

## **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 dentistes 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 dentista 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**

Dentistes col·legiats COEC de més de 55 anys i les seves parelles.

## **Inscripcions**

Gratuïtes, per rigorós ordre d'inscripció.

Aforament limitat a 100 persones (50 col·legiats + 50 acompanyants).

## **Durada**

5 sessions d'una hora i mitja de durada, a realitzar en dijous tarda.

## **Dates de realització**

5, 12, 19 i 26 d'abril, 3 de maig de 2018.

## **Lloc**

Col·legi d'Odontòlegs i Estomatòlegs de Catalunya (COEC)  
Travessera de Gràcia, 93-95  
08006 Barcelona

## MÒDUL 1

### Presentació del curs

**Dr. Germán Pareja.** Comptador del COEC i coordinador de la Comissió delegada de la Junta de Govern, Salut i Protecció social .

### LA JUBILACIÓ EN PERSPECTIVA. ELS PROFESSIONALS DE L'ODONTOLOGIA 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 dentista. 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 programa de preparació per a la jubilació.

### 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 programes de preparació per a la jubilació per a entitats com Correos.

**Dr. Manel Sans.** President de la Secció de Metges Jubilats del CoMB

### Data i lloc

Dijous, 5 d'abril de 2018, de 15.30 a 17.00 hores. Auditori COEC.

## **MÒDUL 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-les. Aquest debat es realitzarà a partir de les problemàtiques sorgides en l'estudi de la Fundació Galatea sobre la jubilació dels dentistes.

#### **Idees força**

- La jubilació des de la perspectiva econòmica. Per que 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?

#### **Ponents**

**Sr. Guillem del Hallazgo.** Màster en Banca, Universitat Pompeu Fabra. Especialista en plans de pensions de Med1 del CoMB.

#### **Data i lloc**

Dijous, 12 d'abril de 2018, de 15.30 a 17.00 hores. Auditori COEC.

## MÒDUL 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

Dijous, 19 d'abril de 2018, de 15.30 a 17.00 hores. Auditori COEC.

## MÒDUL 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 dentista davant la seva pròpia jubilació.
- Resulta fonamental que el dentista 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.** Director de Continguts de Dignetik S.L. Filòleg i Educador Social habilitat. Consultor en temes d'ètica aplicada i bones pràctiques en l'àmbit d'atenció a la dependència i envelliment saludable. Membre del Consell Nacional de la gent gran de Catalunya. Assessor d'entitats públiques i privades com en el Govern d'Astúries, IMSERSO, i altres. Membre del Comitè d'Ètica Assistencial d'Ilunion Sociosanitarios. Autor de nombrosos articles en revistes especialitzades del sector i de llibres en l'àmbit de la geriatria.

#### Data i lloc

Dijous, 26 d'abril de 2018, de 15.30 a 17.00 hores. Auditori COEC.

## MÒDUL 5

### LA PLANIFICACIÓ LABORAL DE LA NOVA FASE VITAL

Assessorament laboral pel moment en que la persona es jubila. Es definiran els diferents tipus de jubilació i els seus riscos, juntament amb el càlcul de les pensions, donant així una idea més àmplia del concepte de jubilació en termes laborals.

#### Idees força

- Distinció entre Relació Laboral VS Relació Mercantil.
- Pensió de jubilació i Salari Mínim Interprofessional.
- Pensió de jubilació i contracte de col·laboració.
- Tipus de jubilació i les seves compatibilitats amb el treball.
- La jubilació activa.

#### Ponents

**Sr. Fernando Valverde.** Llicenciat en Ciències Econòmiques i Empresariales per la UB. Títol de gestor administratiu per la Universitat d'Alcalá de Henares. Responsable de l'Assessoria laboral de Mediconsulting del CoMB.

#### Data i lloc

Dijous, 3 de maig de 2018, de 15.30 a 17.00 hores. Auditori COEC.

## CLOENDA I SOPAR

### LA PARTICIPACIÓ DELS DENTISTES 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. Director de la Fundació Galatea.

**Dr. Germán Pareja.** Comptador del COEC i coordinador de la Comissió delegada de la Junta de Govern, Salut i Protecció social.

**Dr. Antoni Gómez.** President del COEC.

#### Data i lloc

Dijous, 3 de maig de 2018, a les 20.30 hores. Zona Polivalent COEC.

---

#### ORGANITZA



Col·legi d'Odontòlegs i Estomatòlegs  
de Catalunya (COEC)  
Programa de Salut i Protecció Social  
Travessera de Gràcia, 93-95  
08006 Barcelona  
Tel. 93 310 15 55  
[www.coec.cat](http://www.coec.cat)



Fundació Galatea  
Programa Apol·lònia  
Passeig de la Bonanova, 47  
08017 Barcelona  
Tel. 93 567 88 56  
<http://www.fgalatea.org/ca/>