

Estos talleres se organizan desde la convicción de que es necesario prepararse para enfrentar de manera positiva y proactiva la realidad de la jubilación

TE ESPERAMOS

¿Dónde?

Ayuntamiento de Cendea de Galar
(Sala de Usos Múltiples)
SALINAS DE PAMPLONA

¿Cuándo?

14, 21 y 28 de marzo
4 de abril

¿Horario?

de 12:00 a 17:00

Se hará un pequeño almuerzo* a cargo de cada uno de los asistentes, aprovechando ese tiempo para favorecer momentos de intercambio de experiencias y diálogo con los formadores.

(*Lo puedes traer de casa o en el mismo pueblo hay un bar)

Inscripciones: Servicio Social de Base

Elsa Sancho Iztueta

TS Resp. Programa Autonomía Personal y Dependencia

948 318287  948310594



MI VIDA A PARTIR DE AHORA

TALLERES DE FORMACIÓN

Para personas mayores de 60 años

Organiza



Imparte



- **Dirigido a:** Personas mayores de 60 años
- **Finalidad:** Dar respuesta a las incertidumbres y desafíos a los que hay que enfrentarse cuando los años suman y los cambios exigen más esfuerzos.

- **Impartido por:**

Personal experto de la **FUNDACION PILARES para la autonomía personal**. Entidad de gran reconocimiento y prestigio.

Su misión: contribuir a la construcción de conocimiento, compartirlo y, sobre ello proponer modelos y actuaciones colaborativas que promuevan la dignidad de las personas más vulnerables y la transformación de la sociedad.

Cuenta con más de 10 años de experiencia formando a trabajadores de Inst. públicas y privadas, fundaciones, comunidad científica, movimiento asociativo, proveedores de servicios, a familias y personas interesadas.

Desarrollando e impulsado la formación del Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (MAICP), participación de las personas mayores, envejecimiento saludable, preparación a la jubilación, entre otros.



Objetivos de los Talleres

Facilitar la **transición hacia el cambio** personal, familiar y social que supone envejecer y dejar de trabajar, mediante la adquisición de competencias para planificar la nueva etapa vital y dar respuesta a preguntas como: ¿y a partir de ahora qué?; ¿qué puedo hacer para dar sentido a mi vida?

Prevenir situaciones de “soledad funcional, de “vidas vacías”, “pérdida del sentido de la vida” como consecuencia de la ruptura de la rutina laboral.

Profundizar sobre los **aspectos generales de la jubilación** y los efectos que produce tanto en la persona que se jubila como en las cercanas a ella y sobre los recursos existentes para la realización personal y social.

Reflexionar sobre **cómo cuidar auto cuidándose** especialmente cuando en esta etapa de la vida toca asumir la atención y los cuidados de otras personas (nietas y nietos, personas mayores en situación de fragilidad o dependencia)

Canalizar el caudal de energía, riqueza, conocimientos y experiencias de las personas mayores de 60 años.

4 talleres
5 horas cada uno