

MONTEVIDEO  
2017

# *Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio.*

8, 15, 22 y 29  
NOVIEMBRE  
2017

Cooperativa Bancaria (5º Piso)



Caja de Jubilaciones  
y Pensiones Bancarias

*Soc. M.G.S. 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.

- ✘ Encuesta Pre. actividad de relevamiento de perfil y expectativas, la misma se realizará 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

MONTEVIDEO  
2017

- ✘ 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  
2017

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
Miércoles 8 Noviembre	<b>Inauguración de las Jornadas</b>	Presentación y Bienvenida	<b>Autoridades CJPB</b> <b>Soc. Ricardo Alberti.</b> <b>Master en Gerontología Social</b>
	<b>Sociedad en Cambio</b> <b>Proceso Jubilatorio</b>	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	
Miércoles 15 Noviembre	<b>Sentido de Vida.</b> <b>Situación Psicológica.</b>	Profundizar en los procesos psicológicos normales que se vinculan con la etapa vital y momento familiar.	<b>Lic. Julio Condado</b>  <b>Psicólogo. Esp. en Análisis Existencial en Logoterapia.</b>
	<b>Conductas que mejoran y mantienen la buena salud.</b>	Conocer desde lo biológico y sanitario las conductas para mejorar y mantener la buena salud.	<b>Dr. Delmar Rodríguez.</b>  <b>Médico Gerontólogo</b>
	<b>La actividad física</b>	<b>Fortalecer los hábitos de actividades físicas continuas y adecuadas a la edad. Evacuar dudas técnicas.</b>	<b>Lic. Isabel Noble.</b> <b>Fisioterapeuta.</b>



# Cronograma de Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio

MONTEVIDEO  
2017

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
Miércoles 22 Noviembre	<b>El proceso de comunicación. Un enfoque personalizado de la lectura.</b>	. Partiendo del análisis de un cuento popular y otro de Jorge Luis Borges se explorará la literatura como proceso de comunicación	<b>Lic. Antonio M<sup>a</sup> Guimaraens.</b>  Licenciado en letras
	<b>Tangoterapia</b>	. Vivenciar la música, la poesía y la danza del abrazo.  Actividad psicofísica de recreación	<b>Anabella Consonni.</b>  Coreógrafa y Bailarina profesional.
Miércoles 29 Noviembre	<b>Resiliencia y Seguridad Ciudadana.</b>	Reconocimiento del entorno y eventuales respuestas a una situación de inseguridad	<b>IM (R) Richard ALVEZ CABALLERO</b>  Inspector Mayor (R)  Licenciado en  Seguridad Pública.
	<b>Acompañamiento para el diseño de un 2do. Proyecto de Vida.  Cierre de las Jornadas.</b>	Motivar a los participantes a realizar y fortalecer actividades que mejoran la calidad de vida.  Evaluar la experiencia	<b>Lic. Ricardo Alberti.</b>  Sociólogo. MGS.  Autoridades de CJPB