

Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio para afiliados de Montevideo y zona Metropolitana 2019.

GRUPO 1

**Martes 5,12,19 y 26
de Noviembre 2019.**

GRUPO 2

**Miércoles 6,13,20 y 27
de Noviembre 2019.**



**Caja de Jubilaciones
y Pensiones Bancarias**



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 por primera vez de dos grupos con 4 instancias cada uno, duplicando la oferta para lograr una mejor atención y fortalecer el intercambio con los disertantes y entre los asistentes. Este cambio que se incorpora viene siendo solicitado en sucesivas evaluaciones.

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. En esta ocasión las jornadas se llevarán a cabo los días martes y miércoles (misma temática) con grupos diferentes y con posibilidades para los asistentes de intercambio de días, solo por razones justificadas.



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 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.
- ❑ Los disertantes trabajan con personas en estos procesos jubilatorios, lo que mejora la comunicación y comprensión de la etapa que se encuentran cursando los asistentes.



Cronograma de Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
Martes 5 Noviembre	Inauguración de las Jornadas	Presentación y Bienvenida	Autoridades CJPB
	Sociedad en Cambio Proceso Jubilatorio 14:00	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	Soc. Ricardo Alberti. Master en Gerontología Social
Martes 12 Noviembre	Sentido de Vida. Situación Psicológica. 16:00	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.
	Conductas que mejoran y mantienen la buena salud. 14:00	Conocer desde lo biológico y sanitario las conductas para mejorar y mantener la buena salud.	Beatriz Mijailidis. Licenciada en Enfermería. Especialista en GSS.
Noviembre	La actividad física 16:00	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

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
Martes 19	Un enfoque personalizado de la lectura. 14:00	Reconocer a la lectura y a la comunicación como herramientas de desarrollo personal.	Psic. Dinorah Beitler . Licenciada en Psicología .
Noviembre 2019	Tangoterapia 16:00	Vivenciar la música, la poesía y la danza del abrazo. Actividad psicofísica de recreación	Anabella Consonni. Coreógrafa y Bailarina profesional.
Martes 26	Bases del Bienestar Subjetivo (Felicidad) en la vida cotidiana de hoy. 14:00	Conocer las actitudes y prácticas que favorecen el bienestar de la personas en todas las dimensiones vitales. Test básico autoevaluado Metodología de Taller -	Lic. Ricardo Alberti. Sociólogo. MGS.
Noviembre 2019	Acompañamiento para el diseño de un 2do. Proyecto de Vida. Cierre de las Jornadas. 16:00	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



Cronograma de Jornadas de Acompañamiento al Proceso Jubilatorio

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
Miércoles 6 Noviembre 2019	Inauguración de las Jornadas Sociedad en Cambio Proceso Jubilatorio 14:00	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. 16:00	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 13 Noviembre 2019	Conductas que mejoran y mantienen la buena salud. 14:00	Conocer desde lo biológico y sanitario las conductas para mejorar y mantener la buena salud.	Beatriz Mijailidis. Licenciada en Enfermería. Especialista en GSS.
	La actividad física 16:00	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

Fecha	Tema	Objetivo	Docente
Miércoles 20	Un enfoque personalizado de la lectura. 14:00	Reconocer a la lectura y a la comunicación como herramientas de desarrollo personal.	Psic. Dinorah Beitler . Licenciada en Psicología .
Noviembre 2019	Tangoterapia 16:00	Vivenciar la música, la poesía y la danza del abrazo. Actividad psicofísica de recreación	Anabella Consonni. Coreógrafa y Bailarina profesional.
Miércoles 27	Bases del Bienestar Subjetivo (Felicidad) en la vida cotidiana de hoy. 14:00	Conocer las actitudes y prácticas que favorecen el bienestar de la personas en todas las dimensiones vitales. Test básico autoevaluado Metodología de Taller -	Lic. Ricardo Alberti. Sociólogo. MGS.
Noviembre 2019	Acompañamiento para el diseño de un 2do. Proyecto de Vida. Cierre de las Jornadas. 16:00	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