

2ª Edición

Taller para una JUBILACIÓN POSITIVA

Hacia un envejecimiento activo y saludable

Fechas de celebración:
20, 21, 27, 28 de septiembre
4 y 5 de octubre

Horario: 17.00-20.00 h

Inscripciones antes del 16 de septiembre

PRESENTACIÓN

Hasta ahora hemos vivido un modelo de jubilación que imponía un cese definitivo de la actividad, sin compromisos sociales y definido exclusivamente por la inactividad, el reposo o el simple consumo de ocio pasivo.

Sin embargo, la nueva generación de jubilados y personas mayores se sienten en plena posesión de sus facultades y tienen la necesidad de ser considerados como personas útiles a la sociedad, enfrentándose al sentimiento de frustración y desvalorización que provoca el momento de la jubilación.

Con este curso queremos romper los estereotipos que existen ante las personas mayores y proponer alternativas de vida en la jubilación con modos de comportamientos adaptativos y proyectos de vida acordes con la nueva sociedad.

Mediante el presente curso se mostrará que más allá de las actividades remuneradas existen otros proyectos como los de carácter social, cultural, formativos o deportivos, que pueden producir gran satisfacción personal, permitiéndoles permanecer en contacto con la realidad, contribuyendo, además a un proceso de envejecimiento saludable y activo.

DIRIGIDO A

El curso está dirigido a personas ya jubiladas y, de manera especial, a aquellas que estén próximas a la jubilación.

METODOLOGÍA

El curso tendrá una duración de 20 horas, distribuidas en seis sesiones presenciales de tres horas cada una y una actividad cultural por determinar.

Los asistentes recibirán un Dossier que contendrá el temario del curso, las actividades a realizar a lo largo del mismo y algunos textos para su lectura.

CONTENIDOS DEL CURSO

1. LA JUBILACIÓN

Se hará un recorrido sobre la jubilación desde todos los enfoques, haciendo una reflexión de la influencia de la sociedad en los jubilados y viceversa.

2. SALUD FÍSICA

Durante la segunda sesión, se analizarán los cambios físicos que se producen con la edad, la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud.

3. SALUD MENTAL Y SOCIAL

Los problemas mentales y consejos para mantener una adecuada salud mental serán los temas a tratar en la primera parte de la sesión. En la segunda, se hará hincapié en la importancia de las redes sociales, proponiendo alternativas para evitar la soledad, el aislamiento o la marginación.

4. RECURSOS SOCIALES Y TIEMPO LIBRE

En esta sesión se tratarán temas de actualidad como la Ley de la Dependencia y las prestaciones sociales, y se detallarán algunas de las actividades lúdicas, formativas, artesanales, deportivas o recreativas que se ofertan en Madrid.

5. ECONOMÍA Y DERECHO

Se expondrán algunos temas de carácter económico (pensiones, transmisión de bienes, etc.). Se les mostrará a los asistentes las posibilidades de poder seguir ejerciendo la profesión de ingeniero una vez jubilados (arbitraje, peritaje, etc.).

6. VOLUNTARIADO Y MÉTODO DEL CASO

El curso finalizará realizando una mesa redonda acerca de las actividades de voluntariado (tercer sector, cooperación al desarrollo y voluntariado social) y sus beneficios durante el proceso de jubilación y envejecimiento. Para terminar se realizará el estudio de un caso donde se analizarán todos los temas tratados durante el curso.

DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN

Rafael Izquierdo de Bartolomé. Director del curso. Ingeniero de Caminos. Canales y Puertos. Profesor Emérito de la UPM. Presidente de Desarrollo y Asistencia.

Alejandra Chulián Horrillo. Coordinadora del curso. Psicóloga por la Universidad de Sevilla, especialista en Personas Mayores. Psicóloga del Programa “Atención a mayores especialmente vulnerables” de la Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid.

PROFESORADO

Juan Ramón Conde Bueso. Jefe del Servicio Jurídico de la Demarcación de Madrid del Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos. Máster en Derecho Empresarial por CEPADE.

Tomás Galán Ortega. Ingeniero de Caminos. Canales y Puertos. Gerente de la Mutualidad de Previsión Social y Director del Fondo de Asistencia Mutua del Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos.

Mar Garrido López. Doctora en Ciencias Sociales por la Universidad Complutense. Profesora del Instituto Universitario Ortega y Gasset. Directora Gerente de Desarrollo y Asistencia.

Carmela Mañas Martínez. Médico especialista en Geriátrica. Director Médico Grupo Los Nogales.

Florencio Martín Tejedor. Director General de Mayores. Area de Gobierno de Familia y Servicios Sociales. Ayuntamiento de Madrid.

Enrique Prá Martínez. Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos. Jefe del Servicio al Jubilado de la Demarcación de Madrid.

Jaime Vila Miró. Ingeniero de Caminos. Canales y Puertos. Subdirector del Fondo de Asistencia Mutua del Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos.

INSCRIPCIONES

El número máximo de asistentes será de 20 alumnos.

Realizar la inscripción por correo electrónico (cursosdm@ciccp.es) o teléfono(913081999) indicando: Nombre y apellidos, nº de colegiado, e-mail y teléfono de contacto

La reserva de plaza no será efectiva sin la previa confirmación por parte de la Demarcación.

Cuota de inscripción:

Ingenieros de Caminos colegiados	80 €
ICCP jubilados	60 €

Pago de la cuota

(se ruega incluir datos de identificación del alumno y referencia **92 A** del curso)

- Transferencia bancaria a Banco Caminos.
Cuenta: 0234 0001 01 98000 24890
Titular: Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos
- Con talón nominativo a favor del Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos

Indicar si se desea factura a nombre de una Empresa u Organismo, acompañando CIF

Política de cancelaciones: Las cancelaciones notificadas después del período de inscripción no se les reintegrará la cuota

LUGAR DE CELEBRACIÓN

El curso se impartirá en el Aula de la Demarcación de Madrid (Almagro, 42-2ª Planta).

A la actividad extra podrá asistir un acompañante del participante en el curso.