

El periódico SOMOS Adultos y Personas Mayores **GANADOR** en la categoría:

Mejor cubrimiento sobre envejecimiento de los colombianos

GRACIAS...

A Dios por permitirnos convertir en una hermosa realidad el periódico Somos Adultos y Personas Mayores...
A los organizadores del Premio de Periodismo por reconocer este esfuerzo, que es el de todos los medios de comunicación comunitarios...
A nuestros lectores, quienes nos han recibido con los brazos abiertos, por permitirnos entrar en sus vidas y hacerlos partícipes de este medio de comunicación. Gracias por esa hermosa sonrisa de amigos que nos entregan en cada edición, sabemos que sale del fondo del corazón y compensa cualquier esfuerzo que estemos realizando..."

Roberto Quiroga B. - Director Editorial
Henry Montañón N. - Director de Producción

El grupo de ganadores en las diferentes categorías del Premio de Periodismo Semana Petrobras



Roberto Quiroga B., Héver Herazo B., colega ganador del Premio 'Orlando Sierra' al coraje de un periodista regional, y Henry Montañón N.



Henry Montañón N., y Roberto Quiroga B., directores del periódico comunitario SOMOS Adultos y Personas Mayores, durante la gala de premiación exhiben orgullosos el diploma que los certifica como ganadores del Premio de Periodismo Semana Petrobras



Premio de **Periodismo**
REVISTA **Semana** PETROBRAS

Apoyan:



ÍNDICE

Editorial	2
Servicios a la Comunidad	3
Información General	4
Noticias Distritales	7
Responsabilidad	8-9
Eventos	10
Yo Opino	12
Noticias Culturales	14
Pasatiempos	15
Responsabilidad Social	16



Se Incrementa
en Bogotá
la población de
adultos y personas
Mayores

Pag. 4

JAPÓN una cultura
milénaria de respeto
a los Mayores



Pag. 8



Hay Rumores
de **Reforma**
Pensional

Pag. 12

EDITORIAL

Somos un país de Adultos
que envejece a pasos
agigantados

Aunque Colombia cuenta desde 2008 con una Política Nacional de Vejez y Envejecimiento, que en teoría cubre prácticamente todos los aspectos relacionados con el tema, y en Bogotá existe una Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010-2015, no se ven todavía los pasos consistentes para su aplicación.

A menos niños... ¡más personas mayores!

Es indiscutible que la llamada "pirámide poblacional" tiende a invertirse de manera significativa por el crecimiento acelerado del número de personas mayores, lo cual tendrá enormes efectos en términos de la búsqueda de soluciones a las problemáticas, sociales, económicas, de salud, de una mejor calidad de vida que este fenómeno empieza a generar.

Muchos temas inquietan desde ahora a los adultos que muy pronto se convertirán en personas mayores y, con mayor razón, a estos últimos que día a día ven con frustración y tristeza como muy pocas entidades se ocupan con seriedad de que se hagan cumplir la políticas públicas existentes.

Es innumerable la cantidad de problemas en diferentes áreas del diario vivir que afectan a nuestra población por encima de los 50 años, aquí sí, sin discriminación de sexo, raza, religión, etnia, diversidad sexual, etc.

Sólo tres ejemplos... de una larga cadena

EPS son cerradas a diario por su ineficiencia en la prestación de los servicios resultado del despilfarro y el robo descarado del presupuesto público por aquellos hampones de cuello blanco que ya nos acostumbraron a sus "carruseles". Y los afectados no son otros que los usuarios que como ganado son trasteados hacia otras entidades que escasamente podían atender a los afiliados que ya tenían; las largas filas crecerán aún más y el servicio será cada vez peor... Los rumores de reforma pensional ponen de punta los pocos pelos que quedan. Las soluciones facilistas para no perjudicar a los grandes emporios financieros dueños de los fondos de pensiones apuntan a incrementar la edad para tener 'derecho' a pensionarse... Enredadas ecuaciones financieras elevarán la edad de 55 y 60 años a 60 y 62 o a 62 y 65... o a 80 y 90 cuando los pulpos económicos lo requieran y lo exijan. Aquí no importan las personas, importan los billetes y la rentabilidad... Es por ello, que apenas dos de cada diez personas reciben algún tipo de pensión.

El desplazamiento forzado y el asesinato de quienes se atreven a reclamar sus tierras convierten en un imán salvador a las capitales del país, especialmente al Distrito... Es la física necesidad, es el deseo natural de sobrevivir el que los obliga a trasladarse hacia acá a pedir limosna, a buscar los semáforos, a mendigar en el transporte urbano, a vivir hacinados en antros de mala muerte, a la espera de que mensualmente les tiren una limosna económica 'oficial'.

Si no es ahora... ¿entonces cuándo?

Es hora de que el país y, especialmente el Distrito y sus autoridades, se ocupen con seriedad del tema y tomen decisiones conducentes a darle vida a estas políticas y a crear conciencia sobre el tipo de sociedad que tenemos: Un país de adultos que envejece a pasos agigantados y que no pocas veces son atropellados o abandonados a su suerte.

Más de 250 mil
adultos mayores
desplazados

Según la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, alrededor de 250.000 personas mayores han sido objeto de desplazamiento forzado en el país, entre enero y septiembre de 2012. Aunque no existen cifras oficiales del número de colombianos que se encuentran en situación de desplazamiento, varias organizaciones se han dado a la tarea de recolectar información que identifique a las víctimas reales.

Índice de desplazamiento de personas mayores

El 1º de octubre, en el marco del Día Mundial de las Personas Mayores, la Fundación Saldarriaga Concha, basada en cifras de la red Nacional de Información, resaltó que Antioquia (20,6%), Bolívar (9,1%), Magdalena (6,4%) y Cesar (5,4%) son los departamentos que presentan índices más altos de desplazamiento de colombianos mayores de 60 años.

Asimismo, hace un llamado sobre la situación de exclusión y abandono que sufren estas personas. "Ellos se encuentran en una mayor vulnerabilidad asociada, entre otras cosas, con situaciones propias de la salud, a la dependencia, al abandono previo y a la soledad", aseguró Lina María González, médica psiquiatra con trabajo en adulto mayor.

El desplazamiento genera muchos daños

Según el informe de la Fundación Saldarriaga Concha, el desplazamiento forzado genera perjuicios emocionales, sociales y económicos, además de alejar a los adultos mayores de su entorno, ya que suelen llegar a ciudades y a las cabeceras municipales, en donde su nivel de educación, incluso su forma de relacionarse, se convierten en una barrera para subsistir.

Según Fanny Torres, abogada responsable del Proyecto de la Fundación Paz y Bien, "los adultos desplazados no conocen las rutas para exigir sus derechos, no saben cómo acceder a los auxilios de ley, tienen que vivir en zonas de invasión bajo delicados niveles de hacinamiento, son vulnerables a las enfermedades y muchas veces deben vender en las esquinas o semáforos dulces, frutas y bolsas de basura, entre otras actividades, que ni les permiten sobrevivir".

¿Qué hacer en este caso?

La mayoría de las víctimas desconoce que deben acercarse a las unidades de atención a víctimas de las personerías y defensorías de las ciudades o municipios a los que llegan tras el abandono de sus tierras.



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 de Comunicaciones Comunitarias
E-mail: somosadultosmayores@gmail.com /
somosadultosmayores@yahoo.com

Director Editorial
Roberto Quiroga Botero / 314 216 66 61
Director de Producción
Henry Montaña Nossa / 314 203 9318

Equipo periodístico:

Universidad Los Libertadores:

Pamela López Romero / Vanessa Peralta López
César Augusto Núñez Ramírez / Freddy Giraldo Luna
John Jairo Aragón / Óscar Javier Grajales / Justin C. Castillo Calderón

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 de Comunicaciones Comunitarias. . Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa de los editores.



El Estado no le ha dado ninguna importancia al problema de la salud bucal

Por: Roberto Quiroga B.
Director Somos Adultos Mayores

(II Entrega, entrevista al doctor Benjamín Herazo Acuña.)

¿Qué ha hecho el Estado con respecto al problema de la salud bucodental de los colombianos?

El Estado no le ha dado ninguna importancia al problema de la salud bucal. Los colombianos se deben defender como puedan. Porque ni siquiera las EPS, que en el Plan Obligatorio de Salud tienen incluidas actividades odontológicas las cumplen, simplemente las evaden, les complican la vida a las personas, son las citas más demoradas, les niegan hasta las cosas que están establecidas en el POS. Las personas no tienen recursos ni siquiera para satisfacer lo básico como es una resina, una amalgama (una 'calza'), una profilaxis (limpieza); entonces, menos tendrá para hacerse

tratamientos como son 'puentes', coronas o una ortodoncia.

También, es un problema De educación

Además, se debe tener en cuenta la educación de la población. Infortunadamente, pese a la influencia de la televisión, al bombardeo permanente de la publicidad de las cremas dentales, los colombianos no responden a ese llamado que se les hace, teniendo una buena higiene bucodental. Y como no se tiene ésta desde temprana edad, entonces desde muy jóvenes los

colombianos empiezan a perder dientes.

¿A qué tenemos derecho TODOS los colombianos en salud bucodental?

En la revisión que se hizo del POS se logró que se incluyera el derecho de cada colombiano a recibir una prótesis por pérdida de dientes total, sea la inferior, la superior o ambas en caso de ser necesario.

Pero las EPS no se han tomado la molestia de organizar la atención de estas personas y en la gran mayoría no les están concediendo esa obligación que tienen para con sus

“La salud bucal de los colombianos está a la deriva por parte del Estado y depende de la capacidad económica que tenga cada persona...”

afiliados y la gente sigue sin ese servicio. Estamos solicitando ahora que se incluya la prótesis parcial mucosoportada. Las 'chapas' son prótesis totales (cuando no hay ningún diente) y la parcial es cuando falta uno o dos dientes. Entonces, una prótesis parcial es que le replacen a usted ese diente con una prótesis de quitar y poner, que es muy económica y que le permite alternar en sociedad, tener trabajo y defenderse.

¿Conoce la gente la importancia de los dientes?

La población sabe de la importancia que tienen los dientes cuando están conversando con los demás, cuando está comiendo, cuando tiene que interactuar, cuando tiene que aparecer en público, pero en su vida cotidiana se le olvida que es de lo más importante y trascendente para la vida de las personas.

¿En qué consiste el Acuerdo 029 De 2011?

Es la actualización del Plan Obligatorio de Salud –POS–, la cual se aprovechó para revisar todo lo que estaba aprobado e incluir lo que no estaba aprobado. En esta revisión se incluyeron medicamentos, procedimientos, cirugías, intervenciones y elementos que antes no estaban autorizados. Entonces, a partir del 1º de enero en el nuevo POS ya los colombianos podemos solicitar muchos más servicios, entre ellos las prótesis dentales totales. Obviamente, no se incluyen en el POS los tratamientos estéticos por simple vanidad.

(Continúa en la edición Nº 5)



Por: Guillermo Bernal Guerrero
Farmacólogo

Iniciamos esta serie de artículos relacionados con la medicina natural, que usted podrá coleccionar para beneficio propio y de su familia. Al proveerse de las plantas deseadas se debe tener en cuenta que éstas se encuentren en buen estado, con su color verde natural, absteniéndose de adquirir plantas con manchas fuera de lo común, para obtener un buen secamiento y buenos resultados. El secamiento de las mismas se puede obtener en forma natural al aire libre, donde no haya problemas con tierra o polvo y ojalá la ventilación sea a la sombra. Para que el secamiento sea más rápido, se puede recortar las hojas en pequeños trozos. No olvidar que los peores enemigos de las plantas y de sus propiedades medicinales son la humedad y los parásitos que, por lo general, la misma humedad fomenta. Entonces, conviene rechazar aquellas plantas medicinales que por su aspecto muestren que han sido víctimas de dichos agentes destructores de sus cualidades.

PLANTAS MEDICINALES: Lo que hay que saber para obtener el máximo provecho de ellas

PREPARACIÓN DE LAS TISANAS (infusión de hierbas medicinales que se toma como bebida)

Las preparaciones consisten en extraer de las plantas sus principios curativos. Los métodos más apropiados son los siguientes:

Infusión: Es el procedimiento más usado. Se colocan las plantas recortadas en un recipiente adecuado, se les agrega agua hirviendo en cantidad proporcional y se tapa bien, dejando en reposo diez minutos; finalmente, se pasan por un colador.

En todas las plantas tiernas y sus partes blandas (hojas, flores, hierbas) se extraen debidamente los principios medicinales sin hervirlas, por lo cual se debe preferir siempre la infusión.

Cocimiento o decocción: Debe usarse sólo para preparar tisanas de las partes duras de las plantas (troncos gruesos, raíces, cortezas, semillas, etc.). En un recipiente adecuado (olla, pote, etc.) se pone la cantidad de agua adecuada y a la misma se echan las plantas (raíces, cortezas, etc.) convenientemente desmenuzadas. Todo junto se pone al fuego lento y se deja hasta que haya hervido durante un

minuto (tiempo suficiente para que los principios medicinales de las plantas pasen al agua) se aparta del fuego, se deja tapado para que repose durante unos diez minutos y se pasa el cocimiento por un colador.

Maceración: Remojo en agua fría. Poniendo la planta desmenuzada y limpia en remojo durante bastante tiempo, se pueden extraer sus principios curativos en frío, con la ventaja de que ningún principio vital de la planta se pierde por el calor, especialmente aquellas que son ricas en vitaminas. Use agua hervida fría para que la maceración se conserve por más tiempo. Con las debidas precauciones se pueden conservar las maceraciones 24 horas y hasta 48 en invierno. El agua y la planta se ponen en un recipiente de porcelana, tapado, y se dejan reposar seis horas las partes

blandas; las partes duras se dejan de 12 a 18 horas. Finalmente, se pasan por un colador.

Jugos: La extracción del jugo es un procedimiento útil para aprovechar todas las vitaminas y principios vitales, usándose en las plantas frescas, es decir, al muy poco tiempo de ser recogidas. En un mortero se machaca la planta, después de lo cual se puede extraer el jugo, exprimiéndolas con un paño limpio. También se puede usar la licuadora para extraer los sumos de los vegetales.

La planta entera en ensaladas crudas: Algunas plantas medicinales se pueden aderezar y comer en forma de ensaladas, por ejemplo el diente de león, la achicoria, los berros, etc.



Continúa en la próxima edición

Breve2

Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (Unfpa) y HelpAge Internacional:

En el año 2000, por primera vez en la historia, había más personas mayores de 60 años que niños menores de cinco años.



Hacia el año 2050 habrá en el mundo más personas mayores de 60 años que menores de 15 años.

Dentro de diez años, el número de personas mayores llegará a más de 1000 millones; es decir, que en estos diez años se agregarán casi 10 millones a este grupo.



Antes del año 2030, el 15% de los habitantes del mundo tendrán más de 60 años de edad.

Se incrementa en Bogotá la población de Adultos y Personas Mayores

Por: Oficina Asesora de Prensa y Comunicaciones
Secretaría Distrital de Planeación (SDP)

De los 779.534 adultos mayores, 333.557 son hombres y 445.977 mujeres. Las localidades con menor participación de este grupo poblacional son La Candelaria, Los Mártires y Antonio Nariño

Fuerte aumento de la población adulta

Bogotá no es ajena a la tendencia de crecimiento que se registra en Colombia, donde se evidencia un fuerte aumento de la población adulta (27 a 64 años), leve en la población de adultos mayores (65 años y más), y muy leve en la población de jóvenes (14 a 26 años) y niños (0 a 13 años).

En el año 2005 la población Adulta Mayor en la ciudad era de 560.875 personas, siete años después 779.534 y para el 2015 se espera que sea 902.614. "La población bogotana inicia un período de envejecimiento progresivo, lo cual es claro síntoma de la transición demográfica. En esta etapa, las tasas de natalidad disminuyen, las de

"Colombia no está preparada..."

Según Carlos Cano, Director del Instituto de Envejecimiento de la U. Javeriana, "Este rápido envejecimiento de la población entra a un país sin preparación para enfrentarlo desde el punto de vista asistencial y de políticas públicas. La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez está bien conceptualizada, pero tiene serios vacíos de aplicación..."

mortalidad se mantienen o incluso bajan y, por lo tanto, el relevo de la nueva población joven no se hace tan rápidamente para quienes forman parte de este grupo", afirmó el subsecretario de Información y Estudios Estratégicos de Planeación Distrital, Roberto Prieto.

Se imponen nuevos retos

El incremento en la participación de los adultos mayores impone retos en las políticas de atención de aseguramiento como salud y pensiones, así como en la oferta de servicios sociales que ofrece el Estado. Estas cifras forman parte de las proyecciones de población para Bogotá por localidades, elaboradas por el DANE y la Secretaría Distrital de Planeación para el período 2005-2015.



Por: José Jaramillo
(Adulto Mayor)

La longevidad de la gente tiende a aumentar...

Un fenómeno se presenta en los tiempos que corren, relacionado con la longevidad de la gente, que tiende a aumentar. La explicación tiene que ver con los avances de la medicina, especialmente en la tecnología para el diagnóstico y la eficiencia de las cirugías; las indicaciones que se siguen con la alimentación sana; el ejercicio físico moderado; la ocupación del tiempo en actividades intelectuales que eviten la mortandad de las neuronas; la eliminación de preocupaciones, delegando en otros las actividades de responsabilidad como la administración de negocios y bienes; el cuidado para evitar accidentes, incluidos los domésticos, que son muy frecuentes y casi siempre atribuibles a descuidos; y la dejación de vicios como el tabaco. El traguito moderado no sólo es agradable, sino saludable, para que no se alebresten con este comentario las señoras y algunos médicos, que quieren aumentarle la vida a la gente quitándole lo que le gusta. Es decir, haciéndola vivir más, pero maluco.

¿Qué es la expectativa de vida?

En el sistema asegurador existe un medidor para calcular las tasas en los seguros de vida, que se llama "expectativa de vida", que tiene que ver con lo que se



presume que una persona va a durar, con base en las estadísticas de la edad promedio de quienes han muerto durante un período determinado. Por el aumento de la expectativa de vida, la tendencia actual es que los candidatos a tomar pólizas se aceptan hasta edades avanzadas, más allá de los sesenta años; y las primas son más bajas, porque hay más cultura de los seguros y el volumen de pólizas favorece los costos.

La idea de que aumente la longevidad tiene sentido cuando se vive con calidad

Nada se gana un viejo con que cada año, en el cumpleaños, se reúna la parentela, sin que falte nadie, porque hijos, nietos y sobrinos argumentan: "éste puede ser el último". En esos eventos se toman las fotos y los tragos, se consumen los pasabocas y después cada quien coge su camino, pensando en el próximo año, mientras que el viejo se acuesta a lo mismo: a toser y a desvelarse o a luchar con los calambres, después de tomarse el reguero de pastas y cucharadas que tiene en la mesa de noche. Los conocimientos de los muchachos son virtuales y los de los mayores manuales, que es como pretender hacer ruedas con piedras labradas, como en la lejana antigüedad, habiendo caucho, rines y neumáticos. Además, hasta los niños ven con cierta compasión lo que los abuelos hacen y dicen, porque encuentran soluciones más rápidas y prácticas en Google o en Facebook. Mientras el viejo se acuerda, ellos ya van lejos.

Yo opino “Llegará el día en que...”



“El argumento de la experiencia y la sabiduría se devalúa cada día más, en la medida que los jóvenes se envanecen con la tecnología y ésta deja a muchos viejos rezagados...”

...
Colombia
está entre
los países
que más
rápido
envejecen
en América
Latina.
...

Lo preocupante de que la gente dure mucho y de que las parejas tengan menos hijos o no les quede tiempo de tenerlos, es que en el futuro –y el día no está lejano–, en los parques no se verán niños jugando, riendo y gritando, sino viejitos cabeceando y chorreando babas... 🤔

Breve 2

El número de personas mayores de 100 años ha superado, por primera vez en la historia de Japón, la cifra de 50.000 ciudadanos.

En Colombia, en los últimos 20 años se ha duplicado el porcentaje de personas mayores.

En el 2011 por cada persona mayor había dos personas jóvenes; en el 2028, por cada persona mayor sólo habrá una persona joven, en nuestro país.

MUNDI RECARGAS

MANTENIMIENTO Y VENTA DE IMPRESORAS

RECARGAMOS Y REMANUFACTURAMOS SUS
CARTUCHOS DE IMPRESIÓN LÁSER E INYECCIÓN
CARTUCHOS ORIGINALES Y GENÉRICOS

DOMICILIOS SIN RECARGO **235 6391 - 235 6251**

Cra. 13 No. 64-16 Local 133 Fax: 540 8394 E-mail: mundirecargas@hotmail.com

¿Quién tiene la razón?

El ICBF busca renta vitalicia para madres comunitarias

Las mujeres que han dedicado su vida a la atención de los hogares comunitarios y que hoy son mayores de 65 años tendrán derecho a una renta vitalicia

Por: Redacción S.A.M.

Versión oficial

Así lo anunció el director del ICBF, Diego Molano. La medida se oficializará mediante un decreto que se expedirá antes que culmine 2012. La normatividad hace parte del documento Conpes que publicará el Ministerio de Trabajo y busca beneficiar a cerca de 3000 madres comunitarias que se han dedicado al cuidado de menores de cinco años, a través del programa de los Hogares Comunitarios del ICBF, pero están en edad de retiro y no cuentan con una pensión o ahorros para mantenerse.

El objetivo es que las madres empiecen a recibir esa renta vitalicia desde 2013. El monto asignado oscila entre \$ 215.000 y \$ 280.000, dependiendo del tiempo de servicio y el tiempo que haya cotizado.

Para las mujeres que están próximas a cumplir esta edad, el Gobierno expedirá otro decreto que ayudará a solventar sus necesidades.



Versión de las madres comunitarias

Olinda García, presidente de una organización de madres comunitarias dijo que no están de acuerdo con la estrategia "De Cero a Siempre", implementada por el Bienestar Familiar para brindarles una atención integral a los niños de comunidades vulnerables y en la que las madres comunitarias no son tenidas en cuenta.

La líder comunitaria advirtió que el problema radica en que al programa del Bienestar Familiar sólo entran las madres comunitarias menores de

40 años y, además, tienen que ser profesionales, por lo que el 80% de ellas no cumplen estos requisitos.

Además, subrayó que las que clasifiquen, aunque ganarán más porque serán contratistas, tendrán que pagar, por su cuenta, la salud y la pensión y perderán el estatus de madres comunitarias.

Agregó que, actualmente, las madres comunitarias reciben del Bienestar Familiar en promedio, el 70% de un salario mínimo, más el 80% de lo correspondiente a salud y pensión, pues no son empleadas de la entidad.

Por: www.bogota.gov.co

Con el fin de fortalecer el servicio de atención al adulto mayor, la Regional Distrito Capital abrió un programa pionero en el país con el que se tendrá talento humano requerido por el sector de la salud: técnico en Asistencia Integral al Adulto Mayor.

Ruth Mireya Suárez, asesora de Diseño Curricular del Centro de Formación de Talento Humano en Salud, responsable de esta formación, explicó que se trata de "un programa del nivel técnico, que tiene una duración de 12 meses; los seis primeros de formación teórico-práctica y la segunda parte de etapa productiva".

SENA abre programa de formación para asistir a Adultos Mayores



Entre las competencias que se desarrollan en el Programa están: atender las actividades básicas de la vida diaria del adulto mayor, conforme a sus

requerimientos y necesidades; realizar actividades orientadas al mantenimiento y conservación de la salud; promover actividades que fomenten las habilidades sociales y ocupacionales del asistido; ofrecer apoyo espiritual y emocional a la persona, respetando su contexto, creencias y valores.

Blanca Sierra, dueña de una de las instituciones de asistencia a

este tipo de población en Bogotá y aprendiz de la formación, resaltó que "estamos motivados, ya que tenemos la oportunidad de mejorar la atención y asistencia a nuestros abuelitos, con más competencias y profesionalismo. Llevo 18 años de servicio en el tema y me siento muy feliz de contribuir a mejorarlo".



MEDICINA ALTERNATIVA.

CONSULTA PREFERENCIAL
EN CONVENIO CON EL "PERIODICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES"

Medicinas Biológicas

HOMEOPATÍA / ACUPUNTURA CHINA / ACUPUNTURA YAMAMOTO / ACUPUNTURA SUK JU
AURICULOTERAPIA / BIOENERGÉTICA / TERAPIA NEURAL / AMINOTERAPIA / MOXIBUSTIÓN
MEDICINA INTERNA / HIPERTENSIÓN ARTERIAL / DIABETES MELLITUS / OBESIDAD
TRIGLICERIDOS Y COLESTEROL ELEVADOS / MIGRAÑAS / ARTRITIS / ÚLCERAS
Y OTRAS PATOLOGÍAS CRÓNICAS

DR. LUIS EDUARDO OLMOS Diseñador e Implementador
de la Medicina Alternativa y Terapias Complementarias **HOSPITAL DEL SUR**

"CENTRO MEDICO SAN SEBASTIAN DEL COUNTRY"
CARRERA 16 No 82 - 74 consultorio 701 • Tels 6919235 / 23 / 37 / 39 / Cel 320 230 2447

Por desconocimiento, los adultos mayores pierden derecho a la comida



Por: Sara Olarte

La Concejala Olga Victoria Rubio del Movimiento político MIRA, denunció que en algunos comedores comunitarios no se les está dando la comida a los adultos mayores argumentando que reciben subsidios o bonos económicos, ya que no hay claridad en la normatividad.

La Concejala advirtió que según la resolución 0964 de 2010 de la Secretaría de Integración Social, los adultos mayores podrán gozar

de dobles beneficios, es decir, si son beneficiarios de bonos o subsidios económicos, tipo A, B, C, pueden también acceder a los servicios de los comedores comunitarios.

Además, la cabildante realizó un llamado a la Administración Distrital, para que este tipo de medidas sean socializadas entre los adultos mayores, ya que estos pueden presentar simultaneidad entre beneficios con el fin garantizar sus derechos.

Proyecto para FAVORECER AL ADULTO MAYOR



Los concejales Felipe Mancera (Partido de la U), Diego García (progresistas) y Jorge Lozada Valderrama (Cambio Radical) radicaron conjuntamente un proyecto de acuerdo de modificación de la Estampilla para la Persona Mayor, con el cual se busca duplicar los recursos percibidos para financiar los servicios sociales destinados a esta población.

Para el concejal progresista Diego García es importante radicar este proyecto porque si bien en el Plan de Desarrollo Bogotá Humana se logró por iniciativa del Concejo de Bogotá incrementar en 46% los recursos asignados a las personas mayores, alcanzando un monto de \$ 291.000 millones para el período 2012 – 2016, también es cierto que con estos recursos sólo se logra incrementar en casi 10.000 personas los subsidios para la vejez vulnerable e implementar nueve Centros Día en diferentes localidades de la ciudad.

El acto en el Cabildo Distrital coincidió con la celebración en Colombia del Día del Adulto Mayor.

“Este proyecto es un gran paso para empezar a construir una ciudad pensando en atender hacia el futuro las necesidades de una población cada vez más creciente, como es la del Adulto Mayor”, indicó el concejal Felipe Mancera.

Tarjeta PASAPORTE VITAL: Recreación para Adultos Mayores en Bogotá

Por: César Núñez – Universidad Los Libertadores

Desde hace 15 años el Instituto Distrital de Recreación y Deporte –IDRD– innovó en la forma de ofrecer servicios de recreación, deporte, cultura y turismo a los adultos hombres mayores de 60 años, mujeres mayores de 55 años y pensionados de la ciudad de Bogotá. Esto a través de la tarjeta Pasaporte Vital.

¿Para qué sirve la Tarjeta Pasaporte Vital?

El Pasaporte Vital fue creado mediante el Acuerdo 06 de 1997 del Concejo de Bogotá y busca promover, fortalecer y mantener habilidades físicas y sociales que faciliten la movilidad, integración y participación de los adultos mayores en nuestra ciudad. Es por esta razón que el fomento y uso de este pasaporte debe orientarse no sólo a los aspectos recreativos, deportivos y formativos, sino que busca el mejoramiento de la calidad de vida y los aspectos de salud física y mental; además, contribuye al aprovechamiento del tiempo libre.

Beneficios de tener el Pasaporte Vital

- En turismo, se pueden obtener rebajas de entre 5 y 10 % para viajes y programas turísticos, en paquetes de excursión a nivel nacional e internacional.
- En temas de salud, descuentos especiales de entre 30 y 40% en consultas para instituciones de salud, terapias de relajación, toma de tensión, exámenes de densitometría ósea y de tamizaje.
- En cultura, entrada gratuita a la Cinemateca Distrital, Jardín Botánico, Maloka, Museo Histórico de la Policía Nacional, Quinta de Bolívar, entre otros. Además, descuentos en los teatros Colsubsidio Roberto Arias Pérez, Teatro Libre y Teatro La Mama.

¿Dónde se consigue el Pasaporte Vital?

Si aún no ha adquirido la Tarjeta Pasaporte Vital, la puede conseguir personalmente, presentando la cédula de ciudadanía en cualquiera de los siguientes puntos:

Oficina Central Pasaporte Vital (calle 63 con avenida 68 esquina, Unidad Deportiva El Salitre – Coliseo); en los SuperCADE Américas, Bosa, CAD y Suba. Tenga en cuenta que el trámite no tiene ningún costo.

CONMUÉVETE

PONTE AL DÍA

DE BENEFICIO

EN EL PAGO DE COMPARENDOS
IMPUESTOS ANTES DEL 16 DE MARZO DE 2010

HASTA EL 15 DE DICIEMBRE DE 2012

MAYOR INFORMACIÓN
www.movilidadbogota.gov.co
LÍNEA 195 Y 3649416

ES OBLIGATORIO EL CURSO PEDAGÓGICOS PARA OBTENER EL BENEFICIO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE MOVILIDAD.

BOGOTÁ HUMANA

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.

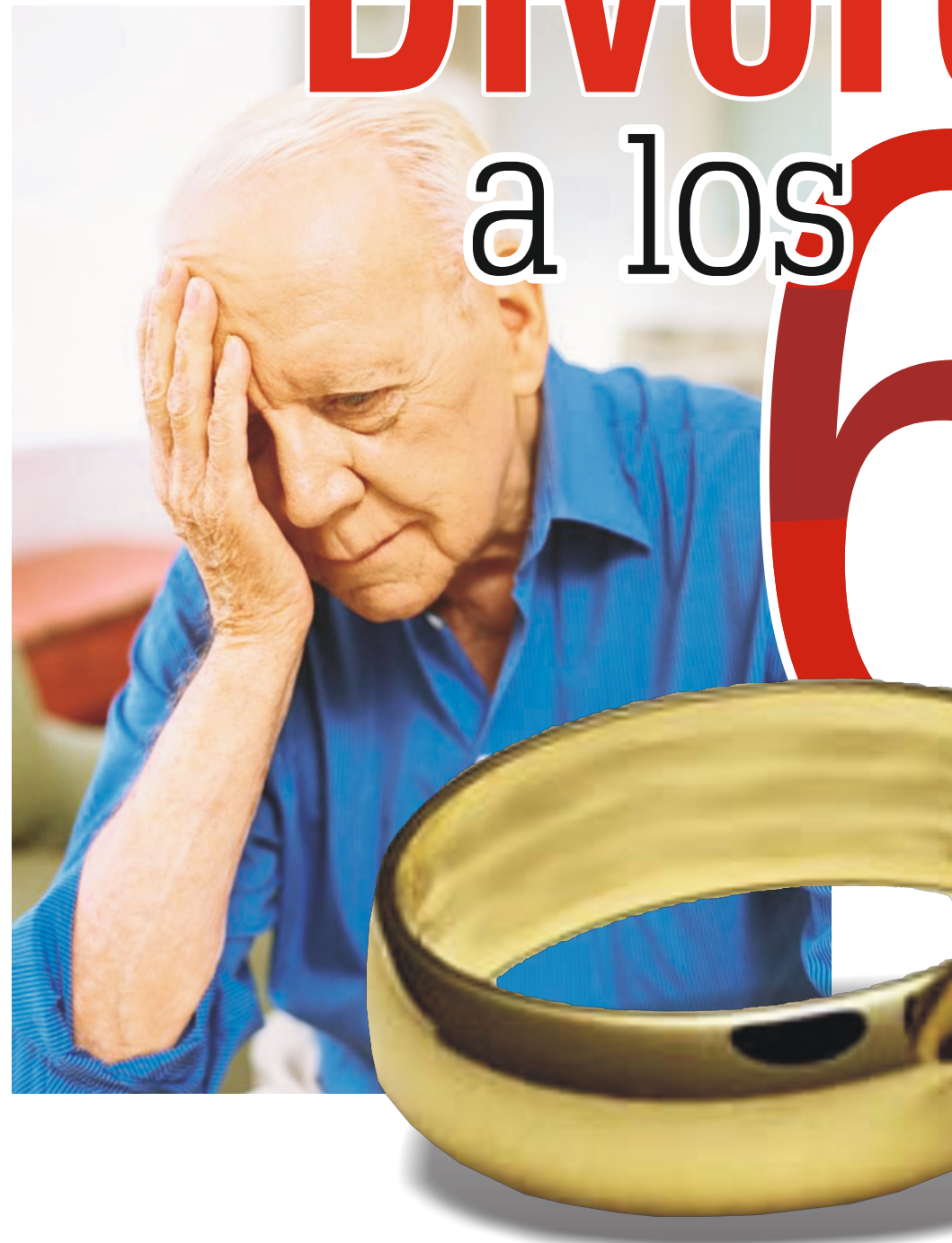
El divorcio de adultos mayores en Colombia

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.



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

**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 Schwartz, 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.



ciarse

300



s dan por terminado su matrimonio.
pieza 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.

Jornada de salud integral de pensionados y adultos mayores de COMFACUNDI. Se llevó a cabo en las instalaciones del club de Ferrocarriles.



Jornada de salud, belleza, recreación y cultura – Organizada por la Fundación María Luisa de Moreno, se realizó en la localidad de Engativá y contó con la presencia de 100 voluntarios y más de 500 personas mayores que disfrutaron plenamente de esta gran labor social.



Reunión Nacional de organizaciones y líderes de las personas mayores – En el marco de la campaña ADA 2012, en el proceso de avance en la exigibilidad de los derechos y de la unidad en las acciones por el bienestar de los mayores, con el patrocinio de HelpAge Internacional, Confecolpem y Tiempos de Colombia.



EVENTOS:

Septiembre

Octubre

En el auditorio de la Alcaldía y con la presencia de los representantes de los adultos mayores de las UPZ de la localidad, del Alcalde local, Mauricio Jaramillo Cabrera, y del edil Alfredo Altvitz, tuvo lugar la ceremonia de posesión del Consejo Local de Sabios de Chapinero. Afirmó el Alcalde: "Es un honor posesionar a estos sabios de Chapinero quienes, sin duda, tienen muchas cosas para aportar en la construcción de la Chapinero Humana para todas y todos".



En compañía de los concejales Jorge Lozada, Felipe Mancera y Diego García aparece la doña Hermelinda Triviño de la localidad 18 Rafael Uribe, elegida Reina de los Adultos Mayores, quien ganó un viaje a México ocho días y siete noches con un acompañante. La elección fue una difícil decisión teniendo en cuenta el carisma y talento de todas las participantes.



Con la bendición de más de 40 adultos mayores del grupo Hilos de Vida, culminó el evento realizado por la Policía Metropolitana de Bogotá en la localidad de Fontibón, el cual buscaba lograr un vínculo de comunión entre la Policía y los adultos mayores, ofreciéndoles un acompañamiento constante basado en actividades lúdicas, recreativas y educativas que aporten a su desarrollo social, educativo y bienestar en general.



En las instalaciones de la IPS Alquería se llevó a cabo la celebración del Día del Amor y la Amistad por los miembros de la Asociación de Usuarios de la IPSD Alquería. – Bailes, poesías, cantos, adivinanzas y más actividades acompañaron a los adultos mayores que se gozaron completamente de este evento.



Por: *Oficina Asesora de Comunicaciones –
Secretaría Distrital de Integración Social*

A partir del 11 y hasta el 21 de octubre, Bogotá celebrará en más de 95% de su territorio la Semana de la Diversidad, desde Usaquén y Suba hasta Sumapaz, de Bosa a Santa Fe, el espacio público y el privado: parques, calles, salones, servirán de escenarios simultáneos de encuentro, el pretexto: “Fomentar la cultura ciudadana libre de violencias por discriminación de orientaciones sexuales e identidades de género, compartiendo experiencias y construcciones políticas, pedagógicas, culturales y organizativas de las personas de los sectores LGBTI” (Tomado de Acuerdos Aprobados - Alianza 23 de Agosto de 2012)

“Sé tú, sé conmigo”, es la invitación que hace la segunda versión de la Semana de la Diversidad Distrital. Ésta celebración es un esfuerzo conjunto liderado por las organizaciones sociales que defienden y promueven el ejercicio de derechos de las personas lesbianas, gays bisexuales, transgeneristas e intersexuales (LGBTI), apoyado por la Alcaldía Mayor de Bogotá a través de diversas entidades.

Localidades

Por primera vez Bogotá contará con actividades de carácter informativo, cultural, pedagógico, deportivo, artístico y participativo de manera simultánea en lo local en el marco de una semana dedicada a la diversidad. Para el



2012-2016, el Plan de Desarrollo Económico y Social y de Obras Públicas para Bogotá Distrito Capital “Bogotá Humana”, evidencia que las múltiples formas de discriminación sufridas por las personas de los sectores LGBTI tienen un fuerte origen en la



segregación en el ámbito espacial y la redistribución del ingreso. La comprensión y superación del fenómeno de la segregación, entendida ésta como una forma de separar y marginar a una persona o grupo de personas, requiere ubicar sus causas en lo social, lo económico, lo político y lo cultural, por eso, ésta semana está dedicada a visibilizar los procesos locales.

A nivel distrital

Una de las dinamizadoras de este proceso es la Subdirección para Asuntos LGBT de la Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS), encargada justamente de la territorialización la Política Pública para la garantía plena de los derechos de las personas LGBT. La SDIS, al igual que otras entidades distritales, se suma a esta semana con dos actividades:

1) El 11 de octubre a las 10:30 am: “Por una Bogotá sin Clósets”, la Secretaría de Integración Social se compromete a trabajar desde la casa primero para que en la ciudad no haya discriminación por orientaciones sexuales e identidades de género.

2) El 19 de octubre: “Retos de la Territorialización”, un espacio lúdico de construcción de las metas de trabajo en cada espacio de la ciudad, de la mano de los líderes y las líderes locales.

La Historia

Uno de los precedentes de esta semana es la “Semana al Rosa Vivo”, de la localidad de Chapinero, que tuvo su primera versión en 2009. Este espacio, aunque importante y necesario, lamentablemente reproducía la sensación de que sólo allí habitaban personas LGBT, lo que se desmitifica con la agenda anteriormente descrita de actividades, en la que se muestra que hay presencia de personas LGBT en todo el territorio bogotano. En 2011, se realizó la primera versión de la Semana de la Diversidad, momento que permitió evidenciar la necesidad de apoyar procesos en eventos no centralizados de quienes hacen parte activa de los territorios.

DERECHOS de los Adultos y Personas Mayores

Conozca sus derechos en PENSIONES

Por: *Germán Humberto
Rincón Perfetti –
Asociación Líderes en Acción*

¿Por qué motivos se puede acceder a una pensión?
Por invalidez, vejez o sobrevivencia.

¿En qué casos se tiene derecho a la pensión por invalidez?

Cuando la persona tiene una pérdida de capacidad laboral igual o superior al 50%. Hay dos clases de invalidez. La primera, por enfermedad profesional (o causada en razón de la actividad que la persona desempeñaba), y la segunda, por enfermedad común.

¿Quiénes tienen derecho a la pensión de supervivencia?

Este es un beneficio que reciben las personas que sobreviven a alguien de quien dependían económicamente y su finalidad es no dejar desprotegido al núcleo familiar. Tienen derecho a esta pensión:

- 1) Las personas del grupo familiar de quien esté pensionado(a).
- 2) Las personas del grupo familiar de la persona que estaba trabajando, siempre y cuando ésta hubiera cotizado 50 semanas dentro de los tres últimos años contados desde el deceso.

¿Qué personas del grupo familiar pueden acceder a esta pensión?

- 1) De por vida, la pareja (sean casados o unión libre, hombre y mujer o parejas del mismo sexo) siempre y cuando a la fecha del fallecimiento tenga más de 30 años. Si quien falleció estaba pensionado, la pareja deberá

acreditar que convivieron juntos hasta la muerte y, por lo menos, cinco años.

2) Temporalmente, la pareja que tenga menos de 30 años y sin hijos de quien falleció. En este caso se pagará hasta 20 años más.

3) Cuando hay coexistencia de pareja, se pagará en proporción al tiempo de convivencia.

4) Los hijos(as) de la persona fallecida menores de 18 años, o que siendo mayores de edad y hasta los 25 años no trabajen y sean estudiantes, y los hijos de cualquier edad que sean inválidos y que dependían económicamente de la persona fallecida.

5) De no existir pareja ni hijos con derecho, podrán beneficiarse de la pensión el padre y/o la madre, siempre que dependieran totalmente de la persona fallecida.

6) De no existir pareja, ni hijos con derecho o padres, podrán ser beneficiarios los hermanos(as) inválidos que dependieran económicamente de la persona fallecida.



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

No hay garantía de PENSION DE VEJEZ HASTA LA MUERTE

Con la implementación obligatoria de la PILA, el trabajador independiente ha sido obligado a realizar aportes al sistema de pensiones, con la promesa y la esperanza de que algún día logrará pensionarse.

Por: www.gerencie.com

Según como está estructurado el sistema de pensiones para este tipo de aportantes [Régimen de ahorro individual], y según la realidad de nuestro país, es posible que al finalizar la vida productiva del cotizante no se haya acumulado suficiente capital para cubrir la pensión, caso en el cual, simplemente se hará al cotizante la devolución de saldos, frustrándose así su anhelo de pensión vitalicia.

Es un panorama muy sombrío...
Y existe un panorama más sombrío aún. Si llegare a haber una crisis económica, los recursos de los fondos simplemente podrían desaparecer, como de hecho ya ha sucedido ya con buena parte de estos recursos, pues en este año, las administradoras de estos dineros, han reportado enormes pérdidas, pérdidas que se trasladan a los cotizantes. Así las cosas, pensar en que se puede lograr la pensión en estas condiciones, es más que iluso; razonablemente lo más que se puede esperar es que por lo menos se devuelva parte de los aportes realizados, si es que estos no han sido absorbidos por pérdidas de los fondos en la administración de estos recursos.



Ya conocemos el inexistente compromiso social de las entidades capitalistas que administran estos recursos y del mismo gobierno, que no legisla para la población trabajadora sino para los grandes intereses económicos.

Una ilusión que se aleja...
Esa vieja ilusión de acceder a una pensión de vejez, cada día se aleja más, y no es una situación exclusiva de Colombia, hasta en los Estados Unidos se está presentando esta situación, lo que se convertirá poco a poco en una constante a nivel mundial. Considerar que el Estado pueda asumir el pago de las pensiones frustradas es tan iluso como esperar que los fondos privados lo hagan; no alcanzaría ningún presupuesto ni ninguna reforma tributaria para cubrir esas obligaciones.

Hay rumores de REFORMA PENSIONAL

Viene hablándose de un secreto a voces que el Gobierno Nacional contempla dar a conocer pronto y que a regañadientes ha dejado entrever con ciertos comentarios a manera de adelanto: se realizará una reforma pensional.

Por: [Freddy Giraldo L.](#)
Universidad Los Libertadores

El comentario hecho por el mismo Ministro de Trabajo, Rafael Pardo Rueda, puso a pensar a muchos trabajadores dependientes e independientes, agremiaciones sindicales de trabajadores, el sector industrial, jóvenes, adultos y adultos mayores. Y no es para menos, dado que el alcance que tiene la medida, entre otras cosas, daría lugar a un aumento en la edad de jubilación de los trabajadores colombianos (62 años para las mujeres y 65 para los hombres), lo cual no ayuda mucho a aliviar los males que aquejan al Estado en el Sistema General de Pensiones, que amenaza con colapsar y se encuentra de muerte lenta, al igual que el sector de la salud.

Pensiones de menos de dos salarios mínimos
Al gobierno se le ha acabado el 'colchón' que tenía para entregarle a aproximadamente 1.5 millones de pensionados en Colombia su más que merecida mensualidad, teniendo en cuenta que 87% de ellos recibe menos de dos salarios mínimos. La tierra prometida de una pensión justa continúa siendo privilegio de unos cuantos, mientras que el sector privado de los fondos de pensiones recibe cuantiosas ganancias (más de cuatro billones de pesos en lo que va corrido del año). Esta cifra hace aún más difícil de comprender el déficit pensional que día a día se convierte en un problema mayúsculo para la nación.

No hay solución a corto plazo
El problema, igual que el debate por la misma reforma entre los representantes del gobierno y de las agremiaciones financieras, no es nada nuevo, y pareciera que la verdadera solución llevará otros cuantos años más, porque seguimos pagando para conservar las bondadosas pensiones de ese porcentaje mínimo de colombianos verdaderamente satisfechos por su considerable monto de jubilación.

No desconocemos la gigantesca brecha existente entre el régimen de pensión prima media con prestación definida y el de ahorro individual con solidaridad, gracias en gran medida a la Ley 100 de 1993 que obligó al traslado masivo de afiliados al régimen de ahorro individual administrado por los fondos de pensiones; pero es importante que cualquier tipo de cambio o ajuste se encamine a la búsqueda de un mecanismo de protección a la vejez, con beneficios para aquellos que ganan menos del salario mínimo y que no alcanzan a cotizar para pensión alguna y que según cifras oficiales equivale a un casi 70% de la población colombiana.



Pensionarse en Colombia es UNA MISIÓN IMPOSIBLE

Por: [César Núñez](#)
Universidad Los Libertadores

El aumento en la edad de pensión, tanto para hombres como para mujeres, la expectativa de vida de los colombianos, la dificultad de mantener un empleo estable, entre otras cosas, demuestran que pensionarse en Colombia es casi una misión imposible. La gran mayoría de la población desconoce las formas en las que se puede acceder a una pensión. Por eso, les mostramos las tres formas de pensionarse en Colombia.

Formas de pensionarse en Colombia
La primera forma es haber cumplido 55 años de edad si es mujer y 60 años si es hombre; sin embargo, a partir del primero de enero de 2014 la edad se incrementará a 57 años para las mujeres y 62 para los hombres, y haber cotizado un mínimo de semanas que oscilan entre 1.200 y 1.300 a partir de 2015. La segunda forma es la Pensión por invalidez que se otorga a las personas que por cualquier causa de origen no profesional, y no provocada intencionalmente, pierden 50% o más de su capacidad laboral. El afiliado debió haber cotizado por lo menos 50 semanas dentro de los últimos tres años anteriores a la fecha de estructuración de la invalidez. Y la tercera forma es la Pensión de sobrevivientes. Esta pensión puede otorgarse a los beneficiarios del pensionado o del afiliado que fallezca habiendo cotizado como mínimo 50 semanas dentro de los últimos tres años anteriores a la fecha de su muerte. Si la persona que fallece ya estaba pensionada por vejez, el monto de la pensión será el 100% del monto de lo que estaba recibiendo.

Más información
Usted puede obtener mayor información en su fondo de pensiones, en donde le darán asesoría y podrá consultar el número de semanas cotizadas.

Por: Carlos Díaz – Presidente GT Consultores

1) ¿Sabe usted a qué edad se pensionará?

Hoy, en el régimen de prima media, la edad en Colombia es 55 años para las mujeres y 60 años para los hombres. Y, en el régimen de ahorro individual, de 57 años para las mujeres y 62 años para los hombres.

2) ¿Sabe usted cuál es el valor de su futura pensión?

El valor de su futura pensión depende de los aportes que haya realizado durante su vida laboral y, teniendo en cuenta el régimen en el que se encuentre, se determinará sobre su salario y semanas cotizadas o sobre su ahorro.

En el régimen de prima media, la pensión se liquida sobre el promedio salarial de los últimos 10 años de cotización, y el porcentaje depende del salario que haya tenido durante este tiempo y del número de semanas cotizadas.

En el régimen de ahorro individual, administrado por los fondos privados de pensiones, el valor de la pensión depende del bono pensional, los aportes realizados durante su vida laboral al fondo y los rendimientos de estos ahorros.

3) ¿Sabe a qué régimen pensional está adscrito?

Si no tiene claro el régimen donde se encuentra afiliado: puede estar en el régimen de prima media, administrado antes por el Seguro Social y ahora por Colpensiones, o en el régimen de ahorro individual, administrados por los fondos privados de pensiones.

4) ¿Puede cotizar para su pensión estando en el exterior?

Si comete errores, puede perder la oportunidad de lograr una pensión en Colombia y una pensión en su lugar de residencia, si su estatus legal lo permite. Lo primero que hay que definir es en qué régimen se debe afiliarse para iniciar sus aportes. Puede hacerlo en el régimen de prima media o en el régimen de ahorro individual. Todos estos trámites de afiliaciones pueden hacer vía web y el pago se puede hacer desde el país de residencia ya sea a través de intermediarios financieros o por medio de la Planilla Integrada de Liquidación de Aportes –PILA–, si posee una cuenta de ahorros o corriente en Colombia.

Seis claves para aprender ¿Conoce su SITUACIÓN PENSIONAL?



No basta con cotizar, es importante conocer su situación y las posibilidades que tiene de pensionarse.



¿Sabe usted qué es un bono pensional?

Los bonos pensionales constituyen los aportes destinados a ayudar a la conformación del capital necesario para financiar las pensiones. Es importante verificar la emisión del bono y que estén incluidos todos los tiempos anteriores al traslado de régimen para que el cálculo del mismo maximice el valor de su pensión.

El bono se crea como un mecanismo para los trabajadores que se trasladan a un fondo privado de pensiones. Se constituye por medio de un cálculo actuarial de acuerdo con las semanas cotizadas en el Seguro (hoy Colpensiones) o el tiempo laborado en las entidades públicas. Así, esas cotizaciones pasan a constituir parte del ahorro para la formación del capital necesario para financiar la pensión.

¿Sabe usted qué régimen le conviene?

Evite hacer una mala elección sobre el régimen que le conviene, ya que es una elección que se debe tomar con pleno conocimiento de las ventajas y desventajas que tiene cada uno y la selección depende de su historia laboral, salarios, edad y proyecciones futuras (ver columna izquierda)

Breve2

Requisitos para tener el derecho a la Pensión de Vejez:

El afiliado deberá reunir las siguientes condiciones:

Haber cumplido cincuenta y cinco (55) años de edad si es mujer o sesenta (60) años si es hombre.

A partir del 1° de enero del año 2014 la edad se incrementará a 57 años para la mujer y 62 años para el hombre.

Haber cotizado un mínimo de 1000 semanas en cualquier tiempo.

A partir del 1° de enero del año 2005 el número de semanas se incrementará en 50.

A partir del 1° de enero de 2006 se incrementará en 25 semanas cada año hasta llegar a 1300 semanas en el año 2015.





Firmarían acuerdo para abrir espacio al **TURISMO SOCIAL** en Bogotá

La oferta será dirigida a personas en condición de discapacidad, adultos mayores, jóvenes y niños.

Por: Redacción S.A.M.

El Instituto Distrital de Turismo y las cajas de compensación familiar formalizaron un acuerdo para apostar al turismo social mediante la identificación y promoción de una oferta seleccionada, dirigida objetivamente a personas en condición de discapacidad, adultos mayores, jóvenes y niños.

El director del IDT, Luis Fernando Rosas Londoño, y los voceros de Fedecajas, Concaja, Colsubsidio, Cafam y Compensar coincidieron en la necesidad de sumar esfuerzos para incentivar la función social que tiene la actividad turística, con beneficios agregados para comunidades tradicionalmente excluidas.

Estrategia de turismo accesible

La administración de Bogotá, a través del Instituto, tiene definida una estrategia de turismo accesible, sostenible y con proyección social y

comunitaria, y pretende, con la participación de las cajas de compensación, desarrollar una variada oferta de actividades y atractivos culturales, recreativos y gastronómicos, entre otras modalidades.

Dentro de la agenda programada en el encuentro realizado en las instalaciones de Colsubsidio, se incluyó como primer paso proceder al reconocimiento de la oferta que tiene Bogotá para proponer al turismo social; definir al alistamiento del destino y a la organización de dicha oferta, y adelantar la estrategia de promoción y cooperación para el fortalecimiento de esta nueva modalidad que se ajusta a los objetivos de la administración de Bogotá Humana.

Rosas Londoño aseguró que la alianza entre el IDT y las cajas de compensación contribuirá, además, al desarrollo de las comunidades para desarrollar proyectos asociativos en materia turística que no sólo reactivará sino que diversificará las economías locales y mejorará la calidad de vida de las poblaciones beneficiadas.



“Lo que más me sorprende del hombre occidental es que:

Pierden la salud para ganar dinero y después pierden el dinero para recuperar la salud.

Por pensar ansiosamente en el futuro no disfrutan el presente, por lo que no viven ni el presente ni el futuro. Y viven como si no tuvieran que morir nunca... y mueren como si nunca hubieran vivido”.

Dalai Lama

“Es un cuento de hadas para adultos”



La película El exótico Hotel Marigold muestra a cuatro mujeres y tres hombres que conocieron mejores tiempos y que por motivos distintos viajan a la India para retirarse.

El director británico John Madden logra un relato simpático y sencillo, en el que un grupo de pensionados de Inglaterra viaja a India, atraído por un aviso que les promete una estadía económica y confortable.

Lo primero resulta cierto. No tanto lo segundo, pues el Hotel Marigold es un hermoso edificio que está a punto de convertirse en ruinas...

Esta es una historia acerca de un grupo de personas mayores que intentan encontrar algo nuevo, ir a un lugar emocionante y acomodarse en él. En ese sentido es una película muy esperanzadora.

La película propone un relato en el que, al final de la vida, cualquier detalle cobra importancia, así como expresar lo que se siente y quiere, sin importar las consecuencias.



	COMPAÑERO		MODA
	ESCUELA		BICICLETA
	ESTUDIOS		PATINES
	AMIGO		SALIR
	JUGAR		SENTIR
	APRENDER		CRACER
	PATRIA		AÑORAR
	HOGAR		RECORDAR
	NOVIO		PASADO
	BAILE		ALEGRÍA
	MÚSICA		NIÑEZ
	PARQUE		LUGAR

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

[illegible]



Por: Pamela López R. –
Universidad Los Libertadores

Colombia se encuentra en un proceso de envejecimiento rápido, lo cual significa que está aumentando la población mayor de 60 años, así como la esperanza de vida y la edad promedio.

Con el firme propósito de brindar calidad de vida a los colombianos durante todas las etapas de desarrollo y teniendo en cuenta que el envejecimiento es un proceso de cambio permanente que se inicia con la vida, algunas entidades ofrecen programas en donde los adultos y personas mayores de la ciudad pueden participar, aprender y compartir con personas de su misma edad.

Portafolio de servicios

Por esta razón, entidades como Colsubsidio ofrecen un portafolio de servicios que cubren diferentes necesidades de los adultos y personas mayores, como son la salud, la recreación, la cultura y el turismo, entre otros.

Colsubsidio ha considerado fundamental contribuir al proceso de envejecimiento activo de la población, teniendo en cuenta la definición de la Organización Mundial de la salud –OMS–, la cual plantea que “éste es un proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objeto de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.

El Programa de Pensionados y Adultos Mayores de Colsubsidio

Con dicho programa se viene trabajando desde hace 20 años con esta población, brindando servicios de educación continuada, recreación, turismo, educación en salud y deporte, con el fin de contribuir con el mejoramiento o mantenimiento de su calidad de vida

COLSUBSIDIO: Mejorando la calidad de vida

Colsubsidio se comprometió desde hace varios años con las personas mayores de 60 años, que son tan vulnerables en la actualidad.



**El Club ofrece aproximadamente
240 actividades
de mantenimiento físico,
formación artística
y capacitación, entre otras.**

**Se fortalece una generación
de personas mayores activas,
participativas, con posibilidades
de continuar su aprendizaje
y lograr metas postergadas
por algunos.**

y lograr un reconocimiento individual, familiar y social de la población mayor.

El Club edad de Oro, servicio que hace parte del Programa de Pensionados y Adultos Mayores, viene contribuyendo a crear comunidades de adultos mayores, las cuales buscan fortalecer la identidad de la población, su independencia y su contribución en el desarrollo social. ☺

INFORMACIÓN COMERCIAL:
314 216 66 61 / 316 828 46 57
315 645 69 14
somasadultosmayores@gmail.com
somasadultosmayores@yahoo.com

**Un millón
de ADULTOS MAYORES
¡contáctenos!**

para informarles, anunciarles o venderles,
SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES es el único medio de comunicación
comunitario de Bogotá dirigido exclusivamente a este grupo poblacional

Su aporte es importante para continuar con nuestra labor ¡APOYENOS!

Cuenta de Ahorro No. 240 340 958 43 Banco Caja Social - FUNDACIÓN DE COMUNICACIONES COMUNITARIAS