



CURS de PREPARACIÓ per a la JUBILACIÓ de METGES

OCTUBRE – NOVEMBRE de 2015

Hospital Universitari Germans Trias i Pujol

PER QUÈ UN CURS DE PREPARACIÓ A LA JUBILACIÓ?

Els programes de preparació per a la jubilació (PPJ) constitueixen una eina eficaç per a l'adaptació positiva i saludable de les persones pròximes a la jubilació i el seu ajust cap a aquest nou cicle vital. Constitueixen una eina essencialment formativa i vivencial ja que aporten coneixements útils per afrontar aquesta etapa. A més, proporcionen nous i diversos aprenentatges, hàbits i interessos que permeten a les persones involucrades en aquesta fase de la vida, un ajust satisfactori que es tradueix en un millor benestar i qualitat de vida.

Un programa de preparació per a la jubilació pensat per a metges ha de considerar les particularitats que té una carrera professional investida d'un gran reconeixement i prestigi social, amb una gran implicació tant personal com professional i que, en molts casos, s'ha convertit en la part essencial de la vida del metge que es jubila.

El programa ha de servir al professional per preparar-se per a un canvi de rol vital per al qual la societat no ha previst cap ritus ni procés.

Objectius del curs

- » Donar elements per reconèixer els sentiments que es donen en la vivència d'aquest procés.
- » Plantejar la jubilació com a oportunitat a partir de valorar elements significatius de la persona fora del seu àmbit laboral.
- » Aportar coneixements sobre aspectes relacionals, econòmics, de salut i de dret.
- » Planificar el seguiment del projecte vital significatiu.
- » Conèixer recursos i oportunitats en l'àmbit cultural, lleure, voluntariat, etc.

Metodologia.

Les accions són en format "conferència participativa" i taller.

A qui va adreçat.

Metges i metgesses de més de 55 anys i les seves parelles.

ACCIÓ 1

Presentació del curs

Dr. Jordi Ara del Rey, gerent de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol i el **Dr. Josep M. Benet**, vicesecretari del COMB.

LA JUBILACIÓ EN PERSPECTIVA. ELS PROFESSIONALS DE LA MEDICINA DAVANT DE LA SEVA JUBILACIÓ

Xerrada introductòria en la qual es tracta de portar els assistents cap a una nova realitat en la qual no només es veuran implicats de forma individual sinó també col·lectiva.

Idees força

- » Trets diferencials i identitaris relacionats amb la professió de metge.
Brainstorming d'associacions positives i negatives.
- » La jubilació com a etapa de la vida llarga, plena d'oportunitats.
- » "Reflexionem sobre un món canviant del que serem testimonis com a jubilats".
- » La vivència personal de la jubilació. Importància dels canvis de rols i l'adaptació al canvi.
- » Intentar planificar i establir els propis "ritus de trànsit".
- » El "retorn" a una unitat familiar amb més convivència.
- » Què és important per fer-ho bé?
- » "Tres coses hi ha a la vida: salut, diners i amor".
- » La importància del PPJ.

Ponents

- » **Sr. Josep de Martí**. Llicenciat en Dret. Màster en Gerontologia Social. Ha participat en cursos de preparació per a la jubilació del COMB i en vuit cursos organitzats per Danone. Ha col·laborat amb el professor Ricardo Moragas en altres cursos de PPJ per a entitats com Correos.
- » **Dra. Eulàlia Masachs**. Metgessa. Especialista en salut pública i psicoterapeuta. Responsable de formació de la Fundació Galatea.

Data i lloc

- » 21 d'octubre de 2015, de 15.30 a 17.00 hores
- » Sala Polivalent del IGTP (Institut Germans Trias i Pujol). Edifici Laboratoris de Recerca.

ACCIÓ 2

PREPARAR EL FUTUR: PLANIFICACIÓ ECONÒMICA

Informació pràctica i resolució de dubtes de tipus tècnic que en moltes ocasions les persones properes a la jubilació tenen i no troben l'espai adequat per plantejar-los. Aquest debat es realitzarà a partir de les problemàtiques sorgides en l'estudi de la Fundació Galatea sobre la jubilació dels metges.

Idees força

- » La jubilació des de la perspectiva econòmica. Per què s'ha de planificar el futur?
- » Com planificar econòmicament la jubilació? Plans de pensions, plans de previsió assegurats i altres instruments financers.
- » Un cop arriba la jubilació, com puc rescatar el pla de pensions? Quins efectes fiscals comporta?
- » Puc continuar treballant en consulta privada i cobrar la jubilació total o parcialment?

Ponents

- » **Sr. Ricard Montes**. Màster en Mercats Financers. Director de MED1 i de MED SASA.
- » **Sr. Guillermo del Hallazgo**. Màster en Banca, UB. Responsable de vendes de MED1.

Data i lloc

- » 28 d'octubre de 2015, de 15.30 a 17.00 hores
- » Sala Polivalent del IGTP (Institut Germans Trias i Pujol). Edifici Laboratoris de Recerca.

ACCIÓ 3

SOBRE HERÈNCIES, DONACIONS I APODERAMENT A CATALUNYA

Conèixer alguns aspectes bàsics sobre com fer testament i quines repercussions fiscals poden tenir les decisions que es prenguin, resulta fonamental.

Tanmateix quan una persona pensa en fer testament pot aprofitar per intentar preveure altres situacions que, si no s'han planificat amb temps, poden convertir-se en grans problemes.

Idees força

- » És molt important, quan una persona es troba en perfectes condicions, poder planificar i establir què ha de passar tant amb els seus béns com amb la seva persona quan ja no sigui capaç de decidir.
- » Preveure el futur és respondre tres preguntes:
 - Què passarà amb les meves coses quan jo falti?
(El testament i les successions).
 - Què passa si esdevinc incapaç? (Autotutela, apoderaments).
 - Sobre decisions mèdiques (Declaracions anticipades).

Ponents

- » **Sr. Alejandro Ebrat Picart.** Advocat. President de la Secció de Dret Fiscal de l'Il·lustre Col·legi d'Advocats de Barcelona. Professor del Màster en Dret. Autor de diversos llibres com *Herencias y sucesiones en Cataluña*, Deusto (2010) o *Herencias y donaciones en Cataluña. Trucos para pagar menos impuestos*, Atelier (2014).

Data i lloc

- » 4 de novembre de 2015, de 15.30 a 17.00 hores
- » Sala Polivalent del IGTP (Institut Germans Trias i Pujol). Edifici Laboratoris de Recerca.

ACCIÓ 4

TALLER DE PLANIFICACIÓ DEL PROJECTE VITAL DE JUBILACIÓ

Acció en forma de taller participatiu en el qual, a partir de la definició de les problemàtiques treballades en l'estudi realitzat per part de la Fundació Galatea i dels objectius del curs, es pretén que els assistents puguin desenvolupar un "mapa" de la seva situació actual i de la situació que consideren com a desitjada després de la jubilació.

Idees força

- » Abans de la jubilació resulta complicat posar-se a planificar.
- » Existeix una refractarietat del metge davant la seva pròpia jubilació.
- » Resulta fonamental que el metge a punt de jubilar-se defineixi la seva situació actual, prengui consciència, conegui els recursos i oportunitats al seu abast i identifiqui quines són les seves il·lusions, interessos i temors.
- » El mecanisme per aconseguir-ho poden ser el desenvolupament d'un "mapa" i l'establiment d'unes estratègies.
- » La importància d'identificar i elaborar les Debilitats, les Amenaces, les Fortaleses i les Oportunitats (DAFO).

Ponents

- » **Sr. Quico Manyós de Balanzó.** Educador Social. Director del Postgrau d'Animació Estimulativa de la Fundació Pere Tarrés, Universitat Ramon Llull. Professor adjunt de Gerontologia a les Escoles de Treball Social i Educació Social EUTSES, Universitat Ramon Llull. Expert en geriatria amb participacions en diversos cursos de Màster i postgrau en l'àmbit estatal i amb participació com a ponent en congressos estatals, autonòmics i internacionals.

Data i lloc

- » 11 de novembre de 2015, de 15.30 a 17.00 hores
- » Sala Polivalent del IGTP (Institut Germans Trias i Pujol). Edifici Laboratoris de Recerca.

ACCIÓ 5

ENVELLIR BÉ

Conferència que ve marcada profundament pel perfil d'un ponent que combina els coneixements, i la seva experiència personal i professional amb una gran capacitat comunicativa.

En la presentació d'aquesta sessió es donarà a conèixer l'existència i els serveis que ofereix el Programa de Protecció Social del COMB tant a metges en actiu com jubilats.

Idees força

- » Transmetre consells d'envelliment saludable d'una forma positiva.
- » Transmetre l'actitud positiva que emana d'un metge que s'ha jubilat exitosament i la idea que qualsevol pot fer-ho.
- » Donar a conèixer els serveis que ofereix el Programa de Protecció Social del COMB als metges jubilats.

Ponents

- » **Dr. Miquel Vilardell.** Catedràtic de Medicina de l'UAB. Cap del Servei de Medicina Interna de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron de Barcelona. Autor, entre d'altres, del llibre *Envellir bé*.
- » **Sr. Antoni Calvo.** Psicòleg. Director del Programa de Protecció Social del COMB.

Data i lloc

- » 18 de novembre de 2015, de 15.30 a 17.00 hores
- » Sala Polivalent del IGTP (Institut Germans Trias i Pujol). Edifici Laboratoris de Recerca.

ACCIÓ 6

CLOENDA I SOPAR. LA PARTICIPACIÓ DELS METGES JUBILATS: L'ASSOCIACIONISME

Sopar i cloenda del curs que serveix tant per finalitzar el curs d'una forma diferent i interessant com per consolidar la sensació de grup.

Ponents

- » **Sr. Antoni Calvo.** Psicòleg. Director del Programa de Protecció Social del COMB.
- » **Dr. Joaquim Riera.** President de la Secció de Metges Jubilats del COMB.
- » **Dr. Ramon Coll.** Associació de Metges i Facultatius Jubilats de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol.
- » **Dr. Jaume Padrós.** President del COMB.

Data i lloc

- » 26 de novembre de 2015, a les 20.30 hores
- » Restaurant del Col·legi de Metges de Barcelona.
Passeig de la Bonanova, 47. 4a planta.
08017 Barcelona

Hospital Universitari Germans Trias i Pujol

Edifici de l'Institut d' Investigació en Ciències de la Salut. Sala Polivalent
Ctra de Can Ruti, camí de les escoles, s/n
Badalona

www.gencat.cat/ics/germanstrias/

