Er du SeniorKlar?

Dialogspil for dig der er 55+

Seniorklar

Seniorklar

Overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelsen kan være svær. Med dette dialogspil ønsker vi at skabe refleksion og dialog, der kan forberede din overgang. Kortene er rettet til dig, som er over 55 år og aktiv på arbejdsmarkedet.

Dialogspillet er udviklet af SeniorKlar, der er et samarbejde mellem Faglige Seniorer og Østifterne.

Kortene kan downloades gratis på **seniorklar.dk/dialogkort**

Seniorklar

Spilleregler

Vi anbefaler, at man spiller 3-6 personer ad gangen.

Læg kortbunken på bordet med rygsiden opad, og træk det øverste kort.

Den der trækker første kort, stiller spørgsmålet til den deltager, som sidder til venstre. Den, der lige har svaret på et spørgsmål, stiller næste spørgsmål.

Uddyb gerne jeres svar med eksempler, erfaringer eller oplevelser og spørg nysgerrigt ind til hinandens svar. I vælger selv, om en eller alle svarer på samme spørgsmål.

I kan vælge at sætte tid på spillets og/eller et svars længde.

Ønsker man eller kan man ikke svare på spørgsmålet, går spørgsmålet til næste person i gruppen.

Husk at lytte – god fornøjelse!

1

Er der særlige ting,
du drømmer om, skal
ske i fremtiden?

Seniorklar

2

Er noget blevet sværere
i dit arbejde med tiden?

Nævn eksempler.

Seniorklar

3

Hvad tænker du,
når du hører ordet
"senior"?

Seniorklar

4

Hvornår startede du
på arbejdsmarkedet
- og hvor?

Seniorklar

5

Vil du aktuelt gerne ændre arbejdsområde?

Hvis ja, hvortil?

Seniorklar

6

Føler du, at andre har holdninger til, hvornår du skal stoppe på arbejdsmarkedet?

Seniorklar

7

Har du lyst til at dygtiggøre dig i et andet job?

Seniorklar

8

Føler du, at dit helbred er i vejen for et godt seniorliv?

Hvis ja, hvordan?

Seniorklar

9

Har du indflydelse
på de arbejdsopgaver,
du udfører?

Seniorklar

10

Hvilke relationer
betyder mest for dig?

Seniorklar

11

Kender du andre
pensionister eller seniorer,
som du føler lever
et godt liv?

Seniorklar

12

Hvilken slags senioraftaler
kender du til?

Seniorklar

13

Forestil dig, at du flytter til en anden del af landet.

Hvordan vil du opsøge nye fællesskaber?

Seniorklar

14

Har du en vane, du er stoppet med eller ønsker at stoppe med?

Seniorklar

15

Har du har haft en seniorsamtale?

Hvis ja, hvilken erfaring kan du give videre fra samtalen?

Seniorklar

16

Hvad kan du lære en person, som er 25-30 år yngre?

Seniorklar

17

Hvilke valg har du truffet, som var vigtige for dit arbejdsliv?

Seniorklar

18

Hvilken arbejdsplads har du sat mest pris på, og hvorfor?

Seniorklar

19

Vil du opsøge nye venner eller andre fællesskaber, når du stopper med at arbejde?

Seniorklar

20

Hvis du ikke er gift eller har børn, hvem arver så efter dig?

Seniorklar

21

Forestil dig, at du er gået fra arbejdsmarkedet.

Hvilke jobs kunne være spændende eller sjove at have som pensionist?

Seniorklar

22

Har du udskudt beslutninger om din seniortilværelse?

Hvis ja, hvorfor?

Seniorklar

23

Hvilke oplysninger kan du finde på **www.pensionsinfo.dk?**

Seniorklar

24

Hvis du kan vælge efteruddannelse, hvad vil du så vælge?

Seniorklar

25

Forestil dig du er i naturen.

Hvilken naturtype og årstid kan du bedst lide?

Seniorklar

26

Hvis du går ned i tid i dit nuværende job, hvad skal tiden så bruges på?

Seniorklar

27

Vil du aktuelt gerne ændre arbejdsopgaver?

Hvis ja, hvilke?

Seniorklar

28

Har du fået foretaget en pensionsberegning eller lavet en pensionsplan?

Seniorklar

29

Hvordan kan du få en samtale med din chef om dit seniorarbejdsliv?

Seniorklar

30

Hvad tænker du, når du hører ordet *"pensionist"*?

Seniorklar

31

Hvilke valg har haft størst betydning for dit arbejdsliv?

Hvorfor?

Seniorklar

32

Hvilke ting kan gøre, at du vil blive ved med at arbejde?

Seniorklar

33

Er der ulemper ved at forlade arbejdsmarkedet?

Hvis ja, hvilke?

Seniorklar

34

Overvejer du at bruge tid på at være frivillig?

Hvis ja, hvor eller med hvad?

Seniorklar

35

Er der yngre kolleger, du lader dig inspirere af?

Seniorklar

36

Har du eller har du haft ældre kollegaer, der inspirerer eller har inspireret dig?

Seniorklar

37

Hvem støtter dig mest i dit arbejde?

Seniorklar

38

Føler du, at dit arbejde er meningsfuldt?

Seniorklar

39

Hvordan er den perfekte fritid for dig?

Seniorklar

40

Er der en bestemt motionsform, du bedst kan lide?

Seniorklar

41

Føler du dig ofte godt udhvilet?

Hvis nej, hvad tror du det skyldes?

Seniorklar

42

Har du et testamente?

Hvis du har, hvorfor?

Hvis ikke, hvorfor ikke?

Seniorklar

43

Hvad tænker du, når du hører ordet *"fleksibilitet"*?

Seniorklar

44

Hvis du overvejer efterløn, vil du så også arbejde samtidigt?

Seniorklar

45

Hvis du skal flytte, hvor og hvordan vil du da gerne bo?

Seniorklar

46

Hvilke ting gør du for at holde din hjerne skarp?

Seniorklar

47

Påvirker bekymringen om eventuel sygdom dine valg i seniortilværelsen?

Seniorklar

48

Har du en fremtidsfuldmagt?

Seniorklar

49

Hvem modtager dine forsikringsudbetalinger i tilfælde af din død?

Seniorklar

50

Hvordan ønsker du din sidste dag på jobbet skal være?

Seniorklar

51

Har du kolleger, du ønsker at holde kontakt med, når du er gået på pension?

Seniorklar

52

Vil du fortsætte med at arbejde, selvom du har mulighed for folkepension?

Seniorklar

53

Hvilke planer har din partner/ægtefælle for sit seniorarbejdsliv?

Seniorklar

54

Beskriv hvordan du ønsker din hverdag ser ud, efter du er gået fra på pension.

Seniorklar