

Cursos de

"MADURESA VITAL I VOLUNTARIAT"

"LA VIDA CONTINUA"

Es tracta d'un curs d'orientació i desenvolupament per a persones a punt de jubilar-se o ja jubilades amb una possible desorientació respecte a la seva activitat. Mitjançant aquest curs, que consta de quatre mòduls, s'intenta donar una formació amb una bona base pel voluntariat dirigit a accions socials o be fer servir el seu temps lliure en diverses activitats.

QUATRE SESSIONS QUE AJUDARAN A ENFOCAR AMB ÈXIT LA JUBILACIÓ

L'esquema dels mòduls és:

Mòdul 1.- La Jubilació una nova etapa en el projecte personal.

- La persona gran davant la societat
- Els estereotips sobre la jubilació i la vellesa
- El concepte del temps
- Ens jubilem de treballar ;no de la vida!
- Estratègies per planificar la jubilació

Mòdul 2.- La Salut

- 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:

- 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 jurídic.

Mòdul 4.- Participació social i entorn.

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

Els grups son de 20 persones com a màxim. Amb compromís d'assistència. La documentació va tota amb una cartera la qual inclou els quaderns de treball i un vídeo.

El curs està dirigit a associats a entitats de gent gran, prejubilat, persones pròximes a jubilar-se i col·lectius d'empreses que s'enfronten a aquest pas...

Els interessats dirigir-se a FATEC (Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya) Sra. Montserrat Paco, Tel. 93 215 02 33. Fax: 93 215 02 93. e-mail fatec@gentgran.org

Patrocinat per:



Elaborat per:



Amb la col·laboració de:



Fundació Enciclopèdia Catalana