

Vocalía de Médicos Jubilados. María Jesús Ripalda Crespo

1. Se realizarán seminarios sobre la preparación para la jubilación, con información sobre la planificación legal, las pensiones correspondientes, así como la actividad profesional de los que se jubilan en la asistencia pública, pero optan a seguir en el ejercicio privado.
2. Se propondrá su participación en actividades docentes en los cursos organizados por el ICOMEM como forma de aprovechar la capacidad docente que se desarrolla durante años en nuestra profesión.
3. Somos conscientes de que nuestro lema debe ser **“cuidar al que te ha cuidado”**, para ello:
 - Realizaremos encuestas para conocer qué esperan los médicos jubilados del ICOMEM y cuantos utilizan actualmente lo que se oferta lúdicamente.
 - Estaremos en contacto con todas las asociaciones de médicos jubilados de la Comunidad de Madrid para informarles directamente de nuestras actividades y viceversa, realizando reuniones periódicas con los presidentes de estas.
 - Promoveremos la creación de un Comité de Actividades para establecer los programas gratuitos que sean necesarios en función de las necesidades detectadas.
4. Mantendremos y fomentaremos el Programa de Protección y Promoción Social, dando cabida a nuevas ayudas que sean necesarias.
5. Se ahondará en el envejecimiento saludable con especial hincapié en el mantenimiento intelectual y físico, fomentando las siguientes actividades:
 - Cursos de perfeccionamiento en nuevas tecnologías y redes sociales.
 - En la práctica del idioma, se propondrá la realización de proyecciones de cine con tertulias posteriores en diferentes idiomas.
 - Cursos de escritura terapéutica/creativa, con concurso de relatos breves para su publicación dentro de la revista colegial.
 - Práctica del mindfulness y otras técnicas que busquen generar beneficios mentales y emocionales.
 - Acuerdos con entidades deportivas que favorezcan el mantenimiento físico activo para nuestros colegiados, como la práctica de la marcha nórdica, ligas de fútbol sala, pádel, pilates o natación, entre otros.
6. Además, se organizarán actividades culturales y de ocio para los colegiados, incluyendo también jornadas en familia, que favorezcan la relación entre colegiados y la conciliación en el ámbito personal, tales como:
 - Exposiciones de pintura y fotografía.
 - Grupos musicales y de teatro.
 - Concurso de relatos breves para su publicación en la revista colegial.
7. Se abordará el trabajo solidario como otra forma de trabajo, en coordinación con la Vocalía de Empleo y Cooperación Internacional, creando una **Red de Médicos Solidarios Jubilados** del ICOMEM que puedan seguir teniendo relaciones con su centro de trabajo y dando apoyo a los pacientes en su tránsito hospitalario/contacto con el sistema sanitario.
8. Potenciaremos el reconocimiento social a la labor asistencial prestada. Para ello realizaremos:
 - Un censo de médicos que vivan solos una vez que se han jubilado y que precisen apoyo social/terapéutico.
 - Un club de lectura que nos permita fomentar el apego al ICOMEM de aquellos médicos “muy mayores” que precisen cuidados a domicilio dando apoyo en el

mismo. Esta herramienta, nos permitirá hacer una detección precoz de casos que precisen el apoyo del colegio.