



Em jubilo, i ara què?

La jubilació representa una transició significativa en la vida de les persones, marcant la fi de la carrera laboral i l'inici d'una nova etapa. Una preparació adequada per a la jubilació ajuda a enfocar positivament una nova etapa del cicle de vida, facilitant una transició més suau i promovent el benestar emocional i social. L'exercici físic, l'aprenentatge continu, el compromís social, la xarxa comunitària i una bona planificació financera són aspectes essencials per garantir un envelliment saludable i una vida digna.

Des de l'Oficina d'Atenció a les Persones Grans et donem suport i eines per a la planificació d'aquesta nova etapa vital.



Em jubilo, i ara què?

Més informació a

Oficina d'Atenció a les Persones Grans

📍 **MERCAT PUIGMERCADAL**
Muralla del Carme, 5, Manresa

Horaris:

🕒 **Dimarts de 15.30 a 18 h**
Dimecres i divendres de 9 a 14 h

✉ **oficinapersonesgrans@ajmanresa.cat**
📞 **608 33 23 03**

Vols rebre
les activitats
per WhatsApp?
Contacta amb
nosaltres!



Oficina d'Atenció
a les Persones Grans
de Manresa

Petita guia

Em jubilo, i ara què?



1

PREPARA'T

Fes un llistat de tot allò que vols saber, del que t'amoïna i del que vols tenir en compte.

ORGANITZACIÓ

Dedica uns mesos a pensar en la jubilació. Pensa en els aspectes econòmics, legals, socials i emocionals. Demana cita per informar-te de tot allò que vols saber.



FORMACIÓ

Fes una formació de preparació a la jubilació.

INFORMACIÓ

- Oficina d'Atenció a les Persones Grans de Manresa
- Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS). Tel. 93 872 03 33

3

REDUEIX EL RITME

Prepara el traspàs de la teva feina, arxiva i organitza tot allò que puguis.

ORGANITZACIÓ

Disminueix el ritme o el volum de feina progressivament, si és possible. Redueix la jornada laboral, les càrregues de feina o les responsabilitats. Planifica la teva jubilació amb l'empresa, entitat, etc.



INFORMACIÓ

- Unió Intercomarcal de Pensionistes i Jubilats de la UGT
Tel. 93 874 44 11
- Secció de Jubilats i Pensionistes de la CGT
Tel. 93 874 72 60 - 609 810 099
- Sindicat de Pensionistes i Jubilats de CC00
Tel. 93 873 00 00

5

FIXA'T FITES

Pensa en allò que vols fer, però també en allò que no voldràs de cap manera.

ORGANITZACIÓ

Escriu i comparteix amb qui creguis necessari què vols fer a curt termini (ara que estic bé); a mitjà termini (quan comenci a tenir certes limitacions); i a llarg termini (quan em pugui trobar en una situació de dependència).



INFORMACIÓ

- Equip d'Atenció a les Persones Grans, a la Dependència i a la Discapacitat (EDID)
Proporciona el primer contacte amb els Serveis Socials Bàsics per valorar de forma individual la situació personal i/o familiar.
Carrer Cintaires, 30-32, 3r
(Edifici Ateneu les Bases) 93 878 43 49
edid@ajmanresa.cat

2

FES NÚMEROS

Assessora't de tots els temes legals a tenir en compte.

ORGANITZACIÓ

Calcula quina jubilació et quedarà i analitza les teves despeses. Intenta eliminar deute i ajusta el teu consum als nous ingressos. Demana cita al banc per informar-te de totes les opcions.



INFORMACIÓ

- Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)
- Oficina d'Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya a Manresa
Tel. 93 693 02 02
- Servei d'orientació jurídica i Col·legi d'Advocats de Manresa
Tel. 938 72 15 63

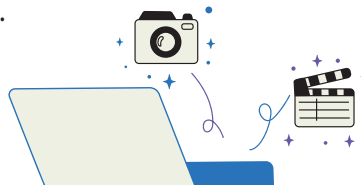
4

ESTABLEIX UNA RUTINA

Introdueix nous hàbits que omplin el teu dia a dia amb la rutina que millor t'encaixi.

ORGANITZACIÓ

És el moment de pensar en tu. Busca informació de tot allò que et pot oferir la ciutat per adquirir aquests nous hàbits. Pensa en aspectes relacionats amb la teva salut física, mental, relacions socials, etc.



INFORMACIÓ

- Oficina d'Atenció a les Persones Grans de Manresa
És un servei que atén consultes de persones grans facilitant informació d'interès i recursos per tal d'acompanyar en la planificació individual del projecte de vida durant l'envelliment.

6

GAUDEIX

Busca opcions per gaudir de les oportunitats des d'una perspectiva positiva.

ORGANITZACIÓ

Gaudeix d'aquesta nova etapa fent activitats que siguin significatives per tu. La jubilació és una fase vital més, un moment de creixement personal, i requereix un procés d'adaptació.

INFORMACIÓ

- Oficina d'Atenció a les Persones Grans de Manresa

