



La pobreza
no la hizo Dios...
La hacemos
usted y yo
votando
por los mismos
corruptos!
Investigo, luego existo

Si no quiere que todo siga igual, lea, piense y decida...

¿Por qué decimos **NO** al nefasto POT de Peñalosa?



¿Qué es el POT?

El Plan de Ordenamiento Territorial –POT– es el conjunto de objetivos, directrices, políticas, estrategias, metas, programas, actuaciones y normas adoptadas para orientar y administrar el desarrollo físico del territorio y la utilización del suelo. Estos planes son instrumentos técnicos y normativos elaborados por municipios y distritos, con los cuales se regulan los suelos rurales y urbanos, y establecen lineamientos para la localización de la población, la vivienda, las actividades socioeconómicas, la infraestructura vial, los servicios públicos, la delimitación de las áreas protegidas y de amenazas naturales, por un término de 12 años.

Continúa en la página 4

Así sería la reforma pensional del Gobierno de Iván Duque

Según el periódico Portafolio, se acabaría el régimen de prima media y la cotización sería al 20% del salario. El proyecto se radicaría después de elecciones.

Fuente: Portafolio
Por: Sebastián Londoño Vélez

Eliminar el régimen de prima media y aumentar la tasa de cotización de forma gradual son las dos 'bombas' de la reforma pensional que presentaría al Congreso el gobierno de Iván Duque después de las elecciones regionales. Estos puntos, que fueron conocidos en exclusiva por Portafolio, hacen parte de un proyecto de ley que está afinando la Comisión de Reforma de Protección a la Vejez, que sería radicado ante el Congreso, con mensaje de urgencia, para que quede aprobado antes de finalizar el año y comience a regir desde el 2020. Así lo estableció este diario con dos personas cercanas a dicha comisión, una de las cuales señaló que el articulado ya está redactado, pero puede tener cambios.

Continúa en la página 3

ÍNDICE

Firma del pacto por la reconstrucción
de la Comunicación Comunitaria y Alternativa

Página 2

Volver a la guerra:
Una desgracia para los colombianos

Página 6

Las garantías y los derechos de los adultos
mayores en Colombia

Página 7

Cuando se quiere... ¡Se puede!

Página 12





Parece increíble, pero acá hay veces que los honestos tienen que dar más explicaciones que los corruptos.

René Favalloto

EDITORIAL

Por: **Rodrigo Acosta B.** / bogotasocial.org
Roberto Quiroga B. /



Es esencial el fortalecimiento de la comunicación comunitaria y alternativa

Con la presencia de Claudia López, candidata a la Alcaldía de Bogotá, y la participación entusiasta de más de 100 directores de medios comunitarios y alternativos, se realizó este evento de gran impacto para la ciudadanía bogotana. Claudia López explicó los principales ejes de su programa de gobierno que tiene un enfoque social, e indicó que "Bogotá debe decidir por los derechos o por la derecha". Sobre el derecho a la libertad de expresión, considera esencial el fortalecimiento de la comunicación comunitaria y alternativa y resaltó el pacto que se suscribió. Afirmó que su compromiso es real, con la gente, al suscribir otros 13 pactos con diferentes sectores sociales, como los ambientalistas, magisterio, trabajadores y recicladores.

La firma del Pacto

Contó con la intervención de 'Lucho' Garzón, asesor estratégico de la campaña de Claudia López, quien se refirió al proceso de aprobación de las primeras normas de la comunicación comunitaria y del por qué debe ser relanzada. Tal como lo explicó Rodrigo Acosta B., quien realizó la presentación del texto del Pacto, fue durante la Alcaldía de Garzón que se definieron los primeros programas en un Plan de Desarrollo a favor de los medios comunitarios y alternativos. Acosta denunció que "al finalizar el gobierno Peñalosa –diciembre de 2019– terminarán gastando cerca de \$ 350 mil millones de pesos, para mejorar fallidamente la imagen del alcalde, gastos a favor de medios comerciales masivos, que salen



de los recursos de los impuestos que pagamos los bogotanos con la exclusión casi total de los medios alternativos, pues la dedicación económica es de menos del 0.5% con los medios comunitarios y la exclusión de todos los medios audiovisuales y de las tecnologías de la información.

La representación de los medios comunitarios y alternativos

Por los sectores de los medios comunitarios y alternativos llevaron el uso de la palabra Darío Salazar a nombre de los medios TIC, Roberto Quiroga por los medios impresos, Yesenia Mosquera por los medios étnicos, Jorge Londoño por las emisoras comunitarias, Martha Cañón por los medios de organizaciones sociales y ONG, Nelson Villamizar por los medios de la población con discapacidad y Rodrigo Acosta por los medios audiovisuales. La moderación estuvo a cargo de Javier Cárdenas de la emisora 24 Horas y Alejandra Peña, presentadora del Canal 5 de TV cerrada. Los medios realizaron la emisión en directo por sus plataformas, canales de tv cerrada, emisoras y redes sociales, los medios impresos también hicieron la cobertura. El evento contó además con la participación de líderes sociales y de algunos estudiantes de comunicación social y periodismo de Uniminuto, U. Javeriana y U. Pedagógica.

¿Qué dicen los candidatos sobre la libertad de expresión y los medios comunitarios?

- Miguel Uribe Turbay, en su programa de gobierno, propone más capacitación y economía naranja y no ofrece solución alguna sobre la necesaria democratización de la pauta.
- Carlos Fernando Galán no ha dado cita alguna y en sus locuciones anteriores ha dicho que apoyará con capacitación y tecnología, sin definir a qué se refiere con esto.
- Hollman Morris siempre ha demostrado compromiso con la causa de la libertad de opinión y las luchas de los medios comunitarios y alternativos.
- Claudia Nayibe López suscribe un Pacto para la reconstrucción de la política pública de comunicación comunitaria, la democratización de la pauta, el fortalecimiento de los espacios de participación, la construcción de redes de comunicación territorial y poblacional, la integración de los medios comunitarios al concepto y futuro de Bogotá Smart City, y la inclusión y generación de programas por las secretarías y entidades adscritas al Distrito, integrando a todos los medios de los cuatro sectores de la comunicación comunitaria y alternativa.

El texto del pacto firmado lo encuentra en: bogotasocial.org y en clarindecolumbia.info

¿Cuándo vamos a reaccionar colombianos?

Para defender nuestro patrimonio debemos elegir personas capaces y honradas

Por: **Carlos Fradique-Méndez**
Abogado de Familia y para la Familia

El próximo 27 de octubre, en elecciones que generan desconfianza y que atentan contra la verdadera libertad de expresión popular, se elegirán ediles, concejales, alcaldes, diputados y gobernadores. Como para desempeñar estos cargos no es necesario ni siquiera saber leer y escribir, se han inscrito personas que desconocen por completo el oficio al que aspiran.

Tengamos muy en cuenta

1. Valorar la capacidad de gobierno y la experiencia de los candidatos.
2. Investigar los antecedentes de honradez para evitar que salgan elegidos los que con seguridad se robarán los recursos del Estado, que en verdad son nuestros recursos que han llegado al fisco por el pago que hacemos directa o indirectamente de impuestos, multas, intereses, contribuciones.

Todos pagamos impuestos, hasta el más humilde que consume una gaseosa o una cerveza.

3. Prever si el candidato cumplirá sus compromisos de campaña. La experiencia nos enseña que las promesas no se cumplen.

Hay otros factores a tener en cuenta

Pero que no son los fundamentales para tomar la decisión de votar. Dirán que es importante tener en cuenta si ha habido despilfarro en la campaña por gastos en licor, meriendas, fiestas, entrega de materiales y otros; estos gastos tienen que ver con el segundo ejercicio: Los antecedentes de honradez. Las noticias sobre corrupción en el manejo de los contratos de obras públicas, por infraestructura con sobrepagos o trabajos inacabados, por compras innecesarias, por contratación inútil de supernumerarios, por celebración de eventos y fiestas a costos altísimos y sólo con el ánimo de emborrachar y recordar las épocas de pan y circo



para que el pueblo se olvide de sus necesidades fundamentales, llenan los titulares de prensa, de radio y de televisión.

No menos importante es conocer las calidades de señorío, decencia, respeto y buena comunicación gerencial del candidato o de la candidata.

Y si se conoce o hay fundada razón para creer que el candidato/candidata es deshonesto, sería una gran irresponsabilidad elegir a quienes robarán y agravarán los conflictos sociales de las veredas y municipios.

Hay que obrar con la mayor diligencia y responsabilidad, pensando que los alcaldes y gobernadores de nuestros municipios y departamentos, los concejos y asambleas, las juntas administradoras locales, etc., deben ser regentadas por personas competentes y honradas a toda prueba.

Somos
Personas Mayores

Prensa comunitaria – Investigamos e informamos

Director

Roberto Quiroga Botero
Celular: 314 216 66 61
Correo: editorialcreativa@gmail.com

Corresponsales y/o aliados

Razón Pública / Democracia Abierta
Transparencia por Colombia / Confidencial Colombia
Movimiento Decentes / Alcaldías Locales
Oficinas de Prensa Entidades Distritales

Diseño y Diagramación

John Alexander Gordillo Rivera
Conexión Objetiva _ Agencia Gráfica

Fotografía

Archivo SOMOS Personas Mayores
Archivo Editorial Creativa Ltda.
Archivos particulares / Internet

Publicidad

Editorial Creativa Ltda. / 314 216 66 61

Es una publicación de:



Así sería la reforma pensional del Gobierno de Iván Duque



Mayores pagos

Sin embargo, ambas fuentes confirmaron que, en efecto, no se tocará la edad necesaria para pensionarse (57 años para mujeres y 62 para hombres), ni las semanas que exige la ley. En su lugar, sí aumentarían los pagos mensuales que hacen los cotizantes colombianos. Es decir, que los aportes a pensión que hacen los trabajadores -tanto si son empleados como independientes- pasarían del 16% al 20% de forma gradual. Aún se evalúa en cuánto tiempo subirían esos cuatro puntos porcentuales y cómo se repartirían las nuevas cargas entre personas naturales y empleadores.

Actualmente, si un empleado gana \$ 2 millones, debe asumir el 4% (\$80.000) y la empresa paga el otro 12% (\$240.000) para un total de 16% (\$320.000 al mes). Como esta cifra subiría al 20%, los pagos mensuales llegarían a \$400.000, es decir, \$80.000 más, que serían asumidos por las partes.

En el caso de los contratistas, el panorama es peor, si se tiene en cuenta que aquellos que tienen este tipo de vinculación deben asumir el 16% pleno de la cotización. Si se toma el mismo ejemplo de la persona que gana \$ 2 millones, cada mes pasará de pagar \$320.000 a \$400.000, eso sin contar con el otro 12% que debe destinar para salud, partiendo de que la base de cotización es del 40%.

Estos recursos le darán liquidez adicional al sistema pensional y también ayudarán a que los ahorros de las personas sean más abultados. El principal objetivo es atacar un problema de raíz, y es que solo una de cada cinco personas mayores de 65 años se pensiona en Colombia.

COLPENSIONES.

La otra arista de la reforma implica la eliminación del régimen de prima media (RPM), que en gran medida opera Colpensiones. Esta entidad no desaparecería, pero pasaría a operar en el régimen de ahorro individual con solidaridad (Rais), tal como funcionan los fondos privados.

El ajuste eliminaría el pago de subsidios por parte del Estado, que destina unos \$40 billones al año para financiar el rubro pensional. De hecho, el ministro de Hacienda, Alberto Carrasquilla, ya lo había anticipado: “El RPM en un país tan viejo como el nuestro no es viable. Lo era cuando había 10 jóvenes trabajando por cada jubilado. Ahora, esa relación se bajó de 1 a 2, y no es posible ponerles más impuestos a los jóvenes, para pagarles la pensión a los viejos”.

Así las cosas, se aceptaría la propuesta de Asofondos (gremio de los fondos privados), que sostiene que debe haber un único sistema pensional (basado en el ahorro y la capitalización) y que se deben borrar los subsidios para los más adinerados.

Estos últimos, como lo ha dicho la ministra de Trabajo, Alicia Arango, serán garantizados por el Gobierno. Este diario conoció en exclusiva que lo hará por medio de un régimen de transición, que cobijaría a las personas que les falten menos de 10 años o 500 semanas para lograr la pensión.

El cambio busca que Colpensiones opere igual que las Administradoras de Fondos de Pensiones (AFP), lo cual elimina los subsidios. Así, el Estado se ahorraría unos \$15 billones anuales después de la desaparición de la entidad, que tomaría unos 35 años.

BEPS y COLOMBIA MAYOR, más allá de las pensiones

La Comisión de Protección a la Vejez construyó la reforma con una premisa y fue combatir tres frentes: cobertura, equidad y sostenibilidad.

De hecho, por eso no le llaman reforma pensional, porque muchas personas no alcanzan este derecho y solo reciben recursos que, en teoría, no se pueden llamarse pensión.

Los frentes dos y tres se solucionarán con la unificación de los regímenes actuales y la eliminación de los subsidios estatales, tal y como se mencionó previamente.

Por su parte, la cobertura será combatida por medio de las mejoras y ampliaciones a dos programas: los beneficios económicos periódicos (Beps) y Colombia Mayor.

Según ha dicho la Ministra de Trabajo, “la idea es que todos los colombianos que hayan trabajado alguna vez tengan la posibilidad de tener una renta que les ayude a pasar de mejor manera su vejez. En la actualidad, hay tres millones de privilegiados que tienen pensión, así que de cuál reforma pensional habla un país que tiene 23 millones de trabajadores y 20 millones están por fuera de la reforma”.

Por su parte, el Ministro de Hacienda ya había adelantado que los Beps dejarían de ser optativos para quienes no alcanzan el ahorro para una pensión.

En este caso, dijo, “la persona podría retractarse de destinar sus ahorros a Beps, pero si decide hacerlo, perdería el beneficio del 20% que le otorga el Gobierno y no tendría el alivio de recibir un ingreso garantizado y vitalicio en su vejez”.

No obstante, la iniciativa contiene más cambios. Por ejemplo, la Comisión le daría vía libre a cambiar las reglas de juego que tienen las inversiones en pensiones voluntarias, pues estas resultan mucho más restrictivas que el esquema aplicable a los fondos de pensiones obligatorias.

Cambios aquí y allá

Según el Minhacienda, “esta limitación impide que los colombianos que ahorran en los fondos voluntarios tengan rendimientos más altos y no permite que las inversiones puedan ajustarse al perfil de riesgo de cada afiliado”.

De otro lado, se eliminaría la posibilidad de tener dos pensiones al mismo tiempo, pues de esta manera se quitarían las inequidades y se podrían destinar mayores recursos que logren la cobertura de los más vulnerables. No obstante, aún se estudia en qué casos aplicaría y en cuáles se harían excepciones.

Estrategia de trámite

La reforma de protección a la vejez buscará atacar el reconocimiento irregular de mesadas que han aumentado la presión de la bomba pensional.

El país tiene descubiertos otros temas relacionadas con la vejez. Es razonable pensar que tenemos que hacer un cambio, porque este ritmo es insostenible, dice Carrasquilla.

La tarea es venderles a los congresistas esta propuesta de reforma, que implica diversos y polémicos cambios, pero también teniendo en cuenta el clima político que por estos días se toma el país, que está 'ad portas' de unas nuevas elecciones regionales.

Gobierno responde sobre información de Reforma Pensional



Ministro Carrasquilla

El gobierno Nacional respondió con un comunicado al artículo publicado por el periódico económico Portafolio en cuanto a la Reforma Pensional que viene preparando. En dicho informe se explica que los dos principales cambios radican en aumentar el monto de cotización y la eliminación del régimen de prima media.

En la declaración conjunta del Ministerio de Hacienda y Crédito Público, el Ministerio de Trabajo y el Departamento Nacional de Planeación, las entidades aseguran que “los informes de prensa que han sido publicados sobre el contenido de la reforma de protección a la vejez en la que se ha venido trabajando, no son ciertos y no hay un proyecto de ley definido para presentar al Congreso de la República.

Es cierto que el Gobierno viene preparando una reforma de protección a la vejez y en ello trabaja desde hace más de un año una Comisión Interdisciplinaria cuyo espíritu consiste en aumentar la cobertura y tener un sistema más equitativo; el compromiso siempre ha sido incluir a quienes no reciben una mesada.

No se está pensando en acabar con Colpensiones ni aumentar la base de cotización. Se han venido escuchando propuestas e ideas de gremios, académicos, partidos políticos, centrales obreras y la ciudadanía que ha participado en la página web que se habilitó con el Ministerio del Trabajo.

El Gobierno mantendrá los tres pilares con los que se ha comprometido: no afectar los derechos adquiridos, no aumentar la edad de pensión y hacer más redistributivo y equitativo el sistema para los más vulnerables”, finaliza la comunicación



Es mejor estar callado y parecer estúpido que abrir la boca y confirmarlo.

Abraham Lincoln

Si no quiere que todo siga igual, lea, piense y decida...

¿Por qué decimos **NO** al nefasto POT de Peñalosa?

El secretario de Planeación, Andrés Ortiz Gómez, es fundador y socio de una de las principales firmas de diseño de proyectos urbanos llamada 'Contexto Urbano', que podría estar detrás de las decenas de proyectos que se buscan hacer en Bogotá, gracias al POT de Peñalosa...



Viene de la página 1

donde expuso de manera superficial y rápida su propuesta, sin entrar en los detalles que interesan a los afectados. No explicó los mapas, utilizó un lenguaje técnico e incomprensible para la gran mayoría de las personas, no dio tiempo para las intervenciones. • Se viola el derecho fundamental a la propiedad, para entregar nuestro suelo, nuestro territorio a los grandes constructores.

- Los intereses de mercado de las agencias inmobiliarias primarán sobre los intereses de ciudadanía; viviendas de interés social serán construidas en las periferias y los proyectos del centro de la ciudad serán de alto costo y privados.
- Se desconoce el derecho a la participación ciudadana, necesaria y obligatoria. Los ciudadanos no fueron consultados, no se concertó con ellos, apenas se realizaron unas precarias reuniones para comunicar las decisiones ya tomadas.
- Propone la construcción de 15 líneas nuevas de Transmilenio, que no son la solución de transporte para la ciudad.
- Plantea la construcción de 816.000 viviendas con el argumento del "crecimiento poblacional y la disminución del tamaño de los hogares, que cada vez son más pequeños, y esto demanda vivienda, pero con menor espacio", lo que generaría daños graves en términos económicos, ambientales y sociales.
- Los llamados 'polígonos de alto impacto', que tanto conflicto generan en la ciudad, se dividirían en dos:

El tipo A: Chapinero, Primero de Mayo, Restrepo y Venecia, donde se permitirían comercios asociados a la venta y consumo de licor, moteles, bodegas de reciclaje y talleres de vehículos.

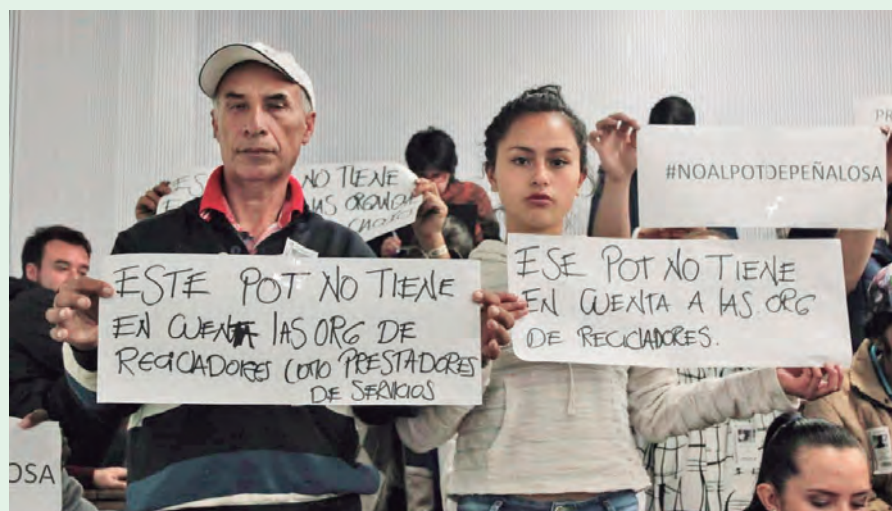
El tipo B, que no permitiría esta clase de establecimientos, serían los localizados en el Parque de la 93, Zona T, Galerías, Modelia, Bosa Central y Calle 116.

Por lo que el sur de la ciudad seguiría adoptando actividades comerciales de alto impacto y otras zonas no, manteniendo una distribución inequitativa.

- Este POT plantea y, desde ya, implementa programas y proyectos que expulsan a los moradores de su territorio. Uno de sus principales objetivos es incentivar la construcción de viviendas en Bogotá, generando un fenómeno de urbanización en lugares donde no se necesita, incluso en zonas rurales de la sabana de Bogotá.
- Sumado a esta estrategia de urbanización, se presentó el proceso de 'renovación urbana' que implica la demolición parcial o total de una parte de la ciudad con el fin de transformar el espacio, en este caso con grandes edificios. Según la norma, las dos causas que pueden llevar a la 'renovación urbana' son: que la zona esté deteriorada, o que haya edificios obsoletos. Sin

embargo, el POT de Enrique Peñalosa impone una nueva causa de 'renovación' llamada 'subutilización'. Suelo que está altamente valorizado, pero debe pasar de ser de uso residencial a ser de uso 'público'.

- La 'subutilización' perjudica barrios como Los Alcázares, San Martín, Patria, La Aurora, Santa Sofía, Juan 23, 11 de Noviembre, Santa Mónica, 7 de Agosto, La Esmeralda, Pablo VI, Nicolás de Federmán, entre otras decenas, incluso predios de la Universidad Nacional de Colombia. Estos territorios serán demolidos y reemplazados por nuevas mega construcciones. Por ejemplo, el proyecto Alameda entre Parques busca conectar el parque del Virrey con el Parque de los Novios, desplazando barrios enteros que se encuentran en perfecto estado y albergan a miles de ciudadanos potenciales víctimas de un desplazamiento urbano forzado.



También es pertinente recordar que el Secretario Distrital de Planeación, cabeza de la institución que presenta el POT a la ciudad, es Andrés Ortiz Gómez, con un conflicto de intereses por el cual podría estar incapacitado para formular dicho ordenamiento. El secretario Gómez es fundador y socio de una de las principales firmas de diseño de proyectos urbanos llamada 'Contexto Urbano'. Esta empresa opera a nivel nacional y podría estar detrás de las decenas de proyectos que se buscan hacer en Bogotá gracias al POT de Peñalosa.

Sin duda, muchos de los contenidos de ese POT son profundamente perjudiciales, y van desde vulnerar derechos fundamentales de las ciudadanías, hasta generar escenarios de desplazamiento urbano en Bogotá.

Es necesaria la manifestación de la ciudadanía como resistencia a la implementación de dicho del plan de ordenamiento. Los documentos de planeación de la ciudad deben estar al servicio de la ciudadanía y sus intereses, no al servicio de sectores privados y pretensiones neoliberales.



Opiniones... Opiniones... Opiniones



Claudia López, aspirante a la Alcaldía de Bogotá:
“... El clientelismo y la corrupción es el cáncer de Colombia, esta Administración ha duplicado la contratación por prestación de servicios. Varios medios independientes han señalado cómo Enrique Peñalosa construye mayorías en el Concejo comprando con cuotas burocráticas y clientelismo a los concejales... Así se está tramitando el POT y así se nos quiere incrementar e imponer ese desastroso modelo ambiental en los próximos 12 años, eso es irrespetuoso con Bogotá y eso lo está haciendo Enrique Peñalosa. Éste es un POT que infla las proyecciones de población para inflar las proyecciones de demanda de área de desarrollo...”.

Julián F. Martínez, ciudadano del común:
“...A puerta cerrada, la alcaldía de Peñalosa y la empresa Metro otorgaron el contrato a empresas chinas que están denunciadas por corrupción en África, Europa y Asia. La licitación más grande del país a espaldas de los colombianos...”.

Martha Triana, aspirante al Concejo por la Alianza Verde:
“No a la expulsión del territorio. Los moradores nos quedamos en Teusaquillo, Chapinero, Barrios Unidos, Engativá, Fontibón y el resto de Bogotá. Los bogotanos tenemos derecho a una ciudad que genere soluciones de vivienda digna, que respetan el medio ambiente y las áreas protegidas. Una ciudad que ordena el territorio con la gente y para la gente...”.



Xinia Navarro, aspirante al Concejo por el Polo Democrático:
“...Decimos NO al POT de Peñalosa porque es absolutamente nefasto, es una iniciativa que no responde a las necesidades actuales que tiene Bogotá. No se socializó, no tuvo en cuenta al Páramo de Sumapaz, no atiende las solicitudes de la comunidad e ignoró el concepto negativo del Consejo Distrital de Planeación. No puede ser que la única referencia que haga el POT al tema de la migración venezolana sea que las personas que han llegado de ese país, quienes vienen en extrema pobreza a buscar aquí alguna solución a su vida, sea que sirvan como un porcentaje para justificar hacer más de 830 mil viviendas que no van a tener equipamientos urbanos, que no van a tener condiciones urbanísticas...”.



María Fernanda Rojas, aspirante al Concejo por el Partido Verde: “... El número de viviendas que se planean construir no son necesarias, pues la estimación de vivienda se hace sobre proyecciones poblacionales que no son reales y que son distintas a las que el Dane ya certificó de manera oficial. Otro reparo es por cómo está planteada la expansión de la ciudad y la redensificación con altura. El POT permite que se hagan nuevas edificaciones y también que se construya sobre viviendas para hacer edificios más altos. La idea es que en un mismo espacio quepan más casas y así no se utilice más la superficie. Pero esto no tiene sentido porque si no son necesarias las viviendas propuestas por el Distrito, tampoco habría razón para demoler barrios donde la gente está feliz, como Pablo Sexto, por ejemplo.”.



Carlos Carrillo, aspirante al Concejo por el Polo Democrático: “... Muchas viviendas van a ser afectadas por este nefasto POT. En la Alameda entre Parques (un plan de renovación con el que se pretende unir el parque El Virrey y el Simón Bolívar) el alcalde Enrique Peñalosa quiere hacer las delicias de los constructores que le financiaron las campañas, y quiere convertir lo que hoy son barrios de casas, donde las personas han desarrollado una manera de vivir, en unos bloques de apartamentos de 20 pisos o más para beneficio de los constructores, que históricamente han sido sus amigos; los habitantes de 11 barrios temen que sean desalojados de la zona...”.

Emiliano Sánchez, habitante de Pablo VI: “... Por cuenta del POT somos víctimas de presiones inmobiliarias. Nos han reducido hasta \$ 60 millones en el avalúo de los apartamentos porque quieren desplazarnos y que vendamos barato para que los grandes constructores hagan megaproyectos. Ésta es la mejor área, el corazón de Bogotá y nos quieren sacar...”.

Lilia Avella Bojacá, aspirante a la JAL de Engativá por el Polo Democrático: Hay un programa en el POT de Peñalosa tendiente a sacar la gente de las áreas que rodean el aeropuerto Eldorado. Es absurdo que se escuden en los migrantes venezolanos para construir 816.000 viviendas y que las proyecciones no tengan en cuenta las cifras definitivas del censo. Al tener la cifra equivocada de Bogotá con 8.1 millones de habitantes, la proyección de viviendas supera lo que realmente requiere la ciudad...”.



Enrique Peñalosa, Alcalde de Bogotá: “...Tienen que aportar su tierra a un solo proyecto... ¡Tienen que aportarla! ¡A la fuerza! Y al que no la quiera aportar... ¡Se le expropia!

Andrés Ortiz, secretario de Planeación: “... Las 15 líneas de Transmilenio son necesarias. La ONU ha establecido que las áreas protegidas deben estar al servicio de la comunidad y deben poder ser disfrutados por los ciudadanos. Por eso, harían intervenciones como senderos y alamedas, entre otros, en las reservas. La ley de expropiación dice que media manzana se puede expropiar con el 51 por ciento...”.



Volver a la guerra: Una desgracia para los colombianos

**Vuelve a sonar el retumbar
de tambores de una guerra de más
de 50 años que la firma
de los Acuerdos de Paz pareció dar
por acabada hace tres años.**

Segunda entrega

Por: democraciaAbierta

Muy mala noticia para el país

Colombia revivió una vieja pesadilla: La declaración en video de la retoma de armas por parte de varios disidentes de unas FARC que ya se habían desarmado fue un golpe irreal, una regresión al pasado. “Anunciamos al mundo que ha comenzado la segunda Marquetalia” declaró Márquez en un video junto al Paisa, además, aparecen otros guerrilleros como el ex congresista Jesús Santrich, Henry Castellanos Garzón alias Romaña, y Walter Mendoza. Para la mayoría de los ex combatientes de las FARC, para quienes ha supuesto un enorme esfuerzo acomodarse a su nueva situación, lo visto es vivido como una traición. Por eso, están alzando sus voces para defender los acuerdos y oponerse a las declaraciones de Márquez.



En cualquier caso, el anuncio de Márquez es una noticia trágica para Colombia. El hecho de haber permitido que la situación se deteriorara hasta el punto de que los exguerrilleros disidentes se hayan visto legitimados para situarse de nuevo al margen de la ley es un fracaso de toda la sociedad política colombiana. Con los Acuerdo de Paz, que fueron costosísimos pero que llegaron a puerto, Colombia quiso despertar de un sueño atroz. Sin embargo, parece que gracias al error de convocar un referéndum que fue usado para boicotear la esperanza, y por culpa de la incapacidad de unos y la irresponsabilidad de otros, la pesadilla de la violencia está aquí para quedarse.

Opiniones... Opiniones... Opiniones



Iván Duque, Presidente de Colombia: “

... Los colombianos debemos tener claridad de que no estamos ante el nacimiento de una nueva guerrilla, sino frente a las amenazas criminales de una banda de narcoterroristas que cuenta con el albergue y el apoyo de la dictadura de Nicolás Maduro. No caigamos en la

trampa de quienes hoy pretenden escudarse detrás de falsos ropajes ideológicos para sostener sus andamiajes delictivos...”.

Iván Márquez (Luciano Marín), exlíder de las Farc:

“... La guerrilla vuelve a la lucha armada porque el Gobierno no ha cumplido con los Acuerdos de Paz. Llamo a una nueva etapa de lucha, con el derecho universal que tienen todos los pueblos de levantarse en armas contra la opresión... Al menos 120 ex guerrilleros han sido asesinados desde que se firmó el Acuerdo...”.



Humberto de la Calle, Negociador de los Acuerdos de Paz:

“...Iván Márquez: Su nueva apelación a la llamada lucha armada constituye una regresión injustificable. Nunca debió usarse la violencia para provocar cambios sociales. No solo no obtuvieron los cambios esperados, sino que le dieron

un pretexto al régimen para inmovilizar a Colombia y esterilizar el cambio social. / Iván Duque: La reacción suya de condena a Iván Márquez y compañeros de desertión y el anuncio de acciones bélicas, era inevitable. Pero la circunstancia actual exige reflexiones más profundas. No son los votantes de hoy sino las víctimas del mañana...”.

Miguel Ceballos, Alto Comisionado para la Paz en Colombia:

“... Márquez sólo representa una pequeña facción de los ex rebeldes y su objetivo principal es restablecer una red de

narcóticos y evadir los cargos de narcotráfico, tanto en el país como en los Estados Unidos. El 90% de las Farc están comprometidas con el Proceso de Paz y seguimos apoyándolos, pero es preocupante una posible alianza con el ELN, porque ese



Sandra Ramírez, ex guerrillera de las Farc y actual senadora en el Congreso: “

... Una de las demandas más imperativas que las FARC trajeron a la mesa en Cuba fue el tema de la reforma agraria. A través de lo que se negoció en el Acuerdo, Colombia tiene la oportunidad de convertirse en una sociedad más igualitaria, especialmente

para las poblaciones rurales donde el Estado simplemente no llega. La lucha armada le dio al pueblo colombiano algo muy importante que va a cambiar a nuestro país, que está empezando a cambiar, que es el Acuerdo. El Acuerdo en sí mismo representa una potencia transformadora...”.

ONG Defendamos la Paz: “...Rechazamos el incumplimiento del Acuerdo Final por parte de Iván Márquez y el grupo de quienes han salido del proceso... Este trance difícil está siendo aprovechado por dirigentes políticos interesados en hacer trizas la Paz y devolvernos al pasado para justificar su narrativa política de guerra...”.



Patricia Linares, Presidenta de la JEP: “

... Los tres disidentes de las desmovilizadas Farc serán excluidos de la justicia transicional; las noticias de rearme de algunos exmiembros de las Farc, hoy en la clandestinidad, se encuentran en trámite en la JEP. Constituye sin duda un hecho de la mayor gravedad

para el proceso de paz, que con sacrificio y no exento de dificultades se ha desarrollado en nuestro país...”.

Las garantías y los derechos de los adultos mayores en Colombia

**En el país 70% de los adultos mayores
no tiene pensión y 22% vive en la pobreza...**



Por: José David Castilla
www.asuntoslegales.com.co

Obligaciones del Estado y la sociedad

En Colombia, según reportó el Dane, 11% de la población pertenece al grupo de personas mayores. Según establecieron los acuerdos internacionales y los fundamentos de la Constitución Nacional, es deber del Estado y la sociedad civil atender y proteger a las personas que se encuentran en los años dorados de la vejez.

1) Los alimentos

La primera obligación que se presenta en el núcleo familiar es la de los alimentos. En este caso, los hijos deben garantizar que sus padres tengan los recursos necesarios para tener el nivel de vida adecuado. Viviana Useche, especialista y docente en derecho de familia de la Universidad Externado, dice que “las relaciones de familia se sustentan en la solidaridad y, por eso, es que los hijos deben apoyar a sus padres, cuando estos llegan a la tercera edad”. Cuando un descendiente no responde por esta obligación puede acarrear un proceso penal por inasistencia alimentaria, cuya pena está entre tres y seis años en prisión.

La cuota de alimentos se establece teniendo en cuenta el nivel de vida de la persona mayor y el ingreso de sus familiares. En este escenario, los hijos, e incluso los nietos, deben responder por el bienestar de sus abuelos.

2) El cuidado permanente

La segunda obligación que tienen los hijos con sus padres es garantizar un cuidado permanente. El fenómeno del abandono a la población adulta mayor preocupa a las autoridades. Según datos sobre la situación de los adultos mayores, se estableció que 22% viven en pobreza. En 2017, se impusieron dos sanciones para los hijos que dejaron a los ancianos a su suerte. La pena por abandono es de 32 a 108 meses de prisión, por otra parte, el hijo que olvide a sus padres no podrá heredar.

3) Estar en el sistema de salud

La población de personas mayores, obligatoriamente, debe estar en el sistema de salud. Es deber, de las EPS y de la familia, garantizar que se dé atención médica oportuna. La Ley 1276 de 2009, estableció que es

una obligación del Estado acoger a los adultos mayores en centros especializados, cuando estos no tengan los recursos suficientes para subsistir. El representante a la Cámara por Cambio Radical, José Daniel López, afirmó que las instituciones deben “propender por ampliar el proyecto productivo de esta población”, para evitar situaciones de dependencia económica y abandono.





Más vale que te rechacen por ser sincero a que te acepten por ser hipócrita.

Anónimo



Por: Julián Carreño- Promotor Social
Bogotá Limpia S.A.S E.S.P.

La solución es reciclar

Bogotá afronta uno de los retos ambientales más grandes de cara al futuro: el manejo del relleno Doña Juana, y es que para nadie es un secreto que le restan sólo unos cuantos años de vida útil. ¿Qué pasará con las basuras?, ¿es consciente la ciudadanía del riesgo ambiental que corre la ciudad?

Una de las soluciones más prácticas es reciclar. Por esto, desde el área de Gestión Social y Aprovechamiento de la empresa de aseo Bogotá Limpia, se han adelantado actividades pedagógicas en torno a incentivar en colegios, distritales y privados, la correcta forma de separar en la fuente, reforzando así en la comunidad estudiantil la idea de reducir, reutilizar y reciclar.

Reciclatón Escolar

Por esta razón, durante este mes, Bogotá Limpia llevó a cabo el concurso de Reciclatón Escolar, donde se logró llegar a más de 5.700 niños capacitados en separación de residuos, quienes aportaron 5.489 kilos de material aprovechable. Por su participación y cantidad de material recolectado, los colegios ganadores fueron el Colegio Torquigua IED, en Engativá, y Colegio Naval, en Barrios Unidos. Ambos colegios

promueve el reciclaje en estudiantes de Engativá y Barrios Unidos

Más de cinco toneladas de residuos aprovechables fueron entregados a asociaciones de recicladores, por los estudiantes durante el evento Reciclatón Escolar.



Colegio Villa Amalia



Colegio Jorge E. Gaitán

sobrepasaron el promedio de 1.5 kilos de material entregado por estudiante.

Como reconocimiento al compromiso y participación de los alumnos, Bogotá Limpia premiará a estos dos centros educativos.

Vale la pena resaltar que todo este material potencialmente aprovechable fue entregado a las asociaciones de recicladores: Recuperadora

Ambiental de Engativá y Asociación Julio Flores y Doce de Octubre, de Barrios Unidos, escogidas por los centros educativos.

Entre tanto, Bogotá Limpia continuará fortaleciendo la cultura de aseo y separación en la fuente, a través de capacitaciones, talleres, eventos y jornadas informativas, dirigidas a estudiantes y comunidad.

MAYOR INFORMACIÓN

Página web: www.bogotalimpia.com • Facebook: Bogotá Limpia S.A.S • Twitter: @BogotaLimpiaSAS

1° Festival de danza mayor: ¡Absolutamente hermoso!



Grupo Años Dorados Somos Colombia



Sueños Felices Cafam



Rondalla Mayor de Colombia



Trietnia Danza Colombiana

Por: Roberto Quiroga B.

Palabras del doctor Robinson Cuadros

El Líder de la Ruta Socio Sanitaria del Adulto Mayor de Cafam manifestó: “Es difícil expresar todos los sentimientos que se abarcan el día de hoy. Hace 32 años fundamos el primer programa en Colombia para personas mayores, liderado por una Caja de Compensación Familiar y de allí surgieron varias iniciativas en el resto del país con el fin de brindar espacios para disfrutar la vida y fortalecer las redes de amigos. Con su propia esencia hemos presenciado la evolución del programa, desde aquellas primeras clases de gimnasia, donde se desarrollaban las actividades con falda, media velada y tacón. Hoy, toda una revolución de la nueva nutividad. Contamos con un grupo de danza-teatro como iniciativa de las integrantes del programa y un espectacular grupo de danza: Sueños Felices, que se ha presentado ya en varios escenarios dejando en alto el nombre de Cafam y, más que eso, el nombre de cada una de ellas, que con su espíritu de libertad le sacan el jugo a la vejez.

Hoy es un día histórico para Cafam y para la vida de cada una de las participantes de este primer encuentro de danza mayor, que seguramente en unos años, ojalá el próximo, contará con la participación de agrupaciones nacionales e internacionales. Es por esto que le doy un especial agradecimiento a Luis Carlos, alma vida y corazón de este hermoso teatro...”

Grupos de danzas participantes

Desde el periódico Somos Personas Mayores felicitamos por la excelente manifestación artística a los grupos de danzas, a la tuna y a todos los participantes por su presentación y por los reconocimientos recibidos al final del evento:

- Grupo Años Dorados Somos Colombia
- Grupo de Danzas Sueños Felices Cafam
- Trietnia Danza Colombiana
- Grupo de Danzas Amarú
- Asociación Folclórica Mis Memorias
- Compañía Artística Jarana
- Grupo vocal: Rondalla Mayor de Colombia

Nuestro agradecimiento especial al señor Luis Carlos Ávila Ruiz, Jefe Sección de Promoción Cultural de Cafam, quien también realizó una excelente labor en su calidad de maestro de ceremonias del evento, y a Laura Nieto, Coordinadora de Comunicaciones de Personas Mayores Cafam.

Un éxito total se anotó la Sección de Promoción Cultural Cafam en la realización de este 1° Festival de danza de grupos de personas mayores

© FOTOS: PERIÓDICO SOMOS PERSONAS MAYORES



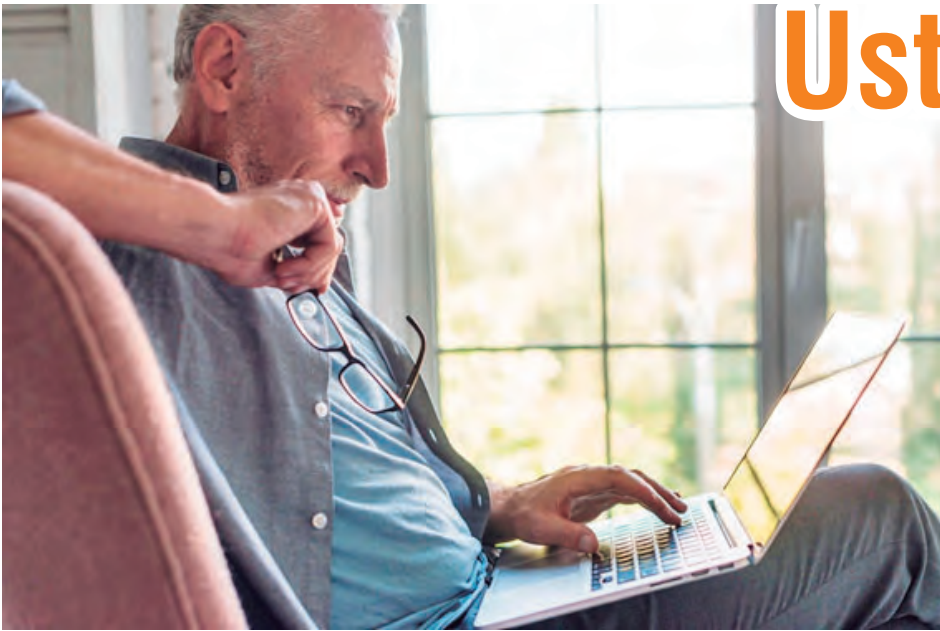
Grupo danzas Amarú



Asociación Folclórica mis memorias



Compañía artística Jarana



Por: Grupo Legal Jurídico

Para 2019, esta actividad mantiene y sigue proyectando una tendencia alcista. En el año 2018, se lograron 717 traslados a Colpensiones por un fallo judicial a través de la herramienta jurídica Nulidad de Afiliación.

¿Qué es Nulidad de Afiliación?

Este recurso jurídico, siendo el mecanismo apropiado y procedente para declarar el regreso a Colpensiones, aun cuando le hiciera falta menos de diez años para cumplir la edad requerida de pensión, es decir, en el caso de las mujeres todas aquellas que sean mayores a 47 años y, en el caso de los hombres, mayores de 52 años. Bajo estas características no es posible realizar el traslado entre regímenes a través de la vía administrativa, sin embargo, a través de la herramienta de Nulidad de Afiliación, por medio de un fallo judicial se busca declarar la ineficacia del traslado del ISS, hoy en día Colpensiones, hacia un fondo privado, cambio que se pudo haber realizado entrada en vigencia la Ley 100 de 1993. En caso contrario, es decir, que al cotizante le hiciera falta más de diez años para cumplir la edad requerida de pensión, debe solicitar una doble asesoría y, podría por sus propios medios, solicitar el traslado de fondo y régimen pensional.

¿Por qué regresar a Colpensiones?

Es importante resaltar que cada régimen pensional maneja diferentes condiciones y variables para determinar el monto de la mesada de sus afiliados.

- En el Régimen de Ahorro Individual con Solidaridad –RAIS–, administrado hoy en día por los fondos privados (Porvenir, Colfondos, Old Mutual y

Usted podría regresar a Colpensiones

¿Sabía que más de 70.000 personas han solicitado traslado de régimen pensional, de un Fondo Privado AFP hacia Colpensiones, y han recibido un fallo a favor sin importar que estén a menos de 10 años de cumplir la edad de pensión?

Protección), el monto de la mesada se determina por el capital acumulado que tienen sus afiliados en su cuenta de pensión + el bono pensional + los aportes voluntarios, en caso de que los haya realizado. Bajo estas circunstancias, para acceder a una mesada equivalente a 1 SMMLV el monto del capital acumulado debería estar cerca de los \$215'000.0000.

- Respecto al Régimen de Prima Media –RPM–, administrado hoy en día por Colpensiones, la mesada es equivalente y toma un porcentaje con base en el promedio de salarios cotizados en los últimos 10 años laborados, ya sea de forma continua o interrumpida, o el promedio de salarios cotizados en toda su vida laboral, el promedio que se tomaría en este caso, según la Ley de favorabilidad, sería el que más le convenga con base en la mesada que recibiría.

¿Cuál es el régimen pensional que más le conviene?

Bajo este panorama pensional, es de suma importancia que todo aquel que esté aportando para su pensión hoy en día sepa cuál régimen es el que más le conviene, y tener un estimado de cuál podría ser el escenario que se le proyecta a la hora de solicitar su pensión. Lo más recomendable, en estos casos, es adelantarse a los hechos y solicitar una asesoría pensional de la mano de profesionales y firmas de abogados especializadas, como el Grupo Legal Jurídico, firma que ofrece estas asesorías sin costo alguno, pues es muy frecuente que recibir dichas asesorías sólo de la mano del fondo en que se encuentre afiliado no le permitirá ver el panorama desde diferentes perspectivas y con diversos puntos de vista. Investigar, enterarse de las condiciones actuales de su fondo, evaluar su panorama actual y proyectarse son unas de las recomendaciones profesionales en términos de materia pensional.



Grupo Legal Jurídico

¿Le gustaría incrementar su mesada pensional?

Si usted se pensionó a través del ISS, hoy en día Colpensiones antes del año 2013, su mesada podría estar mal liquidada. Reciba una asesoría Sin Costo.

Trabajamos a Resultado
Bogotá 318 617 7577 - 320 4356

www.legaljuridico.com
Especialistas en pensiones.

Reliquidación - Nulidad de afiliación - Pensión sobrevivientes



Si no estás haciendo que la vida de alguien sea mejor, estás desperdiciando tu tiempo. *Will Smith*



A divertirnos Se dijo



Sopa de letras



EL ZOOLOGICO

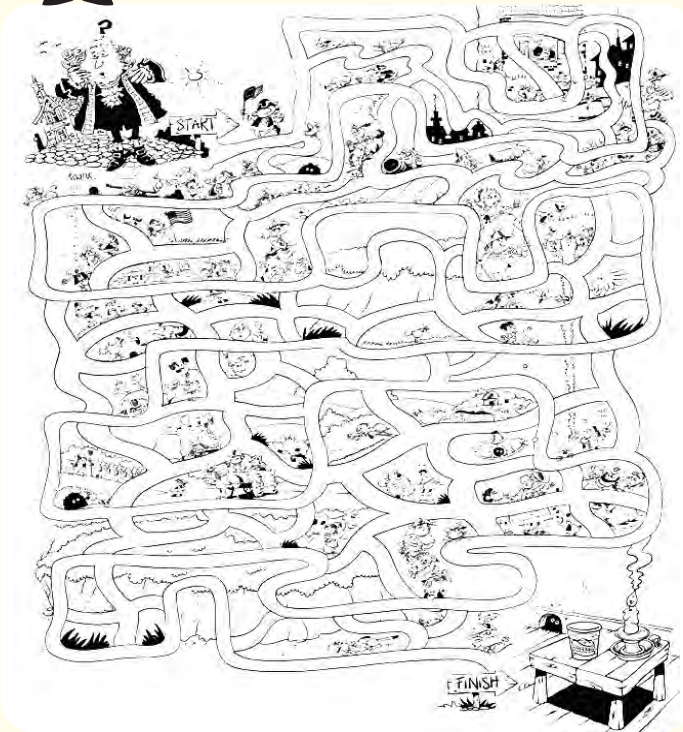
Encuentre en la sopa de letras las palabras indicadas a continuación, todas relacionadas con el zoológico. Las encontrará en todas las direcciones y sentidos.

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ LUGAR | ☐ REPTILES |
| ☐ PRESERVAR | ☐ MAMÍFEROS |
| ☐ HÁBITAT | ☐ ANFIBIOS |
| ☐ ANIMALES | ☐ AVES |
| ☐ ENTORNO | ☐ TIGRES |
| ☐ AGRADABLE | ☐ DELFINES |
| ☐ ÁRBOLES | ☐ ESPECIES |
| ☐ LAGOS | ☐ AMENAZADAS |
| ☐ ACUARIOS | ☐ EXTINCIÓN |

LABERINTO



Instrucciones: Tremendo descuido el de nuestro amigo: olvidó su caja de dientes en la casa! Ayúdele a encontrar el camino para recuperarla.



PUNTO A PUNTO



Instrucciones: Una consecutivamente los puntos, numerados del 1 al 55, y complete la ilustración.



OJO DE AGUILA



Instrucciones: ¿Cómo estamos de la vista? En esta imagen de la granja han sido escondidos 11 vasos... Encuéntrelos en el menor tiempo posible.





El miedo a envejecer:

Hay que caminar agradecido con el paso de los años



La investigación de cuatro años para su libro 'No quiero envejecer' es la base de su conferencia. Aconseja tomar medidas en la juventud y resignificar la vejez.

Por: www.eldeber.com.bo

¿Por qué cada vez hay menos velas en las tortas de cumpleaños? ¿Por qué es de mala educación preguntar la edad a una mujer? o ¿por qué se considera un cumplido que nos digan (a hombres y mujeres) que no aparentamos la edad que tenemos?

Para Pilar Sordo, sicóloga chilena, es una constante en la cultura latina que la gente se rehúse a envejecer. “No se valora la vejez como algo positivo. Creo que en quitar las velas del pastel hay algo depresivo de fondo, que es la poca capacidad que tenemos de celebrar la vida”.

Sordo hizo una investigación por todo el mundo hispano, que le demandó cuatro años, la cual condensó en el libro 'No quiero envejecer'. Ahí se destaca el concepto que da a esa etapa de la vida: “Envejecer es cuando los recuerdos superan a los proyectos”. Para ella, “mientras uno está generando proyectos y no está anclado en los recuerdos, el proceso de envejecimiento es mucho más grato”.

Miedo a envejecer

Cuando Sordo preguntó a la gente por qué tenía miedo a esa etapa de la vida todo giraba en torno a tres aspectos: asociaban envejecer a la pobreza, a la soledad y a depender físicamente de alguien. Y ella le agrega un cuarto motivo: “le tenemos miedo porque cada año que cumplimos nos hace dar cuenta de que tenemos menos tiempo para arreglar las 'metidas de pata' que hemos cometido. Por lo tanto, el miedo tiene más que ver con cómo estoy viviendo hoy y enfrentarme a la sensación de que no he logrado lo que quería”.

Idealizar la juventud

“Hay una idealización de la juventud asociada a la belleza y al éxito. La gente se empeña en rejuvenecer porque no se quiere morir y detener el tiempo es algo que parece atractivo y recurre a todo, al gimnasio, a la cirugía, a lo que sea”.

La sicóloga hace notar que en realidad envejecemos desde el minuto en que nacemos y lo coherente es decir yo quiero envejecer (vivir) lo más que pueda, pero de la mejor forma posible.

Tomar medidas

En lugar de asociar la vejez con aspectos negativos, es mejor cambiar la idea que tenemos y pensar que aumentar de dígito es sinónimo de tiempo libre, sabiduría y posibilidad de establecer nuevos proyectos.

Otra medida empieza por preguntarse ¿cuánto estamos invirtiendo para tener la seguridad de que habrá alguien que se va a hacer cargo de nosotros? Con esta interrogante Sordo sugiere preocuparse más por depositar amor que dinero en una cuenta, porque las personas a las que les entreguemos amor, después se van a hacer cargo de nosotros. A esto Pilar le llama ser previsores sentimentalmente.

Y, por último, subraya que hay que prepararse, planificar y decidir cómo, con quién y dónde se quiere envejecer y esta decisión debe tomarse en la juventud. Por ejemplo, cambiar la tina del baño por una ducha, pues ya entrado en años no se podrá levantar las piernas para ingresar y salir de la bañera con facilidad. También sugiere trasladarse a vivir a un lugar en el que se necesite poco, es decir, que no haga sentir carencias que suelen percibirse más en las ciudades grandes. En los sitios pequeños y sencillos no se requiere mucho para vivir y no se va a sufrir estrés por conseguir las cosas materiales.

Resignificar la vejez

Sordo invita a resignificar el concepto de vejez y tomar consciencia de que con los años “se va agarrando templanza, cierta desfachatez, se siente menos vergüenza y el temor al ridículo disminuye porque se es más consciente de que hay que disfrutar el tiempo”.

La premisa es que la vejez se está viviendo pésimamente, cuando en realidad hay que caminar agradecido con el paso de los años sin desear retroceder porque como somos hoy es una versión mejorada de cuando teníamos 10 o 20 años menos.

11 Mandamientos para una vejez feliz



Por: Redacción Periódico Somos Personas Mayores

- 1) Cuida tu presentación todos los días. Vístete bien, arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Qué mejor fiesta que la vida!
- 2) No te encierres en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al preso voluntario; sal de paseo al campo o a la calle.
- 3) Ama el ejercicio como a ti mismo. Haz un poco de actividad física o una caminata razonable dentro o fuera de casa.
- 4) Evita posturas y gestos de viejo derrumbado: la cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. ¡No! Que cuando pase la gente, te vea bien.
- 5) No hables de tu vejez ni te quejes de tus achaques, pues acabarás por creerte más viejo y enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán el feo: nadie quiere estar oyendo historias de hospital.
- 6) Cultiva el optimismo sobre todas las cosas: al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, ten humor en las palabras, sé alegre de rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce, la vejez no es cuestión de años sino un estado de ánimo.
- 7) Sé útil a ti mismo y a los demás, no eres una rama desgajada del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda a otros: ayuda con una sonrisa, con un consejo, con un servicio.
- 8) Trabaja con tus manos y con tu mente. El trabajo es la terapia infalible: cualquier actitud laboral, intelectual o artística es medicina para todos los males.
- 9) Mantén vivas y cordiales las relaciones humanas. Prioriza las que unen el hogar, integrando a toda la familia. Ahí tienes la oportunidad de vivir con todas las edades: niños, jóvenes y adultos. Luego, ensancha el corazón a los más amigos, procura que estos no sean exclusivamente viejos como tú. Huye del bazar de las antigüedades.
- 10) No pienses que todo tiempo pasado fue mejor, deja de estar condenando tu mundo y maldiciendo tu momento. Alégrate de ser parte del mismo y poder ver muchas cosas lindas y nuevas.
- 11) No te olvides de reír a menudo para conservar la salud.

No te olvides de reír a menudo para conservar una buena salud.

CONCEJO DE BOGOTÁ VOTA

ALIANZA Verde

#22

JULIÁN ESPINOSA

PROPONGAMOS POR BOGOTÁ

@julianesbogota julianespinosa.com



La obra maestra de la injusticia
es parecer justo sin serlo.

Platón

Cuando se quiere... ¡Se puede!

Felicitaciones al grupo de amigos de los barrios Bellavista, La Estrada, Estradita Ciudad de Honda y Bosque Popular, quienes se integraron en un almuerzo familiar por una muy noble causa...



¡Labor cumplida!

Un éxito rotundo fue el conseguido por un grupo de amigos anónimos de este sector de la Localidad de Engativá, que decidieron de manera desinteresada unir sus esfuerzos y apoyar una noble causa: colaborar en la organización de un almuerzo comunitario con el fin de recolectar fondos para apoyar económicamente a un niño que lo requiere porque, desafortunadamente, padece delicados problemas de salud, y su familia atraviesa por una difícil situación económica.

Más de 100 personas (mayores, jóvenes y niños) acudieron al llamado y participaron con gran entusiasmo, ayudando a esta noble causa que, por el éxito obtenido, esperan repetir próximamente.

El clima, la música, la buena comida y una que otra 'pola' hicieron de éste un gran momento de camaradería que sirvió, además, para el reencuentro de amigos.

Gracias a las personas que con su buena voluntad colaboraron en la organización y desarrollo del evento, y a las que con sus aportes se unieron a la causa.

Para mayor información comuníquese con:

Freddy Torres: 322 477 49 94 / 314 343 83 89

Factores que aceleran el envejecimiento

La llegada de la vejez es un proceso natural e inevitable que deja signos visibles en zonas como la piel y el rostro.



Por: María del Toro

Causas que aceleran el proceso

Existen una serie de circunstancias y causas que inciden en el proceso y lo hacen más rápido. La exposición al sol tiene efectos negativos en la piel, haciendo que aparezcan marcas como las arrugas y las manchas. La piel, además, pierde elasticidad.

Factores ambientales como la contaminación del aire o el contacto con campos electromagnéticos influyen de manera determinante en el organismo. Los radicales libres presentes en el entorno son una de las causas más comunes y que más potencian el envejecimiento.

Llevar una nutrición sana y equilibrada es fundamental si se quiere hacer más lento el proceso, evitando la ingesta de ciertos alimentos a largo plazo, como aquellos con muchas grasas saturadas y altas en colesterol.

No todos envejecen de la misma forma

Un factor inevitable e incontrolable es la herencia genética, que juega un papel fundamental, y esto se debe en parte a sus genes.

Se deben evitar las situaciones de estrés, ya que en este tipo de estados, el cuerpo libera una serie de hormonas y sustancias que influyen en la vejez, tanto mental como física.

Para hacer más lento el proceso natural de la edad, se recomienda realizar ejercicio físico de forma regular e intentar dormir un mínimo de ocho horas. Asimismo, incluir en la dieta antioxidantes y vitamina E, ayudan a retrasarlo.

Pero, sobre todo, se aconseja estar libre de adicciones como el tabaco, el alcohol y otras drogas.



ARGOTE
PRESIDENTE POLO DEMOCRÁTICO
BUEN CONCEJAL

CONCEJO MARQUE

