

IRF | Integrativer Russischsprachiger Frauenverein

Лекции | Мастер-классы | Праздники

Выпуск №5 04/2020



Марафон

"НЕСКУЧНЫЕ КАНИКУЛЫ"

от организаторов IRF

реализация
Самозащита

*Вас ждут интересные спикеры,
полезные лайфхаки,
и подарки от наших спонсоров*

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

Думай о пенсии смолоду

Как разобраться с пенсионными выплатами? Где проверить размер пенсии? Что происходит с пенсией, если один родитель ухаживает за ребенком и не работает? Попробуем разобраться.

Начнем с хорошей новости - независимо от трудового стажа, достигнув определенного возраста (65 - мужчины и 60 - женщины) жители Австрии имеют право на минимальную социальную пенсию Dauerleistung (около 750 евро в месяц). Кто имеет право на получение этого минимума?

1. Граждане ЕС или ЕЭЗ, если работают в Австрии или прожили на ее территории более пяти лет,
2. Граждане третьих стран, если на законных основаниях прожили в Австрии более пяти лет,
3. Беженцы.



Перейдем от социальной пенсии к стандартной. Для ее получения период, на протяжении которого человек оплачивал взносы, должен быть не менее 15-ти лет или 180 месяцев. При этом не менее 84-х месяцев (7 лет) из них по причине занятости.

Информация для родителей: с рождением ребенка рабочий стаж не прерывается, то есть это время учитывается при выходе на пенсию. За период воспитания ребенка до четырехлетнего возраста один из родителей получает:

- 48 месяцев страхового периода на личный пенсионный счет Pensionskonto,
- ежемесячную прибавку к пенсии 25 евро за каждый год, то есть максимум 100 евро за четыре года, и другие возможности.

Важно помнить, что пенсионная реформа происходит каждые 5 лет и необходимо следить за изменениями. Более подробно разобраться с пенсионными выплатами Вам помогут полезные ссылки:

[Finansamt.online](https://finansamt.at) - здесь можно проверить свой личный счет;

[Arbeitskammer.at/pension](https://arbeitskammer.at/pension) - здесь полезная информация именно для женщин.

Организатор мероприятия **Анна Колодкина**

Автор статьи **Анастасия Йонас**



Адаптация зарубежом. Мнение эксперта

Ольга Федина Лаиф коуч & тренер по межкультурным коммуникациям.

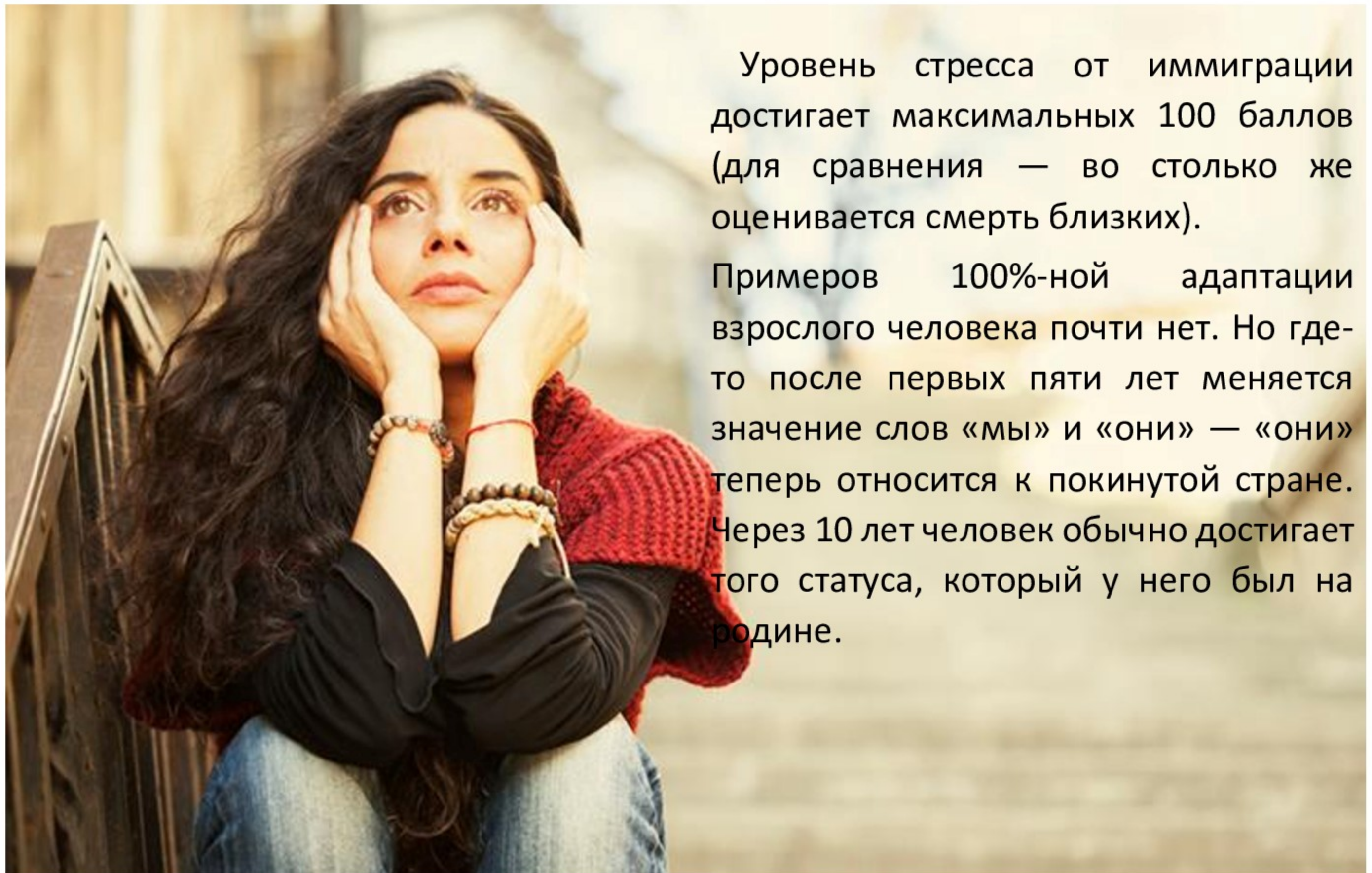
Отпуск за границу походит на приключенческий фильм: стимулирующий и красочный.

Но переезд за границу - это другая история.

Вы становитесь уязвимыми и зависимыми. Это место, где мы встречаемся с нашими ангелами и демонами.

Одни жалуются на одиночество, другие не могут преодолеть языковой барьер, третьи чувствуют себя лишними в чужой культуре.

Что нам может помочь найти себя в новой среде?



Уровень стресса от иммиграции достигает максимальных 100 баллов (для сравнения — во столько же оценивается смерть близких).

Примеров 100%-ной адаптации взрослого человека почти нет. Но где-то после первых пяти лет меняется значение слов «мы» и «они» — «они» теперь относится к покинутой стране. Через 10 лет человек обычно достигает того статуса, который у него был на родине.

Для того чтобы избежать психологического дискомфорта, старайтесь не сравнивать жизненные условия в новой стране с условиями на родине. Идеализированные воспоминания о родине — своего рода самозащита от тех неудач, которые так или иначе постигают нас на новом месте.

Одиночество

Одиночество на первом месте среди трудностей адаптации. Это не столько отсутствие друзей или близких, сколько необъяснимое и тоскливое чувство, которое часто посещает нас за границей. Мы все принадлежим к определенной культуре, независимо от того, нравится она нам или нет. Это базовая основа личности.

Поэтому, находясь в отрыве от своей страны, человек чувствует, что ему не с кем соприкоснуться. Необходимо встретиться с людьми из своего национального сообщества, чтобы хотя бы ненадолго соприкоснуться со своей культурой.

Потеря статуса

Одним из самых тяжелых испытаний становится ощущение собственной ненужности и неизвестности. Переезжая, словно стираешься из социального поля на какое-то время.

В таком случае нужно напомнить себе, что весь ваш опыт, знания, умения, достижения после переезда за границу никуда не исчезли — просто теперь необходимо снова научиться их применять. Очень важно вспомнить свой опыт достижений в прошлом: что было тогда вашими ресурсами для преодоления трудностей.

У ситуации «обнуления» есть и позитивная сторона: вы можете оставить в прошлом не только свои успехи, но и все совершенные ошибки.

Новый язык

Те, кто стесняются говорить на чужом языке. Чувствуют себя напряженно в незнакомой обстановке. В таком случае советую придумать себе... воображаемую личность. В новом обществе у вас есть уникальная возможность, «поиграть» в другую личность, стать лучше в своих глазах и глазах окружающих. «Словно вы надеваете шляпу — с этого момента это «она» разговаривает за вас.

Старайтесь:

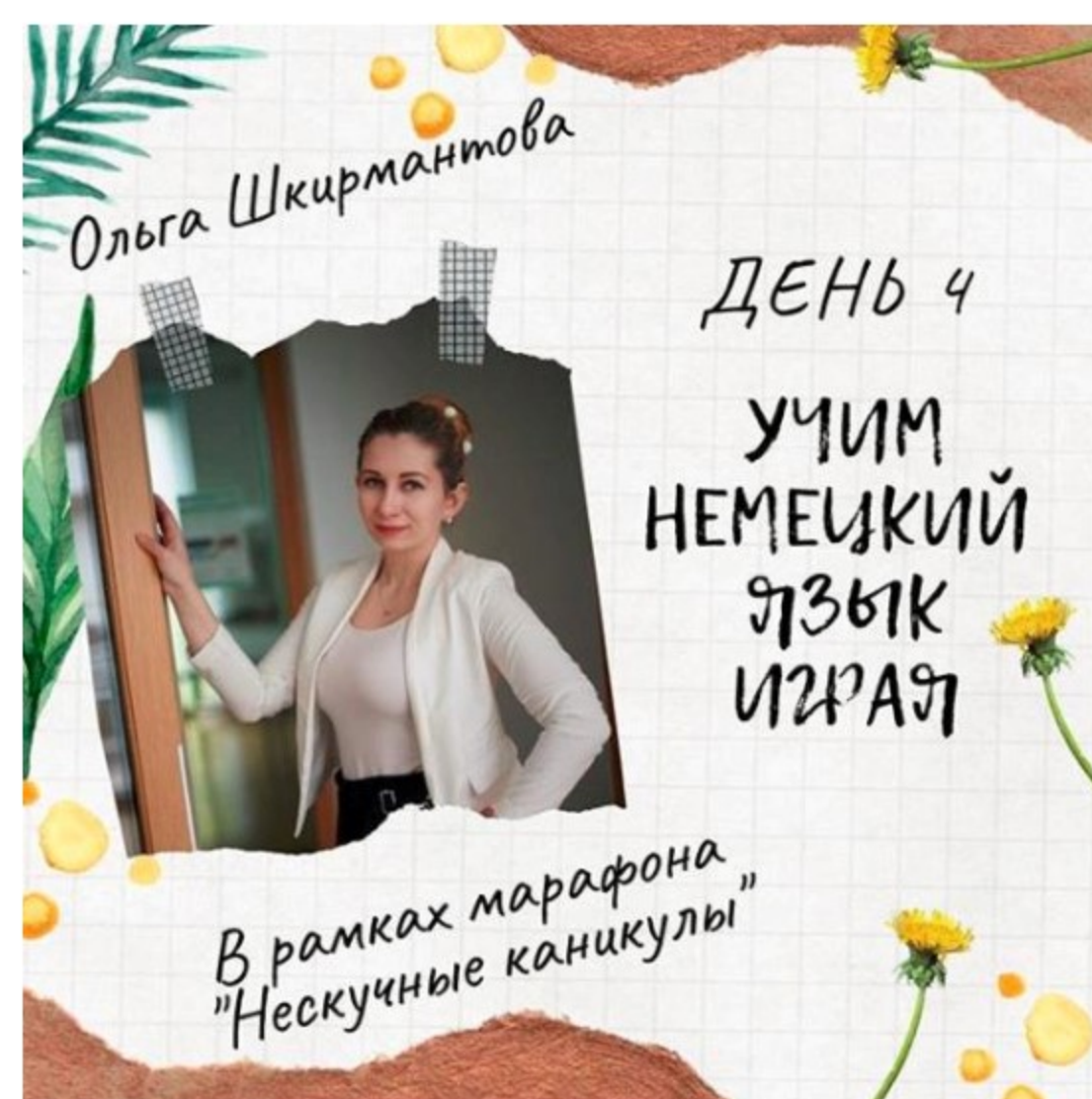
- максимально открыться для постижения нового опыта;
- жить настоящим;
- не замыкаться в воспоминаниях;
- активно заниматься работой, любимыми делами;
- иногда давать себе возможность погрузиться и дать выход чувствам;
- поддерживать контакт со знакомыми и родными на родине;
- вести активный образ жизни, заниматься спортом.

Главное – дайте себе время на адаптацию, ведь изменить себя в один миг не получится.

Организатор мероприятия – **Юлия Афанасьева**

*Изучения языка - это процесс бесконечный, в этом его прелесть, но это же и внушает ужас. Как заставить себя сесть за постижение языка? По какой книге осваивать неизведанную бездну новых слов и грамматических конструкций? Вот-вот уже сейчас я сяду и возьмусь за изучение... Кто не откладывал учебу на завтра, которую можно было сделать сегодня? Думаю это риторический вопрос. Ну что ж, перейдем к главному - как сделать изучение языка приятной и простой процедурой? Советами делится лингвист **Ольга Шкирмантова**.*

- активно вовлекайте язык в те занятия, которые вы делаете с удовольствием: любите готовить - смотрите кулинарные каналы на изучаемом языке, увлекаетесь психологией или астрологией - подпишитесь на форум единомышленников-носителей языка, который вы сейчас изучаете. Иными словами делайте из изучения языка не скучную обязанность, а приятное хобби.



- переключите язык своего смартфона с родного на изучаемый. Поначалу такой интерфейс будет казаться вам неудобным, но уже через короткое время, вы перестанете замечать разницу. Ежедневно пользуясь своим гаджетом, вы, незаметно для себя, выучите не менее двух десятков новых и актуальных слов.

- пересматривайте на иностранном языке понравившиеся фильмы, сюжет которых вы уже хорошо знаете. Понимание фильмов не будет затруднено, при этом вам будет интересно услышать как же звучат, полюбившиеся вам когда-то, фразы и реплики на иностранном.

- находясь в стране изучаемого языка, почаще включайте телевизор. «Приставучие» слоганы из рекламы быстро запоминаются, они не перегружены сложными грамматическими конструкциями и повторяются многократно за день.

- слушайте музыку любимых жанров на изучаемом языке. Песни, которые нравятся, как правило хочется слушать снова и снова, их хочется понять, перевести на родной язык, выучить и подпевать исполнителю, а это тоже способствует запоминанию новых фраз и тренирует навыки восприятия иностранной речи на слух.

- детские книги и мультфильмы очень просты для восприятия, и в то же время обогатят вашу лексику большим количеством слов и выражений.

- адаптируйте ваши любимые настольные игры под изучение языков, поведя весь ход игры не на родном языке, как обычно, а на иностранном.

- популярные приложения для изучения языков, такие как Duolingo или Memrise способны не только скоротать время в транспорте или в очереди к врачу, но и существенно пополнить ваш словарный запас.

● Организатор мероприятия - **Александра Рыбакова.**

Авторы статьи **Анастасия Йонас и Ольга Шкирмантова**



Свобода взаперти

Мир «застрял дома». Не важно какой у тебя статус, должность, положение в обществе, вирус всех подчинил своей воле и заставил жить по своим правилам.

Так все же как отнестись к самоизоляции на карантине? Принять ситуацию и искать возможности или обреченно ждать когда закончится это странное время и вновь можно будет вести привычный образ жизни? Или... присоединиться к нашему женскому сообществу онлайн.

*Полезный марафон «Нескучные каникулы» от **организаторов сообщества IRF**. С нами время летит незаметно. Вы узнаете не только полезные сведения по адаптации в Австрии и изучению языка, но и приятную и интересную информацию по развитию себя, а также увидите «вкусные» мастер-классы по приготовлению еды. Итак, обо всем по порядку.*



Время - деньги

Чтобы успеть все сделать даже на каникулах, когда, казалось бы, весь день в твоём распоряжении, необходимо ценить и знать, как правильно управлять своим драгоценным временем. Тайм менеджмент - это технология позволяющая использовать время в соответствии со своими целями и ценностями. На лекции вы узнаете:

- как правильно достигать своих целей,
 - как научиться правильно их видеть,
 - как считать своё время,
 - как работать с дедлайнами,
 - как сбалансировать все жизненные сферы деятельности
 - и много другой интересной информации.

Лектор Юлия Афанасьева



Лектор **Анна Педора**

Адаптация- наше все.

"Психология адаптации" или как помочь себе психологически при интеграции в другой стране.

Смена страны проживания, интеграция, адаптация, неприятная ситуация, и вы понимаете, что ваше психологическое здоровье очень пошатнулось. Все проходит эти этапы по приезду в новую страну. Используйте методы самопомощи вместе с нами.

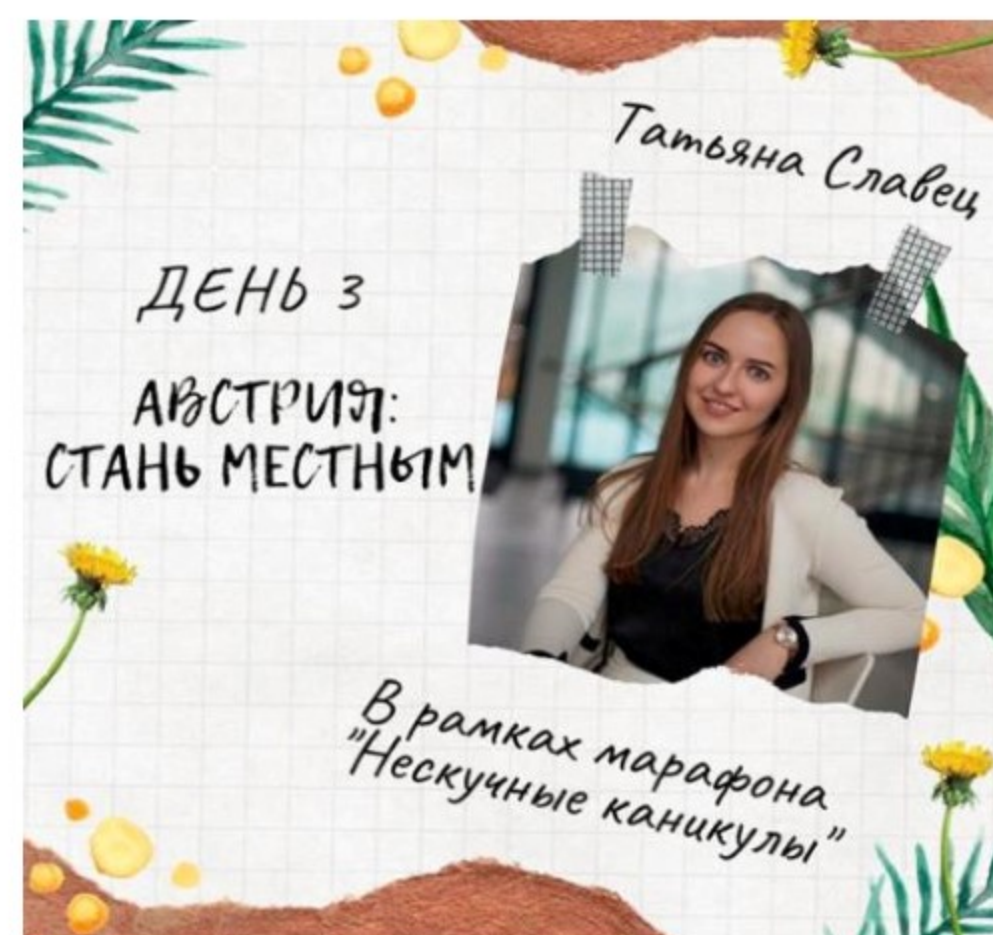
- сохраняйте баланс своего психологического здоровья в процессе адаптации и интеграции в новой стране,
- держите положительный настрой.



Учимся понимать австрийскую культуру и быт.

Лекцию « Как стать "своим" в Австрии?», впрочем как и все остальные видеоматериалы вы сможете найти на нашей странице в Facebook и на Youtube канале. В ней мы посмотрели на австрийскую землю, как на свою родную, то есть глазами местных жителей. Такие вопросы, как:

- времяпрепровождение;
- экологичность (закупки в магазине);
- фразы в языке, характерные для венцев;
- сортировка мусора (коротко о том, куда положить, если вы ещё не разобрались);
- что смотрят австрийцы в воскресенье вечером по телевизору и многое другое.



Лектор **Татьяна Славец**

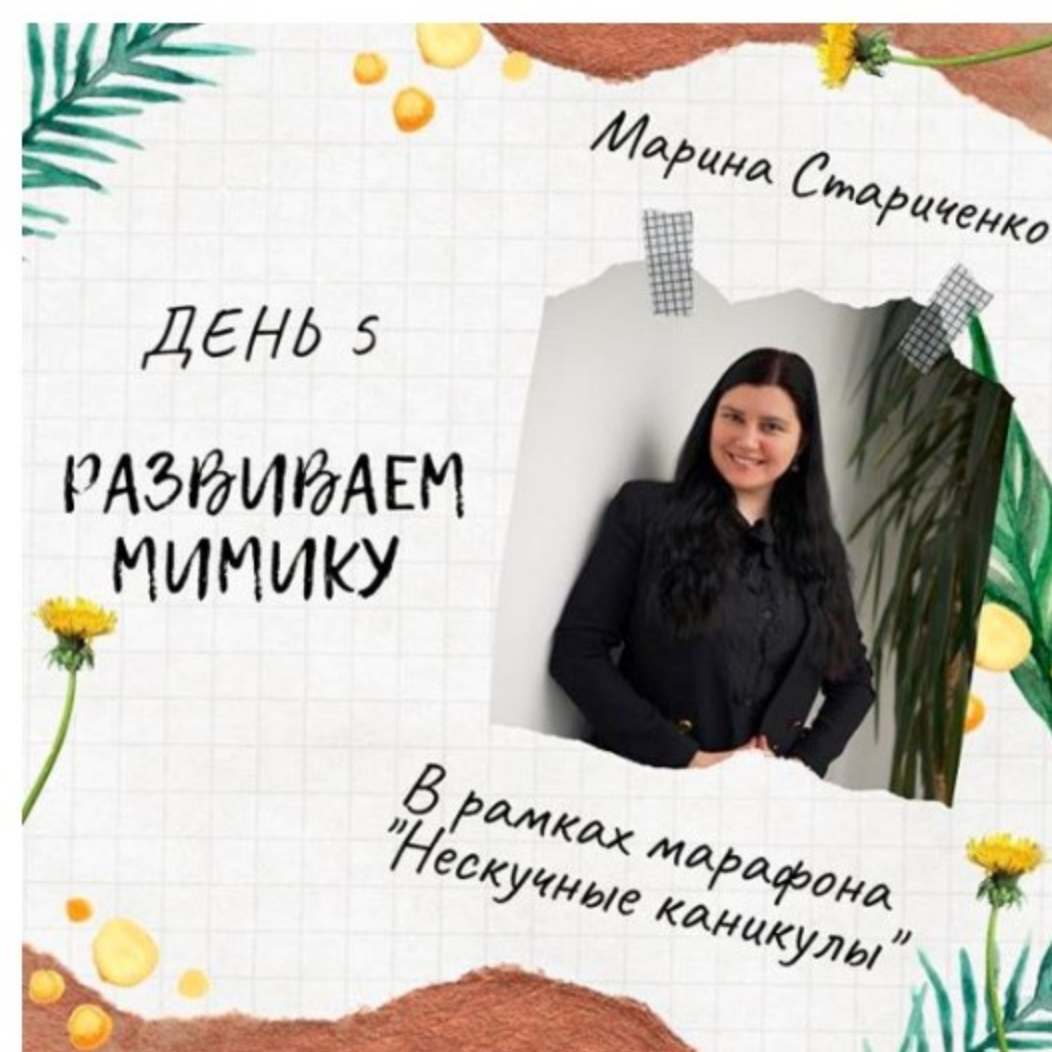
Вся наша жизнь - театр

Актерское и ораторское мастерство. Как развить свою мимику.

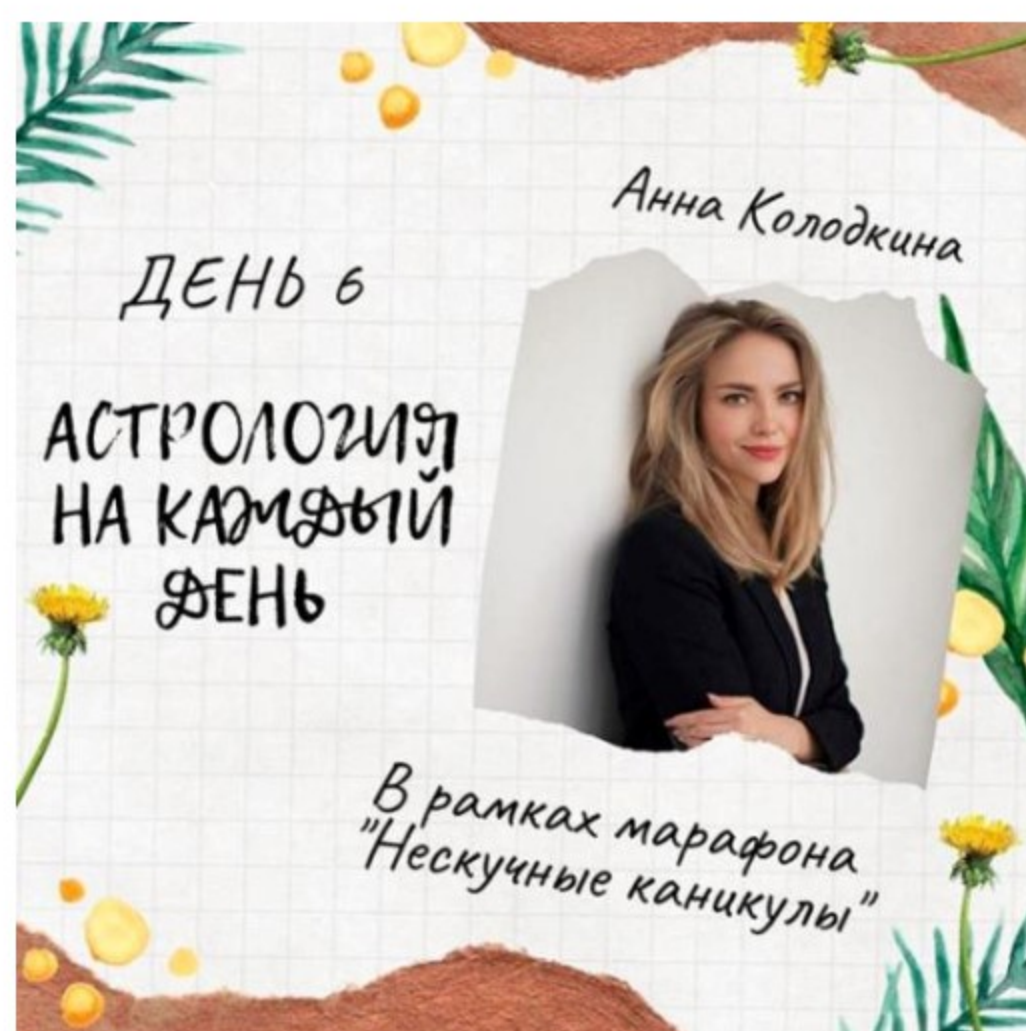
Мимика – неотъемлемая часть актерской профессии. Как развивать и тренировать богатую разнообразную мимику? Упражнения для эластичности и эффективной работы лицевых мышц.

На лекции вы:

- научитесь контролировать свою мимику.
- ознакомитесь с различными видами демонстрации эмоций на лице,
- научитесь перевоплощаться в различные роли в повседневной жизни,
- начнете наблюдать за скрытыми эмоциями собеседника, которые отражаются на его лице, помимо его воли.



Лектор **Марина Стариченко**



Лектор **Анна Колодкина**

Сам себе астролог

Дни недели, как планеты или проживаем неделю продуктивно.

У каждого дня недели есть свой особый ритм, своя энергия, которые обусловлены влиянием планет на нас. Чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром, важно понимать, как можно использовать дни недели для того, чтобы мир не строил нам преграды, а помогал и поддерживал нас во всех начинаниях.

На лекции Вы узнаете:

- каким планетам соответствуют дни недели;
- какие планеты отвечают за определенные сферы в нашей жизни;
- как заручиться поддержкой планет

Женские хитрости

Согласно французской поговорке, женщина может сделать из ничего три вещи: скандал, шляпку и... салат. В нашем кулинарном разделе, рецепт полезного и легкого в приготовлении салата из стручковой фасоли. Кроме этого многочисленные «кухонные тонкости»:









- Как перестать плакать при нарезке лука;
- Как сохранить овощи свежими;
- Как приготовить полезное лакомство для детей;
- Как банан сможет помочь при выпекании

Лектор **Мухаббат Магдеева**

Автор статьи **Анастасия Йонас**



ПРОГРАММА НА АПРЕЛЬ

	Лекция Пенсионные накопления
	Мастер класс от профессионального фитнес тренера Ланы Невинной
	Мастер класс для начинающих "Пасхальный зайчик" с Татьяной Гуриной
	Мастер класс "Макияж. Полезные советы" от Натальи Нест
	Мастер класс «Комплекс упражнений при косточке на стопе» от Ирины Губернат
	Мастер класс "Весенний декор" с Натальей Денегиной
	Лекция "Психосоматика красоты" с Юлей Буровой
	Мастер класс «Танец живота за 5 уроков» с Ириной Фирстовой



Мы хотим, чтобы каждая женщина могла посетить **БЕСПЛАТНО** любой мастер-класс в нашем сообществе, чтобы каждой была доступна любая информация, творчество, и чтобы каждая женщина смогла попробовать себя в любом виде деятельности.

Мы знаем, что бывает всякое, поэтому если вы не пришли и не предупредили за 24 часа:

- на один (1) мастер-класс, вы отстраняетесь на 1 месяц от мероприятий сообщества!
- на два (2) мастер-класса, вы отстраняетесь на год от мероприятий сообщества!!
- на три (3) мастер-класса, вы отстраняетесь навсегда от мероприятий сообщества!!

Над выпуском работали:

Юлия Афанасьева, София Парфенова, Ольга Шкирмантова, Анастасия Йонас

Фотографии: Анастасия Проходцева