛ 8 - Упражнение 3 - Дейност 3 - приложение** 2

Afbeelding met speelgoed, pop

Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid Да носи униформа

Дейности, които мечтая да правя, когато се пенсионирам

Мечтаните дейности на Минка

Afbeelding met persoon

Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid Игра с приятели на карти



Afbeelding met tekst, binnen, persoon, elektronica

Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid Да се научи да ползва WhatsApp

Afbeelding met kat, zoogdier, huiskat

Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid Грижа за котка

**** Работи в кафене



Да се научи, чрез автобус, да посещава брат си

**МОИТЕ МЕЧТАНИ ДЕЙНОСТИ**

****

РАЗДЕЛ 8 - Упражнение 3 - Дейност 4 - Приложение 3

Условия за доброволен труд

*Условията на Филип за доброволна работа бяха, че той да може да прави* ***различни неща*** *-* ***извън вкъщи****,* ***да не е седнал****,* ***да се среща с хора****, да използва* ***ръцете си*** *и ако е възможно да работи с* ***животни****.*

Сега изберете кои са важните условия за вас?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\outside_2.png Навън** | **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\inside_2.png Вътре** | **без предпочитания** |
| **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\standing workbench_1.pngстоене прав** | **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\sit_12.png седене** | **без предпочитания** |
| **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\Handyman.png работа с ръце** | **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\work on the computer.png работа с ума** | **без предпочитания** |
| **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\group work together_1.png с хора** | **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\work independent_2.png сам** | **без предпочитания** |
| **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\animals_3.png с животни** | **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\animals_5.png без животни** | **без предпочитания** |
| **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\work systematic_1.png рутина** | **C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\work take a decision.png разнообразни дейности** | **без предпочитания** |

Сектори за доброволна работа

*Филип искаше да работи доброволно в* ***сектора на спорта*** *или в* ***сектора на свободното време****.*

В кои сектори бихте искали да работите доброволно?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Възрастови групи | * малки деца * юноши * възрастни * стари хора |  |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\sports.pngСпорт | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\logistical assistance care institution.png Здравни грижи | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\school_4.PNG Училище/образование | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\seniors care.png Грижи за възрастни хора | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\museum_1.png Културен сектор | Duim omhoog | Duim omhoog |
| Свободно време | Duim omhoog | Duim omhoog |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\man and nature.png Природа | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\animals_3.png Животни | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\igoe177\OneDrive - Hogeschool Gent\TRIADE 2.0\IT platform\oefeningen\Nieuwe map\english\farm_5.png Селско стопанство | Duim omhoog | Duim omhoog |
| Други: | Duim omhoog | Duim omhoog |