Col·laborem amb les empreses i entitats...

...per compartir i debatre estratègies i recursos que ajudin a una jubilació activa, saludable, satisfactòria i amb sentit.

...per construir dinàmiques de seguiment que consolidin els passos donats.

Com a part del seu compromís de responsabilitat social.

"Pensar i preparar aquesta etapa de la vida es una faceta de salut imprescindible per disfrutar-la i fer-la significativa".

Qui som

FATEC som una entitat sense ànim de lucre que representa i defensa els drets i interessos de les persones grans.

Treballem en xarxa amb més de 500 entitats arreu de Catalunya per construir una societat més justa, inclusiva i respectuosa amb l'envelliment.

Les sessions són conduïdes per persones jubilades i voluntàries de FATEC que han passat el trànsit recentment.

Oferim perspectiva, experiència recent i eines a persones que iniciïn aquest trànsit. Per pensar-lo amb sentit i afrontar-lo amb confiança i seguretat.

Contacte

FATEC

C/Casanova, 36, 08011 Barcelona
932 150 233 / 661 724 232
fatec@fatec.cat

www.fatec.cat

Creu Sant Jordi
Generalitat de Catalunya

Medalla i Placa Josep Trueta

fatec

FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE PERSONES GRANS DE CATALUNYA

La jubilació en positiu

La vida continua i continuarà

Cicle de taules de debat i experiència



Adreçat a empresaris, representants patronals i sindicals, entitats / centres cívics, mútues laborals... que acompanyen persones pròximes a jubilar-se, prejubilades o recentment jubilades.

Per què aquest cicle ?

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

Objectiu del cicle

- Acompanyar el trànsit cap a la jubilació.
- Promoure el benestar físic, emocional, social i espiritual.
- Posar en valor l'experiència viscuda i el talent sènior.
- Fomentar una vida activa i amb propòsit.
- Facilitar activitats significatives que completin el pla de vida.

Temes de debat

- Context i planificació.
- Aspectes econòmics i legals.
- Identitat, rols i relacions.
- Condicionants i Actituds.
- Estil saludable de vida.
- Pla de vida i gestió del temps.
- Procés d'envelliment.
- Programa de Salut I benestar.
- Prevenció de riscos.
- Solidaritat i voluntariat.

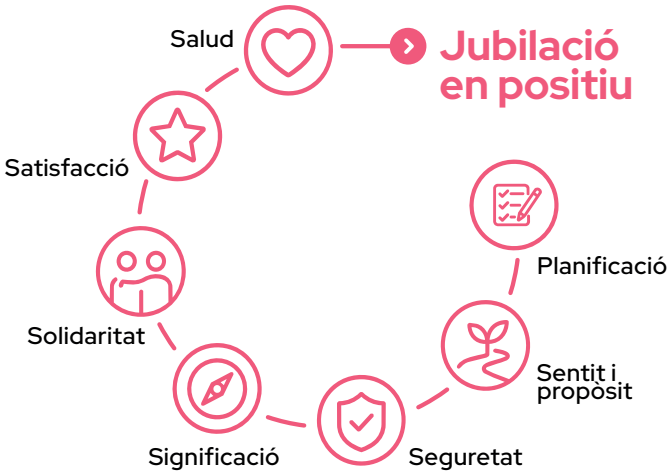
Com els plantegem

Com un Cicle de 3 sessions (90') presencials, matí o tarda, impartides a la seu de de FATEC o de l'entitat interessada.

I amb un espai participatiu de retorn de 2 sessions, per compartir experiències.

fatec

FATEC ofereix un ampli programa de voluntariat,mentoria i divulgació i implicació en el territori.



Des de FATEC us proposem incorporar aquest cicle als vostres itineraris de prevenció i de cura.