

סילבוס

סדנה: "צומחים ומתפתחים לאחר הפרישה" – מטה אשר

הסדנה הינה פרי שיתוף פעולה של המשרד לשוויון חברתי, מעברים גליל מערבי, עמותת הוותיק מטה אשר ותחום ותיקים במעלה יוסף.

סדנה זו תעניק ידע, כלים ותמיכה תוך הבנת תהליכים רגשיים הנחוצים בגיל מבוגר לשמירה על הגוף הפיזי והבריאות הנפשית והמחשבתית.

במהלך הסדנה ילמדו טכניקות התומכות במימוש איכויות המח הבוגר ותורמות באופן משמעותי ליכולות של ביטוי עצמי, הרחבת קשרים חברתיים, העצמת אנרגיה ויצירת משמעות ותשוקה בחיים. הקורס משלב בתוכו מגוון נושאים נוספים שמסייעים להתארגנות לקראת הפרישה כגון: התנהלות כלכלית נכונה, היבטים משפטיים רלוונטיים, ביטוחים ואיכות חיים.

סדנה בת 8 מפגשים, תתקיים אחת לשבוע, בימי ד'.

תחל בתאריך 4/11/20, סיום – 30/12/20

שעה: בין השעות 9:00-12:30.

מיקום: אולם רב תכליתי במתנ"ס עברון

עלות: 250 ₪

הרשמה: מצ"ב לינק לטופס דיגיטלי <https://forms.gle/mudsrskoiijn8o9ph8>

הסדנה תתקיים בהתאם להנחיות התו הסגול.

תאריך	מפגש	תוכן המפגש	מרצה
4/11/20	1	" מתנת הגיל " – מיצוי חלון הזדמנויות קוגניטיבי, רגשי וחברתי להתפתחות בתקופת התבונה	ורד אריאל
11/11/20	2	המוח שליט עליון – ניצול ומיצוי קוגניטיבי בתקופת התבונה	ורד אריאל
18/11/20	3	לייצר יש מאין – חוללות אנרגיה אישית לצמיחה ולהתפתחות	ורד אריאל
25/11/20	4	קשרים ותקשורת – ארגז כלים לדיוק, מימוש וביטוי עצמי אל מול צרכי המשפחה והסביבה	ורד אריאל
2/12/20	5	היבטים משפטיים לקראת פרישה – ביטוח לאומי, קצבאות, צוואות, ייפוי כוח מתמשך	עפר אילת
9/12/20	6	התנהלות כלכלית נכונה לקראת הפרישה ואחריה	רוחל'ה מורן
23/12/20	7	ביטוחים פנסיונים	בוצי ספרוני
		בריאות ואיכות חיים	אורי לנגליב
30/12/20	8	תעסוקה ויזמות סיכום	עמי וקנין/הגב ורד אריאל