

Nodarbība Nr. 1 no 5

Nodarbības temats:

Seniori Eiropas savienībā: demogrāfiskās tendences, dzīves apstākļi, veselība, darbs un došanās pensijā, ienākumi un izdevumi, sociālā iesaiste.

Pamatjēdzieni:

Seniors, demogrāfija.

Pamatojums un saistība ar citiem tematiem:

Dalībniekam ir jāprot analizēt savu situāciju kontekstā ar sabiedrības vispārējo situāciju.

Pirms šī temata nodarbību dalībniekiem nav nepieciešama iepriekšēja sagatavošanās.

Papildus literatūra:

Ageing Europe: LOOKING AT THE LIVES OF OLDER PEOPLE IN THE EU, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2019.

<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19%E2%80%91EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893>

The Silver Economy FINAL REPORT A study prepared for the European Commission DG Communications Networks, Content & Technology

<https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/silver-economy-study-how-stimulate-economy-hundreds-millions-euros-year>

Temata mērķis:

Sniegt ieskatu demogrāfiskajā situācijā Eiropas savienībā un saīdināt to ar situāciju Latvijā un dažādās Latvijas vietās.

Uzdevumi:

Panākt, lai apmācības dalībnieki pēc nodarbības spēj:

- 1) Vispārīgi pārstāstīt redzētā saturu;
- 2) Sarunas formā saīdināt senioru situāciju Latvijā ar piemēriem citviet Eiropas savienībā.

Rīcība un metodes:

Varinants I: nodarbībā klātienē vai tiešsaistē - saruna par izklāstītajām tēmām.

Varinants II: patstāvīgā mācīšanās režīmā – pārrunas nākamajās nodarbībās.

Rezultāti:

Nodarbību dalībnieki vārdos spēj raksturot demogrāfiskās tendences Eiropas savienībā un Latvijā.

Kopējais laika patēriņš un apakštemati

Nepieciešamie materiāli un tehniskie līdzekļi

Prezentācijas materiālu fails, izdales materiāli	
Klātienes nodarbībai: Projektors	
Klātienes nodarbībai: tāfele un rakstāmpiederumi	

Nodarbība Nr. 2 no 5

**Nodarbības temats: Personiskais / mājsaimniecības budžets I.
Budžets un ienākumi.**

Pamatjēdzieni:	Budžets, ienākumi un izdevumi, ienākumu avoti un izdevumu pozīcijas, to pastāvība un izmaiņu riski.	
Pamatojums un saistība ar citiem tematiem:	<p>Pensijas vecumā dažos gadījumos ienākumi var kļūt ierobežoti, citos gadījumos var rasties papildus ienākumu avoti, var izmainīties nodokļu maksājumi. Ir noderīgi apzināties, kāda ienākumu daļa ir pastāvīga un kāda ir mainīga un vai ir iespējas ienākumus palielināt.</p> <p><i>Pirms šī temata nodarbību dalībniekiem ir jāzina savi ienākumi; to avoti un regularitāte.</i></p> <p><i>Papildus literatūra: nav</i></p>	
Nodarbības mērķis:	Padziļināt nodarbības dalībnieku izpratni par personisko ienākumu struktūru un specifiskajām īpatnībām.	
Uzdevumi:	Panākt, lai apmācības dalībnieki pēc nodarbības spēj pamatelementos sastādīt savas mājsaimniecības/privāto ienākumu plānu vienam gadam.	
Rīcība un metodes:	<p>Aicināt dalībniekus strādāt grupās, ģenerēt idejas par jauniem ienākumu avotiem pēc tam prezentēt grupu darba rezultātu.</p> <p>Praktiskos individuālos uzdevumos veikt vienkāršus ienākumu vienam gadam, norādot ienākumus pa mēnešiem.</p>	
Rezultāti:	Nodarbības rezultātā dalībniekiem ir izveidots aptuvenš savas savas mājsaimniecības/individuālais ienākumu plāns vienam gadam, kā arī aprakstītas alternatīvas iespējas ienākumu iegūšanai.	
Kopējais laika patēriņš un apakštemati	1.	levads (iepazīšanās), pārrunas par individuālo/mājsaimniecības budžetu
	2.	ienākumu avoti. Papildus ienākumu avotu saraksta sastādīšana (grupu darbs – prāta vētra)
	3.	Grupu darba rezultātu prezentācija. Secinājumi.
	4.	Individuālā/mājsaimniecības gada ienākumu plāna sagatavošana pa mēnešiem.

Nepieciešamie materiāli un tehniskie līdzekļi

Projekcijas materiāli, izdales materiāli, materiāli grupu darbam- kladītes (papīrs) un rakstāmie	
Projektors vai tāfele	
Datori individuālam darbam	

Nodarbība Nr. 3 no 5

**Nodarbības temats: Personiskais / mājsaimniecības budžets II.
Budžets un izdevumi.**

Pamatjēdzieni:	Budžets, ienākumi un izdevumi, ienākumu avoti un izdevumu pozīcijas, to pastāvība un izmaiņu riski.	
Pamatojums un saistība ar citiem tematiem:	Pensijas vecumā dažos gadījumos izdevumu pozīcijas var mainīties; daži izdevumi var kļūt mazāki, citos gadījumos var palielināties. Ir noderīgi apzināties, kādas izdevumu pozīcijas ir pastāvīga un kādas var mainīties. <i>Pirms šī temata nodarbību dalībniekiem ir jāzina savi izdevumi; to pozīcijas un regularitāte.</i> <i>Papildus literatūra: nav</i>	
Nodarbības mērķis:	Padziļināt nodarbības dalībnieku izpratni par viņu ikmēneša izdevumiem; to pastāvīgumu/mainīgumu un izdevumu raksturu. Iegūt konkrētu ainu par saviem izdevumiem un ienākumiem sastādot budžetu gadam.	
Uzdevumi:	Panākt, lai apmācības dalībnieki pēc nodarbības spēj pamatelementos sastādīt savu ienākumu-izdevumu budžetu vienam gadam pa mēnešiem,	
Rīcība un metodes:	Aicināt dalībniekus strādāt grupās un izdiskutēt izdevumu pozīcijas, kādas viņiem ir. Praktiskos individuālos vingrinājumos sastādīt budžetu pa mēnešiem un veikt vienkāršus aprēķinu, kas parāda naudas uzkrājumu vai deficītu.	
Rezultāti:	Nodarbības rezultātā dalībniekiem ir izveidots aptuvenš mājsaimniecības / individuālais budžets vienam gadam.	
Kopējais laika patēriņš un apakštemati	1. Ievads (iepazīšanās), pārrunas par iepriekšējo pieredzi pastāvīgo ienākumu un iespējamo papildus ieņēmumu apzināšanā.	
	2. Pārrunas par izdevumu pozīcijām (grupu darbs)	
	3. Individuāls darbs sastādot ienākumu-izdevumu tabulu – mājsaimniecības/individuālo budžetu.	

Nepieciešamie materiāli un tehniskie līdzekļi

Projekcijas materiāli, izdales materiāli, materiāli grupu darbam- kladītes (papīrs) un rakstāmie	
Projektors vai tāfele	
Datori individuālam darbam	

Nodarbība Nr. 4 no 5

Nodarbības temats:

**Personiskais / mājsaimniecības budžets III.
Izdevumu kontrole**

Pamatjēdzieni:

Budžets, ienākumi un izdevumi, ienākumu avoti un izdevumu pozīcijas, to pastāvība un izmaiņu riski, izdevumu kontrole.

Pamatojums un saistība ar citiem tematiem:

Pensijas vecumā dažos gadījumos izdevumu pozīcijas var mainīties; daži izdevumi var kļūt mazāki, citos gadījumos var palielināties. Ir noderīgi apzināties, kādas izdevumu pozīcijas ir pastāvīga un kādas var mainīties.

Pirms šī temata nodarbību dalībniekiem ir jāzina savi ienākumi un izdevumi; to pozīcijas un regularitāte.

Papildus literatūra: nav

Nodarbības mērķis:

Padziļināt nodarbības dalībnieku izpratni par iespējam mērķtiecīgi plānot un kontrolēt savus ieņēmumus un izdevumus.

Uzdevumi:

Panākt, lai apmācības dalībnieki pēc nodarbības spēj:

- 1) sastādīt savas mājsaimniecības / individuālo budžetu gadam,
- 2) nošķirt obligātos izdevumus no citiem tēriņiem,
- 3) uzskaitīt dažus izdevumu kontroles paņēmienus.

Rīcība un metodes:

Aicināt dalībniekus strādāt grupās un dalībniekiem zināmās izdevumu pozīcijas nodalīt atsevišķās grupās, ņemot vērā prioritātes un nosaucot tās pēc dalībnieku vēlmēm.

Praktiskos individuālos vingrinājumos veikt vienkāršus aprēķinu, kas parāda pamatsakarības starp naudas plūsmu budžetā.

Aicināt izvēlēties sev tīkamākos izdevumu kontroles paņēmienus un citiem paskaidrot kādēļ.

Rezultāti:

Nodarbības rezultātā dalībniekiem ir izveidots aptuvenš savas gada budžets. Individuāli izvēlēti izdevumu kontroles paņēmieni.

Kopējais laika patēriņš un apakštemati

1. Ievads (iepazīšanās), pārrunas par iepriekšējo pieredzi budžeta sagatavošanā.	
2. Izdevumu pozīciju prioritizēšana (grupu darbs).	
3. Praktiskie rīki ienākumu un izdevumu kontrolei, iespējas samazināt izmaksas. Piemēri, kopēja diskusija.	
4. Kopsavilkums un dalībnieku atsauksmju savākšana par nodarbību.	

Nepieciešamie materiāli un tehniskie līdzekļi

Projekcijas materiāli, izdales materiāli, materiāli grupu darbam- kladītes (papīrs) un rakstāmie	
Projektors vai tāfele	
Datori individuālam darbam	

Nodarbība Nr. 5 no 5

Nodarbības temats:

**Finansiālā patstāvība un ar to saistītie lēmumi.
Kursa kopsavilkums.**

Pamatjēdzieni:

Budžets, ienākumi un izdevumi, ienākumu un izdevumu avoti, to pastāvība un izmaiņu riski, izdevumu kontrole.

Pamatojums un saistība ar citiem tematiem:

Individuālā / mājsaimniecības budžeta veidošanas paņēmieni. Ieguvumi no rakstiski izveidota budžeta.

Pirms šī temata nodarbību dalībniekiem ir jāzina sava / mājsaimniecības gada budžeta specifiskās īpatnības, riski, ko tas ietver.

Papildus literatūra: nav

Nodarbības mērķis:

Padziļināt nodarbības dalībnieku izpratni par budžeta plānošanas un kontroles lietderību.

Uzdevumi:

Panākt, lai apmācības dalībnieki pēc nodarbības spēj:

1) pamatelementos sastādīt savu / mājsaimniecības budžetu.

2) izskaidrot citiem izdevumiem noteiktās prioritātes.

3) nosaukt dažādus izdevumu kontroles paņēmienus un pamatot sevis izvēlētos kontroles līdzekļus.

Rīcība un metodes:

Aicināt dalībniekus strādāt grupās un formulēt pamatojumu, kādēļ ir noderīgi veidot savu / mājsaimniecības budžetu.

Individuāli novērtēt mācību kursu, norādot jaunumus, ieguvumus un pilnveidojamus jautājumus.

Rezultāti:

Nodarbības rezultātā dalībniekiem ir nostiprināta pārliecība par individuālā / mājsaimniecības budžeta sastādīšanas lietderību, lai nodrošinātu finansiālo patstāvību.

Kopējais laika patēriņš un apakštemati

- | | |
|---|--|
| 1. Ievads (iepazīšanās), pārrunas par iepriekšējo pieredzi, kas gūta iepriekšējās nodarbībās. | |
| 2. Budžeta sastādīšana ieguvumi (grupu darbs) un darba rezultātu prezentācija. | |
| 3. Dalībnieku atsauksmju savākšana par mācību kursu, kopsavilkums | |

Nepieciešamie materiāli un tehniskie līdzekļi

Projekcijas materiāli, izdales materiāli, materiāli grupu darbam- kladītes (papīrs) un rakstāmie	
Projektors vai tāfele	
Datori individuālam darbam	