



CHAPINERO
ENGATIVÁ
BARRIOS UNIDOS
RAFAEL URIBE
CIUDAD SALITRE

ISSN en trámite



Somo2

Adultos Mayores

Edición

2

JUNIO / JULIO
2012

Promocionamos y defendemos los derechos y la dignidad de las personas adultas mayores



3
Pag.
La salud bucal
y su importancia
en los adultos
mayores.

4
Pag.
Marcha de
protesta por
los derechos
de los adultos
mayores.



6
Pag.
Más de 2.000
millones de
adultos mayores
habrá en 2050.

9
Pag.
El divorcio a los
60 es cada vez
más común en
Colombia.



10
Pag.
Primera persona
Adulta mayor
en recibir la tarjeta
“Tu llave”



GRACIAS!!!

Por el éxito total

“Gracias por la aceptación
que le dieron a nuestro
periódico comunitario.
Nos han permitido cumplir
con la obligación de hacer
visibles los derechos de los
adultos mayores y así tratar
de evitar que sigan siendo
vulnerados...”



ÍNDICE

Editorial	2	Transmilenio	10
Salud	3	Investigación	12
Protesta	4	Chapinero	13
Informe	6	Pasatiempos	15
Sexualidad	8-9	Información	16

EDITORIAL

GRACIAS !!!
Por el éxito total

Toda empresa que se emprende tiene por objetivo lograr el triunfo... el éxito. Y aunque en el fondo del corazón y de la razón somos conscientes de las dificultades a enfrentar, de las crisis a superar, de los tropiezos de los que hay que levantarse, etc., también sabe uno que cuenta con amigos de verdad que están dispuestos a dar la mano en el momento preciso, son los amigos de tiempo atrás, pero también están las personas nuevas que empiezan a engrosar esa limitada lista...

Por ello queremos compartirles la felicidad y el entusiasmo con que el pasado 05 de mayo lanzamos la edición N° 1 del Periódico Somos Adultos Mayores, aprovechando una invitación de la Fundación Saldarriaga Concha.

Sabíamos que nos iba a ir bien, pero lo que nunca calculamos fue ¡qué tan exageradamente bien!

Disfrutamos todas y cada una de las caras de felicidad de los(as) adultos(as) mayores que recibieron el periódico. No podían creer que tuvieran un medio de comunicación propio, que hablara de sus cosas, sus problemas, sus oportunidades, sus actividades, donde pudieran expresarse libremente, quejarse, opinar...

Nos hemos gozado la felicidad enorme de involucrarnos con sus temas, sus actividades, sus grupos, sus espacios, sus parques, sus sitios de reunión, en las cuatro localidades donde iniciamos esta travesía.

Hemos conocido personas de bello corazón, hombres y mujeres, jóvenes y mayores, estudiantes, voluntarios y pensionados, para quienes compartir con los adultos mayores es parte de su propia vida... de su vida productiva... de su ánimo por dejar un huella de su paso por este mundo... de sus ganas de dejar un ejemplo a seguir...

Pero nada tiene comparación con encontrarse de frente con muchas sonrisas amplias, sinceras, llenas de arrugas, sin todos los dientes en algunos casos...

Jamás podremos compensarles por la enorme satisfacción de hacernos sentir que estamos en el camino correcto.

GRACIAS es poco para decirles a nuestros nuevos amigos que transitan por la tercera edad. Tal vez la única forma de hacerlo es siendo mejores personas, más profesionales, más comprometidos con su causa, produciendo un mejor periódico en cada edición, con más contenido, más páginas, más ejemplares, que circule en más localidades, con ellos como corresponsales, como protagonistas de las noticias, de la información... Al fin y al cabo ¡ellos son los importantes! Y son la razón de ser del Periódico Somos Adultos Mayores. 🧓



La violencia, el abuso y el maltrato, una realidad invisible

La violencia, el abuso y el maltrato contra la población mayor de 60 años, grupo que, según las proyecciones del Dane, asciende en Colombia a 4'792.957 personas, es una realidad invisible que afecta la calidad de vida de 10.3% del total de colombianos. De igual manera, la disminución de la capacidad productiva o la sensación de haberla perdido para siempre hacen que, al llegar a la vejez, muchas de estas personas experimenten estados de depresión y otros conflictos que afectan su estado psicológico y emocional. Esto puede llevarlas a tener actitudes suicidas o a convertirlas en blanco de múltiples agresiones.

La cruel realidad de las cifras

De acuerdo con las cifras más recientes del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, entre enero y abril de 2012 se reportaron en el país 2.161 casos de violencia física contra las personas mayores, entre homicidios, lesiones personales, delitos sexuales, hechos de maltrato intrafamiliar y suicidios.

La última Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS), realizada en el año 2010, muestra que en Colombia cerca del 27% de las personas mayores de 60 años trabaja. El Estudio, realizado con 17.574 personas mayores, indica que 79% de quienes trabajan lo hace por necesidad; 7% lo hace porque quiere ayudar a la familia; 6% para mantenerse ocupado; 5% para sentirse útil y 4% porque le gusta el trabajo. Fuera del hogar, los hombres cuentan con mayores oportunidades laborales que las mujeres.

No hay educación sobre vejez y envejecimiento

Lina María González, médica psiquiatra con trabajo en adulto mayor y consultora del tema para la Fundación Saldarriaga Concha, considera que esta situación de maltrato se ha seguido presentando debido a la falta de educación sobre envejecimiento y vejez que hay en el país. Agrega que el maltrato es originado también por "la falta de promoción de legislación y derechos de este grupo poblacional, la falta de mecanismos efectivos para la detección del maltrato, la falta de reconocimiento de la persona mayor en la sociedad y la falta de denuncias por parte de los agredidos".

Falta denunciar por las personas mayores que son maltratadas

María Tila Uribe, directora del Centro de Estudios e Investigaciones CESTRA considera que dentro de este grupo poblacional no existe la cultura de denunciar y que, en la mayoría de los casos, estas personas no cuentan con la facilidad y las condiciones para efectuarlas.

"Es claro que en este contexto debe haber un subregistro muy amplio porque muchas de esas personas que son agredidas no pueden ir solas a realizar las denuncias correspondientes, pueden tener alguna discapacidad y además son dependientes económicamente de sus familiares quienes son los agresores", sostiene Uribe.

Agregó que para lograr que se genere un cambio en este aspecto la sociedad debe ser consciente de que las personas mayores son sujetos de derechos e invita a los medios de comunicación a que sean transmisores de su realidad. "Los mismos adultos mayores deben saber a qué tienen derecho, dónde y cómo pueden denunciar las agresiones. De igual manera, los medios cumplen un papel determinante en la sociedad, lo que puede ayudar a que los derechos de este grupo de la población sean visibles y así puedan dejar de vulnerarse". 🧓



FUNDACIÓN
SALDARRIAGA CONCHA

Carrera 11 N° 94 02 * Oficina 502 * Bogotá, D.C., Colombia
Teléfono: 622 62 82 * Fax: 622 63 08 * www.saldarriagaconcha.org

Luisa Fernanda Berrocal / Coordinadora de Comunicaciones
lberrocal@saldarriagaconcha.org / Tel: 622 62 82 Ext: 126 / Cel: 320 803 78 37



Una publicación de: Fundación Somos Adultos Mayores
E-mail: somosadultosmayores@gmail.com / somosadultosmayores@yahoo.com

Director Editorial
Roberto Quiroga Botero / 314 216 66 61
Director de Producción
Henry Montaña Nossa / 316 828 46 57

Comercialización:

Germán Quiroga B. / 315 645 69 14
gquirogab54@yahoo.es

Editorial Creativa Ltda. / 314 216 66 61
editorialcreativa@gmail.com

Grupo 3 Editorial / 316 828 46 57
grupo3dpi@yahoo.com

Impreso en los talleres de Editorial El Globo / La República
Los artículos publicados son responsabilidad de los autores
Y no necesariamente representan el pensamiento de SOMOS ADULTOS MAYORES
© Fundación Somos Adultos Mayores. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa de los editores.

¿Cómo mantengo una buena salud bucal?

Con el cuidado doméstico adecuado y revisiones dentales periódicas, los dientes pueden durar toda la vida. Independientemente de su edad, mantenga sus dientes y encías saludables cepillándose por lo menos dos veces al día con una pasta de dientes y enjuague bucal con flúor, utilice el hilo dental diariamente y visite al dentista en forma periódica para realizarse limpiezas profesionales y revisiones.

¿Qué debo conocer acerca de la salud bucal?

Durante la tercera edad, es posible que enfrente alteraciones referidas a su salud bucal, aun si usted se cepilla y utiliza hilo dental con regularidad.

El uso de prótesis dentales, el tomar medicamentos y los trastornos generales de la salud suelen ser comunes en la tercera edad. Afortunadamente, el odontólogo y el médico pueden ayudarlo a enfrentar la mayoría de esos desafíos satisfactoriamente. Las caries y el deterioro de las superficies radiculares de los dientes son más comunes en las personas mayores. Por lo tanto, es importante cepillarse con una pasta de dientes con flúor, utilizar el hilo dental diariamente y visitar al dentista con regularidad.

La sensibilidad puede agravarse a medida que se avanza en edad

Las encías se retraen con el tiempo, exponiendo zonas del diente que no están protegidas por el esmalte. Esas zonas son particularmente propensas al dolor ante alimentos o bebidas frías o calientes. En casos severos, puede

presentarse sensibilidad al aire frío, a bebidas y alimentos ácidos y dulces. Si experimenta sensibilidad, pruebe una pasta de dientes para dientes sensibles. Si el problema persiste, consulte al dentista, ya que la sensibilidad puede indicar un trastorno más serio, como una caries o un diente dañado o fracturado.

La sequedad en la boca es un trastorno común.

Puede ser causado por medicamentos o ciertos trastornos médicos. Si no se trata, esto puede dañar los dientes. Su dentista le recomendará varios métodos para recuperar la humedad de la boca, además de tratamientos o medicamentos apropiados para evitar los problemas relacionados con la sequedad bucal.

Los trastornos de salud preexistentes

La diabetes, afecciones cardíacas o cáncer pueden afectar su salud bucal. Asegúrese de comunicarle a su dentista cualquier problema de salud, para que comprenda su situación ge-

neral y lo ayude a satisfacer sus necesidades especiales.

Las prótesis dentales hacen la vida más fácil a las personas mayores, pero requieren cuidados especiales. Siga cuidadosamente las instrucciones del dentista y visítelo si surge cualquier problema. Las personas que utilizan prótesis dentales deben realizarse un examen anual.

La enfermedad de las encías

Es un trastorno potencialmente grave que afecta a personas de todas las edades, pero especialmente a aquellas mayores de 40 años. Diversos factores pueden aumentar la gravedad de la enfermedad de las encías, entre los que se cuentan:

Una dieta inadecuada

Una higiene bucal deficiente

Enfermedades sistémicas, como diabetes, afecciones cardíacas y cáncer. Factores ambientales como el estrés y el tabaquismo

Ciertos medicamentos que afectan el estado de las encías

Debido a que las primeras etapas de la enfermedad de las encías son reversibles, es importante identificarlas precozmente. Los exámenes dentales periódicos aseguran la detección y el tratamiento de la enfermedad de las encías. En ocasiones, es posible evitar la aparición de la enfermedad de las encías si se practica una correcta higiene bucal.

Las coronas y los puentes

Se utilizan para reforzar los dientes dañados o reemplazar los faltantes. Una corona se usa para cubrir o 'enfundar' por completo un diente dañado. Además, se puede utilizar para mejorar su aspecto, forma o alineación. Los puentes se suelen utilizar para reemplazar uno o más dientes que faltan, cubriendo el espacio dejado por los mismos. Los puentes se adhieren con cemento a los dientes naturales o a los implantes que rodean el espacio vacío.



Salud bucal

Es importante cepillarse con una pasta para dientes con flúor, utilizar el hilo dental diariamente y visitar al dentista con regularidad. para personas mayores

Aunque cada día los colombianos adquirimos más conciencia sobre la importancia de la salud, formas de vida saludables y prevención de las enfermedades, los servicios médicos aconsejan que actividades como gimnasia, caminar, natación y otras actividades físicas hagan parte de nuestros hábitos diarios.

Parques con mobiliario especial

Por esta razón, en los centros de recreación y los espacios o parques al aire libre se está incluyendo un mobiliario que complementa y estimula el ejercicio físico y a la vez ayuda a la rehabilitación. Son los llamados parques biosaludables. Estos aparatos, que son de fácil manejo, gran versatilidad y requieren de poco mantenimiento, se van integrando de la misma forma que lo han hecho los juegos infantiles (columpios, toboganes, etc.)

Se busca el equilibrio físico y psíquico

De esta manera se cubre una necesidad social y se colabora en la salud y el entretenimiento,

dando lugar al equilibrio psíquico que la persona necesita en cada etapa de su vida.

Hoy por hoy los parques biosaludables van dirigidos de forma especial al adulto mayor. Permitiendo la práctica de un ejercicio seguro y sin costo.



¿Cómo son estos parques?

En los parques confluyen elementos diseñados y fabricados con estricto rigor científico para que las personas realicen ejercicios al aire libre y disfruten simultáneamente del ocio en un entorno saludable, con una serie de aparatos que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, locomotor y cardiovascular, así como a mejorar aspectos metabólicos, mentales, psicosociales y de calidad de vida.

Parques BIOSALUDABLES para adultos mayores



Adultos mayores Marcharon en Bogotá por sus derechos

Integrantes de los consejos locales y distritales de personas mayores, consejos de sabios, personas mayores, líderes sociales, familiares, pensionados, universitarios, ONG's, instituciones geriátricas, gerontólogos y medios de comunicación comunitaria apoyamos y participamos en la Primera Marcha de Solidaridad Intergeneracional por los Derechos de las Personas Mayores que se realizó en Bogotá el pasado 21 de junio. Los marchantes se concentraron en la Plaza de las nieves y desde ahí desfilaron hasta la Plaza de Bolívar.

Objetivos de la Marcha de los Adultos Mayores

- 1) Exigieron a las autoridades nacionales el cumplimiento de la Ley 797 de enero de 2003, en lo relacionado con la unificación de los subsidios económicos e implementación de medio salario mínimo vigente para las personas mayores que vivan en condición de pobreza y marginalidad.
- 2) Reclamaron el derecho a la salud y seguridad social y el mejoramiento de la atención, prevención y promoción de las personas mayores; la derogatoria de la Ley 100 de 1993; el no pago de cuotas moderadoras para echo a

pensionados y el no detrimento de las mesadas pensionales; el derecho a la seguridad alimentaria y nutricional; la implementación de una cultura de valores y derechos de las personas mayores enmarcados en capacitación, cultura y recreación y el no abuso

de autoridad de las entidades de control y vigilancia a los centros geriátricos y gerontológicos.

Gracias a quienes nos apoyaron

Los organizadores de la primera Marcha por los Derechos de las Personas Mayores se han constituido en un frente de unidad social por un envejecimiento activo y una vejez con dignidad en Colombia y agradecen a la ciudadanía en general por su acompañamiento y el respaldo a esta iniciativa.

Más información

Frente de Unidad Social por un Envejecimiento Activo y una Vejez con Dignidad Rosipem Asonálisis Federación Adultos Mayores de Ciudad Bolívar Fundación Fabalo Fundación Diamantes Soñadores Consejo de Sabios de Barrios Unidos Comité Local de Adultos Mayores de Chapinero Líderes representantes de las 20 localidades.

ENTREVISTA SR. RAFAEL NEIRA

¡Exigimos que el Estado cumpla! Y no juegue con nuestros sentimientos

SOMOS ADULTOS MAYORES: Señor Neira, ¿Cuál es el objetivo de esta marcha de protesta?

RAFAEL NEIRA: Solicitamos del Estado que ponga en práctica el decreto 1171 de 2007 y el 1251 de 2008, donde fue aprobada la Ley de Atención para la tercera edad y discapacitados. Que no jueguen con nuestros sentimientos, porque estamos muy necesitados. Que no jueguen con la salud de la tercera edad, porque los que vivimos en el norte nos mandan para el sur y los que viven en el sur los mandan para el norte. Entonces, ¿cuánto nos vale el transporte?, muchas veces aguantando hambre.

SAM: ¿Ante quiénes han expresado su protesta?

RN: Yo le pasé una carta al presidente de la República, al Senado, a la Cámara de Representantes, al Ministerio de Hacienda, al Ministerio de Trabajo, mostrándoles los decretos que ellos mismos firmaron. Y no ha pasado nada. Pues si tenemos que ir a Derechos Internacionales pues allá iremos, pero por favor no jueguen con la salud del anciano, del discapacitado... no le quiten el pan al que tiene hambre... eso ¡no se justifica!

SAM: ¿Qué le piden a los funcionarios?

RN: ¡Que los funcionarios sean honestos! Que el Procurador General de la Nación, que el Contralor General de la Nación, que los jueces, que los fiscales sean honestos, que fiscalicen las cosas anormales que están sucediendo con la tercera edad.

Finalmente, quiero darle las gracias al periódico Somos Adultos Mayores por la oportunidad de expresarnos.



Antes éramos el país del Sagrado Corazón
Ahora somos el país de la abundante corrupción!

Si desea más información sobre nuestras actividades puede comunicarse con los celulares:
313 306 10 40 314 360 98 75.
rosipem@gmail.com
fedeabuelos@hotmail.com

La máxima comodidad

¡Como nunca lo has experimentado con un brasier!

 Comfortisse Bra®



¡SÚPER ELÁSTICO!

¡NUEVO!

Sin varillas

Una copa elástica que se adapta perfectamente

¡Proporciónale a tu busto comodidad, y logra un contorno perfecto!

La talla de camiseta o blusa que usas es la misma talla de tu Comfortisse Bra®

¡Compáralo con los brasieres que cuestan mucho más!

Este nuevo y único concepto, hará que todas las mujeres dejen de luchar diariamente con incómodos brasieres. Es tan resistente, cómodo y moldeador que no podrás creerlo. Si eres una mujer de talla pequeña o con muchas curvas, tendrás un brasier que se amolda a tu busto para perfeccionarlo y darle, de manera instantánea, un aspecto natural y más joven.

Elimina los gorditos de la espalda. Fácil de poner y quitar. Materiales de costura importados, 90% -Nylon, 10% Elastano.

¡Recibe 3 sostenes de color básico y 3 colores de moda!

¡JUEGO DE 6!

color piel color negro
color blanco
color rosado color lila
color azul

- ¡Dale a tu busto un aspecto natural y juvenil!
- ¡La banda inferior reforzada logra un realce perfecto sin las incómodas varillas!
- ¡Elimina los bulticos, rollos y gorditos de la espalda!
- ¡Copas de cubrimiento total que le dan una increíble forma al busto!
- ¡Tan cómodo que inclusive puedes dormir con él!
- ¡Tirantas suaves y anchas que distribuyen el peso de forma uniforme!
- ¡La sección especial de la espalda ayuda a mejorar tu postura!
- ¡Material súper elástico que se ajusta a los diferentes tamaños de busto y a los cambios periódicos en tu cuerpo!

¡Sin ganchos! ¡Sin varillas! ¡Sin broches! ¡Sin rollitos ni gorditos! ¡Sin irritación! ¡Sin grasa en la espalda! ¡Sin líneas de brasier! ¡Sin tirantas de ajuste!

BRASIER MOLDEADOR Y CÓMODO



Tirantas anchas que reducen el peso en tus hombros.

Las copas son elásticas pero te ofrecen un soporte perfecto.

La banda debajo del busto te ofrece un soporte y realce superiores sin varillas.

Esalda con corrección de postura.

¡No malgastes tu dinero!

Tienes 90 días -3 meses- para probar Comfortisse Bra® y si no estás satisfecha con los resultados, te devolveremos tu dinero. (Se deducen gastos de manejo y envío). Esta **SATISFACCIÓN GARANTIZADA** es prueba de cuánto confiamos en la calidad de nuestros productos.

Oferta válida desde el 5 de junio hasta el 31 de diciembre del 2012

De venta en: **TV NOVEDADES TV**

Llama ya y recibe la colección Comfortisse: uno beige, uno blanco, uno negro, uno rosado, uno lila y uno azul.

(1) 644 5266

Línea en Bogotá:

Atención personalizada de lunes a domingo de 6:00 am a 9:00 pm

Visítanos en: www.telovendo.com.co

Porque las mejores oportunidades no se pueden DESAPROVECHAR...

GO SHAPERS con el 50% de descuento

Solo por el mes de **JUNIO**

-50%

Antes: \$199.900

Ahora: \$99.900

+ gastos de manejo y envío por compras en el Call Center



¡ Los famosos zapatos de Suela Curva como los viste en TV !



 Aprovecha cada caminata. Lúcelos con cualquier prenda de vestir. Su suela curva hace la diferencia.

Obtén esta oferta **¡única!** ¡Ordena ya tus **Go Shapers!** en nuestra línea telefónica

Mayor información:

(1) 644 5267

Bogotá:

Estamos a su disposición de domingo a domingo de 6:00 am a 9:00 pm.

Oferta válida desde el 5 de junio hasta el 30 de junio del 2012

TV NOVEDADES TV Dirígete a tu tienda TV NOVEDADES TV más cercana y presenta este aviso para redimir tu oferta. Consulta la tienda más cercana ingresando a nuestra página Web: www.telovendo.com.co/tiendas

Línea de atención al cliente **(1) 6445790**

¡No dejes pasar esta increíble promoción!

Utiliza tus zapatos **Go Shapers** por **90 días -3 meses-** y si no quedas satisfecho te devolveremos el dinero.

Para mayor información acerca de tu garantía, ingresa a www.telovendo.com.co/garantia

Oferta válida presentando este aviso. No acumulable con ninguna otra promoción. 500 unidades disponibles. Aplican condiciones y restricciones. (Se deducen gastos de manejo y envío).

Estas proyecciones, del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, muestran un avance en el proceso de envejecimiento de la población. En Colombia, las cifras del Dane muestran que para el 2020 habrá en el país alrededor de 6.500.000 personas mayores.

En el
año

2050

habrá más de 2.000 millones
de **adultos mayores**



Por: Luisa Fernanda Narváez Marulanda

Las cifras del Dane

En Colombia, las cifras del Dane muestran que para el año 2020 habrá en el país alrededor de seis y medio millones de personas mayores, lo que marca un crecimiento de 39.2% con respecto a 2011. Bogotá con 55%, Atlántico con 43.2%; Antioquia con 42.2% y Córdoba con 38.8% se encuentran entre las ciudades y departamentos que más crecimiento porcentual tendrán para ese año.

Colombia tiene que prepararse

“Estas cifras demuestran que Colombia requiere generar programas que le permitan prepararse como país y sociedad frente al tema de envejecimiento y vejez en todas sus dimensiones e implicaciones, teniendo en cuenta que la tasa de dependencia, en términos de relación entre población económicamente activa y población considerada dependiente (menores de 15 años y mayores de 60/65 años) aún es favorable. Así que es necesario aprovechar este momento para que quienes hoy son jóvenes, tengan una mejor calidad de vida en su vejez”, afirmó Lina María González, médica psiquiatra con trabajo en adulto mayor y consultora del tema para la Fundación Saldarriaga Concha. El Fondo de Población de las Naciones Unidas, Unfpa, afirma que en los últimos años se ha duplicado en el país el porcentaje de adultos mayores, demostrando que para 2012 por cada adulto mayor hay dos personas jóvenes y para 2028 por cada adulto mayor sólo habrá una persona joven. Esto muestra que el país envejece más rápido que otros países de América Latina como Argentina, Chile y Perú.

Cómo vivir plenamente la vejez

Al llegar a la vejez, muchas personas consideran que su vida ha terminado y que son una carga para sus familias. En muchos casos es la misma sociedad la que no les da la posibilidad de participar activa y productivamente, cuando en realidad tienen todas las capacidades para hacerlo.

Según Norma Sánchez, líder en proyectos sobre envejecimiento y vejez, de la Fundación Saldarriaga Concha, la productividad se relaciona con la capacidad de contribuir y en el caso de las personas mayores existen varias opciones para que, con su experiencia y trabajo, ellas puedan vivir productivamente.

“En muchas familias son quienes asumen el cuidado de los niños mientras los padres trabajan, realizan tareas en el hogar y asumen un rol activo en la familia. Sin embargo, es importante reconocer que éste debe ser un rol opcional y no por imposición”, manifiesta Norma Sánchez.

“Existen espacios que pueden ser complementarios y que enriquecen la vida de las personas mayores. Opciones como el voluntariado hacia la comunidad o las actividades educativas y culturales también representan alternativas para mantenerse activos”, agregó.

¿Cómo lograr una vejez activa y productiva?

Para lograr esto es fundamental que las personas vivan el proceso de envejecimiento de la mejor manera. De acuerdo con Lina González, “hay múltiples líneas de trabajo para lograr un envejecimiento activo, como son: el cuidado en la salud, una alimentación adecuada, el ejercicio físico, la generación y mantenimiento de redes de apoyo, la educación, la actividad laboral, el ahorro y la previsión económica para la vejez, entre otros”.

Consejos para llegar activamente a la **vejez**

Ser conscientes de que el envejecimiento es un proceso natural que trae cambios en los que hay pérdidas pero también ganancias.

Mantener activo el contacto con otras personas como familiares, amigos, vecinos y aún los grupos en instituciones como la iglesia, pues ellos son redes de apoyo valiosas.



**Es la misma
sociedad la que no le
da a los adultos
mayores la
posibilidad de
participar en ella
activa y
productivamente,
cuando en realidad
tienen todas las
capacidades para
hacerlo.**

Mantener procesos de aprendizaje continuo es fundamental. Siempre se pueden encontrar opciones para adquirir nuevos conocimientos y mantener una mente activa. Es fundamental reconocer la responsabilidad personal de mantener hábitos saludables. Sin duda lo que hacemos o dejamos de hacer en este sentido puede sumar o restar en el proceso de envejecimiento.

William Ortega:

Un mecenas de los adultos mayores del Hogar Bosque Popular

“La idea nace de un impulso netamente particular sin ninguna clase de beneficio por lo que realizamos...”

Por: Redacción Periódico SOMOS ADULTOS MAYORES

¿De dónde nace la idea?

“Todos los días hago deporte en Compensar de 6:00 a 7:00 de la mañana y cada vez que pasaba por aquí veía a los ancianos sentados... y yo pensé que estaban solos... Cuando uno pasa por acá ve este hogar geriátrico desde afuera con ojos diferentes y queda con una sensación de tristeza, entonces me nació del corazón ofrecerles a los ancianos de Día de la madre un regalo que es un almuerzo.

Entonces, vine y hablé con Patricia Gómez que es la Trabajadora Social quien me contactó con doña Verónica Traslaviño quien es la gerente. Ellas fueron muy amables y me mostraron el lugar. Obviamente la impresión que tuve después de conocer las instalaciones fue totalmente diferente pues es un sitio muy organizado.

He tenido la oportunidad de compartir con varios ancianos y ellos han manifestado el deseo de siempre estar acá y de nunca irse, aunque éste es un hogar de paso, no un sitio donde van a estar permanentemente. Ellos les ubican un lugar en diferentes sitios de la ciudad y los van mandando y así tienen más espacio para la gente que está llegando.

¿Cuál fue la mecánica para esta actividad?

Hablé con la directora y empezamos a planear la actividad. Miramos la dieta para saber qué se les podía ofrecer, porque uno no puede traer cualquier cosa pues se pueden enfermar y se le convierte a uno es en un problema.

En una charla con los ancianos dijeron que querían tomar Cola y Pola; entonces, se inició el proceso de la compra de lo que querían tomar y se pidió una lechona en un sitio especializado por el tipo de dieta...



¿Alguien más Lo apoyó?

Si la Iglesia La Biblia Dice, que es donde yo asisto. Les conté, vinieron, visitaron el lugar y se fueron impactados por la forma como tienen a los ancianos. Unimos fuerzas y el resultado

ha sido excelente, pues se les trajeron actividades lúdicas, de lectura de la Biblia y otros, y los abuelos han quedado muy contentos.

¿Tienen pensado repetir estas actividades?

Dentro de un mes vamos a realizar un trabajo con personas drogadictas, llevándoles una impactante obra de teatro, en trabajo mancomunado con la Iglesia. Luego, vamos a visitar en diciembre un Hogar donde tienen niños desde los cuatro meses hasta los diez años y ofrecerles algo de Navidad.

¿Por qué hace todo esto?

Estas son actividades que lo llenan a uno de satisfacción y le permiten conocer la realidad de las cosas. Por ejemplo, entender que todos vamos a llegar a la edad de las personas que están acá y van a querer recibir algo de amor de otras personas.

Pero, lo más gratificante, es ver la sonrisa de agradecimiento de los ancianos, compartir con ellos, compartir sus historias... saber por qué los hijos los abandonan...

¿Por qué los hijos los abandonan?

El 90% de las personas que están acá son hombres. Y una de las labores de la Trabajadora Social es llamar a los hijos para invitarlos a visitarlos, pero las respuestas son muy similares: “Mi papá era un



alcohólico...”, “Me daba muy mal ejemplo...”, “Yo no quiero saber nada de ese viejo...”

Es increíble el resentimiento que queda en los hijos cuando los padres hacen las cosas mal desde el principio. De las 140 personas que viven aquí sólo 16 reciben visitas...

Si alguna otra organización quisiera contactarlo para establecer la posibilidad de que pueda colaborarles, ¿cómo haría?

Obviamente, yo no soy un millonario, pero podemos hacer una planeación... Yo soy un trabajador normal, pero buscaría los recursos y estaría dispuesto a colaborar en otras actividades como ésta sin ningún problema.... Mi celular es: 320 493 26 17.

Por favor, envíele un mensaje a las personas del común para que sigan su ejemplo y repliquen este tipo de actividades

Lo único que le puedo decir a las personas que tengan el dinero, la voluntad y el buen corazón a que se animen y realicen este tipo de actividades... la satisfacción será muy grande y la recompensa: ¡una enorme sonrisa de agradecimiento!

Derechos de las personas Adultas Mayores

Derecho a la vida, libertad, seguridad e integridad de la persona, honra, buen nombre, intimidad, libre desarrollo de la personalidad, trabajo con justa retribución, educación, salud, cultura, descanso, votar, asociación, reunión, libertad religiosa y de culto, tránsito, acceso a alimentación, agua, vivienda, vestimenta y atención de salud adecuados, vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales, participación ciudadana.

Por: Germán Humberto Rincón Perfetti

¿Tiene deberes la familia de las personas adultas mayores?

Sí, varios:

1. Reconocer y fortalecer las habilidades, competencias, destrezas y conocimientos de las personas adultas mayores.
2. Respetar y generar espacios donde se promuevan sus derechos.

3. Propiciarles un ambiente de amor, respeto, reconocimiento y ayuda.

4. Brindar un entorno que satisfaga las necesidades básicas para mantener una adecuada nutrición, salud, desarrollo físico, psíquico, psicomotor, emocional y afectivo.

5. Establecer espacios de relación intergeneracional entre los miembros de la familia.

6. Protegerlos de todo acto o hecho que atente o vulnere sus derechos, vida, integridad, honra y bienes.

7. Vincularlos con los servicios de seguridad social y sistema de salud.

8. Proporcionarles espacios de recreación, cultura y deporte.

9. Brindar apoyo y ayuda especial las personas adultas mayores en estado de discapacidad.

10. Respetar sus vivencias, cultura, tradiciones y expresiones.

11. Promover su participación en la discusión, diseño, formulación y ejecución de políticas, planes, programas y proyectos de interés para la familia, la sociedad y el Estado.

12. Aceptar su ejercicio de autonomía y autorrealización personal.

13. Atender sus necesidades psicoafectivas cuando se encuentren en condiciones de institucionalización. En ningún caso podrán abandonarlos a cargo de la institución sin mantener los lazos familiares.

¿Las personas adultas mayores tienen deberes o sólo derechos?

Para hacer uso racional de los derechos debe existir una correlación o cumplimiento de los deberes, los cuales legalmente son:

1. Desarrollar actividades de autocuidado de su cuerpo, mente y del entorno.

2. Integrar a su vida hábitos saludables y de actividad física.

3. Hacer uso racional de los medicamentos, siguiendo las recomendaciones médicas prescritas.

4. Participar activamente en las actividades deportivas, recreativas y culturales que le permitan envejecer sanamente, y de planeación de políticas públicas y programas que se diseñen a favor de este grupo de población en lo local.

5. Promover la participación en redes de apoyo social que benefician a esta población, en especial aquellas que se encuentran en condiciones de extrema pobreza y de vulnerabilidad social, así como vigilar el cumplimiento de las políticas sociales y de asistencia social que se desarrollen en su identidad territorial.

6. Propender por su propio bienestar y crear condiciones que le permitan reducir su nivel de dependencia familiar y estatal, haciéndose autosuficiente y desarrollando sus capacidades y potencialidades.

7. Proporcionar información verídica y legal de sus condiciones sociales y económicas.

Próxima edición:
Derechos en salud.



Rincón Perfetti Abogados
CONSULTORES INTERNACIONALES
Defender sus derechos, nuestra ley

Germán Humberto Rincón Perfetti
Carrera 19 A No. 63 - 85 • Tel.: 210 25 34 - 210 2530
Bogotá - Colombia
Asociación Líderes en Acción

Por: Revista Semana*

Sebastián todavía no se recupera de la noticia. Y eso que no se trata de un niño tímido ni de un adolescente rebelde. Es un hombre de 35 años, pero eso no le ha evitado el sufrimiento de enfrentar, junto con sus hermanos, algo que nunca se hubieran imaginado a estas aturas de la vida: La ruptura del matrimonio de sus papás, ya jubilados, que llevaban 40 años de casados.

La mayoría considera que un matrimonio de tanto tiempo está vacunado contra el divorcio. En un lapso así se supone que la pareja ya ha superado todas las pruebas de fuego, desde aceptar las diferencias del otro hasta sacar adelante los hijos. Pero todo parece indicar que los casados no están blindados contra el fracaso a ninguna edad.

Sebastián piensa que a sus papás les pasó lo de muchas parejas que se dedican a criar hijos pero, cuando estos crecen y se van 'del nido', se dan cuenta que tienen muy poco en común. A pesar de que ya es un hombre hecho y derecho, admite que esta situación no deja de ser dolorosa y complicada porque "cada uno de mis papás quiere que tome partido en sus diferencias". Pero la real preocupación es cómo va a vivir cada uno su vejez en soledad si no llegan a encontrar una nueva pareja. "Los hijos nos tendremos que hacer cargo de ellos", dice con preocupación.

A este fenómeno se le conoce como divorcio tardío y lo viven los países occidentales, aunque con diferente intensidad.

El divorcio de adultos mayores en Colombia

Los expertos consultados opinan que, si bien en Colombia los divorcios a una edad avanzada no son tan frecuentes, sí se están presentando más que antes. Según Álvaro Pinilla, abogado de familia, el valor que se le da a la familia es una de las razones por las cuales las cifras de divorcio en los adultos mayores no son tan altas como en los países industrializados. No obstante, señala que el caso más típico de divorcio a esta edad en Colombia sigue siendo el del hombre maduro que deja a su mujer, con frecuencia, por una más joven.

La crisis de la tercera edad es un tsunami

Porque coincide con la partida de los hijos, la jubilación y la llegada de la vejez, todo lo cual hace que la gente se replantee su vida. Un matrimonio desgastado tiene grandes riesgos de no resistir ese sacudón.

También ha incidido que actualmente la gente vive más tiempo y con mejor calidad, por lo que a los 50 "algunos piensan que tienen toda una vida por delante y no quieren pasar 20 ó 30 años más en una relación de pareja que no les aporta", dice la sicóloga Nelly Rojas. O también puede ocurrir lo contrario: "que piensen que quedan pocos años y se vuelva importante invertir bien lo que les queda de vida", añade la sicóloga María Helena López.

La real preocupación es cómo va a vivir cada uno su vejez en soledad si no llegan a encontrar una nueva pareja. "Los hijos nos tendremos que hacer cargo de ellos..."

Las tres fases del matrimonio

Susan Brown, autora del estudio, señala que el matrimonio ha tenido tres fases en el último siglo. En la institucional, antes del conflicto global, era visto como una unión económica. Luego, a mitad de siglo, comenzó a verse como una compañía. Una relación exitosa era aquella en la que había una repartición de roles y cada uno cumplía a cabalidad. En los años setenta, la generación de la posguerra inició la fase individualista, que se basa en las relaciones para alcanzar necesidades personales. En esa lógica, quienes hoy están entre 55 y 65 años, que representan dignamente la 'generación yo', no tienen conflicto con la idea del divorcio, como las generaciones anteriores si algo no funciona.

Los retos del divorcio

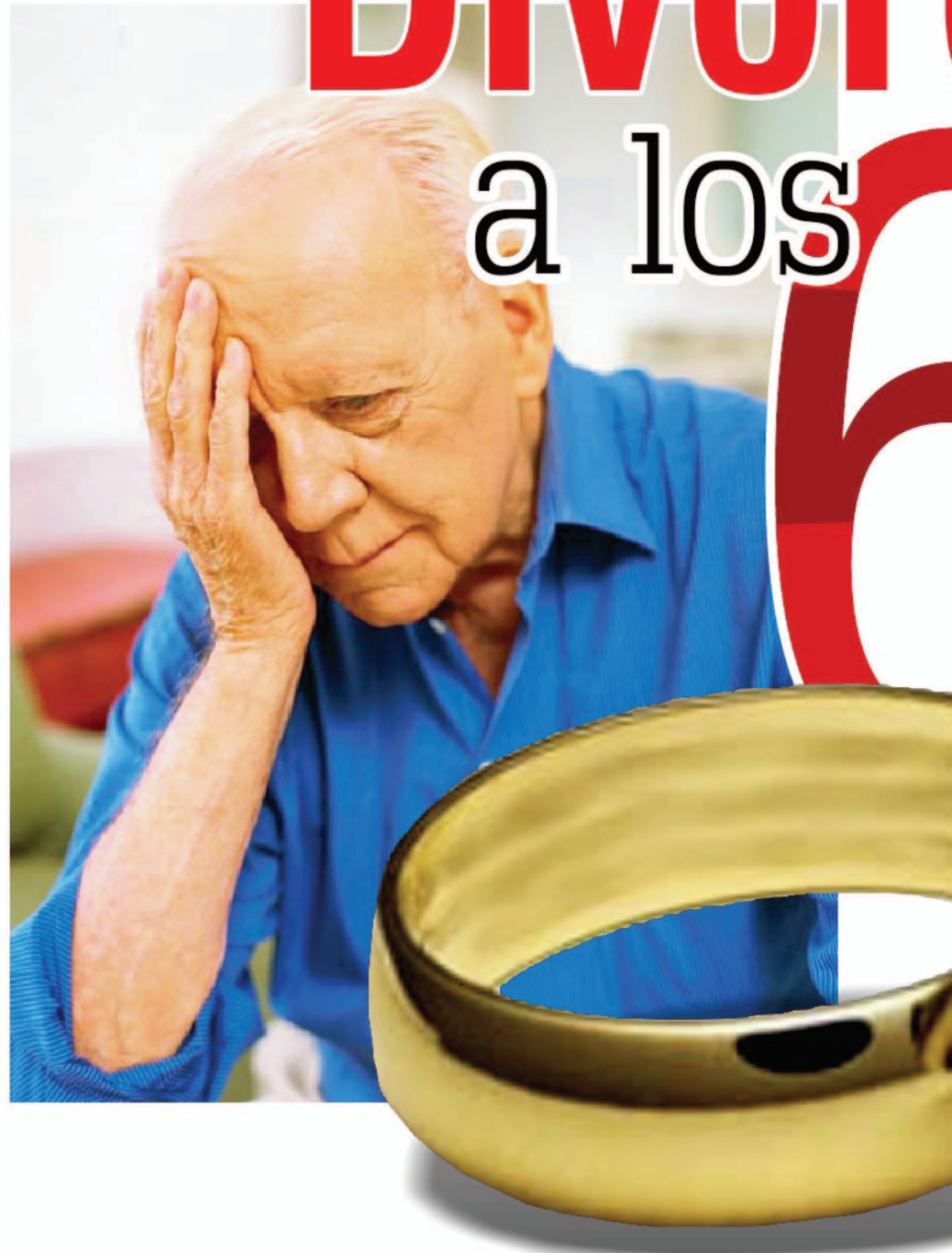
Pepper Scwrtz, sicóloga de la Universidad de Washington, asegura que tener los hijos grandes facilita las cosas: "El proceso es más civilizado porque no hay que pelear por la custodia". La repartición del patrimonio puede ser compleja, según Álvaro Pinilla, debido a que se cruza con el elemento emocional, porque lo que se divide es la casa donde ambos criaron a los niños o la finca que construyeron juntos.

Y, en un país como Colombia, donde cada vez se requiere trabajar más tiempo y se reciben pensiones muy bajas, el divorcio a esta edad puede ser "repartir pobreza". Incluso a esta edad hasta quién se queda con cuáles amigos es complicado.

¿Qué pasa con las mujeres?

Muchas mujeres que han sido dependientes no se separan por ese motivo y prefieren vivir las apariencias, aunque por dentro la convivencia sea difícil.

Divorcio a los 60



**Cada vez más los adultos mayores
El fenómeno es mundial y ya em**



ciarse

300



s dan por terminado su matrimonio.
 empieza tocar puertas en Colombia.



Entre los que se separan, un porcentaje alto vuelve porque “después de probar afuera” confirman el viejo adagio de que “es mejor malo conocido que bueno por conocer”.

- En España, las separaciones cerca de los 60 años se han multiplicado por 5.
- En Italia, el número de parejas mayores de 55 que se divorcia aumento 3%
- En Inglaterra, el índice de matrimonios que fracasan aumento entre los de más de 60 años.
- En Estados Unidos, el divorcio en adultos mayores alcanzó una cifra récord.
- En 1990, sólo una de cada 10 personas que se divorció tenía 50 años. En 2009 era una de cada cuatro.

Informe de The Grey Divorce Revolutio Publicado en la revista The Gerontologist.

Aunque ningún sicólogo recomienda una vida en pareja miserable, la mayoría piensa que, la vejez es un momento muy vulnerable de la vida, hay que tener en cuenta que las posibilidades de recuperarse económicamente son limitadas, como también lo es comenzar una nueva relación sentimental, aunque “también puede ser un tiempo para desplegar otras facetas de la vida que el matrimonio no permitió”, dice la sicóloga María Helena López.

Alianzas que producen resultados...



Muy orgullosa, doña María Elena Gutiérrez muestra su Tarjeta personalizada para el Sistema Integrado de Transporte Público.

Ella se convirtió en la primera persona adulta mayor que la recibió en Bogotá.

Humberto Gómez, subgerente de Comunicaciones de Transmilenio, dialoga animadamente con algunas 'pasajeras'.



Cómodamente instalados, nuestros invitados disfrutaron del corto recorrido en un biarticulado de Transmilenio.

En medio de la alegría de los adultos mayores, el pasado 09 de junio Transmilenio, en alianza con el periódico Somos Adultos Mayores y Recaudo Bogotá, inició la pedagogía y entrega de tarjetas de la Fase III del sistema.

Por: Redacción Somos Adultos Mayores

Esta actividad piloto que se desarrolló en la estación Salitre Grecco, en la calle 26, fue dirigida exclusivamente a los adultos mayores de la localidad a quienes



Transmilenio donde realizamos un viaje de prueba, en medio de estrictas medidas de seguridad. Aunque tan solo fue un corto recorrido, los adultos mayores lo disfrutaron plenamente y sólo se oyeron comentarios de satisfacción y agradecimiento, ya que para algunos era la primera vez que ingresaban a un bus de Transmilenio.

Habla el gerente del Sistema

Fernando Rey, gerente del sistema, dijo: "Empieza una importante tarea que es la pedagogía que le enseñará al ciudadano qué es el SITP. Durante estos meses estaremos en una etapa intensa para que la gente adquiera, en los portales, las tarjetas de la Fase III de TM".

Agregó: "Inicialmente el sistema va a contar con dos tarjetas de pago, la de Angelcom y la de Recaudo Bogotá, cualquiera de las dos le a involucrar nuevas rutas, poco a

Llegada del grupo de adultos mayores en compañía de Germán Quiroga, representante del periódico Somos Adultos Mayores, al punto de encuentro con los amigos de Transmilenio.



Toma de datos para la entrega de las tarjetas.

les fueron tomados sus datos y una fotografía para, inmediatamente, hacerles entrega de sus respectivas tarjetas y un pequeño detalle de recuerdo

Posteriormente, nuestros invitados(as) junto con el grupo directivo del Sistema, el grupo de apoyo logístico, los periodistas de Somos Adultos Mayores y Canal Capital y otros invitados especiales abordamos el bus de

poco vamos a llegar a una sola tarjeta". Permitirá desplazarse por la red indistintamente, sin necesidad de hacer transbordos. Luego, en un

proceso gradual, en el que vamos a involucrar nuevas rutas, poco a poco vamos a llegar a una sola tarjeta".



José Hernández, presidente de Recaudo Bogotá, dando declaraciones al co-director del periódico Somos Adultos Mayores.

José Hernández

Presidente de Recaudo Bogotá

Somos Adultos Mayores: ¿Qué opina de la actividad que se ha realizado con los adultos mayores en este sector de la capital?

José Hernández: Yo creo que el adulto mayor tiene que ser ayudado, como en este caso por el Distrito, para que sean los primeros usuarios del Sistema Integrado de Transporte Público (SITP), se les dé una mejor movilidad y tengan unas mejores tarifas a la hora de transportarse.

SAM: En términos muy sencillos ¿cuáles son los beneficios para los adultos mayores?

JH: Fundamentalmente son que van a tener una tarifa mejor a la hora utilizar el transporte público, así como una tarjeta segura y vamos a poder identificar a través de su perfil cuáles son sus gustos para realizar acciones orientadas a ellos.

SAM: ¿En dónde pueden conseguir la Tarjeta?

JH: La van a poder conseguir en todos los portales que se vayan instalando dentro del Sistema y en más de 4.500 puntos que van a estar repartidos en la ciudad.

SAM: ¿Esta Tarjeta tiene algún costo para el adulto mayor?

JH: En este momento estamos empezando a entregar 2.7 millones de tarjetas personalizadas gratuitas y los adultos mayores van a tener preferencia, así como las personas discapacitadas, los estudiantes y aquellos que el Distrito nos indique, ya que es una tarjeta absolutamente flexible.

SAM: ¿Hasta cuando seguirán entregando tarjetas?

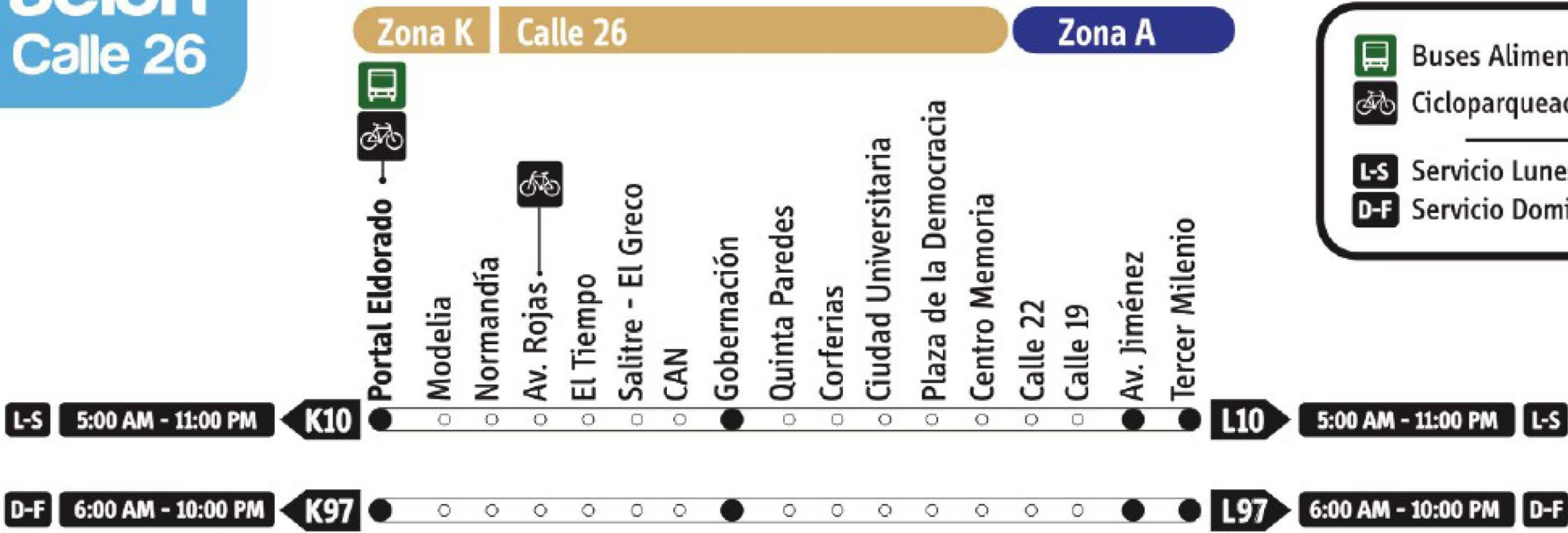
JH: En esta primera etapa entregaremos 2.7 millones de tarjetas gratuitas, hasta completar un total de 6 millones, es decir, el 50%.

¡Atención!
usuarios
TransMilenio

Desde el 30 de Junio
operación troncal
Calle 26

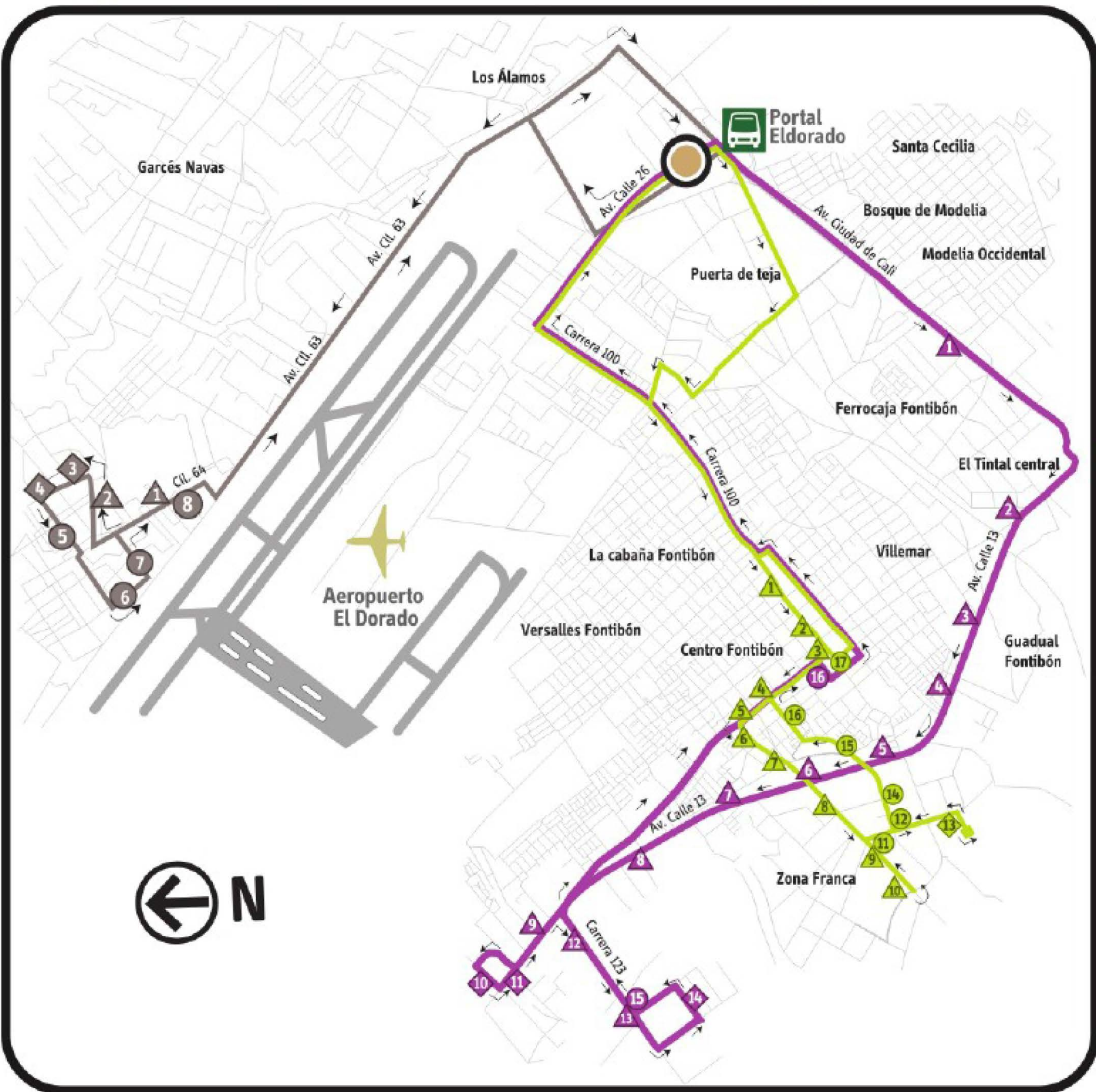


Operación
Troncal Calle 26



- Buses Alimentadores
- Cicloparqueaderos
- L-S Servicio Lunes a Sábados
- D-F Servicio Domingos y Festivos

Operación Rutas Alimentadoras



Direcciones de paraderos

16-7 La Estancia

- 1 Av. Cra. 86 - Av. Cll. 22
- 2 Av. Cll. 13 - Cra. 89
- 3 Av. Cll. 13 - Cra. 96 B
- 4 Av. Cll. 13 - Cra. 96 H
- 5 Av. Cll. 13 - Cra. 101
- 6 Av. Cll. 13 - Cra. 106
- 7 Av. Cll. 13 - Cra. 107 A
- 8 Av. Cll. 13 - Cra. 115
- 9 Av. Cll. 13 - Cra. 126
- 10 Cra. 128 - Cll. 18
- 11 Av. Cll. 13 - Cra. 127
- 12 Cra. 123 - Av. Calle 17
- 13 Cra. 123 - Cll. 15
- 14 Cra. 119 A - Cll. 14 B
- 15 Cra. 123 - Cll. 15
- 16 Cra. 102 - Cll. 16 I

16-8 Zona Franca

- 1 Cra. 100 - Cll. 20
- 2 Cra. 100 - Cll. 17 A
- 3 Cll. 17 - Av. Cra. 100
- 4 Cll. 17 - Cra. 104 B
- 5 Cll. 17 - Cra. 106
- 6 Cra. 107 A - Cll. 17
- 7 Transv. 107 A - Diag. 16 B
- 8 Cra. 106 - Av. Cll. 13
- 9 Cra. 106 - Diag. 15 A
- 10 Cra. 106 - Cll. 14
- 11 Cra. 106 - Diag. 15 A
- 12 Diag. 15 A - Cra. 99
- 13 Diag. 15 A - Cra. 104
- 14 Cra. 104 - Diag. 15 D
- 15 Cll. 16 B - Cra. 104
- 16 Cra. 105 - Cll. 16 I
- 17 Cra. 102 - Cll. 16 I

Direcciones de paraderos

16-2 Engativá Centro

- 1 Cll. 64 - Cra. 112 C
- 2 Transv. 113 F - Cll. 64 B
- 3 Cll. 67 - Cra. 115 A
- 4 Cll. 67 - Cra. 116 C
- 5 Cra. 116 C - Cll. 64 B
- 6 Cll. 63 B - Cra. 116 A
- 7 Cra. 113 B - Cll. 63 D Bis
- 8 Cll. 64 - Cra. 112 C

Convenciones

- DESALIMENTACIÓN: Sólo para salir del Sistema en bus verde alimentador
- MIXTO: Para salir o ingresar al Sistema en bus verde alimentador
- ALIMENTACIÓN: Sólo para ingresar al Sistema en bus verde alimentador

Día	Primera Llegada al Portal	Última Salida del Portal
L-S	5:00 AM	11:45 PM
D-F	6:00 AM	10:45 PM

* Los horarios de las rutas alimentadoras son aproximados

Te damos la bienvenida a una Bogotá más moderna, más humana.



Síguenos en:
@transmilenio
www.facebook.com/OFICIALTRANSMILENIO
OFICIAL TRANSMILENIO



Por: Roberto Quiroga B.
Codirector Somos Adultos Mayores

Presentamos los apartes más destacados de la amplia entrevista que la edilesa Lilia Abello concedió al periódico Somos Adultos Mayores, con respecto al tema del contrato 297 por \$ 1.276 millones.

SAM: ¿En qué consiste la inquietud de los ediles?

“En la JAL un buen número de ediles(esas) estamos propiciando desde hace muchos años, una alternativa muy seria para la adultez en Engativá y, en consecuencia, dentro del Plan de Desarrollo Local quedó establecido un beneficio para esta población que fue recogido de los encuentros ciudadanos realizados hace cinco años en la localidad y que consiste en la solicitud de que esta población, que en la gran mayoría está afectada por problemas de desempleo de la familia y de crisis económica en los hogares, tengan la oportunidad de salir de la ciudad a regiones de clima cálido, en unos paseos organizados por la administración local que cuentan con todos los parámetros y requisitos exigibles para la atención adecuada de los adultos(as) mayores”.

“Igualmente, la solicitud de garantizarles su mantenimiento físico a través de una dotación. Así lo dice expresamente el Plan de Desarrollo: “Dotación de elementos necesarios para el proceso de dicho mantenimiento”. En consecuencia, la JAL ha apropiado durante muchos años recursos para unas sudaderas que se han entregado a lo largo de estos últimos años y que

han beneficiado a más de 8.000 adultos(as) mayores.

“De manera que nos parece absolutamente incongruente e inconsistente desde el punto de vista legal un cambio que llevó a cabo la administración ante el cual hemos manifestado nuestro rechazo desde el momento mismo de la formulación que fue convertir estas alternativas de atención al adulto(a) mayor en una recreación, que ellos mismos la hacen en los parques, con instructor o sin él. Ellos pagan sus instructores, que son personas conocidas que les hacen mantenimiento físico. Y el proyecto es disque “mantenimiento físico” que eso lo hacen todos los días los adultos con o sin presupuesto”.

SAM: ¿Quién era el ejecutor del contrato 297 y específicamente en qué consistía?

“Se supone que son tres contratistas diferentes, pero ellos hicieron la presentación de los tres

Contrato 297: ¿Qué pasa con los \$1.276 millones para los adultos mayores de Engativá?



El Alcalde (e) en compañía de algunos funcionarios durante los cuestionamientos presentados en la sesión de la JAL del 22 de mayo. Atrás, el Presidente de la JAL, edil Jairo Jaramillo.



La edilesa Lilia Abello también comentó sobre el periódico Somos Adultos Mayores.

proyectos a la vez, como en una coordinación supremamente amplia que pareciera que es uno solo, pero aparecen tres operadores con mucha deficiencia organizativa”.

“En este proyecto actual nos hemos enterado, según informes de los adultos(as), no hay ni siquiera ambulancia, no hay un cuidado, una atención a esta población y eso que es aquí a sitios dentro de la ciudad, ¿qué tal una salida fuera de Bogotá? Y los cupos los van llenando de manera desordenada. Hay quejas fuertes de la comunidad de adultos(as) mayores”.

PSAM: ¿Hay forma de demostrar hubo desviación de recursos?

“Pues se desvió el contenido del proyecto del Plan de Desarrollo. Eso sí está claro. En el Plan de Desarrollo está establecido: Salidas recreativas y dotaciones para los adultos(as) mayores. Está muy claro que nosotros jamás actuamos en contravía del Plan de Desarrollo, que tiene establecido salidas a regiones cercanas a Bogotá con climas distintos, porque de nada sirve a un ciudadano que tiene la oportunidad con su grupo de amigos(as) adultos(as) de ir a una piscina a Melgar o a uno de estos sitios recreacionales, que los lleven al Museo Nacional. Eso es algo que no tiene presentación”.

El Alcalde Local de Engativá (e), Doctor Buenaventura Próspero Gómez Chiquillo comenta sobre el tema Del Contrato 297, que está generando polémica.

SAM: ¿Qué opina de la denuncia que hicieron algunos ediles sobre el manejo de los 1.276 millones de pesos del contrato 297, destinados a los adultos mayores?

BPGCH: En este momento no creo que sea una denuncia. Los ediles nos citaron para que rindiéramos unos informes y estamos en ese proceso. Como Alcalde encargado, yo voy a mirar cómo están estos contratos y si están incumpliendo y ameritan sanción estamos prestos para esto.

SAM: ¿Qué es lo que discuten los ediles?

BPGCH: Lo que comentan es que se cambió el objeto del contrato, pero en lo que he revisado los objetos son muy claros. Por ejemplo: 'Aunar esfuerzos para realizar un programa de salidas recreodeportivas y culturales para el adulto mayor de la Localidad de Engativá'. Como se están haciendo las salidas se están cumpliendo los objetos, se está invirtiendo en las salidas y en la parte técnica, por eso procedo a cancelar cada uno de los pagos que me corresponde hacer. Y no creo que se hayan cambiado los objetos del contrato.

SAM: Se habló algo acerca de unas sudaderas...

BPGCH: Lo que pasa es que a veces la costumbre se vuelve regla. En años anteriores, además de las salidas como las que se están cumpliendo en este momento, también utilizaban para dar algunas dotaciones. Tengo la impresión que la dificultad es por las sudaderas, pero como vemos en el objeto, ahí no dice comprar y entregar sudaderas, dice es salidas recreodeportivas y culturales.

SAM: ¿Quién o cómo se mide la calidad de lo que se está ofreciendo?

BPGCH: Pues de pronto la misma comunidad puede ser juez para que catalogue qué calidad tenemos en los servicios.

SAM: Los ediles argumentan que estas salidas se están haciendo a sitios que son de ingreso gratuito para los adultos mayores.

BPGCH: Sí, noté que eso se venía dando en salidas como por ejemplo al Jardín Botánico, pero además hay otros gastos adicionales como el transporte, los refrigerios, las pólizas y otra cantidad que están incluidos en los gastos,



El Alcalde (e) de Engativá, Buenaventura Gómez, acompañado del Jefe de Prensa de la localidad, Juan Carlos Monzón.

aunque para nosotros en realidad son inversiones que se hacen con esta comunidad.

SAM: ¿La Administración ha consultado la opinión de los adultos mayores al respecto?

BPGC: Sí, me han comunicado las falencias que para ellos existen, y mi función es solucionar esas dificultades y, por qué no, mediar para que la gente quede satisfecha. Le agradecemos a la comunidad por estas sugerencias que nos están haciendo.

Con respecto a los ediles estamos mirando las dificultades que se han presentado, pero no es todavía una denuncia plasmada.

Por su parte, el Profesional de Planeación, Fabián Medina, indicó: “A través de los tres contratos que se están ejecutando simultáneamente dentro del Proyecto 297 estamos beneficiando cerca de 7.800 personas, de las cuales el 80% ya han recibido el beneficio y manifiestan agradecimiento y satisfacción por el mismo. Lo que sucede es que normalmente las quejas son más notorias que los agradecimientos. Las quejas no superan el número de 30”.



“Chapinero para todos” implica retos y alternativas que involucran de manera especial a los adultos mayores

Mauricio Jaramillo, el nuevo Alcalde de Chapinero es una persona de 30 años que sabe que va a llegar a ser un adulto mayor y que se preocupa el tema de la 'tercera edad'.

Mauricio Jaramillo, Alcalde local de Chapinero, durante la entrevista para el periódico Somos Adultos Mayores.

Por: Roberto Quiroga Botero Co-director Somos Adultos Mayores

Publicamos apartes de la entrevista que nos concedió el alcalde de la localidad de Chapinero:

“Tengo la fortuna de tener a tres de mis abuelos vivos. Uno tiene 103 años, mi abuelo materno 94 años y mi abuela materna tiene 88 años”.

“Soy una persona que conoce de los nuevos retos globales que trae esta población. La calidad de vida ha permitido que cada vez las expectativas de vida aumenten. Hoy en Colombia están en los 70 años, pero esta curva sigue creciendo y ahora se habla de una nueva adolescencia a los 40 años, porque el ser humano está viviendo más. Esto implica unos sueños: Yo desde las competencias de alcalde

local espero empezar a interpretar estos nuevos retos y plantear alternativas. No es un reto fácil, porque el mayor desempleo está en los jóvenes y en las personas mayores de 40 años, entonces. Tengo claro el problema y vamos a empezar a abordarlo”.

“Chapinero para todos” significa que Chapinero no es sólo la población estudiantil o la población en edad de trabajar, sino que incluye a cada uno de los actores que están ahí y las personas mayores son una población importante que merecen una atención especializada y tener un canal, una vocería y un espacio para transmitir lo que necesitan”.

“Antes, se trataba de conseguir un empleo, pensionarse y quedarse ahí. La realidad

económica de hoy no lleva a que necesitamos que haya empresas incluyentes, es decir, que respondan a las necesidades de la sociedad. Desde la localidad de Chapinero estamos pensando cómo mezclar esos dos mundos. Necesitamos que los jóvenes se encuentren con las personas mayores, para que ese cúmulo de juventud, entusiasmo e ímpetu se sume con la sabiduría, la calma, la tranquilidad, la reflexión, el conocimiento, en todos los aspectos, el económico, el social, en el nivel político... Cuando logremos encontrar esos dos mundos vamos a tener una buena alternativa para esta situación”.

“Para que los adultos mayores sean personas productivas hay que manejar unas nuevas economías porque ni los jóvenes, que según el informe de la OIT son más de 200 millones de desempleados, encuentran trabajo ni las personas mayores tampoco. Sin embargo, la economía alrededor de estas poblaciones es una economía muy activa. Las empresas sí se preocupan por generar productos para satisfacer sus necesidades, pero no se están preocupando por entregarles ofertas justas laborales y opciones económicas”.

“Debemos crear empresas asociativas donde logremos mezclar la vocación de futuro de los jóvenes con la experiencia de las personas mayores y lograr que estos además de consumir los productos de la sociedad también puedan aportar”.

“Los instrumentos tradicionales que le hacen recordar a uno el tema de los adultos mayores son los temas de seguridad social en pensiones y salud. Saber que cuando nos están descontando para pensión y salud nos están obligando a pensar que vamos a ser personas mayores”.

“Chapinero para todos” busca es encontrarnos y que las necesidades se encuentren con las oportunidades y que los jóvenes se encuentren también con las personas mayores. Tenemos que seguir trabajando en los temas pedagógicos, la educación es la clave en estos temas, pero si no hay un proceso pedagógico no es fácil que eso suceda”.

Denuncia:

“Había un gimnasio completo con la mayoría de elementos. Estaban en estas instalaciones del Jardín Comunitario la Paz, luego se remodeló el edificio y nosotros utilizábamos otro salón, éste no, y durante la remodelación los elementos desaparecieron. No podemos sustentar porque no tenemos nada por escrito, por tal razón, ahora tenemos estas dificultades. Yo invito a nuestros compañeros que conocen también el tema para que lo denuncien, para eso es nuestro periódico. Porque era un gimnasio que nos habían donado algunas ONG's, incluyendo al Sena, que nos trajeron algunos elementos, para que toda la población, incluida la adulta mayor, se beneficiara de algunos cursos que nos daban aquí como panadería, electricidad y otros...”.

Solicitud:

“Hace bastante tiempo nosotros teníamos un salón asignado para nuestras reuniones de adultos mayores y cuando este establecimiento fue remodelado se perdió ese derecho. Ahora nos reunimos en este salón que es prestado porque es de los niños. Si se pudiera un auxilio o

Hacemos eco de la denuncia que hacen algunos integrantes de este grupo de adultos mayores acerca de la desaparición del gimnasio donde realizaban sus actividades.

algo para hacer ese salón y dedicarlo a las reuniones que nosotros tenemos cada ocho días, porque ahora no tenemos un salón asignado”.

Los voluntarios opinan:

Julián Ruiz: “Principalmente hacemos actividades recreativas y manualidades. Además, cada mes realizamos una actividad que se llama 'Compartir' que es un intercambio de experiencias e historias mientras compartimos un bocado”.

Visitamos los adultos mayores de Pardo Rubio La Unión 2 (Chapinero)



Grupo Pardo Rubio



Grupo Pardo Rubio



Andrea Niño

Andrea Niño: Nosotros (los voluntarios de la Universidad Javeriana) hacemos actividades que son un proceso permanente mediante talleres que desarrollan la creatividad en ellos y generar unión e integración en el grupo. Así ellos se sienten muy tranquilos y sienten que reciben más cariño, como con la actividad 'Compartir'.



Gracias a la gestión de doña María Helena Gutiérrez, lidereza de los adultos mayores de la localidad, se llevó a cabo este evento que convocó a gran número de personas.

Como de costumbre, el **Centro Comercial Gran Estación** cedió el amplio y cómodo salón que tiene destinado para las actividades de los adultos mayores, donde se celebró una solemne misa. Finalizada ésta, se sorteó una ancheta obsequiada por el **Almacén Éxito**, se compartieron refrigerios y se hizo entrega del **periódico Somos Adultos Mayores**.

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que colaboraron en el desarrollo de este evento.



Celebración Del Día de la Madre



Esto es BOGOTÁ HUMANA



Agua gratuita
para las 617.000
familias más pobres
de Bogotá



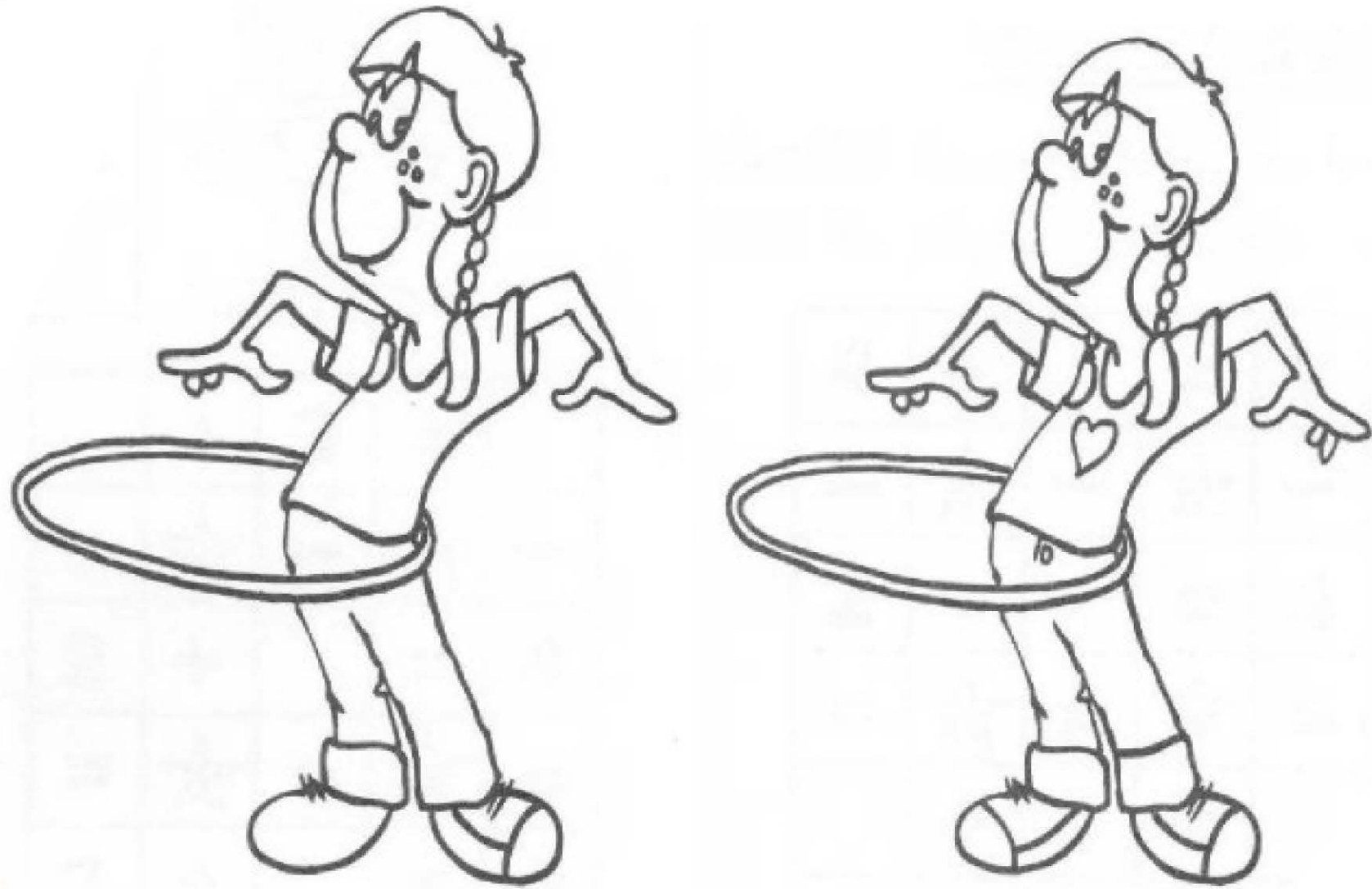
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANA



A DIVERTIRNOS SE DIJO !!

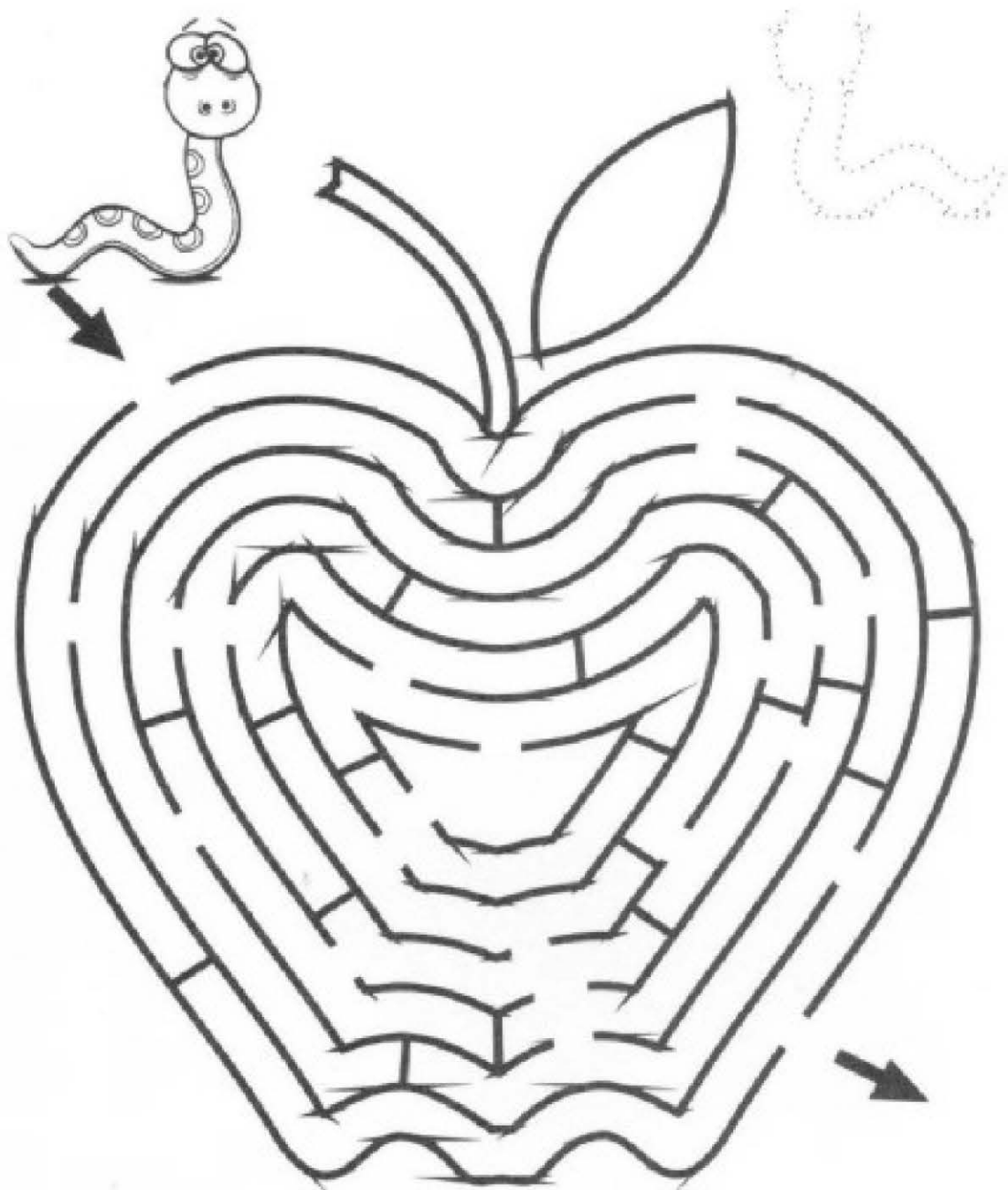
Cinco diferencias



Entre las dos ilustraciones hay cinco diferencias. Encuéntruelas en el menor tiempo posible.

El laberinto

Ayude a la despistada lombricitita para que entrando por donde indica la flecha superior, recorra el laberinto y salga por donde indica la flecha inferior.



Me lo dijo mi mamá



Por: www.elnotilocodebotero.com

- Los buenos se juntan, los malos andan en manada, mijo.
- Lea siempre con un lápiz en la mano, mijo.
- Servir no es ser sirviente, mijo.
- No reciba regalos de un extraño, mijo.
- La persona así como habla, así camina, mijo.
- Con las camas distendidas no se recibe visita, mijo.
- No le tenga confianza al que bota basura a la calle, mijo.
- Lea bastante pero no crea todo lo que dicen los libros, mijo.
- Ser violento no es ser valeroso, mijo.
- Al que se levanta aburrido, nada le resulta bien, mijo.
- Amabilidad excesiva, huele a pura trampa, mijo.
- Hable más clarito y menos duro, mijo.
- Huir del peligro no es cobardía, mijo.
- Los problemas no son gelatina, no los estire, mijo.

Sopa de letras



Intrucciones: Busque en la sopa de letras las palabras indicadas a continuación, todas relacionadas con el vestuario. Las encontrará de izquierda a derecha o de derecha a izquierda y de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba.

- | | |
|--------------|------------|
| ■ ABRIGO | ■ CORBATA |
| ■ BATA | ■ CHALECO |
| ■ BATÍN | ■ CHAQUETA |
| ■ BLUSA | ■ FALDA |
| ■ BUFANDA | ■ GUANTES |
| ■ CALCETINES | ■ MEDIA |
| ■ CAMISA | ■ PANTALON |
| ■ CAMISETA | ■ PIJAMA |
| ■ CAMISÓN | ■ PETO |

L	C	M	Ñ	S	E	N	I	T	E	C	L	A	C	P
Q	H	I	A	D	N	A	H	O	C	D	E	C	F	G
R	A	S	T	V	W	X	O	Y	Z	R	A	B	C	H
Y	Q	X	B	T	S	C	A	A	R	M	K	J	A	P
Z	U	A	B	C	E	A	B	S	I	D	E	F	M	A
G	E	H	J	L	K	R	T	S	I	S	R	C	I	N
A	T	B	A	A	I	T	E	A	E	M	N	S	S	T
D	A	H	X	G	S	T	Y	T	B	C	A	Z	O	A
N	C	D	O	C	A	U	N	B	M	R	A	C	N	L
A	E	F	G	H	J	A	L	F	X	Y	O	A	Z	O
F	L	N	M	N	U	O	A	B	M	P	M	C	Q	N
U	X	Y	I	G	A	L	W	E	L	A	R	P	S	T
B	Z	A	B	T	D	T	D	C	J	D	E	E	F	G
H	J	K	R	A	A	I	A	I	S	T	T	B	X	Y
L	M	Ñ	O	P	A	B	P	B	O	Q	R	S	T	V

Cuidar a los padres que envejecen

Es importante identificar y aceptar cualquier sentimiento, aún los negativos, desde nosotros hacia nuestros padres, para poder comenzar a tomar decisiones acerca de lo que podremos o no hacer por ellos. Nuestros padres necesitan ahora de nosotros, de nuestras decisiones, de nuestro compromiso. ¿Cómo afrontarlo?

Autor: María del Pilar Etchehon

Al mirarlos nos preguntamos si son las mismas personas de nuestra infancia; junto a ellos nos sentíamos seguros y protegidos y en algunas ocasiones juzgados, sometidos, inhibidos. Recuerdos de la infancia en que se mezclaban el amor y el odio, la alegría y el enojo, la seguridad y el temor a su abandono.

Ellos son los mismos poderosos padres

Es difícil aceptar que nuestros padres mayores son una continuidad de los poderosos padres de nuestra infancia y adolescencia.

Tampoco reflexionamos demasiado sobre los niños que éramos y los adultos que somos. Vamos permaneciendo en el devenir de nuestra vida sin atender mucho al proceso.

Nuestros padres necesitan ahora de nosotros, de nuestras decisiones, de nuestro compromiso.

¿Cómo afrontar el envejecimiento de nuestros padres?

Los sentimientos y acontecimientos experimentados a lo largo de nuestra vida influyen en nuestros sentimientos y emociones en el presente.

Los recuerdos del pasado confunden nuestra apreciación del presente y veces no tenemos registro. La ira es una emoción muy fuerte, el rencor, el resentimiento destruyen la vida de quien los experimenta.



Es importante aceptar los sentimientos

Es importante identificar y aceptar cualquier sentimiento, aún los negativos, desde nosotros hacia nuestros padres, para poder comenzar a tomar decisiones acerca de lo que podremos o no hacer por ellos.

En situaciones límites hay tres opciones:

- No atender las necesidades de los padres.
- Colocar la responsabilidad de su cuidado en otra persona.
- Asumir la responsabilidad y mantener distancia Emocional de la situación.

Es importante poner en claro, en nosotros mismos, que el cuidar o hacernos cargo de nuestros padres en su vejez no va a modificar circunstancia alguna del pasado, respecto de ellos u otros integrantes de la familia.

Es importante acostumbrarnos a reconocer nuestras emociones y sentimientos para que actúen en nuestra ayuda en momento de manejar esta nueva situación.

Relaciones complicadas con los padres mayores

El cuidado de los padres mayores nos enfrenta con la relación que tenemos con ellos. El tiempo parece haber ido acomodando las relaciones defectuosas entre padres e hijos, entre hermanos, y los diferentes entrecruzamientos afectivos dentro de la familia.

Las diferencias cargadas de emociones nacidas en la primera infancia surgen con inusitada potencia al encontrarnos frente a la responsabilidad de hacernos cargo del cuidado del integrante disminuido en sus capacidades, por la edad o falta de salud.

Rechazamos hacernos cargo de una situación no deseada de una persona que aparece en nuestra mirada, lejana en nuestro afecto.

Las experiencias amargas del pasado desestabilizan el control sobre nuestras emociones y pensamientos negativos aparecen acuciándonos: "...merece lo que le sucede...", "...siempre fue egoísta...", "...que se haga cargo mi hermano a quien siempre prefirió..." y otras reflexiones por el estilo.

Los sentimientos no siempre van de acuerdo con la realidad

Esta actitud no modifica la realidad, es necesario aceptar que los sentimientos no siempre van de acuerdo con ella. La aceptación es el primer paso del inicio de la resolución del problema

Cualquiera sea la decisión es importante consultar acerca de ésta con un profesional especializado en estos casos psicólogo, psiquiatra, gerontólogo, geriatra que dará apoyo y orientación para la toma de decisiones, será sostén emocional y contribuirá a aclarar las dudas en tan difícil y delicada situación. Hablar con los propios hijos si están en edad de comprender lo que acontece o con otros miembros de la familia.

En estas situaciones aparece el enojo, del que muchas veces no tenemos registro. La ira es una emoción muy fuerte, el rencor, el resentimiento destruyen la vida de quien los experimenta.

¿En dónde se realiza la campaña?

La Alcaldía Mayor de Bogotá y el Grupo Éxito se unen para lanzar la campaña "Abraza la vida", una iniciativa que busca eliminar las barreras de acceso de la población a los servicios de vacunación, sin importar el régimen de afiliación a seguridad social en salud. Esta posibilidad se ofrecerá en 20 almacenes Éxito, 10 Carulla y 10 Surtimax ubicados en 19 de las 20 localidades de Bogotá.

La vacunación es una de las intervenciones más importantes en salud pública, pues a través de ella se reducen considerablemente la morbilidad y la mortalidad por enfermedades prevenibles por vacunas.

La Alcaldía Mayor de Bogotá, a través de la Secretaría Distrital de Salud, ofrecerá vacunación gratuita a los bogotanos en almacenes del Grupo Éxito.

Alcaldía Mayor y Grupo Éxito se unen para vacunar gratuitamente a los bogotanos

Abraza la vida es el nombre de esta campaña que busca que la población de la capital esté protegida contra enfermedades prevenibles por vacunas.

¿Quiénes son los beneficiarios?

Aparte de los niños(as de 0 a 5 años y los adolescentes de 10 a 20 años, el grupo poblacional que preocupa a la Administración Distrital son los adultos de 60 años en adelante, pues sólo el 20% de esta población se ha vacunado contra la influenza durante los meses de abril y mayo de 2012. Esto quiere decir que a la fecha están pendientes por vacunar 500.000 adultos mayores. Es importante recordar que la vacunación contra la influenza debe realizarse anualmente.

Recuerde que...

- Los adultos mayores deben estar protegidos contra la influenza, siendo esta una de las principales complicaciones de las enfermedades crónicas, generando hospitalización.
- El esquema de vacunación es completamente gratis.
- La pérdida del carné de vacunación no es impedimento para la vacunación.
- Se puede acudir a cualquier punto de vacunación independiente de la afiliación en salud.



Del 15 de junio al 15 de julio, los bebés, niños, jóvenes, adultos, y adultos mayores de Bogotá, podrán vacunarse de manera gratuita en 40 almacenes Éxito, Carulla y Surtimax de la ciudad, los viernes, sábados y domingos de 8:00 am a 8:00 pm.

CONTACTENOS

¿Sabía usted que en Bogotá hay alrededor de un millón de ADULTOS MAYORES?

Si tiene algo que informarles, anunciarles o venderles, ¡contáctenos! **SOMOS ADULTOS MAYORES** es el único medio de comunicación comunitario de Bogotá dirigido exclusivamente a este grupo poblacional.

INFORMACIÓN COMERCIAL:

314 216 66 61 / 316 828 46 57
315 645 69 14

somosadultosmayores@gmail.com
somosadultosmayores@yahoo.com