



UTN.BA
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL
FACULTAD REGIONAL BUENOS AIRES

/ **SCEU** | SECRETARÍA DE CULTURA
Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



EXPERIENCIAS
UNIVERSITARIAS
PARA PERSONAS
MAYORES

Título de la actividad/Curso:

La vida sigue! Un espacio para reflexionar colectivamente y vivir mejor la jubilación

Presentación:

La propuesta “**¡La vida sigue! Un espacio para reflexionar colectivamente y vivir mejor la jubilación**” representa un espacio de intercambio y diálogo en torno a la preparación del retiro laboral y la jubilación. El mismo se encuentra destinado a personas próximas a jubilarse (5 años anteriores a la edad jubilatoria) y /o recientemente jubiladas, como así también para aquellas que ya se han jubilado pero sin embargo sienten que aún no han logrado una adaptación activa a esta nueva etapa.

La actividad constará de 10 encuentros, en donde a través de técnicas grupales, juntas y juntos, podremos reflexionar acerca del significado del trabajo y el retiro laboral; el tiempo libre, el proceso de envejecimiento; las redes sociales; los proyectos de día y proyectos de vida.

Este momento de la vida puede vivirse como una instancia nueva de aprendizaje, en donde podamos disfrutar, descansar y comenzar nuevos proyectos.



UTN.BA
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL
FACULTAD REGIONAL BUENOS AIRES

/ **SCEU** | SECRETARÍA DE CULTURA
Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



EXPERIENCIAS
UNIVERSITARIAS
PARA PERSONAS
MAYORES

Objetivos Generales:

- 1- Propiciar espacios de participación e integración social para personas próximas a jubilarse o ya jubiladas.
- 2- Generar un espacio de diálogo y reflexión acerca de la jubilación y su impacto en la vida de las personas.
- 3- Presentar herramientas que acompañen a las personas en esta nueva etapa.

Objetivos Específicos:

- 1- Propiciar el armado de nuevas redes sociales.
- 2- Promover la realización de proyectos de día y proyectos de vida en las personas mayores.



UTN.BA
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA NACIONAL
FACULTAD REGIONAL BUENOS AIRES

/ **SCEU** | SECRETARÍA DE CULTURA
Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



EXPERIENCIAS
UNIVERSITARIAS
PARA PERSONAS
MAYORES

Contenidos:

1. Por qué prepararse para la jubilación. La importancia de transitar este cambio acompañada/o.
2. Hacia el significado del trabajo, a nivel social y nivel personal.
3. La jubilación y su impacto en la vida de las personas: la salud del cuerpo; la salud mental; las relaciones con los demás y la economía.
4. Mujer y jubilación.
5. Por qué sentimos que cuando nos jubilamos pasamos a una nueva etapa y somos más viejas/os. El proceso de envejecimiento.
6. Derechos de las personas mayores.
7. La jubilación y el tiempo libre. Entre lo deseado y lo no esperado.
8. La edad de los proyectos personales. Proyectos de día y proyectos de vida. Proyectos de vida y proyectos colectivos. Planificación e implementación.