

Prepararsi al pensionamento

Obiettivi

- Ricevere informazioni e suggerimenti per prepararsi al pensionamento;
- Occasione per creare reti interpersonali.

Contenuti

- Informazioni economiche, finanziarie, giuridiche e fiscali;
- Come prepararsi psicologicamente a questo cambiamento;
- Principi per un'alimentazione sana;
- Informazioni e suggerimenti per attività fisica;
- L'arte di vivere bene anche dopo il pensionamento.

Destinatari

Chiunque abbia compiuto i 55 anni.

Modalità

- Sono organizzate 2 sessioni all'anno (primavera e autunno).
- I corsi avranno luogo con un minimo di 10/12 partecipanti.
- L'invito o l'annullamento del corso sarà spedito per email 2-3 settimane prima dell'inizio del corso.

Durata

2 giorni

Iscrizione

Per l'iscrizione scrivere a:

maria.monteiro@ti.ch

con copia al proprio funzionario dirigente

Date

Prossimi corsi disponibili:

- 16-17 ottobre 2023 a Gerra Piano