

# **Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio.**




***Interior Centro Este***

***22 y 23 de noviembre 2018.***

***Hotel Ibis – Montevideo***

**Caja de Jubilaciones  
y Pensiones Bancarias**

# Objetivo

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

# Descripción de las Jornadas

**Las Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio constará de 2 jornadas de aproximadamente 12 hs. de duración total.**

**Estas actividades persiguen el reconocimiento del proceso jubilatorio y motivan instancias de desarrollo personal que provean al afiliado de una estructura suplementaria de la laboral, gratificante y constructiva para sí y su entorno (familiar y comunitario).**

# A quien va dirigido

- ◀▶ **Funcionarios activos próximos a jubilación.**
- ◀▶ **Funcionarios recientemente jubilados.**
- ◀▶ **Pareja o familiar de funcionarios mencionados anteriormente.**

# Metodología

- ◀ Encuesta Pre. actividad de relevamiento de perfil y expectativas .
- ◀ Instancias colectivas ( charlas, talleres, debates, etc.)
- ◀ Evaluación Post. de satisfacción y logro de los objetivos.
- ◀ Presentación de los resultados a la CJPB.



# Programa tentativo

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
<b>22</b> Noviembre Mañana 9:00 a 13:00	<b>Acto de inauguración con Autoridades de la CJPB.</b>  Presentación de participantes.  Proceso jubilatorio personal en una sociedad de cambios permanentes	Conocer a los participantes e identificación de necesidades y expectativas.  Explorar con los participantes los cambios en nuestra Sociedad y los nuevos desafíos de las personas jubiladas	<b>Lic. Ricardo Alberti.</b>  <b>Sociólogo. Master en Gerontología Social.</b>
<b>22</b> Noviembre Tarde 15:00 a 16:15	<b>La actividad física</b>	Fortalecer los hábitos de actividades físicas continuas y adecuadas a la edad. Evacuar dudas técnicas.	<b>Lic. Isabel Noble. Fisioterapeuta.</b>
<b>22</b> Noviembre Tarde 16:30 a 18:00	<b>Tangoterapia ,</b>	Vivenciar la historia , la música, la poesía y la danza del abrazo.	<b>Anabella Consonni.</b>  <b>Coreógrafa y bailarina profesional.</b>



# Programa tentativo

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
<b>23</b> Noviembre Mañana 9:00 a 10:30	Sentido de Vida. Crisis y Situación Psicológica.	Profundizar en los procesos psicológicos normales que se vinculan con la etapa vital y momento familiar.	Lic. Julio Condado. Esp. en Análisis Existencial en Logoterapia.
<b>23</b> Noviembre Mañana 10:45 a 12:15	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.
<b>23</b> Noviembre Tarde 15 a 17:30	Acompañamiento a un 2do. Proyecto de Vida. Evaluación y cierre de las Jornadas . <b>Ceremonia de Cierre.</b>	Motivar a los participantes a realizar y fortalecer actividades que mejoran la calidad de vida. Evaluar la experiencia <b>Autoridades de la CJPB</b>	Lic. Ricardo Alberti. Sociólogo. Master en Gerontología Social.