

Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio.




Interior Litoral

***15 y 16 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
15 Noviembre Mañana 9:00 a 13:00	Acto de inauguración con Autoridades de la CJPB. 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	Lic. Ricardo Alberti. Sociólogo. Master en Gerontología Social.
15 Noviembre Tarde 15:00 a 16:15	La actividad física	Fortalecer los hábitos de actividades físicas continuas y adecuadas a la edad. Evacuar dudas técnicas.	Lic. Isabel Noble. Fisioterapeuta.
15 Noviembre Tarde 16:30 a 18:00	Tangoterapia ,	Vivenciar la historia , la música, la poesía y la danza del abrazo.	Anabella Consonni. Coreógrafa y bailarina profesional.



Programa tentativo

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
16 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.
16 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.
16 Noviembre Tarde 15 a 17:30	Acompañamiento a un 2do. Proyecto de Vida. Evaluación y cierre de las Jornadas . Ceremonia de Cierre.	Motivar a los participantes a realizar y fortalecer actividades que mejoran la calidad de vida. Evaluar la experiencia Autoridades de la CJPB	Lic. Ricardo Alberti. Sociólogo. Master en Gerontología Social.