

12

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



 **vive  
bien**

**2025**

VIVE TU MEJOR ETAPA  
**PLAN DE VIDA**  
para una jubilación plena



**CURSO**  
VIVE BIEN

**VIVE**



¡Únete a nuestra comunidad y  
transforma tu bienestar! ✨ ✨

## ✨ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ✨

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, pero sobre todo nos interesa acompañarle a lo largo de las etapas de su vida para que logre diseñar un sólido plan de vida que le permita Jubilarse Plenamente.

¿Sabías que un envejecimiento activo, marcado por **una alta calidad de vida** y un estado de bienestar, **son una prioridad para la Caja Costarricense de Seguro Social?**

Con el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia tu jubilación caracterizado por una vida saludable y plena. 💪 ❤️



### ✨ ¿Qué es el Programa Vive Bien?

Es nuestra iniciativa para **promover la calidad de vida, y la preparación para la jubilación de las personas Aseguradas y Pensionadas del IVM**. A través de este programa, ofrecemos:

- ◆ Talleres educativos
- ◆ Charlas de capacitación
- ◆ Campañas de orientación

# Introducción



🌟 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 🌟

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad**  
para un mundo en constante cambio 🚀

🔍 **¿Te has preguntado alguna vez cómo puedes transformar tu jubilación en una etapa llena de satisfacción y propósito?**

🌈 La jubilación no solo representa el final de una carrera, sino también el inicio de una nueva aventura. Es el momento ideal para reenfocar tus energías, explorar pasiones olvidadas y fortalecer las relaciones con amigos y familiares.

🌟 **¡Prepárate para descubrir estrategias y herramientas que te permitirán vivir esta etapa con entusiasmo y plenitud!**

Juntos, aprenderemos a construir un futuro donde cada día sea una oportunidad para crecer, disfrutar y dejar una huella positiva en el mundo que te rodea. 🚀



🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈

# Objetivo



🌟 Equipar a los participantes con **herramientas** y **estrategias** para planificar y disfrutar de una jubilación plena y significativa, fomentando el **bienestar emocional, social** y **físico** en esta nueva etapa de la vida💪

## Beneficios



### Optimizar el bienestar integral



Mejora la salud física y mental al integrar actividades recreativas y de autocuidado.



Fomenta un enfoque más equilibrado en la vida diaria.



### Aumentar la satisfacción personal



Promueve un sentido de logro y propósito al explorar nuevas pasiones e intereses.



Contribuye a una vida más plena y significativa.



### Desarrollar habilidades y conocimientos



Ofrece la oportunidad de aprender y crecer en diversas áreas de interés.



Fomenta la curiosidad y la motivación por seguir aprendiendo.



### Fortalecer las relaciones sociales



Mejora la conexión con amigos y familiares al dedicar tiempo a lo que realmente importa.



Crea un sentido de comunidad y apoyo en esta nueva etapa de la vida.

# Temas

## día 1



### **Construyendo Nuevos Sueños: Proyectos y Metas en la Jubilación**

-  **Identificación de Pasiones y Hobbies**  
Descubrir intereses y actividades que aporten felicidad.
-  **Establecimiento de Metas a Corto y Largo Plazo**  
Cómo definir y planificar objetivos realistas y alcanzables.
-  **Creación de Redes de Apoyo**  
Importancia de conectar con otros en la misma etapa de vida.
-  **Proyectos de Voluntariado y Servicio Comunitario**  
Cómo contribuir al bienestar de la comunidad y encontrar propósito.
-  **Cuidado de la Salud Física y Mental**  
Integrar prácticas que promuevan el bienestar integral.
-  **Aprendizaje Continuo**  
Oportunidades para educarse y desarrollar nuevas habilidades.
-  **Planificación Financiera para Nuevos Proyectos**  
Cómo gestionar los recursos económicos para cumplir metas.
-  **Viajes y Aventuras**  
Explorar el mundo y crear recuerdos inolvidables en la jubilación.
-  **Expresión Creativa**  
Fomentar la creatividad a través del arte, la música o la escritura.
-  **Mentoría y Apoyo a Otros**  
Compartir experiencias y guiar a las generaciones más jóvenes.
-  **Definición de un Propósito Personal**  
Reflexionar sobre lo que se quiere lograr en esta etapa de vida.
-  **Construcción de Relaciones Significativas**  
Desarrollar conexiones profundas y enriquecedoras con otras personas.

# Temas

## día 2



### **Autocuidado y Bienestar: Claves para una Jubilación Plena**

-  **Prácticas de Autocuidado Físico**  
Estrategias para mantener una buena salud y condición física.
-  **Autocuidado Emocional**  
Técnicas para gestionar emociones y fomentar el bienestar mental.
-  **Nutrición y Alimentación Saludable**  
Importancia de una dieta equilibrada y nutritiva en la jubilación.
-  **Actividades Recreativas y de Ocio**  
Fomentar el disfrute y la relajación a través de pasatiempos.
-  **Conexión con la Naturaleza**  
Beneficios de pasar tiempo al aire libre y disfrutar del entorno natural.
-  **Fortalecimiento de Relaciones Sociales**  
Cómo cultivar amistades y mantener una red de apoyo.
-  **Ejercicio y Movimiento**  
Incorporar actividad física en la rutina diaria para mejorar la salud.
-  **Importancia del Sueño y el Descanso**  
Estrategias para garantizar un descanso reparador.
-  **Mindfulness y Meditación**  
Técnicas para aumentar la conciencia y reducir el estrés.
-  **Aprendizaje y Desarrollo Personal**  
Oportunidades de crecimiento y educación continua en la jubilación.
-  **Expresión Creativa como Autocuidado**  
Usar el arte y la creatividad para explorar emociones y experiencias.
-  **Planificación de un Estilo de Vida Saludable**  
Crear un plan integral que incluya todos los aspectos del autocuidado.

# Temas

# día3



## 🌟 Finanzas Personales en la Jubilación: Planificación y Seguridad 💰

-  **Evaluación de Recursos Financieros**  
Análisis de ingresos y ahorros disponibles para la jubilación.
-  **Presupuesto y Gastos**  
Creación de un presupuesto adaptado a la nueva etapa de vida.
-  **Inversiones Inteligentes**  
Estrategias para maximizar el crecimiento de los ahorros.
-  **Seguridad Financiera**  
Importancia de contar con seguros y planes de contingencia.
-  **Oportunidades de Ingreso Adicional**  
Opciones para generar ingresos complementarios durante la jubilación.
-  **Asesoría Financiera**  
Cuándo y cómo buscar apoyo profesional en la gestión financiera.
-  **Planificación de Impuestos**  
Consideraciones fiscales para optimizar el ingreso neto.
-  **Planificación de Gastos a Largo Plazo**  
Proyecciones de gastos futuros y su impacto en las finanzas.
-  **Herramientas de Gestión Financiera**  
Uso de aplicaciones y recursos para monitorear las finanzas.
-  **Educación Financiera Continua**  
Importancia de mantenerse informado sobre finanzas personales.
-  **Gestión de Activos**  
Cómo manejar propiedades y otros activos en la jubilación.
-  **Celebrar Logros Financieros**  
Reconocer y valorar los hitos alcanzados en la planificación financiera.

# Temas

# día4



## **Contribución y Legado: Impacto Social en la Jubilación**

-  **Voluntariado y Servicio Comunitario**  
Oportunidades para involucrarse y ayudar a la comunidad.
-  **Mentoría y Apoyo a Nuevas Generaciones**  
Compartir experiencias y conocimientos con jóvenes.
-  **Proyectos de Sostenibilidad**  
Iniciativas que promueven el cuidado del medio ambiente.
-  **Participación en Grupos y Asociaciones**  
Unirse a organizaciones que fomenten el bienestar social.
-  **Educación Continua para la Comunidad**  
Impartir talleres y cursos sobre temas de interés.
-  **Creación de Redes de Apoyo**  
Establecer conexiones con otros jubilados para colaborar en proyectos.
-  **Innovación Social**  
Desarrollar ideas que aborden problemas sociales en la comunidad.
-  **Reconocimiento del Legado Personal**  
Reflexionar sobre el impacto y contribuciones realizadas a lo largo de la vida.
-  **Viajes con Propósito**  
Explorar el mundo a través de proyectos de voluntariado.
-  **Celebración de Logros Comunitarios**  
Reconocer y festejar las contribuciones a la comunidad.
-  **Medición del Impacto Social**  
Evaluar y entender el efecto de las contribuciones en la comunidad.
-  **Fomentar una Cultura de Inclusión**  
Promover la diversidad y la inclusión en todos los ámbitos de la vida.

# Matrícula



C07-25 Vive Curso

## Vive tu mejor etapa plan de vida para una jubilación plena

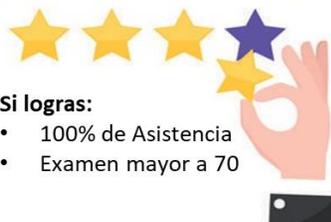
**Se imparte: 10, 17, 24 y 31 de julio, de 09 am a 12 md**  
**Cierre de Matrícula: 20 de junio a las 4 pm**



### Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70



Programa de Orientación en:

**CALIDAD DE VIDA**  
**PENSIONES**  
**JUBILACIÓN**

Para más información:  
[vivebien@ccss.sa.cr](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)  
(506) 2539-0067