

Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio

Propuesta Montevideo - 2016



**Caja de Jubilaciones
y Pensiones Bancarias**

**del 9 de Noviembre
al 1° de Diciembre, 2016.**

Soc. Ricardo Alberti

Objetivo

Acompañar el Proceso Jubilatorio de afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones Bancarias, por medio de charlas y actividades que promueven el desarrollo personal y la motivación para el diseño de rutinas vitales gratificantes, productivas y saludables.



Descripción del proyecto

Las Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio, constarán de 4 instancias de 4:00 hs. de duración aproximada, con dos charlas temáticas por sesión.

Estas actividades se centran en el reconocimiento del proceso jubilatorio y la motivación hacia un desarrollo personal (formación, capacitación, voluntariado, etc.), que promuevan una estructura suplementaria a la laboral, gratificante y constructiva para sí y su entorno (familiar y comunitario).

Horario propuesto de **14 a 18: hs**, con un corte a las 16 hs. aproximadamente.



A quien va dirigido

- ✘ Funcionarios activos próximos a su jubilación.
- ✘ Funcionarios recientemente jubilados.
- ✘ Parejas de funcionarios mencionados anteriormente.
- ✘ Participantes de jornadas anteriores que deseen incorporarse en charlas que no hayan presenciado.



Metodología

- ✘ Encuesta Pre. actividad de relevamiento de perfil y expectativas, la misma se realizará el primer día o bien se evaluará de realizarlas por la pagina web de la CJPB.
- ✘ Instancias colectivas (charlas, talleres, debates, etc.)
- ✘ Instancias personales - entrevistas - (a solicitud del interesado o de la CJPB)
- ✘ Evaluación “Post.” de satisfacción y logro de los objetivos.
- ✘ Presentación de los resultados por informe.



Programa

- ✘ El programa abarca temas:
 - + de análisis de la etapa vital y laboral, creando instancias de discusión.
 - + presentación de propuestas temáticas que atraigan y motiven a las personas.
- ✘ El programa incorporó nuevos temas evaluados en las jornadas anteriores.
- ✘ La mayoría de los temas son dados por profesionales jubilados, lo que mejora la comunicación y comprensión de la etapa que se encuentran cursando los asistentes.



Cronograma de Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio (Montevideo)

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
Miércoles 9 Noviembre	Inauguración de las Jornadas Sociedad en Cambio Proceso Jubilatorio	Presentación y Bienvenida Evaluación de perfiles e inquietudes. Explorar los cambios de nuestra sociedad y los nuevos desafíos de las personas jubiladas. Conocer perfiles de los participantes e identificar necesidades y expectativas	Autoridades CJPB Soc. Ricardo Alberti. Master en Gerontología Social
	Sentido de Vida. Situación Psicológica.	Profundizar en los procesos psicológicos normales que se vinculan con la etapa vital y momento familiar.	Lic. Julio Condado Psicólogo. Esp. en Análisis Existencial en Logoterapia.
Miércoles 16 Noviembre	Conductas que mejoran y mantienen la buena salud.	Conocer desde lo biológico y sanitario las conductas para mejorar y mantener la buena salud.	Dr. Delmar Rodríguez. Médico Gerontólogo
	La actividad física	Fortalecer los hábitos de actividades físicas continuas y adecuadas a la edad. Evacuar dudas técnicas.	Lic. Isabel Noble. Fisioterapeuta.



Cronograma de Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio (Montevideo)

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
Miércoles 23 Noviembre	El proceso de comunicación. Un enfoque personalizado de la lectura.	. Partiendo del análisis de un cuento popular y otro de Jorge Luis Borges se explorará la literatura como proceso de comunicación	Lic. Antonio M^a Guimaraens. Licenciado en letras
	Tangoterapia	. Vivenciar la música, la poesía y la danza del abrazo. Actividad psicofísica de recreación	Anabella Consonni Coreógrafa y Bailarina profesional.
Jueves 1º Diciembre	Resiliencia y Seguridad Ciudadana.	Reconocimiento del entorno y eventuales respuestas a una situación de inseguridad	IM (R) Richard ALVEZ CABALLERO Inspector Mayor (R) Licenciado en Seguridad Pública.
	Acompañamiento para el diseño de un do. Proyecto de Vida. Cierre de las Jornadas.	Motivar a los participantes a realizar y fortalecer actividades que mejoran la calidad de vida. Evaluar la experiencia	Lic. Ricardo Alberti. Sociólogo. MGS. Autoridades de CJPB

