

ProfilPASS

para la Preparación
de la Jubilación



Aprovechar la libertad

Pie de imprenta

Concepto/ProfilPASS para la preparación de la jubilación

Goran Jordanoski

German Institute for Adult Education

Leibniz Centre for Lifelong Learning (DIE)

Editora

Dra. Marion Steinbach | Steinbach PR

Composición/maquetación

www.zersetzer.com | free graphics

Créditos de las imágenes

Fuente: stock.adobe.com

Foto | p. 7 | andreybiling · Foto | p. 18 | Zoran Zeremski

Foto | p. 30 | Monkey Business · Foto | p. 42 | auremar

Foto | p. 5, 9, 11, 36, 39, 44, 50, 62 LÊMRICH Photographie & Film

Edición 2022

Download

El ProfilPASS para la preparación de la jubilación

se puede descargar gratuitamente en

<https://convolut.profilpass-international.eu/download>



Se permite expresamente el uso posterior como REA: Esta obra y su contenido están disponibles — salvo que se indique lo contrario —

bajo licencia CC BY-SA 4.0. La atribución sería la siguiente:

«ProfilPASS zur Vorbereitung auf den Ruhestand» de Goran Jordanoski para el German Institute for Adult Education, licencia: CC BY-SA 4.0.

ÍNDICE

La jubilación como punto de inflexión	4
La «libertad de» es la «libertad para»	7
Conocer el potencial, aprovechar las oportunidades, dar forma al futuro	12
«Mi vida - una visión general»	15
En un viaje de descubrimiento de sus competencias	19
Intereses y ocio	22
Familia y hogar	27
Amistades y vecindario	30
Voluntariado	37
Trabajo y formación continua	43
Formación y estudios	48
Escuela, infancia y juventud	51
Balance	54
Próximos pasos y perspectivas	57
Testimonios	61
Enlaces y direcciones	65
Información sobre el proyecto CONVOLUT	68

La jubilación como punto de inflexión

Estimado lector, estimada lectora,

El final de la vida laboral suele marcar un punto de inflexión en la vida. Desde que se comienza a ir a la escuela, o desde la guardería, hay un marco claramente definido y unos requisitos que hay que cumplir: horarios, jornadas y plazos, desde los trabajos para clase hasta los plazos de entrega y las reuniones de trabajo. Había que aprender la materia prescrita, formarse para la profesión y continuar con su formación. Incluso en épocas sin compromisos profesionales, es probable que tuviera que cumplir objetivos y comportarse de acuerdo con las expectativas de quienes le rodeaban.

El ocio durante las vacaciones y los días festivos también estaba limitado y predeterminado. Pero todo eso ha cambiado. ¡Ahora todo el tiempo libre es para usted! Puede decidir cuándo se levanta, qué hace durante el día, qué asuntos quiere tratar, adónde va... Jubilarse significa liberarse de las tareas del trabajo, de las directrices, de la presión para rendir y de las expectativas.



Durante los dos o tres primeros meses de jubilación, solo quería disfrutar de mi tiempo libre, leer por las tardes el tiempo que quisiera sin necesidad de mirar el reloj, dormir cuando me apeteciera, etc.

Sin embargo, tenía claro que, tras esta extensa "fase de letargo", sentiría el deseo de volver a estructurar mi vida y de dedicarme a algo que me diera sentido. Pero lo quería abordar todo con calma y sin estrés; eso era importante para mí

Ursula Lenz

Orgullo por el trabajo de la propia vida

Por supuesto, recibir tareas nuevas constantemente también supuso retos con los que ha crecido. La escuela, los estudios, la formación y el trabajo han supuesto un impulso para su desarrollo profesional y personal. Como resultado, ha experimentado éxitos, ha recibido reconocimiento y siempre ha tenido motivos para estar contento u orgulloso de sus logros y sus habilidades. También ha crecido frente a las dificultades, los obstáculos y los cambios radicales o las crisis, como ante exámenes fallidos o el desempleo. Ya que ha aprendido a lidiar con estas situaciones, ha encontrado nuevos caminos y ha crecido a partir de los desafíos.



No entierre la cabeza en la arena y piense que "todo se solucionará, sobre todo porque tengo muchas cosas que hacer y ponerme al día; hay que ordenar miles de fotos digitales, ordenar el trastero, hay mucho que hacer". Acérquese mentalmente a esta nueva fase de la vida, que a menudo abarca 20 años o más.

Úrsula Lenz

Un poco de estadística

En España viven actualmente 11,37 millones de personas mayores de 65 años.

La esperanza de vida en España es de 79,6 años para los hombres y 85,1 años para las mujeres (Instituto Nacional de Estadística).

Esto es lo que hace la gente cuando se jubila:

El 4,6% de los mayores de 65 años participa en actividades de voluntariado

(Voluntariado, datos y estadísticas; epdata.es).

Jubilación = Desafío

La jubilación también supone una pérdida: la del reconocimiento de los superiores y del aprecio de los compañeros y del personal. Se atenúan estos contactos sociales, tanto con los compañeros como con los clientes, si los hubiere. Y es que a veces también nos hace falta la sensación de ser necesarios o que se pongan en valor nuestras acciones.

Tal vez sienta una mezcla de alegría y miedo, esperanza y melancolía, una sensación de partida y de despedida, todo a la vez. Al fin y al cabo, se encuentra en una fase de transición en la que muchas cosas están cambiando. Es obvio que la mayoría de las personas, antes o al principio de la jubilación, se enfrentan a la cuestión de qué hacer a continuación. Resulta sorprendente que apenas existan cursos de preparación para esta fase de la vida, es más, por lo general ni siquiera hay un asesoramiento rutinario antes de que llegue el gran día. Así, este cambio ofrece la oportunidad de volver a moldear la vida según las propias necesidades, deseos e ideas. Es hora de aprovechar el enorme potencial que ofrece la jubilación.

La «libertad de» es la «libertad para»

Al liberarse de las obligaciones, llega la libertad para hacer todas las cosas que son importantes para usted. Ahora tiene todo el tiempo libre para viajar, para sus aficiones, para la casa y el jardín, para las amigas, los amigos y la familia, para el voluntariado o para aprender algo nuevo... ¿Es de los que siempre han dicho «Cuando me jubile, por fin...» y luego sigue con una lista de cosas que siempre ha querido

hacer? ¿Le gustaría aprovechar su jubilación para transmitir su experiencia y sus conocimientos? ¿Le gustaría volver a hacer algo completamente nuevo? ¿O es de los que no se imaginan vivir sin trabajo y ahora se preguntan qué hacer en la jubilación? Quizá ya sea una «jubilada con experiencia», y haya disfrutado del “dolce far niente” de la libertad durante un tiempo y ahora se dé cuenta: ¿Hay más?



” Salga de su zona de confort. Atrévase a hacer algo nuevo. Haga lo que no pudo hacer mientras trabajaba porque no tenía tiempo. El tiempo libre es algo precioso, algo grande. No diga que es difícil. Pruébelo. Tiene el mundo abierto ante usted.
Ingrid Steegmüller



Tome un momento para pensar con cuál de los siguientes “tipos de jubilación” se identifica. ¿O es más bien una mezcla de diferentes tipos?:

Gerhard Berger y Gabriele Gerngroß, de Alemania, han distinguido **cuatro tipos diferentes** de jubilados.

Personas que continúan igual

Estructuran su jubilación como su vida anterior. Siguen trabajando, ya sea en su anterior empleo, como autónomos o como voluntarios.

Tipo 1

Los vinculadores

Buscan formas de compartir sus conocimientos y contribuir a la sociedad.

Tipo 2

Los liberados

Ven la jubilación como una liberación de la carga de trabajo y quieren disfrutarla.

Tipo 3

Los recuperadores

Quieren aprovechar la situación adquirida para hacer por fin lo que siempre han querido, por ejemplo, seguir estudiando o hacer voluntariado en algo que les motive.

Tipo 4



Muchas personas son “tipos mixtos”, incluida yo. En términos de enfoque, me describiría como «vinculadora». A lo largo de mis 42 años de trabajo con personas mayores en diversos ámbitos, he acumulado una gran cantidad de conocimientos y experiencia y siempre ha sido un gran deseo mío transmitirlos, en conferencias y seminarios, pero también en contactos individuales. Al mismo tiempo, también soy una persona «liberada», liberada de cargas y limitaciones profesionales. Me gusta mucho tener autonomía sobre mi tiempo, poder variar yo misma el cambio entre la tensión y la relajación y aceptar solo las ofertas que me convencen al cien por cien.

Úrsula Lenz ■ ■



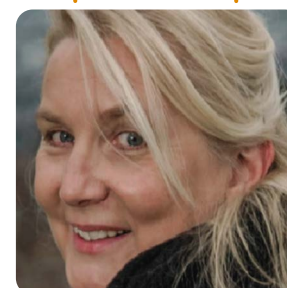
Lo más probable es que sea una combinación de tipo 1 y tipo 4: Quería viajar mucho, pero entonces llegó el coronavirus y todavía no he hecho ni un solo viaje. Quería aprender cosas nuevas, pero muchos cursos se cancelaron. He trabajado a tiempo completo durante 47 años y siempre he tenido aficiones junto a mi trabajo. Además de la literatura y la música, también he bailado durante años. Además, siempre me ha gustado ir al teatro y a conciertos. Y desde hace casi 30 años soy de la organización PRO RETINA (www.pro-retina.de), aunque yo misma no estoy afectada por ninguna discapacidad visual.

Jutta Fürst ■ ■



Tengo un poco de los cuatro tipos. Me hice 100% autónoma a los 59 años. Antes de eso, trabajaba a tiempo completo y era autora/redactora independiente. Ahora transmito mis conocimientos y experiencia a otras personas más jóvenes. Además, viajo mucho por Europa. Me muevo entre Austria y Francia. Ahora aprovecho el tiempo para leer los libros que siempre quise leer, para relajarme y para mi afición a las excursiones en bicicleta. He organizado mi trabajo autónomo de forma 100% remota, de modo que puedo trabajar desde cualquier lugar.

Birgit Wichmann ■ ■ ■ ■



Soy un vinculador. Dejé mi mundo laboral y me fui a un viaje en bicicleta que duró varios meses. Después, quise utilizar mi experiencia para trabajos de voluntariado en el extranjero.

Johannes Wiedemann ■



Recopile

lo que le hace ilusión en la jubilación y lo que le preocupa:



” Me preocupaban los contactos sociales del mundo laboral que se perdían con la jubilación.
Johannes Wiedemann

Tengo ganas de	Me preocupa



” Gracias a mi compromiso como Mentor en la organización Die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de/>), superé los tiempos de la pandemia sin aburrirme apenas. Puedo ayudar a otros (niños y mentores) a mejorar sus propias habilidades. Soy activa y aprendo algo nuevo cada día, tengo muchos contactos nuevos y recibo muchos comentarios positivos.
Petra Neveling

” Me preocupaba caer en un agujero, estar prácticamente inactivo, no poder hacer nada significativo. Un año y medio antes de jubilarme, empecé a pensar en qué actividades me vendrían bien y a buscar información que me ayudara en términos de trabajo voluntario que pudiera realizar en el futuro.
Norbert Block



” La jubilación es una fase de la vida que, aunque no siempre, por desgracia suele ir asociada a cambios y restricciones en la salud. Y como mi salud ya estaba fallando en los últimos años de mi carrera, me preocupaba que se deteriorara aún más con los años. La cuestión de las finanzas también me preocupó mucho y me llevó a someter mis gastos a un minucioso escrutinio dos años antes de dejar mi trabajo y, de este modo, hacer previsiones para un ingreso considerablemente reducido.
Úrsula Lenz

Orientación e impulsos para una vida plena

No importa con qué sentimiento se acerque a la jubilación o la haya iniciado ya: se ha dado cuenta de que es una etapa de la vida llena de potencial que puede moldear conscientemente. Y muy libremente según sus deseos y necesidades.

El documento aquí presente, el ProfilPASS, le ayuda a (re)descubrir sus intereses, deseos y competencias. Las competencias son los puntos fuertes que posee además de su experiencia. Tal vez tenga competencias tan automatizadas que ni siquiera sea consciente de ellas. Así que le invitamos a realizar un recorrido exploratorio con el ProfilPASS.

Descubrirá cuáles son sus puntos fuertes y en qué destaca, dónde y cómo puede utilizar sus habilidades de la manera más satisfactoria. Recibirá orientación e impulsos sobre cómo configurar de forma óptima su nueva fase de la vida gracias a sus competencias, cómo obtener aprecio y reconocimiento, cómo mantener contactos sociales y cómo participar en la sociedad. Estos conocimientos le ayudarán si busca un trabajo, voluntario o remunerado, pero ya no quiere trabajar en su profesión anterior o aprendida. Porque con la ayuda del ProfilPASS podrá ver qué alternativas a su anterior profesión hay gracias a sus competencias.

Conocer el potencial, aprovechar las oportunidades, dar forma al futuro

Hasta ahora, su vida se ha centrado principalmente en las habilidades y los conocimientos. En la escuela, esto se premiaba con notas, en el trabajo con reconocimientos, ascensos o gratificaciones. Es decir, usted es consciente de lo que sabe y puede hacer en estas áreas, porque hasta ahora esto ha sido lo primordial.

Con el ProfilPASS, en cambio, explorará sus puntos fuertes, más allá de la escuela y el trabajo. Además, al explorar su vida, se dará cuenta de lo que es importante para usted, qué

es lo que en realidad le mueve y haya podido olvidar durante décadas. Alcance sus sueños. Es posible que ahora tenga exactamente las habilidades que necesita para hacer realidad sus sueños.

Si está pensando en cómo quiere pasar su tiempo, si quiere hacer algo nuevo..., en caso afirmativo, qué y con qué personas: niños, jóvenes, adultos, personas mayores, con personas socialmente desfavorecidas o personas de o en otros países.

” Invierto muchas horas en el trabajo voluntario, utilizo los conocimientos que he adquirido en mi trabajo para la asociación y transmito lo que he aprendido en seminarios y videoconferencias. Sin embargo, también disfruto de mi flexibilidad horaria y tengo tiempo libre para mis aficiones, amigos y vacaciones,

y participo con los niños en sesiones de lectura, que en el pasado se quedaron cortas.

Petra Neveling



” Quería hacer por fin algo para mí en la jubilación. Mi compromiso como Granny Aupair me da y me aporta mucho: siento que me enfrento a retos — también mentalmente — y he ganado mucho más poder y confianza en mí misma gracias a ellos. Por ejemplo, antes nunca solía viajar sola. Ahora viajo sola a Australia o a Estados Unidos

con familias extranjeras y conozco el país y su gente. Es una verdadera fuente de juventud para mí.

Ingrid Stegmüller



Utilice el ProfilPASS para armonizar sus competencias, sus conocimientos y aptitudes y sus aspiraciones para aprovechar las oportunidades que se presentan ahora y así dar forma a su futuro.

Le deseamos que se divierta.

¿Le gustaría hablar con alguien sobre la identificación de sus puntos fuertes o los nuevos conocimientos que ha adquirido? Hay asesores ProfilPASS formados en toda Alemania. Estudiarán con usted la forma ideal de estructurar su jubilación y estarán encantados de asesorarle. Encontrará asesores ProfilPASS en su zona aquí.

<https://www.profilpass.de/fuer-nutzer-innen/beratungsangebote/>

Para los asesores de España, Suecia, Grecia, Eslovenia y Austria, póngase en contacto con la organización asociada responsable. Encontrará las direcciones de contacto aquí

https://www.convolut-profilpass-international.eu/index.php?article_id=129&clang=1/

” Trabajar durante la jubilación tiene varios efectos positivos: no se cae en el famoso “agujero” tras el fin de la etapa profesional. Se siguen teniendo objetivos. Siento que todavía me necesitan, que no soy un vejstorio, como se suele decir. Me gusta poder aportar mis conocimientos, habilidades y experiencia. A través de mi trabajo voluntario me siento satisfecho conmigo mismo porque siento que estoy haciendo algo significativo.

Norbert Block





” Para mí, los planes para mi jubilación surgieron gradualmente; el largo viaje en bicicleta sirvió para ganar distancia. A continuación, me inscribí en una organización de envío de voluntarios, el Senior Experten Service (SES) (www.ses-bonn.de), luego vino el trabajo en el extranjero y finalmente el destino permanente en la oficina del SES.

Johannes Wiedemann



” Una conversación con un antiguo colega me abrió la perspectiva de participar en Seniorpartner in School (SiS) (<https://www.senior-partnerinschool.de/>). El concepto me entusiasmó de inmediato, sobre todo porque desde los años noventa había trabajado con la comunicación y la mediación como maestra y había formado a alumnos como mediadores de conflictos. También durante mis 7 años como representante de las mujeres en la comisión de servicio, la comunicación y la mediación en los conflictos ocuparon mucho espacio.

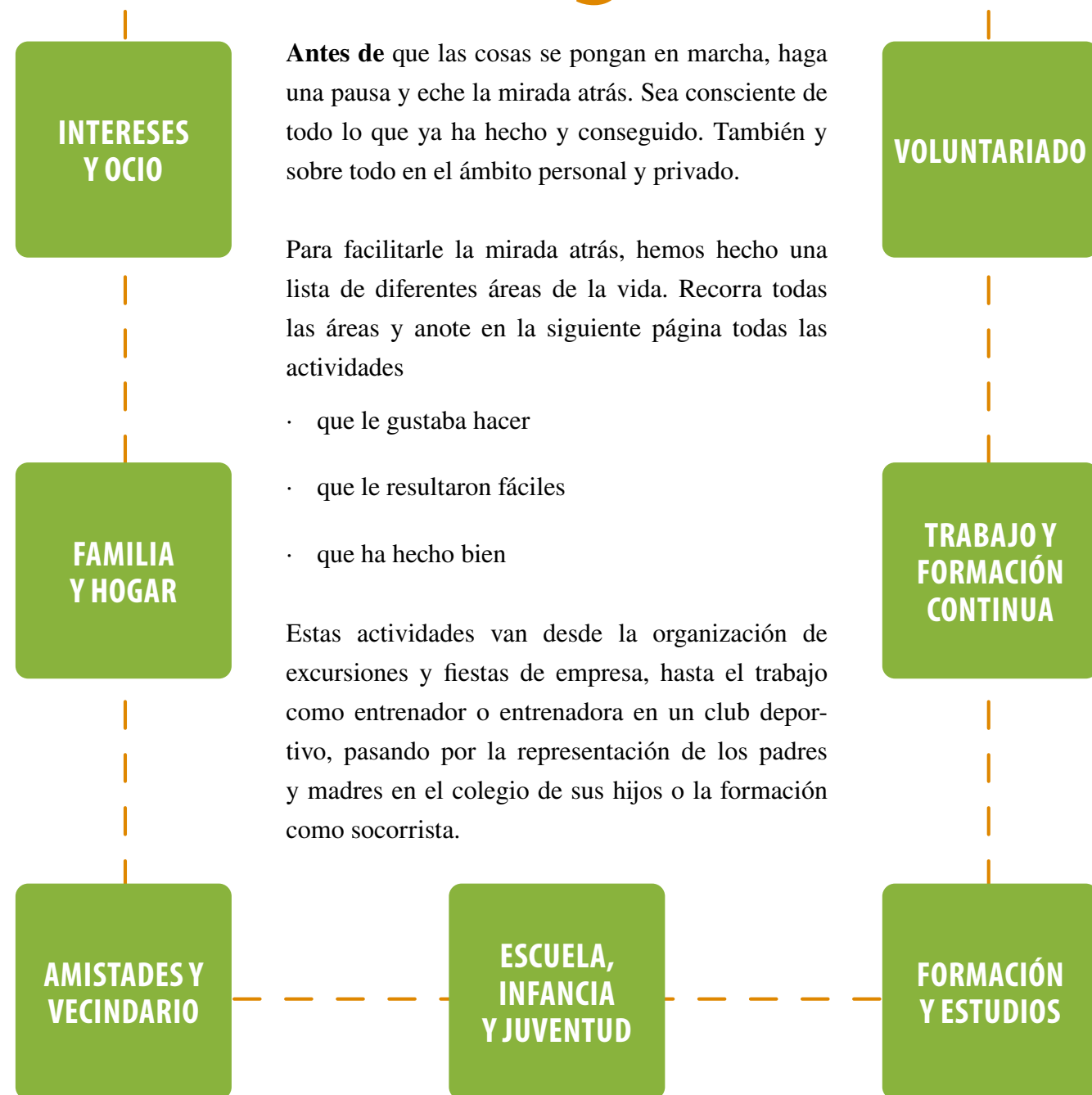
Ute Matschull-Mesfin



” Tenía un plan claro para mi jubilación: disfrutar de las nuevas libertades junto con mi marido yendo de vacaciones, deportes, actividades con amigos y familia, etc., practicando más a menudo las aficiones que ya tenía o descubriendo nuevas, así como realizando trabajos voluntarios. Pensé, con meses de antelación, qué nueva afición podría gustarme y acabé tocando el tambor metálico. Desde que me jubilé, soy miembro de una orquesta. También he averiguado dónde y cómo puedo prestar trabajo voluntario. Primero me uní al comedor social de Cáritas (www.caritas.de) y me involucré en el desayuno escolar de mi antigua escuela primaria. Ya conocía MENTOR - Die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de/>) desde hacía unos años. Sin embargo, en aquel momento no existía la opción de convertirse en mentor en la ciudad donde vivo. Dado que no quería tener que desplazarme demasiado, descarté la posibilidad. Pero MENTOR Dortmund ofreció actividades en Castrop-Rauxel en 2019, con lo que llegó el momento para unirme.

Petra Neveling

“Mi vida – una visión general”



INTERESES Y OCIO	FAMILIA Y HOGAR	AMISTADES Y VECINDARIO
---------------------	--------------------	---------------------------

ESCUELA, INFANCIA Y JUVENTUD	FORMACIÓN Y ESTUDIOS	TRABAJO Y FORMACIÓN CONTINUA	VOLUNTARIADO
------------------------------------	-------------------------	------------------------------------	--------------

Anote sus actividades en las diferentes áreas de la vida,

- que disfrutaste haciendo,
- las cosas que te resultaba fácil hacer y
- que has hecho bien.

Ahora ya tiene una primera visión de conjunto. Puede ver de un vistazo las actividades que ya ha realizado en su vida y que le han gustado especialmente y que ha realizado especialmente bien. En los siguientes capítulos podrá profundizar en cada una de las áreas de la vida. El orden no importa. Solo usted puede decidir qué áreas de la vida explorar.

Disfrute de este viaje de descubrimiento.

En un viaje de descubrimiento de sus competencias

Para conocer realmente sus competencias, intereses y deseos ocultos, lo mejor es proceder sistemáticamente, paso a paso. De este modo, descubrirá más sobre usted de lo que cree posible. Además, el enfoque sistemático es bastante sencillo. Siga siempre estos cuatro pasos:



PASO 1: NOMBRAR.

En este primer paso, anote la actividad que ha realizado. Intente encontrar un término lo más conciso posible:

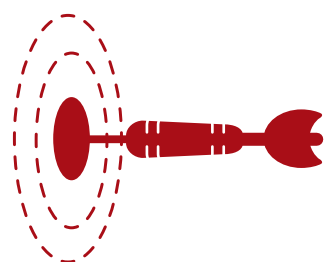
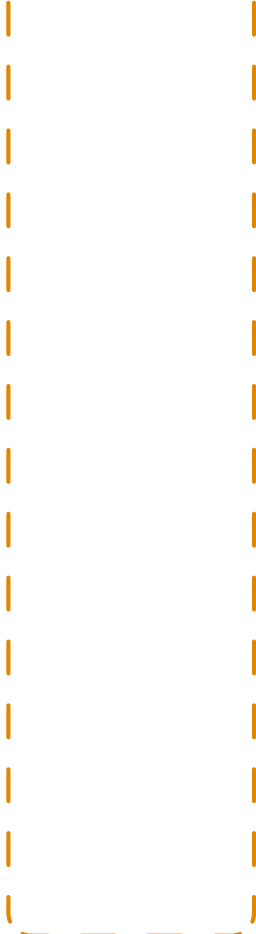
- Crianza de los hijos
- Cuidados
- Entrenadora de fútbol
- ...



PASO 2: DESCRIBIR.

Ahora hay que ser más concreto: En este segundo paso, describa lo que ha hecho concretamente en esta actividad:

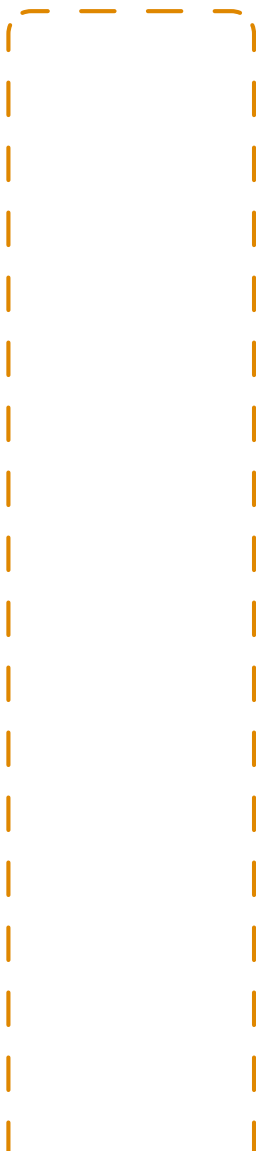
- Me he ocupado de nuestros dos hijos, he hecho los deberes con ellos, les he apoyado con sus aficiones.
- He cuidado a mi padre demente, le he ayudado con los cuidados básicos, lo he atendido, he pasado el tiempo libre con él.
- He entrenado al equipo juvenil de nuestro club de fútbol.
- ...



PASO 3: IR AL GRANO.

Ahora profundice. Es decir, tras la descripción concreta del paso 2, enumere ahora las competencias que ha desarrollado a través de estas actividades:

- Sé cómo hacer que los niños aprendan y cómo estructurar el aprendizaje. Puedo explicarme bien y motivar a los niños. También puedo guiar a varios niños en un grupo pequeño.
- He aprendido a lavar y vestir a la gente y a hablar y tratar con personas con demencia.
- Sé lo que hay que tener en cuenta en el entrenamiento para evitar lesiones y he aprendido a guiar y motivar a los niños y jóvenes.
- ...



PASO 4: EVALUAR.

Ahora puede concederse un certificado usted mismo. En este cuarto paso, evalúe las competencias que ha adquirido a través de estas actividades. Tiene tres categorías a elegir:

Nivel A:

Puedo hacerlo si alguien me ayuda.



Nivel B:

Puedo hacerlo solo o sola si la situación es la misma.



Nivel C:

Puedo hacerlo solo o sola, incluso en otras situaciones.



Esta evaluación es importante. Especialmente en lo que respecta al diseño concreto de su jubilación. Porque a través de la evaluación sabrá directamente lo que ya puede hacer muy bien y en qué área quizás deba seguir adquiriendo conocimientos o habilidades.

Así que, ¡allá vamos!



Intereses y ocio

¿Trabajar en el jardín, cantar en el coro, leer, hacer deporte... o algo completamente diferente? ¿Cuál es su forma favorita de pasar el tiempo libre? ¿Qué actividad le hace ilusión? ¿Qué libros o artículos de prensa lee con especial atención? ¿Qué temas escucha porque le interesan especialmente? ¿Cuándo se concentra tanto que se olvida de todo lo que le rodea?

Eche un vistazo a los años anteriores. Pero siéntase libre de extender la retrospectiva a su infancia y juventud: ¿Hay alguna afición que le guste pero que haya abandonado por falta de tiempo?

Enumere todas estas actividades favoritas y responda también a estas preguntas:

- ¿Cómo se inició en esta afición?
- ¿Qué es lo que más le gusta?
- ¿Cómo adquirió los conocimientos necesarios? ¿Ha asistido a cursos o realizado tutorías en línea?
- ¿Ha recibido algún premio por esta actividad de ocio?

Averigüe ahora qué habilidades ha desarrollado a través de sus actividades de ocio. Utilice los 4 pasos para ello.

(Nombrar) Hago esto:	(Describir) En concreto:	(Ir al grano) Así, sé/soy capaz de:	(Evaluar) Así es como evalúo mis competencias:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



“Cultura en una maleta” me ofrece la oportunidad de utilizar mis aficiones musicales y literarias para alegrar a otras personas. Para este cargo trabajo como voluntaria, tengo que estar capacitada en la materia. Tengo que adaptarme a cada grupo e intentar dirigirme e incluir a todos los participantes.
Jutta Fürst

Intereses que siempre ha querido cultivar

La **jubilación** es también una fase de la vida en la que una puede cumplir sus deseos. ¿Cuáles son sus deseos? ¿Lleva mucho tiempo soñando con una determinada actividad de ocio? ¿O ya quería dedicarse a una determinada afición cuando era adolescente o joven, pero no pudo hacerlo? O tal vez sea una tarea que le hace mucha ilusión y a la que ahora puede dedicarse. Si el bienestar de los animales o la protección del medioambiente son muy importantes para usted, ahora podría ser el momento de hacer algo por estos intereses de forma concreta. Vea la jubilación como una fase de la vida en la que puede cumplir sus deseos.



” Incluso antes de entrar en PRO RETINA (www.pro-retina.de), tuve contacto con personas ciegas y con deficiencias de la vista. Para la organización de autoayuda creé, organicé y dirigí la semana de la mácula, los seminarios para asesores en torno a la mácula y la formación en comunicación para asesores, y durante mucho tiempo dirigí el grupo de trabajo sobre la mácula. Ahora sigo activo como asesora, tengo un grupo de discusión y doy pequeñas conferencias. Siempre me ha gustado hacerlo, también para las personas con discapacidad visual y ciegas.
Jutta Fürst

Los seis pasos siguientes le ayudarán a averiguar si tiene las aptitudes necesarias para esta afición o compromiso o cómo puede hacer realidad su sueño:

Esto es lo que me gustaría hacer en mi tiempo libre/siempre he soñado con hacer:					
Este asunto es muy importante para mí	Concretamente, me gustaría	Ya tengo estas competencias para poder hacerlo	Así es como evalúo mis competencias	Carezco de estas competencias, habilidades o destrezas	Así puedo compensar las competencias, habilidades o destrezas que me faltan
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> ****		
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> ****		
			<input type="checkbox"/> *		
			<input type="checkbox"/> **		
			<input type="checkbox"/> ***		
			<input type="checkbox"/> ****		



” Una parte es ciertamente innata (empatía, apertura, interés por la gente), los conocimientos especializados los he tenido que adquirir, asistiendo a seminarios y formación continua o visitando exposiciones de ayudas, por ejemplo.
Jutta Fürst



” Algunas de mis experiencias y conocimientos profesionales me sirvieron para asumir ciertas actividades de voluntariado. Y también está la experiencia de vida que cada uno trae consigo. He ofrecido una cualificación tripartita en EFI (www.efi-bielefeld.de) para ofrecer una cualificación en tres partes que pueda orientar a las personas interesadas respecto al trabajo voluntario en la jubilación. La base de mi trabajo como conferenciante era mi profesión. Sin embargo, antes de empezar, pasé por ciertas cualificaciones adicionales. También asisto a eventos de formación especiales que se ofrecen anualmente.
Norbert Block



” Participé en un seminario de introducción y luego pasé directamente a la tutoría. Después, se presentó la posibilidad de participar en la formación continua ofrecida por MENTOR - Die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de>).
Petra Neveling

¿Qué tema le gustaría tratar ahora?

- Familia y hogar
- Amistades y vecindario
- Voluntariado
- Trabajo y formación continua
- Formación y estudios
- Escuela, infancia y juventud

Familia y hogar

En el ámbito de la familia y en el hogar, hay muchas tareas que probablemente realice sin pensar mucho en ellas. Reflexione acerca de todo lo que es capaz de hacer en este ámbito. Piense en las tareas rutinarias, pero también en las especiales: desde ayudar a los niños con sus tareas escolares hasta planificar y organizar los menús para las celebraciones familiares. Piense también en experiencias excepcionales. Porque a menudo es en esas situaciones y fases cuando nuestros puntos fuertes se hacen especialmente evidentes. ¿Ha cuidado a un familiar enfermo y lo ha acompañado hasta su muerte? ¿Hubo algún accidente en el que ayudó activamente?

Independientemente de si se trata de actividades en la vida cotidiana o en situaciones excepcionales, sus puntos fuertes siempre han

quedado patentes en sus acciones: al ayudar con las tareas escolares, su paciencia y capacidad para motivar a la gente. Para los menús de las celebraciones familiares, su capacidad de planificar y organizar con precisión. Los que cuidan deben ser pacientes y empáticos, los que ayudan en situaciones de crisis deben mantener la cabeza fría y una visión de conjunto incluso cuando solo hay caos a su alrededor. Y debe ser capaz de tomar decisiones rápidas.

Como ve, una reflexión detallada de las actividades individuales saca a la luz muchas competencias que podrían no ser evidentes a primera vista. Tal vez haya un potencial latente que pueda utilizar de forma activa y específica para dar forma a su jubilación. Por lo tanto, tómese su tiempo para los cuatro pasos:

(Nombrar) Hago esto/ he hecho esto:	(Describir) En concreto, hago esto/he hecho esto:	(Ir al grano) Así, sé/soy capaz de:	(Evaluar) Así es como evalúo mis competencias:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***



” Tengo mucha experiencia como madre y abuela, ahora tengo 14 nietos, y siempre me ha gustado cocinar. Como Granny Aupair, puedo utilizar mi experiencia y prestar ayuda a las familias con las que trabajo.
Ingrid Steegmüller

Sea consciente de que sus competencias se reflejan en sus actividades. Al mismo tiempo, también ha adquirido competencias a través de sus acciones. También debe tener esto en cuenta. Porque eso es algo de lo que puede estar orgullosa u orgulloso. Considere la posibilidad de utilizar estas habilidades en la jubilación. Siempre y cuando, por supuesto, disfrute de estas tareas y actividades.

¿Qué tema le gustaría tratar ahora?

- Intereses y ocio
- Amistades y vecindario
- Voluntariado
- Trabajo y formación continua
- Formación y estudios
- Escuela, infancia y juventud

Amistades y vecindario

A lo largo de la vida, se desarrolla una sólida red social de amistades, conocidos y vecinos. A lo largo del tiempo, todos forman vínculos. ¿Cuál es su papel en el círculo de amigos y conocidos? ¿Usted es quien se pone manos a la obra? ¿Organiza usted la fiesta del barrio y la fiesta de verano? ¿O es más bien el o la que cuida del vecino anciano, va a hacer la compra por él, cuida del perro y los niños o consuela a la amiga cuyo marido acaba de morir?

Repase en su mente su círculo de amigos y el vecindario con el que mantiene contactos. Recopile todas las cosas que hace. ¿Qué actividades le gusta ofrecer por su cuenta? ¿Qué es lo que siempre se le reconoce? ¿Para qué trabajos y tareas le gusta que le consulten? ¿Para cuidar del jardín durante la ausencia de los vecinos? ¿A sus amistades les gusta llamarle para pedirle ayuda porque aprecian su forma tranquila y centrada de resolver los problemas?



(Nombrar) Hago esto/ he hecho esto:	(Describir) En concreto, hago esto/he hecho esto:	(Ir al grano) Así, sé/soy capaz de:	(Evaluar) Así es como evaluo mis competencias:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Mis rasgos de carácter

Si **tuviera** que enumerar sus rasgos de carácter, ¿en cuántos pensaría inmediatamente? Probablemente no muchos. Así le ocurre a mucha gente. Porque a la mayoría de las personas les resulta difícil nombrar sus características. Además, las cualidades que enumeramos no siempre coinciden con las que nos atribuyen los demás. Ya que la imagen que tenemos de nosotros mismos difiere de la que los demás tienen de nosotros. ¿Cómo se puede saber en qué destaca si no tiene una imagen realista de sus rasgos de carácter?

Haga la prueba. Utilice nuestra lista de características para averiguar si su imagen personal difiere de la que sus amigos o conocidos tienen de usted.

He aquí cómo: en una escala del uno al cinco, valore en qué medida posee las cualidades que se indican a continuación. Dele la lista de la página 35 a un amigo o amiga. Pídale que marque la intensidad con la que posee las cualidades enumeradas. A continuación, compare los dos resultados y, por tanto, su autopercepción y la de los demás. De este modo, seguro que descubrirá aún más competencias ocultas.

Elija sus características como en nuestro ejemplo:

nada pronunciada



muy pronunciada

Imagen personal

Analítico/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Abierto/a a las críticas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Flexible	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Orientado/a a soluciones	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Perseverante	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Pensamiento lógico-abstracto	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Entusiasta	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Leal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Persistente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Compasivo/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Prudente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Curioso/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Diplomático/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ordenado/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Discreto/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Práctico/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Asertivo/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Dispuesto/a a asumir riesgos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Emocional	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Rápido/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dedicado/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tímido/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ambicioso/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Independiente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Diligente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Cuidadoso	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Flexible	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hábil con los idiomas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Paciente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hábil con la tecnología	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Preciso/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tolerante	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Manitas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Convincente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Servicial	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Responsable	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Educado/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Lleno/a de ideas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dispuesto/a a comprometerme	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Orientado/a a los objetivos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sociable	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Reservado/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Creativo/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Fiable	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



” Para el trabajo como asesora de PRO RETINA (www.pro-retina.de), los conocimientos profesionales son extremadamente importantes, así como un estar dispuesta a escuchar, la empatía y la paciencia. No hay que tener miedo al contacto, por ejemplo, con personas ciegas que caminan con bastón. Para el grupo de discusión, también necesito siempre nuevas ideas y tengo que estar siempre al día.
Jutta Fürst



” Al trabajar como Granny Aupair, tengo que ser capaz de adaptarme a las rutinas de la familia de acogida y ser tolerante. En otros países y familias, las cosas suelen funcionar de manera muy diferente. Simplemente hay que aceptarlo. Por ejemplo, que las madres australianas son mucho más relajadas con sus hijos. Además, en el trabajo hay que saber cuándo retirarse, para respetar la intimidad de la familia de acogida. Y también hay que proteger la propia intimidad, así que también hay que saber poner límites.
Ingrid Steegmüller

Entregue esta lista a un amigo, amiga, a un conocido cercano o a un familiar. Pídale que marque cómo le ve a usted.

Haga que alguien seleccione sus características como en nuestro ejemplo:

nada pronunciada

muy pronunciada



Imagen externa

Analítico/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Abierto/a a las críticas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Flexible	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Orientado/a a soluciones	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Perseverante	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Pensamiento lógico-abstracto	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Entusiasta	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Leal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Persistente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Compasivo/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Prudente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Curioso/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Diplomático/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ordenado/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Discreto/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Práctico/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Asertivo/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Dispuesto/a a asumir riesgos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Emocional	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Rápido/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dedicado/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tímido/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ambicioso/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Independiente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Diligente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Cuidadoso	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Flexible	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hábil con los idiomas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Paciente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hábil con la tecnología	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Preciso/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tolerante	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Manitas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Convincente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Servicial	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Responsable	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Educado/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Lleno/a de ideas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dispuesto/a a comprometerme	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Orientado/a a los objetivos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sociable	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Reservado/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Creativo/a	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Fiable	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



” Me han comentado una y otra vez que soy capaz de entusiasmar a la gente con un tema, que mis conferencias y seminarios son animados y prácticos, y que proporciono información útil, también por escrito. Después de cuatro años de jubilación, también puedo hablar de mis propias experiencias en la transición a esta nueva fase de la vida.
Úrsula Lenz



” Los requisitos previos para el éxito del voluntariado con Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) son: Disfrutar del trabajo con los niños, voluntad de aprender (además de la formación básica, se ofrece formación adicional sobre temas específicos), capacidad de empatía, tolerancia, paciencia, flexibilidad, capacidad de escucha y sentido del humor.
Ute Matschull-Mesfin



” Para el trabajo como ayudante de lectura (<https://mentor-bundesverband>) se necesita absolutamente empatía, divertirse trabajando con niños y leyendo, fiabilidad y paciencia. Opcionalmente, humor, imaginación y creatividad. No es absolutamente necesario tener experiencia con niños; yo tampoco la tenía y aun así funciona bien. Para las actividades en la junta directiva y la organización de la asociación, también necesito conocimientos de gestión, de gestión de proyectos y de informática, así como de creación de conceptos e instrucciones.
Petra Neveling

Un consejo

Los rasgos de carácter también son importantes para comprobar la realidad de sus deseos para la jubilación. Si ha trabajado anteriormente como miembro de una junta directiva y es una persona muy resuelta y decidida, debe comprobar si puede encajar en un equipo de voluntarios. Si es más bien del tipo de persona retraída e introvertida, puede que no esté contento/a con una tarea en la que se espera que dirija un equipo.

¿Qué tema le gustaría tratar ahora?

Intereses y ocio

Familia y hogar

Voluntariado

Trabajo y formación continua

Formación y estudios

Escuela, infancia y juventud

Voluntariado

En los últimos años, el voluntariado ha aumentado en España. Desde 2018, el aumento de personas voluntarias se ha incrementado en un 6,7% (epdata.es). Tal vez usted también pertenezca (pronto) a este grupo. Se considera trabajo voluntario a todo el trabajo que realice de forma libre, sin imposiciones, y no remunerada para el bien común. Se trata, por ejemplo, de la labor del tesorero de su asociación profesional o club deportivo, de pintar el aula del colegio de sus hijos, de organizar la fiesta de despedida de su compañero, de la acción para salvar a los sapos de la asociación protectora de animales local o de apoyar a la organización de ayuda a los refugiados. Por tanto, su compromiso voluntario no está vinculado a la pertenencia a una asociación.

¿Se lo imaginaba?

El 4,6% de las personas mayores de 65 años en España participan en actividades de voluntariado (Voluntariado, datos y estadísticas (epdata.es)).

Las razones de su compromiso son múltiples:

- disfrutar de la actividad
- el deseo de reunirse con otras personas
- el deseo de contribuir a la formación de la sociedad



” Mi trabajo voluntario me ofrece: una red social, una intensa participación en la vida social y comunitaria, oportunidades de comunicación y es un entrenamiento social contra el envejecimiento.

Johannes Wiedemann



” Mi trabajo como mediadora escolar para Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>) me permite participar activamente en nuestra sociedad, mantener la agilidad mental, disfrutar más de la vida, entablar nuevas amistades, obtener reconocimiento y aprecio social, encontrar mejores soluciones también para mis propios conflictos y ser más comprensiva y tolerante con las generaciones más jóvenes.

Ute Matschull-Mesfin



” Incluso durante mi carrera profesional, participé de forma voluntaria en una asociación que trabaja para mejorar los servicios de transporte público en mi ciudad. Ahí es donde aumenté mi compromiso después de terminar mi trabajo profesional. En la calificación de EFI (www.efi-bielefeld.de/) me di cuenta por primera vez de las múltiples oportunidades que existen para involucrarse en el voluntariado.

Norbert Block

Recopile todas las actividades que haya realizado de forma voluntaria porque son importantes para usted o le proporcionan placer. Considere: ¿Qué competencias ha necesitado y utilizado para ello? ¿Qué habilidades (nuevas) ha adquirido a través de su trabajo voluntario?

También tenga en cuenta:

- ¿Qué es lo más importante para usted?
- ¿Qué áreas de la vida y de su actividad o qué personas son muy importantes para usted?
- ¿Son más bien niños, adolescentes, personas sin hogar o ancianos socialmente desfavorecidos?
- ¿Qué es lo que realmente le gusta hacer?
- ¿Dónde estuvo/está involucrado/a de lleno?
- ¿Qué efecto positivo tuvo/tiene este compromiso en su vida?



” Los efectos positivos son posibles cuando se trata de una actividad que una ha decidido hacer y que proporciona sentido. El sentimiento de ser necesitada, de ayudar a los demás a través de las propias acciones, de apoyarles con información fundamentada en una situación vital difícil —esto se ha demostrado científicamente— fomenta el propio bienestar. A menudo, dejar de trabajar también reduce los contactos sociales, lo que puede compensarse con un trabajo voluntario o incluso remunerado. Conocer gente nueva, “tener que” adaptarse a nuevas situaciones una y otra vez, eso fomenta la competencia comunicativa y la flexibilidad, que a menudo se pone en peligro en la vejez.

Úrsula Lenz

Combine sus competencias con los temas que le sean más importantes. Tal vez descubra así tareas que valen la pena para su jubilación...

(Nombrar) Hago esto/he hecho esto:

(Describir) En concreto, hago esto/he hecho esto:

(Ir al grano) Así, sé/soy capaz de:

(Evaluar) Así es como evalúo mis competencias:

*

**

Me gusta mucho hacer esto/lo he hecho mucho:

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for writing.

Esto es importante para mí:

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for writing.

Carezco de estas competencias, habilidades y destrezas:

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for writing.

Así puedo compensar las competencias, habilidades y destrezas que me faltan:

Three horizontal orange rounded rectangular input fields for writing.



Como todos los voluntarios de Seniorpartner in School (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>), me sometí a la exigente formación en mediación escolar de 88 horas, a pesar de mi experiencia previa. Seniorpartner in School hace hincapié — independientemente de la formación profesional previa — en el entusiasmo en el trato con los niños, la empatía, divertirse haciendo y disfrutar aprendiendo, incluso cuando se es mayor. Aquí me encuentro totalmente a gusto.

Ute Matschull-Mesfin



Al jubilarme, me puse en contacto con la Behindertengemeinschaft Bonn (<https://bgbonn.org/>). Tuve que coordinarme con esta organización cuando todavía estaba trabajando. Al jubilarme, cambié de bando y ahora trabajo para la comunidad de discapacitados, revisando proyectos de construcción para la accesibilidad en cooperación con los servicios municipales. Mi participación aquí y en el Senior Experten Service (SES) (<https://www.ses-bonn.de/startseite>) es buena para mí, buena para la inclusión y buena para la cooperación al desarrollo.

Johannes Wiedemann

El voluntariado ofrece una gran variedad de oportunidades

Lugares: en el ámbito local, desde clubes deportivos hasta asociaciones de protección de animales, en el banco de alimentos, en residencias de ancianos, hospicios u hospitales, en instituciones culturales, en iglesias o en partidos políticos, en servicios de protección ante catástrofes o de rescate. Por ejemplo, puede transmitir sus conocimientos y experiencia como experto en países extranjeros, ayudar en zonas de crisis o cuidar de niños como Granny-Au-pair.

Temas: Puede apoyar a niños de familias socialmente desfavorecidas como tutora o tutor o a jóvenes en formación como padrino o madrina de un trabajo, puede implicarse con ancianos o enfermos, personas sin hogar, discapacitados o refugiados, con los animales, la conservación de la naturaleza o la preservación de monumentos históricos.

Actividades: Puede transmitir sus conocimientos dando clases de matemáticas a niños o apoyando un proyecto de pozos en África, puede alegrar el día a los demás cocinando comidas para los más desfavorecidos, haciéndose padrino o madrina cuentacuentos, mentor o mentora de lectura o tocando música en la orquesta de la iglesia, puede repartir sonrisas como payaso de hospital, estar ahí para los demás como acompañante de los moribundos, actuar como juez lego, implicarse en labores de rescate o control de catástrofes, recoger activamente donaciones o trabajar gratuitamente para organizaciones benéficas. Como mentora o mentor lingüístico, puede ayudar a personas de otros países a orientarse en Alemania. Si le apasiona la alfarería o la apicultura, también puede vender sus productos, para complementar su pensión o para apoyar económicamente el proyecto que más ilusión le haga.



Trabajo y formación continua

A veces se oye felicitar a alguien por su jubilación. Por lo tanto, parece ser un acontecimiento agradable cuando se llega al final de la vida laboral. ¿A usted qué le parece? ¿Está alegre de no tener que ir a trabajar más? ¿O le resulta difícil decir adiós? Independientemente de si quiere hacer borrón y cuenta nueva o prefiere continuar como de costumbre, el trabajo es y sigue siendo una fase importante de su vida. Usted ha determinado el ritmo de su vida, su mundo emocional y muchos de sus pensamientos durante las últimas décadas. Incluso en tiempos en los que quizá estaba buscando trabajo. Se ha enfadado por algunas cosas, se ha alegrado por otras, algunos trabajos fueron un mal necesario, otros le resultaron agradables.

Cuando repase su tiempo de trabajo, recopile aquellas tareas y actividades que le hayan gustado especialmente. Piense también en los cursos de formación continua en los que ha participado. ¿Hubo algún contenido que le interesó especialmente y que le gustaría explorar más?

¿Por qué es importante para planificar su jubilación? Muy sencillo: en su trabajo ha adquirido competencias que ahora puede utilizar en otros contextos. Solo hay que (llegar) a conocer estas competencias. Esto puede lograrse con los cuatro pasos.

¿Qué tema le gustaría tratar ahora?

Intereses y ocio

Familia y hogar

Amistades y vecindario

Trabajo y formación continua ▶

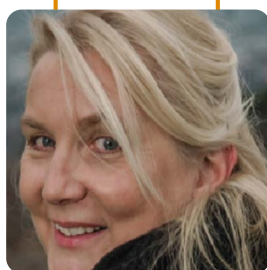
Formación y estudios

Escuela, infancia y juventud



Siempre quise convertir mi afición —la escritura— en una profesión. A una edad temprana, me vi obligada a elegir una profesión diferente. Ahora, con la pensión, no había razón para no hacerlo. Tenía las habilidades necesarias.

Birgit Wichmann



” Ya escribía bastante bien en la escuela, adquirí mi retórica durante mi vida profesional, siempre he sido inquisitiva y curiosa, y he aprendido a hacerme valer en el trabajo. La confianza en mí misma llegó con mi éxito profesional. Además, siempre he sido empática y abierta.

Birgit Wichmann

¿Se lo imaginaba?

¿Sabía que mucha gente sigue trabajando durante la jubilación? Los motivos para ello suelen ser:

- la alegría de trabajar
- la necesidad de ganar dinero
- contacto con otras personas
- la sensación de ser necesitado/a
- nuevos retos
- el deseo de mantenerse en forma, desarrollarse y formarse
- el deseo de transmitir los conocimientos y la experiencia



” Adquirir todo lo que hoy tengo en la cabeza — a los 70 años, después de 42 años profesionales — me ha costado mucho tiempo, mucho esfuerzo, muchos nervios y también dinero. Me hace bien poder utilizarlo y transmitirlo a personas interesadas que se beneficien de esta experiencia. Cuando la gente me dice o me escribe después de una conferencia o seminario: “Me alegro de haber venido a tu evento, me has dado información e impulso importantes”, me alegra mucho.

Ursula Lenz

Es importante distinguir sus competencias de sus conocimientos (profesionales). Para conseguirlo, lo mejor es proceder de la siguiente manera. Considere:

- ¿Cuándo le han dicho sus colegas o superiores que hace algo especialmente bien?
- ¿Qué tareas se le han encomendado siempre?
- ¿Por qué se le encomendaron estas tareas?



” Tras un tiempo de jubilación, decidí transmitir los conocimientos y la experiencia que adquirí en mi vida profesional en el ámbito de la educación para adultos. Así que he estado trabajando como docente en el contexto del trabajo de educación sindical durante algunos años. Sin embargo, solo hago este trabajo en los meses de invierno, ya que aprovecho los meses de verano para viajar.

Norbert Block

Piense también en las competencias que quizás se han utilizado menos en los últimos años debido a la creciente digitalización. ¿Cuáles de estas competencias podría utilizar, por ejemplo, en el contexto del voluntariado? Porque si tiene habilidades que son menos necesarias debido a la digitalización, puede salvarlas del olvido. Transmítalas a las generaciones futuras antes de que estos conocimientos desaparezcan por completo.



” Cuando me cambié a tiempo parcial empecé a aprender inglés. Lo necesito para trabajar como Granny Aupair en diferentes lugares del mundo. En Los Ángeles, asistía a clases de inglés por las tardes después de trabajar con mi familia. Con estos conocimientos, ahora puedo desenvolverme bien en cualquier sitio.

Ingrid Steegmüller

(Nombrar) Hago esto/ he hecho esto:	(Describir) En concreto, hago esto/he hecho esto:	(Ir al grano) Así, sé/soy capaz de:	(Evaluar) Así es como evalúo mis competencias:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

Un consejo

Eche un vistazo a la lista de rasgos característicos en la página 33. Quizá la lista le ayude a nombrar las competencias que ha adquirido y demostrado en su trabajo. Esto también puede ser interesante si está buscando trabajo de nuevo. Ya que los trabajadores de edad avanzada son muy apreciados en muchos sectores. Puede que no trabajen siempre tan rápido como sus colegas más jóvenes, pero conocen los atajos.

Los empresarios valoran especialmente en los empleados de mayor edad su experiencia, su calma, su sensatez, su soberanía y su competencia para trabajar de forma orientada a las soluciones. Además, las personas mayores suelen tener una visión más holística. Analice si posee estos rasgos de carácter deseados de un empleado o empleada ideal. No tiene por qué ser un trabajo a tiempo completo o a tiempo parcial. ¿Por qué no ofrecer apoyo como sustituto de vacaciones o en caso de enfermedad o ayudar en la iniciación de los nuevos becarios?

Ahora se ha ocupado de su trabajo intensamente, y seguro que ha descubierto actividades que le gustaban y que echaba de menos. También puede utilizar las competencias asociadas en muchos otros ámbitos de la vida. Reflexione junto con el asesor de ProfIPASS en cuál de las áreas que usted ya disfruta también resultan prácticas estas competencias.

¿Qué tema le gustaría tratar ahora?

- Intereses y ocio
- Familia y hogar
- Amistades y vecindario
- Voluntariado
- Formación y estudios
- Escuela, infancia y juventud

Formación y estudios

En el pasado, los hijos aprendían la profesión de sus padres o realizaban una formación que les asegurara unos ingresos. Usted pertenece a una generación en la que las inclinaciones y los intereses también jugaban un papel a la hora de elegir su formación y los estudios. Piense en esa época: ¿Qué le interesó especialmente en su formación o sus estudios? ¿En qué destacaba particularmente? ¿Qué es lo que más le ha gustado hacer?

(Nombrar) Hago esto/ he hecho esto:	(Describir) En concreto, hago esto/he hecho esto:	(Ir al grano) Así, sé/soy capaz de:	(Evaluar) Así es como evalúo mis competencias:
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> *
			<input type="checkbox"/> **
			<input type="checkbox"/> ***

A veces los intereses cambian. A veces uno solo se da cuenta a lo largo de su vida de lo que realmente le interesa, de los conocimientos que le gustaría adquirir o profundizar. La jubilación es el momento ideal para ello. Porque ahora puede profundizar en sus conocimientos o aprender algo completamente nuevo sin la presión de tener que rendir y triunfar. Esto es especialmente una oportunidad para usted si la elección de la educación o los estudios no fue una cuestión de preferencias personales. Aproveche esta situación como una oportunidad para descubrir lo que realmente quiere aprender, saber y ser capaz de hacer.

Me interesaría:

Esto es lo que quiero saber:

Esto es lo que quiero aprender:

Para ello necesito estas competencias:

Ya tengo estas competencias para ello:

Three horizontal orange bars for writing.

Carezco de estas competencias, habilidades y destrezas:

Three horizontal orange bars for writing.

Así puedo compensar las competencias, habilidades y destrezas que me faltan:

Three horizontal orange bars for writing.

Escuela, infancia y juventud

Jugar a las canicas, ir a la piscina, jugar a las tiendas, competir con los compañeros de clase al balón prisionero... ¿qué le gustaba recordar cuando piensa en su época escolar, en su infancia y juventud? ¿Tenía alguna asignatura favorita en el colegio? ¿Qué es lo que más le gustaba hacer? ¿En la escuela, en su tiempo libre? ¿Qué y con qué jugó?



Al principio de mi carrera profesional, ciertamente no tenía competencias importantes. Los conocimientos necesarios apenas desempeñaron un papel en mis estudios y los métodos para impartirlos solo se abordaron en la teoría. En realidad, el factor decisivo fue siempre mi entusiasmo por ciertos temas. Fui capaz de transmitirlo al público y sus comentarios positivos me animaron a seguir trabajando en mi forma de dar conferencias.

Úrsula Lenz



Ya tenía mi plan de jubilación cuando tenía siete años. Llevo toda la vida trabajando para conseguirlo y nunca he renunciado al sueño.

Birgit Wichmann

¿Qué tema le gustaría tratar ahora?

Intereses y ocio

Familia y hogar

Amistades y vecindario

Voluntariado

Trabajo y formación continua

Escuela, infancia y juventud ▶

Estas eran mis asignaturas favoritas en la escuela:	Me gustaba especialmente hacerlo en mi niñez/adolescencia:	Así, sé/soy capaz de:	Así es como evaluo mis competencias:
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***
			<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> ** <input type="checkbox"/> ***

De niños, imaginamos nuestro futuro, completamente libres de cualquier presión de la realidad y sin censura alguna. En esta época todavía podemos hacer o llegar a ser cualquier cosa en nuestros sueños y visiones del futuro. ¿Con qué soñaba en su niñez o adolescencia cuando pensaba en su futuro? ¿Qué es lo que siempre quiso hacer o qué le habría gustado ser?

Este era mi sueño de la infancia:

Esto es lo que quería más tarde en mi niñez:

¿Sigue emocionándose con los sueños de su infancia y juventud y le gustaría realizarlos por fin? Utilice el cuestionario para saber cómo puede acercarse un poco más a la realización de su sueño:

- ¿Tiene las habilidades que necesita para hacer el sueño realidad?
- ¿Qué habilidades le faltan?
- ¿Cómo podría compensar las competencias que le faltan?

- ¿Qué conocimientos y habilidades necesitas para realizar el sueño? ¿Tiene estos conocimientos y habilidades? Si no tienes estos conocimientos y habilidades: ¿Cómo podría obtenerlos?
- ¿Sus condiciones de vida le permiten realizar este sueño?
- ¿Su salud se lo permite?
- ¿Cómo tendrían que cambiar las circunstancias externas de su vida para poder realizar el sueño?

Balance

Ahora ya sabe qué habilidades tiene. Además, sabe (de nuevo) qué es lo que le alegra y es importante para usted. Utilice estos conocimientos para la siguiente etapa de la vida y para una feliz jubilación. Con la ayuda de la tabla, podrá ver cómo tener una jubilación satisfactoria y plena. Así es como se procede:

- 1.^a columna: En la primera columna, introduzca las competencias que ha identificado.
- 2.^a columna: Marque en la columna del medio cuál de estas competencias desea utilizar.
- 3.^a columna: En la tercera columna puede anotar en qué área o en qué actividades le gustaría utilizar estas competencias.
- 4.^a columna: En la cuarta columna, anote qué más necesita para poder utilizar sus competencias en las áreas deseadas.

Mis competencias	Me gustaría utilizar estas competencias	En estos ámbitos/ para estas actividades me gustaría utilizar mis competencias	Esto es lo que quiero o debería saber hacer/ me gustaría o debería aprender esto:

Formule su objetivo sobre la base de estas conclusiones:

Me gustaría ...

¿Puede alcanzar su objetivo solo/a o necesita apoyo? Tome nota de quién puede apoyarle:

Necesito ...



” Para saber qué me gustaría hacer en la jubilación, investigué en Internet. También conocí algunas de las oportunidades a través del periódico, concretamente el comedor social de Cáritas (<https://www.caritas.de/diecaritas/wir-ueber-uns/was-wir-machen/was-wir-machen>), el desayuno escolar y MENTOR – die Leselernhelfer (<https://mentor-bundesverband.de>). También a través de conversaciones con amigos que ya se habían jubilado antes que yo. Y luego probé actividades: hice un curso de prueba de tambor metálico y trabajé un día en el Tafel (<https://www.tafel.de/>) en Dortmund.
Petra Neveling

Próximos pasos y perspectivas

Ahora trate de sacar conclusiones de los conocimientos adquiridos y planificar los próximos pasos. Esto es importante para que pueda aprovechar al máximo sus habilidades en su jubilación y hacer lo que realmente se le da bien y lo que le gusta.

Por supuesto, esto solo es posible si sus circunstancias lo permiten. Por ello, es importante que conozca los datos clave de su situación vital. Esto incluye también la participación de su entorno más cercano, especialmente su familia. Porque con su nueva etapa de la vida, también cambian muchas cosas para las personas cercanas a usted.

Las siguientes preguntas le ayudarán a comprobar su realidad:

¿Qué compromisos de tiempo tiene en la jubilación? ¿Por semana/mes?

¿Cuánto tiempo puede dedicar de forma realista a su proyecto por semana/mes?

¿Cuánto tiempo necesitaría para realizar su proyecto?

Si hay diferencia horaria: ¿Cómo se puede arreglar esto?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

¿Tiene que ser cuidar a sus familiares porque le necesitan (hijos, nietos, pareja, padres)?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

¿Quiere, puede o tiene que implicar a sus familiares en la estructuración de su jubilación?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

¿Hay alguna restricción de salud que interfiera en su proyecto?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

**¿Existen obstáculos a la movilidad para su proyecto?
¿Cómo se pueden superar estos obstáculos?**

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

**¿Necesita recursos financieros adicionales para su proyecto? Si es así:
¿Está a su disposición o tiene la posibilidad de obtener estos recursos financieros?**

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

¿Qué habilidades y conocimientos necesita para realizar su proyecto?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

¿Cómo se pueden adquirir estas habilidades y conocimientos? ¿A través de libros, tutoriales en línea, conversaciones con expertos o personas que ya están haciendo lo que usted quiere hacer?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

¿Quién puede ayudarle a adquirir las habilidades y conocimientos necesarios?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

¿Cuánto tiempo tardaría en obtenerlos?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

¿Qué puede hacer hasta que haya adquirido las habilidades y los conocimientos?

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

**Si quiere empezar ya con la nueva tarea:
¿Cómo podría compensar las habilidades y conocimientos que aún le faltan?**

Three horizontal orange rounded rectangular input boxes for text.

Defina los siguientes pasos

En el plazo de una semana haré lo siguiente:

En el plazo de un mes haré lo siguiente:

En el plazo de tres meses haré lo siguiente:

En el plazo de seis meses haré lo siguiente:

En el plazo de un año haré lo siguiente:

¡BUENA SUERTE!

Muchas gracias a:



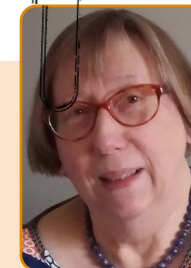
Name: **Norbert Block**
Age: 69 años
Profesión: último trabajo secretario sindical

Actividades durante la jubilación

Diversas actividades de voluntariado, asesor en labores de formación sindical en EFI - Erfahrungswissen für Initiativen Bielefeld e. V. (<https://www.efi-bielefeld.de/>)

Mensaje

Las personas que están en transición del trabajo a la jubilación pueden aportar su experiencia vital, además de su experiencia profesional y. Por lo demás, depende de lo que quiera hacer como voluntario o voluntaria. Tenía claro que quería hacer algo completamente distinto a lo que había definido mi vida profesional.



Name: **Jutta Fürst**
Age: 69 años
Profesión: Empleada de tienda de libros y música, empleada de atención al público, empleada de la biblioteca del juzgado, asistente de trabajo de un juez ciego/empleada del juzgado, jubilada en 2018.

Actividad durante la jubilación

Embajadora cultural de «Kultur im Koffer» (<https://www.kultur-im-koffer-hamburg.de/>): «Vamos a grupos de personas mayores y a congregaciones religiosas y damos pequeñas charlas, y mostramos objetos y fotos para que todo sea más intuitivo. Supervisión de una biblioteca de intercambio. Asesora en materia de mácula para la organización de autoayuda PRO RETINA Deutschland e. V. (www.pro-retina.de)

Mensaje

Hay que estar abierto a lo nuevo. A todos los que siguen trabajando, les recomiendo que presten ya atención a un buen equilibrio entre la vida laboral y la personal. Los intereses y las aficiones son vitales. Tan importantes como una buena alimentación.

Muchas gracias a:



Name: **Úrsula Lenz**
Age: 70 años
Profesión: Secretaria de prensa

Actividad durante la jubilación

Conferencias y seminarios sobre temas relacionados con el envejecimiento (envejecimiento saludable, aptitud mental en la vejez, preparación para la jubilación, voluntariado en la vejez, enfermedades mentales en la vejez)

Ursula Lenz ha redactado un folleto de 36 páginas para la BAGSO (www.bagso.de), la Asociación Federal de Organizaciones de Personas Mayores, que ofrece un primer enfoque conceptual de la jubilación. Además del folleto, que puede solicitarse gratuitamente a BAGSO en www.bagso.de, existe abundante material de trabajo que puede descargarse.

Muchas gracias a:



Name: **Petra Neveling**
Age: 63 años
Profesión: Informática

Actividad durante la jubilación

Mentora de lectura en MENTOR - Die Leselernhelfer Dortmund e.V. (<https://mentor-bundesverband.de>), coordinadora de los 30 mentores y las ocho escuelas primarias participantes en Castrop-Rauxel, así como miembro de la junta directiva

Mensaje

Antes de jubilarse, hay que pensar cómo ser soberana de tu propio tiempo con sensatez. Hay que tratar temas que se descuidaron bastante en el pasado, es decir, probar cosas nuevas y hablar con la familia sobre cómo gestionar el cambio.



Name: **Ute Matschull-Mesfin**
Age: 73 años
Profesión: Banquera, politóloga, maestra de primaria, representante de las mujeres del personal pedagógico y no pedagógico del distrito de Steglitz-Zehlendorf

Actividad durante la jubilación

Senior Partners in School e.V. (SiS) (<https://www.seniorpartnerinschool.de/>)

Mensaje

El aprendizaje permanente, la actividad en la vejez y el contacto con los jóvenes te mantienen en forma, alegre y joven.



Name: **Ingrid Steegmüller**
Age: 69 años
Profesión: Enfermera

Actividad durante la jubilación

Abuela Aupair (<https://www.granny-aupair.com/es>)

Mensaje

Salga de su zona de confort, atrevase con algo nuevo. El tiempo libre es algo muy valioso. Utilícelo. A los 65 años, el mundo está abierto para usted. Para mí, es una fuente de juventud volver a hacer algo nuevo.

Muchas gracias a:



Name: **Birgit Wichmann**
Age: 61 años
Profesión: Autora/Redactora/Formadora

Actividad durante la jubilación

Autora/Redactora/Formadora

Mensaje

Para la gente en la transición a la jubilación, recomiendo centrarse en la propia personalidad y decidir según las propias necesidades. No deje las cosas para mañana y haga de la salud una prioridad absoluta.



Name: **Johannes Wiedemann**
Age: 72 años
Profesión: Ingeniero diplomado/director de construcción urbana y de carreteras de Bonn

Actividad durante la jubilación

Trabajo en el Servicio de Expertos Senior (SES) (<https://www.ses-bonn.de/startseite>), además de como jefe de departamento honorario en la sede del SES; auditor de proyectos de construcción para la Behindertengemeinschaft Bonn (<https://bgbonn.org/>)

Mensaje

Cada voluntario/a recibe un pago no material en forma de enriquecimiento personal, de lo contrario no realizaría esta actividad.

Direcciones y enlaces

El voluntariado debe adaptarse a usted y a sus necesidades, intereses y habilidades individuales. Existe un amplio abanico de organizaciones e instituciones que asesoran a las personas y las guían en la elección de un voluntariado adecuado. Hemos recopilado algunos puntos de contacto y organizaciones en las que se puede realizar un voluntariado para usted. En muchas ciudades y comunidades, además de las iglesias y asociaciones que buscan apoyo de los voluntarios, suele haber intercambios de voluntarios que los ponen en contacto con organizaciones regionales.

FUNDACIÓN BLAS MÉNDEZ PONCE

C/ Padul, 14 - Local 2, Madrid, España
Teléfono: 913 698 980 / 600 411 172
Correo electrónico: info@fundacionblasmendezponce.org
Página web: Fundación Blas Méndez Ponce – Sonríe a la vida (fundacionblasmendezponce.org)

Fundación Alares

Calle Miguel Yuste 23, 1Dcha. Madrid, España
Teléfono: 912 750 555
Correo electrónico: fundacion@alares.es
Página web: Fundación Alares – del Grupo Alares (fundacionalares.es)

Nadie Solo

Calle Artistas 2, 5º, 28020 Madrid, España
Teléfono: (+34) 915 54 58 57
Correo electrónico: info@nadiesolo.org
Página web: Nadiesolo. ONG de Voluntariado

Rescate Internacional

C/ Valentín Beato, 42, 2-A, 28037, Madrid, España
Teléfono: 914472872 / 914472960
Correo electrónico: rescate@ongrescate.org
Página web: ONG Rescate Internacional - Rescatamos Vidas Refugiadas - ONG RESCATE

▶ **Grupo AMAS**

Av/ de los Pinos, 26, 28915, Madrid, España
Teléfono: (+34) 91 694 53 06
Correo electrónico: fundacionamas@fundacion-amas.org
Página web: www.grupoamas.org

▶ **Murallas de Algodón**

C/ Ascensión de Bielsa, 54, 28038 – Vallecas, Madrid
Teléfono: 693694390
Correo electrónico: info@murallasdealgodon.org
Página web: Murallas de Algodón – nuestro sitio (murallasdealgodon.org)

▶ **AECC ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**

Calle Teniente Coronel Noreña, 30, 28045, Madrid, España
Teléfono:
Correo electrónico: INFORMACION@CONTRAELCANCER.ES
Página web: Asociación Española Contra el Cáncer (contraelcancer.es)

▶ **Movimiento por la Paz**

C/ Martos, 15, 28053, Madrid, España
Teléfono: (+34) 91 429 76 44
Correo electrónico: mpdl@mpdl.org
Página web: Movimiento por la Paz | La paz es mucho más que la ausencia de guerra (mpdl.org)

▶ **Tierra de Hombres**

C/ Goya 107, 1 izda B, 28009, Madrid, España
Teléfono: 91 309 04 10
Correo electrónico: tdh@tierradehombres.org
Página web: Fundación Tierra de hombres España | Ayuda directa a la Infancia Desamparada

▶ **YMCA**

C/ Castillo 24, 28010, Madrid, España
Teléfono: 91 319 21 26
Correo electrónico: ymca@ymca.es
Página web: YMCA |

▶ **Aleph - Tea**

c/ Cueva de Montesinos, 49 28034 - Madrid
Teléfono: 91 300 41 70
Correo electrónico: info@aleph-tea.org
Página web: ALEPH-TEA – Asociación libre para la educación personalizada y humana de los trastornos del espectro del autismo

▶ **Naif**

C/ Luis Peidró 2, edif. corrala, planta 1, 28007, Madrid, España
Teléfono: 675.29.76.63
Correo electrónico: info@fundacionnaif.org
Página web: Fundación NAIF | Fundación de intervención social (fundacionnaif.org)

▶ **Asociación Futuro Cierto**

Calle Conde de Torralba, 15, 28046 – Madrid, España
Teléfono: +34 639 755 321
Correo electrónico: info@futurocierto.org
Página web: Futuro Cierto | Asociación Benéfica

▶ **Aide Joven**

c/ San Roque, 55 local, 28982 Parla, MADRID
Teléfono: +34 91 164 167 6 / +34 622 66 55 13 /
Correo electrónico: info@aidejoven.org
Página web: Inicio | Mysite (aidejoven.org)

▶ **Afadema, ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS AFECTADAS POR LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS NEURODEGENERATIVAS DE MADRID**

Calle Rafaela Bonilla, 21 bajo B. 28028 Madrid
Teléfono: 914215640 / 660 00 42 11
Correo electrónico: alzheimer@afadema.es
Página web: Inicio - Afadema

ProfilPASS CONVOLUT

CONVOLUT – “CONsider your skills for VOLUnTeering”

El ProfilPASS para la preparación de la jubilación se ha desarrollado en el marco del proyecto de la UE CONVOLUT «CONsider your skills for VOLUnTeering», que comenzó en enero de 2022. El proyecto está dirigido a los asesores de seis países europeos que trabajan con personas que se encuentran al principio de la jubilación. Promueven su potencial e interés por las actividades de voluntariado y les acompañan en la fase de transición a la jubilación.

CONVOLUT pretende motivar a las personas que se encuentran al principio de su jubilación para que se dediquen a un trabajo voluntario satisfactorio y socialmente relevante, dándoles impulso y motivándoles para que reflexionen sobre sus habilidades y conocimientos para el trabajo voluntario. En el marco del proyecto CONVOLUT, se ha creado un conjunto de herramientas (Kit de herramientas CONVOLUT) que contiene una gran cantidad de información sobre buscadores de voluntarios, guías, herramientas y folletos sobre el tema del voluntariado, el envejecimiento y la transición a la jubilación. Los asesores pueden utilizar los materiales en el proceso de asesoramiento. Sin embargo, también el grupo objetivo puede utilizarlos de manera independiente. El ProfilPASS para la preparación de la jubilación constituye el núcleo de esta caja de herramientas CONVOLUT. La caja de herramientas está disponible para su descarga gratuita en este enlace. Además de la caja de herramientas, el proyecto desarrolla un plan de estudios y un manual para los asesores.

El proyecto lo lleva a cabo el Deutschen Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE) (Instituto Alemán para la Educación de Adultos - Centro Leibniz para el Aprendizaje Permanente) como institución coordinadora en cooperación con organizaciones asociadas de Grecia, Austria, Suecia, Eslovenia y España.

Los productos desarrollados en el marco del proyecto y más información están disponibles de forma gratuita en el sitio web de CONVOLUT.

<https://convolut.profilpass-international.eu/>



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Este proyecto está financiado por la Comisión Europea a través del programa Erasmus+ (KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education). Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella. Código del proyecto: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

ProfilPASS

El ProfilPASS se desarrolló y probó académicamente en el marco del proyecto conjunto “ Formación continua con certificación de aprendizaje informal” como parte del programa piloto “Aprendizaje permanente”.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Esta publicación ha sido financiada por la Comisión Europea a través del programa Erasmus+ (KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education). Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.
Código del proyecto: 2021-1-DE02-KA220-ADU-000033509

Two horizontal dotted lines are positioned in the upper and middle sections of the page, spanning the entire width.

diē

German Institute for
Adult Education
Leibniz Centre for
Lifelong Learning