



CEOMA

Confederación Española de Organizaciones de Mayores

Madurez vital

*Cursos para contribuir
al desarrollo
de las Personas Mayores
en la etapa de jubilación*

mayores activos ¡SÍ!
ancianos pasivos ¡NO!

Organizado por

CEOMA

Confederación Española de Organizaciones de Mayores

Pío Baroja, 10
Edificio Cantabria
28009 MADRID
Teléf: 91 57352 62
Fax: 91 573 79 28
e-mail: ceoma@ceoma.org
<http://www.ceoma.org>

con la colaboración de



madurez vital

Apellidos: Nombre: Encimientto:

Entidad: N.I.F.:

Dirección: C.P.:

Población: Provincia:

Teléfono: Móvil: Fax:

Correo electrónico:

Por favor, rellenar en letra mayúscula y remitir a CEOMA, indicando la Referencia MADUREZ VITAL,
C/Pío Baroja, 10 - 28009 Madrid. E-mail: pilarbascunana@ceoma.org. Telef: 91 573 52 62 Fax: 91 573 79 28

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

La jubilación es una nueva etapa de nuestra vida que nos plantea nuevos retos y nuevas oportunidades. No es prudente confiar en la improvisación. Para que las cosas salgan bien, lo mejor es prepararse.

Madurez vital es un programa de Caja Madrid y CEOMA que nos ofrece las pautas necesarias para que lleguemos a ser personas mayores activas, a gusto con nosotros mismos y abiertos a la sociedad.

OBJETIVOS:

- ▶ Contribuir al desarrollo personal de las Personas Mayores en la etapa de jubilación.
- ▶ Conseguir mayores activos y no ancianos pasivos, aprovechando su tiempo, conocimientos y capacidad en beneficio de ellos mismos y de la sociedad.
- ▶ Impulsar la participación y cooperación de las personas mayores en el movimiento asociativo, utilizando, entre otras, la opción del voluntariado como herramienta para conseguirlo.
- ▶ Facilitar a las empresas una herramienta útil para ofrecer a sus empleados que estén a punto de entrar en la etapa de jubilación.



Duración:

2 días (mañana/tarde), 4 jornadas (mañana o tarde)

Metodología:

La Metodología ha sido elaborada por la Fundación Pere Tarres.

Profesorado:

CEOMA dispone de profesores expertos y tutores, especialistas cualificados en cada una de las materias.

Participantes:

Grupos mínimo de 20 alumnos.
Dirigido a aquellas Personas Mayores en la etapa de jubilación, organizaciones de mayores, entidades y empresas interesadas en el programa.

Cuota de inscripción: 5 €

El coste real del curso por persona es de 300,51 €. La participación de las entidades colaboradoras permite becar a todos los participantes.

CONTENIDO:

Cuatro sesiones que te ayudarán a enfocar con éxito tu jubilación.

▶ Sesión 1 (3 horas)

La jubilación: una nueva etapa en el proyecto personal.

- La persona mayor ante la sociedad
- Los estereotipos sobre la jubilación y la vejez.
- El concepto de tiempo.
- Nos jubilamos de trabajar, ¿no de vivir!
- Estrategias para planificar la jubilación.

▶ Sesión 2 (3 horas)

La salud.

- La salud y el desarrollo personal.
- Biología del envejecimiento.
- Sexualidad.
- La prevención de la salud.

▶ Sesión 3 (3 horas)

Planificación económica en la jubilación.

- Jubilación y cambios económicos.
- El sistema de pensiones públicas en España.
- Ingresos complementarios a las pensiones públicas.
- El gasto cotidiano.
- La transmisión de bienes y patrimonio.
- Otros aspectos legales y jurídicos.

▶ Sesión 4 (3 horas)

Participación social y entorno.

- Identidad social y trabajo.
- El excedente de tiempo.
- Hacer con los demás: los roles sociales desde la libertad.
- Madurez activa y crecimiento personal.