הבַּית
הספרדי
מרכז חיים חדש

תעסוקה בגיל הפנסיה היא נושא
חשוב בעל יתרונות רבים,
הן ברמה האישית והן ברמה
החברתית והכלכלית.

**התחילו לתכנן**
**כבר היום**

# מהו איזון עבודה - חיים ?

איזון בין עבודה לחיים פירושו

שיש מספיק זמן הן לעבודה

והן לחיים האישיים.

**ומתי אם לא בפנסיה?!!!**

# שיפור הרווחה הכלכלית

**Retirement Savings**

למרות קצבת הפנסיה, לא תמיד ההכנסה מספיקה כדי לשמור על רמת חיים נאותה.

**Insurance Solutions**

עבודה נוספת יכולה לסייע בכיסוי הוצאות שוטפות, הוצאות רפואיות, טיולים

**Investment Management**

שמירה על עצמאות כלכלית.

# מימוש עצמי ותחושת ערך

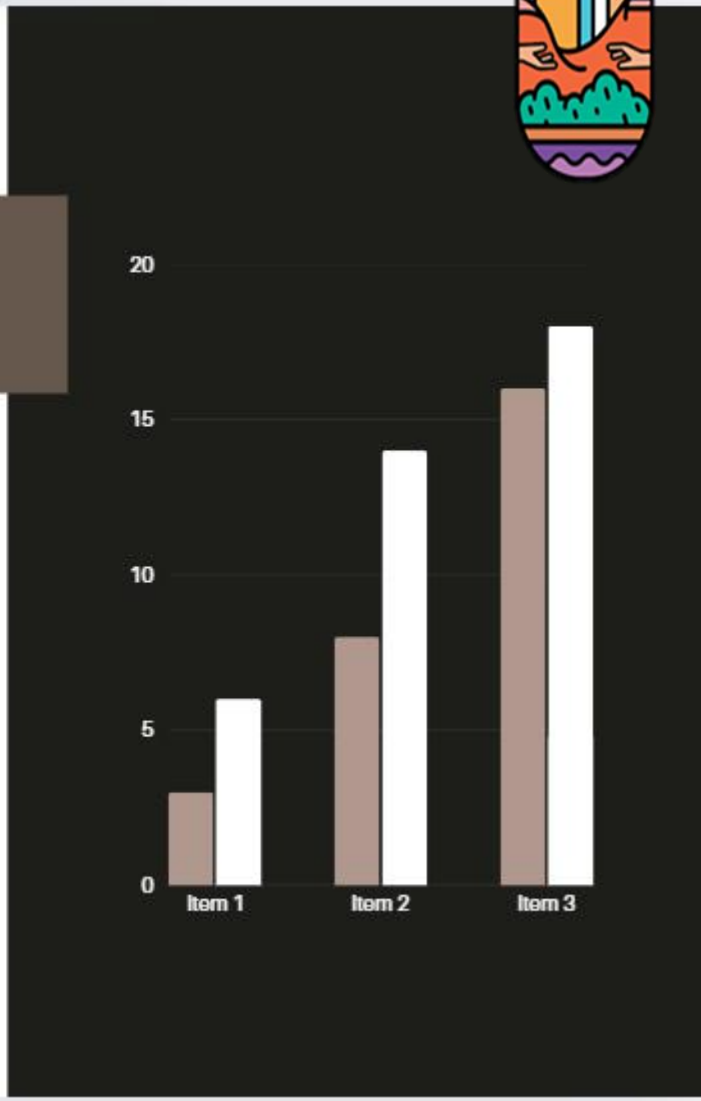
The Roadblocks to Success

תעסוקה בגיל השלישי
מאפשרת לאנשים לנצל את
הניסיון והכישורים שלהם,
להרגיש מועילים ולמנוע תחושת
חוסר ערך שיכולה להתלוות
ליציאה לפנסיה.

# תרומה לחברה ולמשק

מבוגרים בעלי ניסיון מציעים **<u>ערך רב בשוק העבודה</u>**, בעיקר בתחומים בהם יש מחסור בכוח אדם מיומן.

העסקתם יכולה לתרום לכלכלה ולשוק התעסוקה.



# קשרים חברתיים

המשך עבודה מאפשר **שמירה**

**על קשרים חברתיים**,

מפגש עם אנשים חדשים

ומניעת בדידות, שהיא אחת

הבעיות המרכזיות בגיל השלישי.

# שמירה על הבריאות הפיזית והנפשית

עבודה מסייעת לשמור על שגרה,

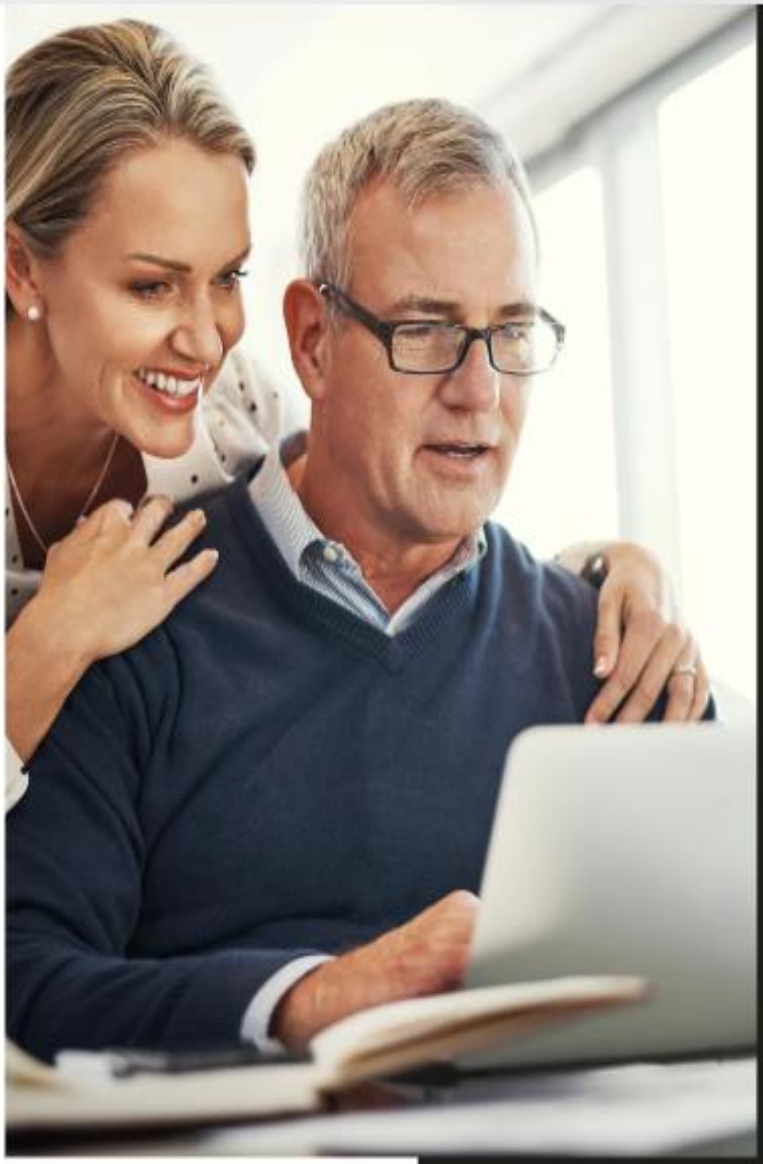
מונעת תחושת בדידות ותורמת

לבריאות הנפשית.

בנוסף, עבודה דורשת תנועה

ומעורבות חברתית, מה שיכול לתרום

לבריאות הפיזית.



# שימור יכולות קוגניטיביות

עבודה דורשת חשיבה, פתרון בעיות ולמידה מתמשכת, מה שיכול לסייע בשימור הזיכרון והיכולות הקוגניטיביות, ואפילו להפחית את הסיכון לירידה מנטלית ומחלות כמו דמנציה.

הצעד הבא