

02

horas  
Gratuito  
+ Titula

10 am a 12 md



ive  
bien

2025

# ENVEJECIENDO

con calma y vitalidad



WEBINAR  
VIVE BIEN

VIVE



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



Generamos *cambios*  
**positivos** en la  
calidad de **vida**



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

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, y 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?**

En el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia su jubilación caracterizada por una vida con bienestar y plenitud 🤝 ❤️

## 🌟 ¿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:

- ◆ **Webinars - Masterclass** *informativas*
- ◆ **Talleres - Seminarios - Cursos** *educativos*
  - ◆ **Charlas** *de capacitación*
  - ◆ **Certificaciones** *especializadas*
    - ◆ **Grupos** *de apoyo*
    - ◆ **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 algunas personas logran envejecer con serenidad y vitalidad?** ☀️

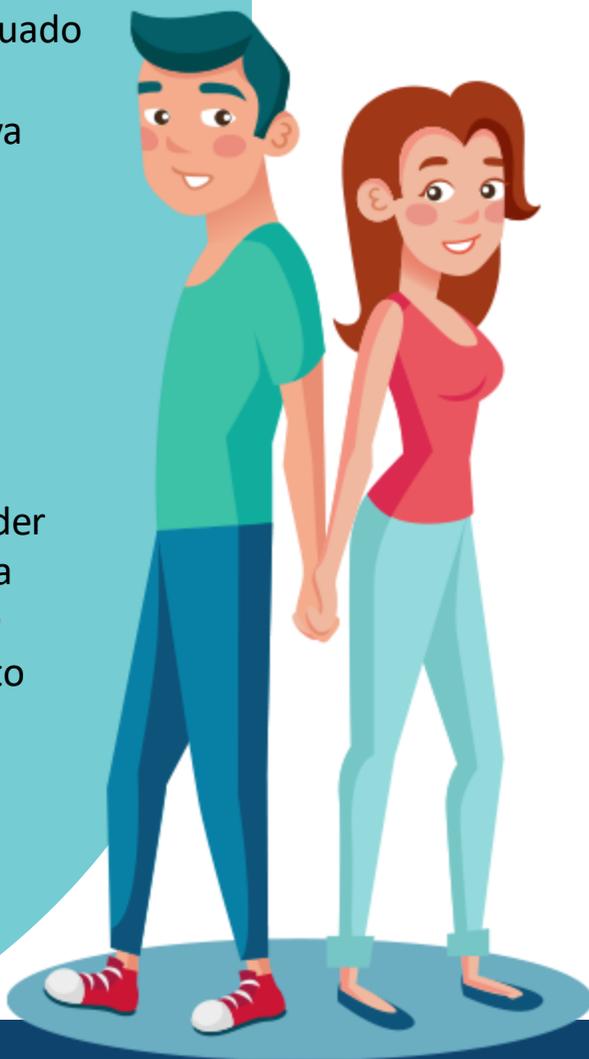
🎯 ¡Es el momento de explorar y adoptar hábitos que promuevan un envejecimiento saludable y pleno! A medida que avanzamos en la vida, mantener la calma y la vitalidad es esencial para disfrutar de cada etapa con energía y bienestar. Desde incorporar rutinas saludables hasta cultivar una actitud positiva, el enfoque adecuado puede transformar nuestra experiencia de envejecimiento en una etapa enriquecedora y activa



☀️ **¡Prepárate para descubrir estrategias prácticas y consejos para vivir con calma y vitalidad mientras envejeces!** ☀️

🌟 ¡No te pierdas esta oportunidad de aprender cómo optimizar tu calidad de vida en la tercera edad y mantenerte energético y equilibrado! 🌟  
¡Vamos a comenzar y abrazar el envejecimiento con actitud positiva y vitalidad! 🚀

📄 ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️ 📊



# Objetivo



☀️ Proveer a los participantes con estrategias prácticas y herramientas para envejecer con calma y vitalidad 🌱 ✨. Facilitar la adopción de hábitos saludables y una actitud positiva para disfrutar de una vida equilibrada en la tercera edad



## Beneficios

### 🎯 Mantener la Vitalidad y Energía

🌱 Aprende a adoptar hábitos saludables y rutinas que promuevan una vida activa y enérgica a medida que envejeces

🚀 Mejora tu bienestar general y calidad de vida mediante prácticas de autocuidado y ejercicio físico regular

### 📖 Promover el Bienestar Emocional y Mental

🧠 Descubre estrategias para mantener una mente activa y positiva, enfrentando el envejecimiento con una actitud resiliente

💡 Aumenta tu satisfacción y estabilidad emocional al integrar actividades que fomenten la felicidad y el equilibrio mental

### 👥 Fortalecer la Red de Apoyo Social

🤝 Conoce la importancia de las conexiones sociales y cómo cultivar relaciones significativas para un envejecimiento saludable

📈 Disminuye el aislamiento y mejora tu calidad de vida al mantener una red de apoyo sólida y activa

### 🔍 Adaptarse a los Cambios y Desafíos

🔄 Aprende a manejar los cambios físicos y emocionales asociados con el envejecimiento de manera efectiva

🏡 Desarrolla habilidades para adaptarte a nuevas circunstancias y superar los desafíos con confianza y resiliencia

# Temas



# día Único

☀️ Envejeciendo con Vitalidad: Claves para una Vida Plena en la jubilación 🌱 ✨

-  **Proceso de Envejecimiento**  
Comprende los principales cambios en cada etapa de la vida y cómo influyen en la longevidad
-  **Vivir Más y con Salud**  
Aprende a manejar el estrés y a mantener el espíritu joven
-  **Estrategias para Envejecer Vitales y con Calma**  
Adopta hábitos y prácticas que promuevan un envejecimiento activo y satisfactorio
-  **Principales Cambios en Cada Etapa de la Vida**  
Explora cómo los cambios biológicos, psicológicos y sociales afectan la longevidad
-  **Envejecer no es Jubilarse de la Vida**  
Desafía la idea de que envejecer es sinónimo de renunciar a la vida
-  **La Ciencia de la Longevidad**  
Descubre los secretos de la longevidad y cómo pueden aplicarse a tu vida
-  **El Enemigo Invisible: el Estrés**  
Identifica y maneja el estrés para prolongar tu vida
-  **El Espíritu no Tiene Edad**  
Mantén un espíritu joven para combatir los efectos del envejecimiento
-  **Los Sedentarios Envejecen Antes**  
El ejercicio regular es clave para mantenerte joven y saludable
-  **Del Aburrimiento al Ocio Creativo**  
Transforma el aburrimiento en oportunidades para actividades creativas
-  **El Cerebro no Envejece**  
Ejercita tu mente para mantenerla activa y saludable

# Matrícula



W09-25 Vive Webinar

## Envejeciendo con calma y vitalidad

**Se imparte:** 17 de marzo, de 10 am a 12 md

**Cierre de matrícula:** 21 de febrero a las 4 pm



### Matrícula

★ TITULO ★

---

APROVECHAMIENTO

---

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

A stylized illustration of a hand holding a yellow star. The hand is pink and the star is yellow with a blue outline.

★ TITULO ★

---

PARTICIPACIÓN

---

★★★★★

Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70

A stylized illustration of a hand holding a blue star. The hand is pink and the star is blue with a yellow outline.



Programa de Orientación en:  
**CALIDAD DE VIDA**  
**PENSIONES**  
**JUBILACIÓN**

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