

Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio INTERIOR

LITORAL OESTE

26 y 27 de Setiembre de 2019

Hotel Ibis – Montevideo

CENTRO ESTE

3 y 4 de Octubre de 2019

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 14 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).

Se incorpora en estas jornadas un Tour turístico por Ciudad Vieja de Montevideo con guías jubilados, no solo con el fin de paseo y recreativo, sino principalmente para mostrar una experiencia de actividad motivadora.



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 JAPJ Eje rutas: 1,3 y 5.

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
26 Setiembre 2019 Mañana 9:00 a 12:30	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.
26 Setiembre 2019 Tarde 14:00 a 15:15	La actividad física	Fortalecer los hábitos de actividades físicas continuas y adecuadas a la edad. Evacuar dudas técnicas.	Lic. Isabel Noble. Fisioterapeuta.
26 Setiembre 2019 Tarde 15:30 a 17:00	Tangoterapia	Vivenciar la historia, la música, la poesía y la danza del abrazo.	Anabella Consonni. Coreógrafa y bailarina profesional.
17:15 a 18:30	Tour por Ciudad Vieja	Redescubrir la experiencia de conocer y hacer conocer cultura e identidad.	A confirmar



Programa Eje rutas: 1,3 y 5

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
27 Setiembre 2019 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.
27 Setiembre 2019 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.
27 Setiembre 2019 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.



Programa Eje rutas: 6,8 y 9.

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
3 Octubre 2019 Mañana 9:00 a 12:30	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.
3 Octubre 2019 Tarde 14:00 a 15:15	La actividad física	Fortalecer los hábitos de actividades físicas continuas y adecuadas a la edad. Evacuar dudas técnicas.	Lic. Isabel Noble. Fisioterapeuta.
3 Octubre 2019 Tarde 15:30 a 17:00	Tangoterapia	Vivenciar la historia, la música, la poesía y la danza del abrazo.	Anabella Consonni. Coreógrafa y bailarina profesional.
17:15 a 18:30	Tour por Ciudad Vieja	Redescubrir la experiencia de conocer y hacer conocer cultura e identidad.	A confirmar



Programa Eje rutas: 6,8 y 9.

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
4 Octubre 2019 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.
4 Octubre 2019 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.
4 Octubre 2019 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.