

Упражнение 8.3: Моят мечтан план за пенсиониране



Съдържание

Упражнение 3: Моят мечтан план за пенсиониране	2
Моят план за пенсиониране.....	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

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


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 събучител 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 пенсионира 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 пенсионира 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 спре, 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.



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 / отдых / 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-традиционния 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, съжителители или социални работници.

Дейност 4: Какъв вид доброволен труд бих искал да изпробвам? (Приложение 3)

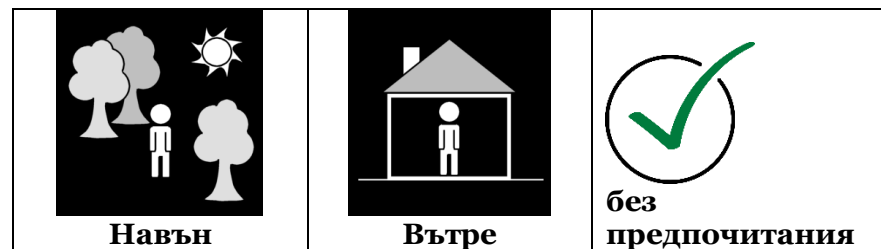
Започват с кратко обобщение на дейност 6 (раздел 8 - упражнение 2). Както при дейност 6, използват снимки или описания на доброволен труд в общността, ако е необходимо.

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:



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






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.

<p>Продължавам да работя</p> 	 <p>Намалявам работното време</p>	 <p>Спирам да работя</p>
--	--	---

Работен лист: продължавам да работя



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:.....

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

- Оцветете ги в **зелено**

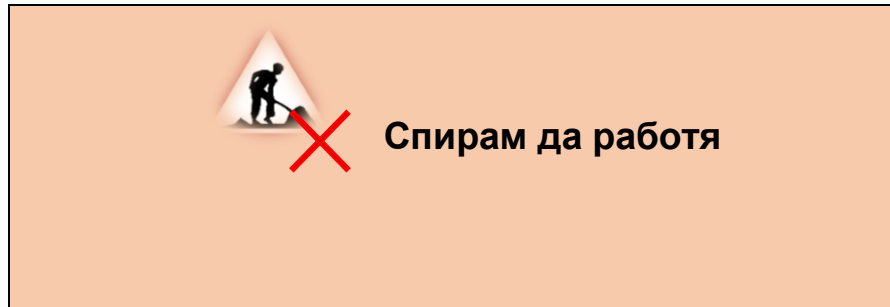


По време на почивните дни колко активни бихте искали да бъдете?

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



Работен лист: Спирам да работя



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

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

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



РАЗДЕЛ 8 - Упражнение 3 - Дейност 3 - приложение 2

Дейности, които мечтая да правя, когато се пенсионирам

Мечтаните дейности на Минка



Игра с приятели
на карти



Грижа за котка



Да се научи, чрез автобус,
да посещава брат си



Да носи униформа

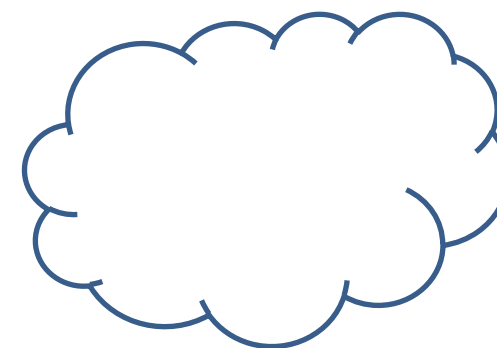
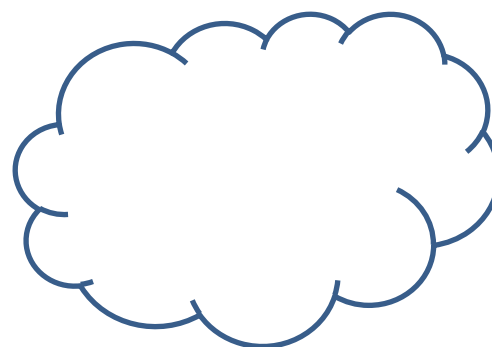
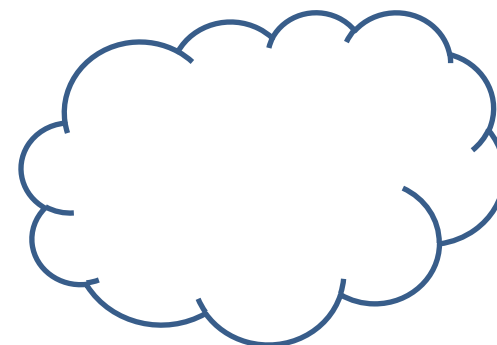


Работи в кафене



Да се научи да
ползва WhatsApp

МОИТЕ МЕЧТАНИ ДЕЙНОСТИ

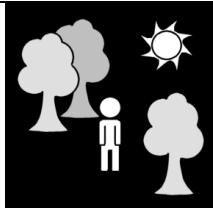






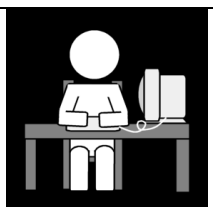


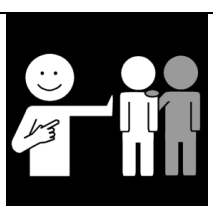

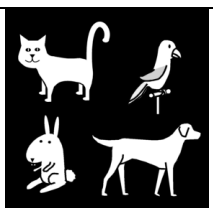


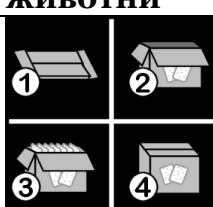




РАЗДЕЛ 8 - Упражнение 3 - Дейност 4 - Приложение 3

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**.

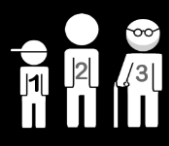


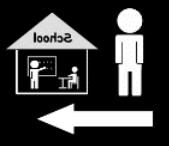


Сега изберете кои са важните условия за вас?










 Навън	 Вътре	 без предпочитания
 стоене	 седене	 без предпочитания
 работа с ръце	 работа с ума	 без предпочитания
 с хора	 сам	 без предпочитания
 с животни	 без животни	 без предпочитания
 рутина	 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?

	<p>Възрастови групи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> малки деца <input type="radio"/> юноши <input type="radio"/> възрастни <input type="radio"/> стари хора 	
	<p>Спорт</p>		
	<p>Здравни грижи</p>		
	<p>Училище/образование</p>		
	<p>Грижи за възрастни хора</p>		
	<p>Културен сектор</p>		
	<p>Свободно време</p>		

	Природа		
	Животни		
	Селско стопанство		
Други:		