



S'hi poden inscriure persones jubilades o prejubilades recentment, persones pròximes a jubilar-se, col·lectius d'empreses que presenten un ERO, sindicats, entitats de gent gran, col·legis professionals, etc.

Els grups seran de **20** persones com a màxim.

GRATUÏT

Les persones interessades poden adreçar-se a:

FATEC,
Federació d'Associacions
de Gent Gran de Catalunya

93 215 02 33
fatec@fatec.cat

Per a més informació:
www.bcn.cat i **www.fatec.cat**



Taller de PREPARACIÓ
PER A LA JUBILACIÓ

LA VIDA CONTINUA



Taller adreçat a **persones jubilades o a punt de jubilar-se** que ofereix orientació i assessorament sobre diferents aspectes de la jubilació, tant **aspectes pràctics com de desenvolupament personal.**

L'objectiu d'aquest taller és donar **eines per tenir una vida activa i satisfactòria després de la jubilació**, amb informació sobre hàbits saludables, temps lliure, gestió econòmica, sexualitat, voluntariat, etc.

Consta de **quatre mòduls**: aspectes generals, salut, economia i participació social.

Cada mòdul té una durada de dues hores.

Mòdul 1

LA JUBILACIÓ: UNA NOVA ETAPA EN EL PROJECTE PERSONAL

2 hores

- M'ha arribat la jubilació
- Com gestionar-ne l'entrada
- Els grans riscos de no fer res
- Identificació de problemes
- Facultats físiques
- Aspectes psicosomàtics
- Ara tinc una nova vida
- Com es pot arribar a una jubilació feliç?

Mòdul 2

LA SALUT

2 hores

- La salut i el desenvolupament personal
- Biologia de l'envelliment
- Sexualitat
- La prevenció en salut (exercici, alimentació, salut mental, controls mèdics, etc.)

Mòdul 3

PLANIFICACIÓ ECONÒMICA EN LA JUBILACIÓ

2 hores

- Jubilació i canvis econòmics
- El sistema de pensions públiques a Espanya i Catalunya
- Ingressos complementaris a les pensions públiques
- La despesa quotidiana
- La transmissió de béns i patrimoni
- Altres aspectes legals i jurídics

Mòdul 4

PARTICIPACIÓ SOCIAL I ENTORN

2 hores

- Identitat social i treball
- L'excedent de temps
- Coses a fer amb els altres: els rols socials des de la llibertat
- Maduresa activa i creixement personal