



Con lo planteado en este material se incorporan las siguientes recomendaciones:

PROFESOR JUBILADO: sujeto en retiro de las funciones que desempeñaba, una vez cumplidos los requisitos establecidos legalmente. Requiere desarrollar un conjunto de actividades para mantener el pleno desarrollo de las condiciones que afectan su vida. Se requiere que esas actividades se establezcan sobre la base de principios sólidos que se incluyen en la condición cultural, social, psicológica, moral y biológica del ser e incluye además, aspectos como:

ACADEMIA: participación en cursos, talleres, realizar conferencias y conversatorios.

LECTURAS: espacio de tiempo que puede generar el placer de conocer cada día las dinámicas sociales y culturales de actualidad.

ARTES: oportunidad para todos los que desean proyectar sus creaciones, lo que permite un crecimiento personal muy especial.

PRODUCCIÓN INTELECTUAL: desarrollo libros, artículos, revistas, etc.

RECREACIÓN: aspecto donde se puede encontrar diversidad de actividades que contribuyen a darle satisfacción a las personas en especial a las de la 3era edad.

DEPORTES: realización de algún tipo de actividad deportiva que ayude a mantener la actividad física y mental previa evaluación y aprobación médica, dependiendo de la edad y habilidades.

ALIMENTACIÓN: mantenimiento de una alimentación sana y balanceada, también produce una estabilidad de vida.

SALUD: indispensable es saber cómo nos encontramos en cuanto a salud por medio del control preventivo, con énfasis en la salud física y psicológica.

FAMILIA: aprovechamiento del grupo familiar como vía principal de fortaleza espiritual basada en su propia capacidad, sus propias acciones, su propia iniciativa y su propia comprensión.

CÍRCULOS AMISTOSOS: construcción de círculos de amistades con quien realizar actividades de comunicación que ayudaría a la distracción.

CLUBES: pertenencia a una área común para reunirse y generar tiempo de calidad y vitalidad prospectiva hacia el crecimiento espiritual efectivo.

POLÍTICA-GREMIAL: participación en actividades políticas y gremiales para aquellos que sientan satisfacción y puedan dedicar tiempo en las luchas reivindicativas.

EMPLEO: realización de actividades para ofrecer su experticia e intercambios de conocimientos.

NEGOCIOS: desarrollo de algún tipo de negocio lícito productivo que afiance el deseo de ser y estar.

HACIA UN PLAN DE VIDA



Dr. Felipe Sánchez Polanco.

Consultores:

Dr. Antonio Fuguet Smith
Dr. Alberto Yegres Mago
Dra. Aida López Carmona

“CADA EDAD TIENE SU ENCANTO...”

DR. Pedro Vicente Sosa.

Caracas, noviembre 2018

PRESENTACIÓN

Este material surge como una necesidad de apoyar en la organización de nuestros profesores jubilados para mejorar sus condiciones de vida a fin de realizar de manera sistemática e interactiva su propio esquema de vida, considerando que cada quien tiene sus características, modo de vida e intereses sociales y colectivos. Esta propuesta facilita y orienta los aspectos que son de mayor interés para ajustarlos a sus necesidades para mantenerse en actividad permanente.

La idea tiene como propósito el mejoramiento de la calidad de vida. En el mismo se ofrece un abanico de ideas con la finalidad de adoptarlas de manera flexible y libre, donde cada uno pueda elaborar su esquema o plan de vida. Considerando los factores que incidan en sus asuntos personales, bien sean sociales culturales, biológicos o psicológicos, cada quien elige los aspectos que le sean atractivos o de interés para mantener una vida activa.



RUTA PARA UNA BUENA VIDA