



## COM PREPARAR-NOS PER A UNA JUBILACIÓ ACTIVA

Per a totes les persones que treballen a l'Ajuntament de Barcelona i que es jubilen en poc temps, oferim l'oportunitat d'assistir a una sessió formativa per obtenir o ampliar alguns coneixements sobre aspectes relacionats amb l'economia familiar, l'alimentació, l'exercici físic, les activitats o determinades situacions jurídiques.

El contingut d'aquesta sessió és el següent:

9 a 10 hores

### **La jubilació: una nova etapa**

**Objectiu:** obtenir eines per elaborar el projecte personal per a després de jubilar-me. A càrrec **d'Anna Forés**.

- El procés de canvi
- El projecte de futur

10 a 11 hores

### **Participació social**

**Objectiu:** conèixer el ventall de possibilitats en participació social. A càrrec de **Carme Triadó**.

- Gestió del temps
- Voluntariat
- Recursos al teu abast (ajuts, viatges...)

11.30 a 12.30 hores

### **Promoció de la salut**

**Objectiu:** conèixer els beneficis de l'alimentació saludable i l'exercici físic. A càrrec d'**Anna Paré**.

- Canvis d'hàbits en la jubilació
- Regles d'or per a una alimentació saludable
- L'activitat física en la jubilació

12.30 a 13.30 hores

### **Planificació econòmica familiar**

**Objectiu:** reflexionar sobre aspectes relacionats amb l'economia familiar. A càrrec de **Núria Bonastre**.

- Ingressos complementaris
- Aspectes legals, jurídics i tributaris



**Durada de la sessió:** 4 h 30 min

**Horari:** de 9 a 13.30 hores

**Lloc:** aula de la Gerència de Recursos Humans i Organització

**Propera sessió:**

- 14 de juny de 2013

**Podeu inscriure-us a una de les dues sessions programades:**

- 👍 Confirmant la vostra assistència a l'Oficina d'Atenció al Personal, el mateix dia que tingueu l'entrevista personal.
- 👍 A través de la persona responsable de personal del vostre sector o districte, com a mínim una setmana abans de la data de la sessió que escolliu.
- 👍 Per correu electrònic enviat a la bústia del Departament de Desenvolupament: [ddrh@bcn.cat](mailto:ddrh@bcn.cat), com a mínim una setmana abans de la data de la sessió que escolliu.