

## Ficha de Inscripción

Nombre	
Apellidos 1º	
2º	
DNI	
EDAD	
Sexo/ Género	M          F No Binario    Otr@s
Teléfono	
E-Mail	
Entidad/ Empresa	
Profesión/ Estudios	
Fecha de Inscripción	

Enviar: [santifg62@yahoo.es](mailto:santifg62@yahoo.es)

## Organiza:



## Financia:



## Colabora:



## Taller: Afrontar la Jubilación Cuidados y Corresponsabilidad para una vida saludable



**FECHA:** 17, 24, y 31 de Enero 2025

**LUGAR:** Centro Social Bº de la Concepción  
C/ Vergel 1- Cartagena

**HORARIO:** de 17 a 19 h

# Cuidados y Corresponsabilidad para una vida saludable

## OBJETIVOS:

1.- Aproximación a la Jubilación:  
Imaginarlos, Expectativas y Temores

2.- Aceptación y cambio: los nuevos órdenes vitales: organización del tiempo, la atención a la salud y los cambios de percepción personal, relacional y social.

3.- Aproximación a los cuidados:  
Simbología del cuidado:

- Cómo y desde dónde cuidar
- El autocuidado como referencia empática. *Los beneficios de los cuidados para nuestra propia autonomía personal.*
- Cuidados y Corresponsabilidad afectiva
- El cuidado ¿cómo amor o como carga?
- *Cuidar y Dejarse cuidar*

4.- Corresponsabilidad: Valoración del trabajo doméstico y de cuidado, visibilizándolo para darnos cuenta de la importancia que adquiere en la convivencia y en el desarrollo de los espacios personales que nos enriquecen

5.- Promover el cambio de actitudes, dándoles instrumentos para ello, para establecer relaciones basadas en la corresponsabilidad.

## DESTINATARIOS DEL PROYECTO.

- **Hombres de Cartagena a partir de 55 años.**
- El proyecto se dirige a la población masculina, en específico a hombres Jubilados o en el proceso de jubilación.

## METODOLOGÍA

Grupos de trabajo de entre 8 y 14 Hombres

Charlas-Coloquio interactivas, para facilitar la participación de todos los integrantes del grupo partiendo del requisito de hablar en primera persona y desde la experiencia personal.

**DURACIÓN:** 6 horas presenciales

**EN 3 SESIONES DE 2 H**

