

### Esercizio 3.7. Ridurre le mie spese



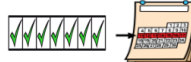




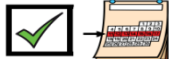


Le 3 attività seguenti hanno lo scopo di identificare quali sono i bisogni/spese attuali e quali nuovi bisogni/spese possono apparire con l'avanzare dell'età. È anche necessario sapere quali spese possono essere ridotte per essere in grado di far fronte alle nuove che possono sorgere con l'avanzare dell'età.

#### Attività 1. Dare priorità ai miei bisogni.

Forniremo alle persone AAWID una matita e un foglio di carta per scrivere i loro bisogni attuali. Si possono usare immagini e schede con pittogrammi, si può fare una lista con tutti i partecipanti dove ognuno di loro sceglie le opzioni che si adattano alle proprie esigenze, ecc.

Si possono fare degli esempi (comprare vestiti, andare al cinema, viaggiare, mangiare, riviste, libri...).

Una volta che tutti hanno scritto una lista di bisogni, dovrebbero decidere quali articoli sono molto necessari, un po' necessari o non necessari per loro. Dovranno anche scrivere quanto spesso hanno quelle spese/necessità per svolgere quelle attività. Viene fornito un modello per l'attività, ma potete usare qualsiasi altro materiale di supporto che vi aiuti a capire la rilevanza di ogni bisogno/spesa.

|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
| Attività | Mi piace<br>     | Ne ho davvero bisogno<br> | Lo compro/lo faccio...<br>Ogni giorno<br> |
|          | Non mi piace<br> | Ne ho poco bisogno<br>    | 2-3 giorni la settimana<br>               |
|          |   | Non ne ho bisogno<br>     | Una volta la settimana<br>                |
|          |   |  | 2 – 3 volte al mese<br>                   |
|          |   |  | Una volta al mese<br>                   |

Una volta identificati i bisogni/spese attuali, li inviteremo a fare una lista dei bisogni/spese che avranno man mano che invecchiano.

Forniremo loro il seguente modello in modo che possano scrivere i nuovi bisogni/spese che potrebbero apparire in futuro, così come la frequenza di questi bisogni.

| ATTIVITA'  | Ogni giorno | Una volta la settimana | Una volta al mese | Una volta ogni 3-6 mesi | Una volta all'anno |
|--|-------------|------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------|
| Andare dal dentist                               |             |                        |                   |                         |                    |
| Andare dall'oculista                             |             |                        |                   |                         |                    |
| Comprare i farmaci                               |             |                        |                   |                         |                    |
| Andare dal fisioterapista                        |             |                        |                   |                         |                    |
| Andare dall'otorino                              |             |                        |                   |                         |                    |
| Pagare la persona che mi aiuta                   |             |                        |                   |                         |                    |
| Pagare il residence                              |             |                        |                   |                         |                    |
| Comprare specifici prodotti per l'igiene         |             |                        |                   |                         |                    |
| Comprare del cibo special                        |             |                        |                   |                         |                    |
| Pagare qualcuno perchè mi pulisca la casa/cucini |             |                        |                   |                         |                    |

(Stiamo fornendo alcuni esempi sul modello, ma altri possono essere utilizzati, e possono essere diversi per ogni partecipante)

## Attività 2. Aumentare la consapevolezza a proposito delle mie spese

In primo luogo, inviteremo i partecipanti a rispondere ad alcune domande per prendere coscienza delle loro spese e vedere se possiamo ridurle in alcuni aspetti, se si spende poco o molto, ecc.

Queste sono alcune delle domande che possono essere poste:

- Quanti soldi spendi? È molto? È molto poco?
- Puoi spendere meno soldi? Come?



Per capire meglio i concetti di spendere molto e spendere poco, e come ridurre le spese, parleremo dei casi precedenti e apriremo un dibattito. Scriveremo le loro idee in modo da poterle utilizzare in seguito.

**Caso 1:** Ti ricordi della nostra amica **MARIA**?



Maria può spendere fino a 15 euro a settimana.  
Normalmente spende 11 euro a settimana.

- **Maria dovrebbe spendere meno soldi? Perché?**
- **Maria risparmia soldi ogni settimana?**

**Caso 2:** Ti ricordi del nostro amico **GEORGE**?



George può spendere fino a 20 euro a settimana.  
Normalmente spende 23,80 euro a settimana.

- **George potrebbe spendere meno soldi?**
- **Perché? George risparmia denaro ogni settimana?**

**Caso 3:** Ti ricordi della nostra amica **DIANA**?



Dopo aver pagato tutte le sue spese fisse, Diana aveva 140 euro disponibili questo mese per le sue cose.  
Diana ha speso 153 euro questo mese.

- **Diana dovrebbe spendere meno soldi? Perché?**
- **Diana può risparmiare dei soldi questo mese?**

**Nota:** dovremmo avere la descrizione dei casi a portata di mano per essere in grado di ricordare dove ognuno di loro ha speso i propri soldi ed essere in grado di dare opzioni su dove potrebbero risparmiare e spendere meno. È importante essere chiari sull'importanza del risparmio per **il futuro**.

### Attività 3. Identificare delle azioni che portino a risparmiare.

Forniremo a ciascuno dei partecipanti una tabella con diverse azioni. Alcune di esse permetteranno di risparmiare denaro e altre ci porteranno ad avere debiti. In questa attività, ogni partecipante indicherà se ritiene che l'azione aiuti a risparmiare o a generare debiti. Una volta che tutti hanno risposto, possiamo condividere e aprire un dibattito.

| AFFERMAZIONI  | RISPARMI<br>O | DEBITI |
|---|---------------|--------|
| Prendo un caffè in una caffetteria ogni giorno. Quando non ho i soldi, lo prendo lo stesso e dico ai camerieri che pagherò in futuro.   |               |        |
| Mi danno 15 euro per le mie spese ogni settimana. Se non spendo tutto, lo risparmio nel salvadanaio che ho nella mia stanza.  |               |        |
| Ogni volta che voglio comprare qualcosa che costa molto, lo chiedo ai miei genitori/tutor perché non ho mai i soldi.  |               |        |
| Compro nuovi vestiti o scarpe ogni volta che li voglio, senza considerare se ho abbastanza soldi per farlo.   |               |        |
| Ogni volta che voglio andare da qualche parte o comprare qualcosa che costa molti soldi, ho sempre dei risparmi dalla mia paga settimanale/mensile, quindi non devo chiedere a nessuno. |               |        |
| Prima di comprare qualcosa, considero sempre se ne ho davvero bisogno o se può aspettare.   |               |        |
| Compro tutto quello che mi piace e non mi rimangono mai soldi dalla mia paga settimanale/mensile.   |               |        |
| Compro cose molto economiche e poi non le uso mai.  |               |        |
| Risparmio sempre un po' di soldi dalla mia paga settimanale/mensile.  |               |        |

Si possono anche usare delle carte per indicare se l'azione porta al risparmio o al debito. L'attività verrebbe poi svolta in gruppo.



Concluderemo le attività chiedendo cosa fa ognuno di loro per risparmiare. Tutte le azioni saranno catturate su una lavagna per poter valutare se le azioni sono appropriate o meno per risparmiare.

Alcuni esempi di azioni per risparmiare includono:

Comprare vestiti e scarpe quando sono più economici (saldi).

Comprare vestiti e scarpe quando ne ho bisogno.

Risparmiare un po' di soldi dal mio reddito settimanale/mensile.

Usare il mio cellulare solo quando è necessario.

Fare una lista prima di andare al supermercato.

Non comprare nulla da persone che vengono a casa mia a vendere cose.

Riflettere se ho bisogno di qualcosa prima di comprarla.

Scrivere tutto quello che spendo per sapere quanti soldi mi rimangono.