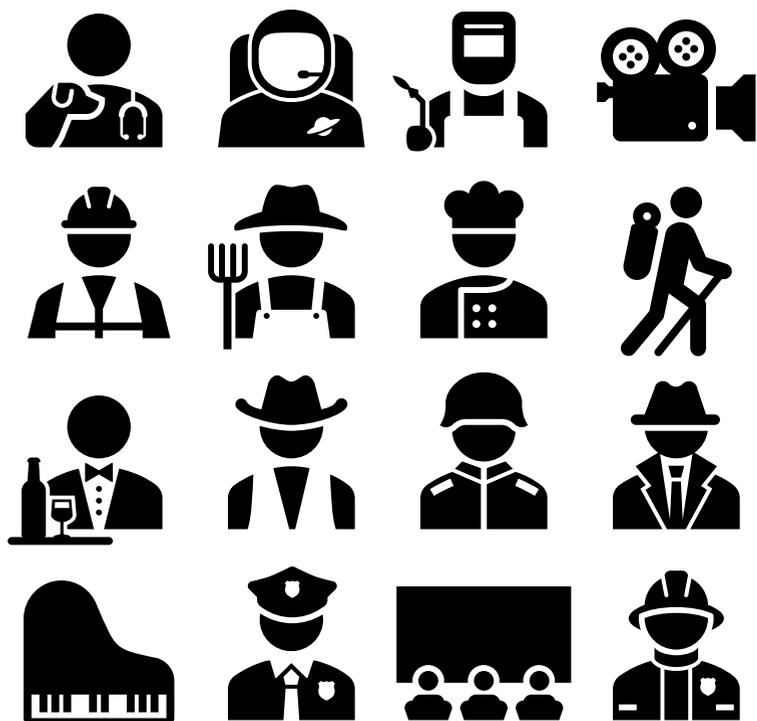


## Esercizio 8.2. Lavoro e tempo libero



### Contenuti

Attività 1: Gioco - lavoro o attività del tempo libero.....	2
Attività 2: le mie esperienze lavorative.....	3
Attività 3: Le mie attività nel tempo libero/ricreative/hobby.....	4
Attività 4: Cos'è il volontariato.....	4
Attività 5: Quiz.....	5
Attività 6: Tipo di volontariato.....	5
Allegati.....	6

*Le immagini usate in questo manuale (e negli allegati) sono state scaricate da pixabay.com e sclera.be.*

## Lavoro o attività ricreative

Lo scopo di questo esercizio è di stimolare le persone AAWID a pensare a possibili attività (volontarie) di lavoro e/o di svago che potrebbero fare prima o dopo la pensione. Ogni attività può essere fatta individualmente o in gruppo.

Trovate i modelli per ogni attività **nell'ALLEGATO 1** (pagina 6-34).

### Attività 1: Gioco - lavoro o tempo libero?

Iniziate dicendo ai singoli (o al gruppo) che l'attività è un gioco per farli riflettere sulla differenza tra lavoro e tempo libero.

Se lavorate con un gruppo di persone (massimo 6) fateli lavorare in coppia per questo gioco.

Date ad ogni coppia un foglio di carta a fogli mobili diviso in due zone.

<b>Lavoro</b> 	<b>Tempo libero</b> 
---	---

Date ai gruppi tutte le immagini (vedi allegato 1, pagina 6 e pagine seguenti) e dite loro di prendere un'immagine alla volta e discutere se mostra un'attività lavorativa o di svago.

Poi chiedete loro di posizionare l'immagine nella zona appropriata della lavagna a fogli mobili. Il gioco è completo quando il gruppo ha discusso e posizionato tutte le carte sulla lavagna.

I partecipanti che hanno tutte le carte corrette (tempo libero = immagini 1, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 16; lavoro = tutte le altre immagini) vincono questo gioco. Pensate ad un incentivo che possa motivare a fare l'attività.

Questo è un esempio di lavoro contro tempo libero (vedi altre immagini nell'allegato 1)



Per coloro che hanno sbagliato alcune attività, chiedete di elaborare il perché di questa scelta. Come possono vedere o sapere che qualcosa è un'attività di lavoro e non di svago? Se l'attività era difficile, riprovate più tardi.

## Attività 2: Le mie esperienze di lavoro

Chiedete ai partecipanti di raccontare qualcosa del loro lavoro/lavoro o delle loro attività giornaliere (per i clienti che vanno in un centro diurno o fanno attività nella residenza).

Stampate il foglio di lavoro 'esperienze lavorative' (allegato 1, pagina 16) per ogni partecipante. Date loro 10 minuti per rispondere alle domande. Aiutate se necessario.

Qual è la tua attuale, o la tua ultima esperienza di lavoro/attività giornaliera?



Per quanto tempo hai lavorato/lavori?



Ti piace fare questo lavoro/attività giornaliera?

Si 

No 

Quanti giorni lavori/hai lavorato? Colora i giorni (o mezze giornate).

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				

Se hai altre esperienze di lavoro/attività giornaliera? Parlacene.

 Il mio primo lavoro era .....

 Ho lavorato lì per .....anni

 Il mio secondo lavoro era .....

 Ho lavorato lì per .....anni

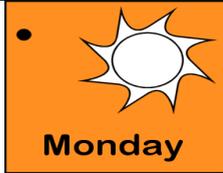
### Attività 3: Il mio tempo libero/hobby/attività ricreative

Stampate la panoramica "tempo libero/hobby/attività ricreative" (allegato 1, pagina 17) + le attività.

Ora chiedete ai partecipanti di descrivere cosa fanno durante il tempo libero.

Lasciateli pensare alla settimana precedente, alle cose che hanno fatto nel tempo libero/ricreativo o come hobby. Usate i prospetti (allegato 1) per aiutarli.

Per esempio: il lunedì, quando sono a casa dal lavoro, lavoro a maglia e guardo la TV

	Mattina	Pomeriggio	Sera
			Lavoro a maglia Guardo TV

Si potrebbe anche ritagliare la panoramica e fare delle carte con il testo sul retro dell'immagine.



In questa attività si potrebbe chiedere ai partecipanti di indovinare quale attività di svago o ricreativa o hobby vedono sulla foto e chiedere loro se anche loro fanno questa attività qualche volta. Se lo fanno, chiedete loro di evidenziarla con un evidenziatore sulla propria foto.

In una seconda fase, dite ai partecipanti di prendere le foto che rappresentano il loro tempo libero/attività ricreative o hobby (allegato, pagina 18) e decidere quali attività gli piacciono di più e quali meno.

Mostrate loro gli esempi di Isabel (allegato, pagina 25) Lasciate che classifichino le loro 3 attività preferite e le 3 meno preferite sul modello (allegato, pagina 26).

### Attività 4: Cos'è il lavoro volontario?

In questa attività i partecipanti imparano la differenza tra attività lavorative retribuite o supportate e attività di volontariato.

L'attività prevede alcune domande a risposta chiusa con alternative di risposta Sbagliato/corretto. (Allegato, pagina 27).



Esempio di domanda: Solo i giovani fanno volontariato.

Ma prima chiedi al gruppo (o al singolo) se sanno cos'è il volontariato. Lasciateglielo spiegare per vedere se hanno davvero capito. Forse fate riferimento alla storia di Isabel o chiedete se conoscono qualcuno che fa volontariato.

## Attività 5: Quiz

Questa attività aiuta i partecipanti a riflettere sull'intero processo di pensionamento, sul perché le persone lavorano o hanno lavorato, perché riducono il lavoro, cosa possono fare quando vanno in pensione, ... . Questa attività prevede una proiezione di diapositive che descrivono le storie di quattro persone diverse (allegato, pagina 28 o PowerPoint sulla piattaforma).

Maria



Filip



Anna



Chris



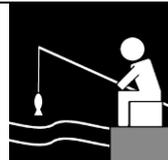
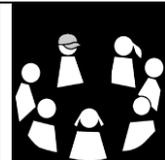
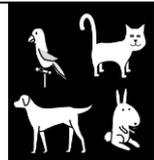
Ogni diapositiva descrive cosa facevano come lavoro, perché hanno ridotto il lavoro o sono andati in pensione e cosa hanno fatto come attività dopo essere andati in pensione.

Descrivete l'attività ai partecipanti e dite loro che ci sarà un quiz alla fine, quindi devono concentrarsi e ascoltare attentamente.

Lavorate lentamente attraverso le diapositive, discutendo qualsiasi informazione aggiuntiva relativa al pensionamento come l'età, il ritmo, il tipo di attività, i supporti...

## Attività 6: Tipo di lavoro volontario

Iniziate con un riepilogo delle attività precedenti. Chiedete al gruppo (o ai singoli) cosa ricordano delle differenze tra lavoro retribuito e lavoro volontario. Chiedete loro anche se ricordano cosa hanno fatto Maria, Filip, Anna e Chris come volontari.

Maria Casa per anziani	Filip Club di pesca	Anna Asilo	Chris Rifugio per animali
			

In questa attività l'obiettivo è far conoscere ai partecipanti i diversi tipi di lavoro volontario (allegato, pagina 33). Usando le storie di Maria, Filip, Anna e Chris, le domande sono di selezionare il gruppo di età e il settore corretti.

**Note:** Nell'attività ci riferiamo ad alcuni tipi comuni di opportunità di lavoro volontario. Tuttavia, al fine di sostenere i propri clienti si consiglia di utilizzare solo questi esempi (o aggiungere altri esempi) che rappresentano le possibilità locali di lavoro volontario.

## Allegato 1

### Attività 1: lavoro-tempo libero?

Quale immagine mostra un'attività lavorativa e quale un'attività del tempo libero?











11



12











## Attività 2: La mia esperienza lavorativa

Qual è la tua attuale, o la tua ultima esperienza di lavoro/attività giornaliera?



Da quanto tempo lavori/ hai lavorato lì?



Ti piace fare questo lavoro/attività giornaliera?



Si



No

Quanti giorni lavora/ha lavorato? Colora i giorni (mezze giornate).

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				

Hai altre esperienze di lavoro/attività giornaliera? Parlacì di loro.

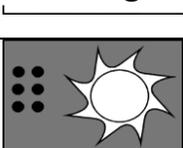
 Nel mio primo lavoro, lavoravo come.....

 Ho lavorato lì per .....anni

 Nel mio secondo lavoro, lavoravo come.....

 Ho lavorato lì per .....anni

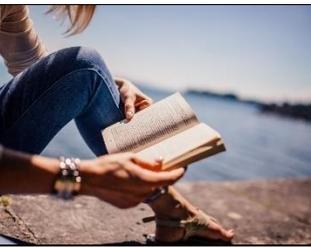
### Attività 3: Il mio tempo libero/hobby/attività ricreative

	Mattina	Pomeriggio	Sera
 <p>Monday</p>			
 <p>Tuesday</p>			
 <p>Wednesday</p>			
 <p>Thursday</p>			
 <p>Friday</p>			
 <p>Saturday</p>			
 <p>Sunday</p>			
<p><b>Altre attività che faccio a volte</b> (ad esempio, gita, viaggio, cinema, ...)</p>			

## Panoramica del tempo libero/ricreativo/hobby

### Attività del tempo libero

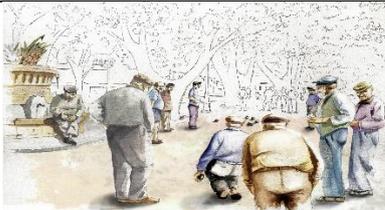
	<p>Seguire le corse delle macchine</p>
	<p>Partecipare ai concerti</p>
	<p>Partecipare agli eventi sportivi</p>
	<p>Osservare gli uccelli</p>
	<p>Andare in bici</p>
	<p>Puzzles</p>
	<p>Parole cruciate</p>

	Andare a cena fuori
	Pescare
	Camminare
	Ascoltare musica
	Dipingere
	Leggere libri
	Parlare con gli amici

	<p>Visitare i musei</p>
	<p>Guardare la TV</p>
	<p>Andare al cinema</p>
	<p><b>Altro</b></p>

## Attività ricreative

	Giocare a biliardo
	Bowling
	Fare escursioni
	Andare in campeggio
	Scacchi
	Ballare
	Golf

	<p>Giocare a bocce</p>
	<p>Giocare a carte</p>
	<p>Andare in barca/navigare</p>
	<p>Nuotare</p>
	<p>Sollevamento pesi/fitness</p>
	<p><b>Altro?</b></p>

## Hobbies

	Arte
	Computers
	Cucinare
	Composizioni di fiori
	Fare giardinaggio
	Costruire modellini

	<p>Fotografia</p>
	<p>Cucito/lavoro a maglia/ricamo</p>
	<p>Cantare</p>
	<p><b>Altro</b></p>

## Attività preferite

Esempio: Isabel

2<sup>a</sup> attività preferita



1<sup>a</sup> attività preferita



3<sup>a</sup> attività preferita



## Attività meno preferite

Esempio: Isabel

2<sup>a</sup> attività meno preferita



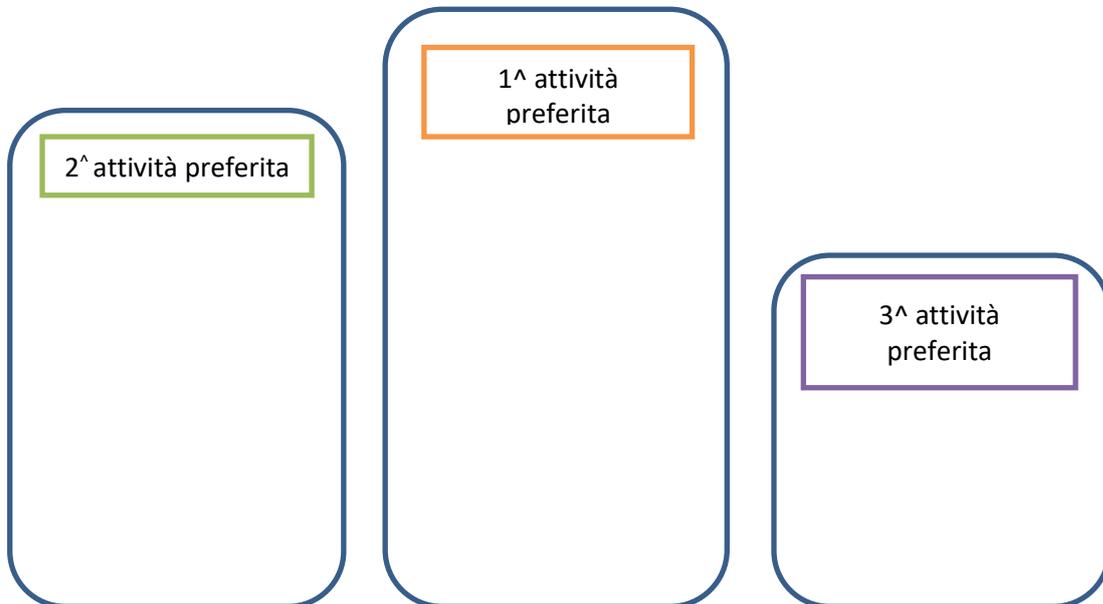
1<sup>a</sup> attività meno preferita



3<sup>a</sup> attività meno preferita



## Le mie attività preferite

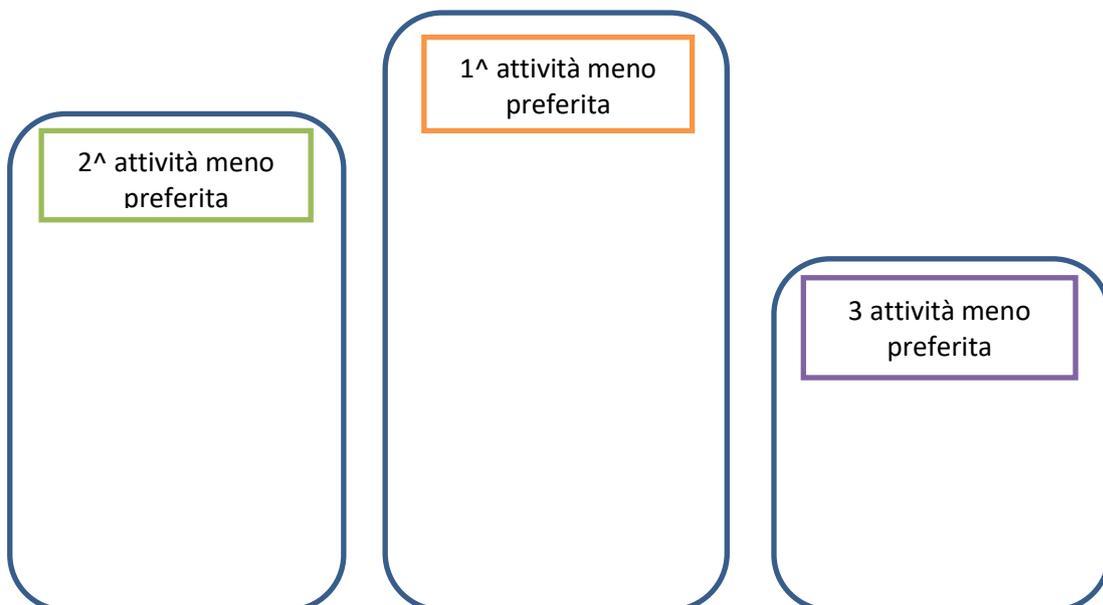


2<sup>a</sup> attività preferita

1<sup>a</sup> attività preferita

3<sup>a</sup> attività preferita

## Le attività che meno mi piacciono



2<sup>a</sup> attività meno preferita

1<sup>a</sup> attività meno preferita

3 attività meno preferita

## Attività 4: Dichiarazioni di lavoro volontario

Il verde è la risposta corretta mentre il rosso è quella sbagliata. Prima di stampare, metti il testo in nero.

	Affermazioni	Corrette	Sbagliate
	Solo i giovani fanno volontariato.		
	Il lavoro volontario è retribuito.		
	Come volontario posso aiutare altre persone.		
	Come volontario posso espandere la mia cerchia di amici.		
	Il volontariato provoca molta pressione lavorativa.		
	Come volontario posso imparare nuove abilità.		
	Come volontario non posso scegliere cosa fare.		
	Il lavoro volontario è un lavoro in cui non sono supportato		
	Per fare volontariato ho sempre bisogno di una formazione		
	Come volontario posso scegliere le ore di lavoro		

## Activity 5: Quiz

Look and listen to the following four stories.

Maria always worked at the daycentre's bakery. The reason why she worked there was to **feel competent**.

When Maria was 60 years old she said:  
"Now I stop working, like my brother did when he was 60."

After retirement, Maria did some chores at the group-home where she lived. She did the ironing and always set the table.

But very soon, Maria was bored. She wanted to do things outside of the group home.

One of her dreams was to work in a cafe.

With the help of her brother and her support worker, Maria was able to try out some community activities.

Few months later, Maria was working at **the cafe** of an elderly home, where she was helping out behind the bar few hours a week as a volunteer.

Filip worked as a painter for more than 20 years. He worked mainly to be able to **pay the bills and the rent**.

When Filip was 60 he decided to completely retire from his paid job.

He was **not interested in finding a voluntary work**. Instead he goes back to school, where he learns to use the internet.

When Filip was 45 years old, he became very sick and had to cut down on work. Instead of 5 days, he would work only 3 days a week.

Filip is happy with his new found freedom, although it wasn't always easy as he now had less money from his retirement fund. He learned how to manage the money and lives a happy but sober life.

During the days off work, Filip chilled at home and took up fishing, one of his earlier hobbies from when he was still a kid. Later he even joint a fishing club.



## Quiz

Qual era il motivo per cui lavorava? Abbina la persona con la ragione corretta.

Maria



Filip



Anna



Chris



	Per soddisfazione lavorativa
	Per il denaro
	Per comprare cibo
	Per sentirsi competente
	Per incontrare nuove persone
	Per pagare l'affitto e le bollette
	Per passare il tempo e non annoiarsi
	Perchè non aveva altra scelta

Quanti anni aveva Filip quando è andato in pensione? Seleziona l'età corretta

- 55 anni
- 60 anni
- 45 anni
- 70 anni

Perché Maria voleva andare in pensione? Seleziona la risposta corretta

- si è ammalata gravemente
- voleva, come suo fratello a 60 anni
- aveva 65 anni e poteva andare in pensione
- aveva difficoltà a stare al passo con i suoi compiti al lavoro

Quando Filip si è ritirato, cosa ha fatto?

- Lavorava in una panetteria
- Ha lavorato in un caffè
- Ha fatto volontariato al rifugio per animali
- Si è iscritto a un club di pesca e ha imparato a usare internet

Cosa fa Anna ora che è in pensione?

- Lavora in un'impresa di pulizie
- Fa la volontaria in un giardino d'infanzia dove legge storie ai bambini
- Fa volontariato in una casa di riposo

Chi sta facendo volontariato in una mensa per la squadra di football?

- Maria
- Chris
- Anna
- Filip

## Attività 6: tipo di volontariato

Riassunto:

- Maria = caffè in una casa di riposo
- Chris = nessun lavoro volontario
- Anna = giardino d'infanzia, leggere storie ai bambini
- Filip = rifugio per animali

### Gruppi di età

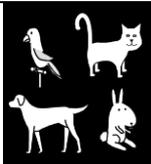
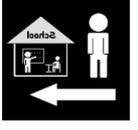
Maria ha fatto del volontariato con bambini, adulti o anziani?

Anna ha fatto del volontariato con bambini, adulti o anziani?

**Settore.** In quale settore hanno svolto attività di volontariato?

Seleziona la casella corretta.



	Maria	Marie	Chris
			
 Sport			
 Casa di cura			
 Scuola/ educazione			
 Cure per anziani			

	Settore della cultura			
	Tempo libero			
	Natura			
	Animali			
	Agricoltura			
Altro:				