fatec
FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE PERSONES GRANS DE CATALUNYA

Creu Sant Jordi
Generalitat de Catalunya

Medalla i Placa Josep Trueta

Sessions gratuïtes!

Ho fem voluntaris, jubilats recents, amb experiència professional i personal.

La jubilació en positiu

La vida continua i continuarà

Cicle de debat i acompanyament de FATEC. Curs 2026-2027

Per què aquest cicle?

La jubilació significa l'inici d'una etapa vital i un trànsit que convé preparar amb sentit i propòsit, per tal que sigui satisfactòria, saludable i significativa.

Per qui aquest cicle?

Per persones que es trobin entorn de l'edat de jubilació, prejubilades o recentment jubilades.

Per empreses, patronals, sindicats, mútues... que les acompanyin.

Ajudem a planificar-ho amb confiança, seguretat i autonomia.

Temes de debat

1. Planificació i context.
2. Aspectes econòmics i legals.
3. Identitat, rols i relacions.
4. Condicionants i actitud.
5. Pla de vida i gestió del temps.
6. Procés d'envelliment.
7. Programa de Salut i benestar.
8. Estil saludable de vida.
9. Prevenció de riscos.

Objectius del cicle

1. Acompanyar el trànsit de la jubilació.
2. Construir dinàmiques que consolidin els avanços.
3. Promoure el benestar integral.
4. Fomentar una vida activa i amb propòsit.
5. Posar en valor la trajectòria vital i el bagatge personal.

Oferim opcions, eines i un espai de debat i d'acompanyament.

Col·laborem amb empreses, entitats i organismes per compartir estratègies i recursos per a la promoció d'una jubilació saludable, satisfactòria i significativa. Posar en valor el talent sènior i el retorn social.

3 sessions de debat de 90 minuts
(i 2 opcionals de seguiment i retorn).
Presencials i/o telemàtiques.

El nombre mínim d'assistents presents, a l'inici de cada sessió, ha de ser de més de 7 persones.

Dijous de 2026 / 17:00 h.
29 d'octubre i
5, 12, 19 i 26 de novembre.

Dijous de 2027 / 17:00 h.
3, 10, 17, 24 i 31 de març.

Contacte i inscripcions
C/Casanova, 36,
08011 Barcelona
932 150 233 / 661 724 232

fatec@fatec.cat
www.fatec.cat