



# Somo2

## Adultos y Personas Mayores

Edición

5

2013

Promocionamos y defendemos los derechos y la dignidad de los Adultos y Personas mayores

ISSN 2344-7036

CHAPINERO / ENGATIVÁ / BARRIOS UNIDOS / RAFAEL URIBE / CIUDAD SALITRE / USAQUÉN



Pag. 4

**Sedentarismo:**  
La inactividad física  
es tan mortal como  
el tabaco.

**Engativá:**  
Alcalde local, Carlos  
Mauricio Naranjo,  
habló ante la JAL  
sobre inicio de  
obras de malla vial.



Pag. 5



Pag. 7

**Chapinero:**  
Rendición de  
cuentas del Alcalde  
local, Mauricio  
Jaramillo Cabrera.

**CAFAM:**  
Entrevista a Stella  
Sánchez de Peña,  
Directora del  
Programa de  
Atención al Adulto  
Mayor – Cafam

Pag. 8



Pag. 9

**COMFACUNDI:**  
Entrevista a Luz Myriam  
Pedraza López, Jefe del  
Área de Vivienda y  
Coordinadora del  
Servicio al Pensionado  
de Comfacundi.

**FUNDACIÓN SONREÍR  
CON CANAS:**  
Recorrido por las  
actividades que realizan  
en beneficio de los  
adultos y personas  
mayores.



Pag. 14

### ÍNDICE

|                         |   |                       |       |
|-------------------------|---|-----------------------|-------|
| Editorial               | 2 | Cajas de compensación | 8     |
| Programas de protección | 3 | Nexos IDPAC           | 10-13 |
| Salud                   | 4 | Invitados Especiales  | 14    |
| Engativá                | 6 | Derechos              | 18    |
| Chapinero               | 7 | Pasatiempos           | 19    |



# Marchamos por la PAZ





## EDITORIAL

Opiniones  
de un taxista  
que bien podría ser  
un ex presidente...

La tarde lluviosa obligaba a rogar por un taxi, para llegar lo menos tarde posible a la cita. Finalmente, el milagro se hizo (seguramente Laura de Jericó sí es una santa...).

"Dejen de hablar tanta X@Ñ+/%\$..."

Con volumen moderado, en la radio se escuchaba "... Alberto, ¿qué opina del vestido de Giorgio Armani que lucirá la Ministra de Relaciones Exteriores en la canonización de la beata Laura de Jericó?"

"La verdad me parece muy 'frondio'. Creo que debería haberse comprado un diseño de Christian Dior... Claro vale unos cientos de dólares más, pero eso no importa, lo importante es impactar con su presencia, porque habrá muchas mujeres muy elegantes y la Ministra, pues es la imagen de Colombia ante el mundo..."

"¿Sí escucha señor?" Me interpeló el taxista, "ese par de X@Ñ+/%\$ hablando a la gente de ropa de diseñadores europeos, como si al pueblo le importara un X@Ñ+/%\$ cómo se va a vestir la ministra... En lugar de tirarse toda esa plata en ese paseo tan X@Ñ+/%\$ debería era quedarse trabajando por la gente de este país... Igual que ese pocotón de periodistas que se fueron a pasear con la disculpa de la monja... será que aquí no está pasando nada para que le informen a la gente, pero con la verdad, para que la gente no siga tan ignorante..."

¿Qué le estarán enseñando en las universidades a los estudiantes de periodismo?

"Imagínese, señor, -continuó el taxista- que se acaba de bajar un chino que dizque está terminando de estudiar periodismo y me dice el muy X@Ñ+/%\$ que envidiaba a los periodistas que están en Roma... que él cuando termine va a pedir trabajo en La W o en Caracol... para también viajar a cubrir esas noticias o el Mundial de Fútbol... Porque Colombia está hoy de cuarta en el ranking mundial futbolero y eso pone contenta a la gente..."

"¿Puede usted creer eso? Como si a la gente le importara un X@Ñ+/%\$ el tema del fútbol o de la monja o esos 'rallis' (quería decir 'realitis') de un poco de X@Ñ+/%\$ brincado y bailando... y la gente totalmente X@Ñ+/%\$ mirando esas X@Ñ+/%\$. Y encima mirando novelas todo el día... por eso es que gente vive como X@Ñ+/%\$. ¿No cree que sería mejor que las emisoras contrataran periodistas que le explicaran a la gente cómo es esa X@Ñ+/%\$ de la Reforma Pensional, porque en este país, si acaso, tiene derecho a pensión uno de cada diez trabajadores... En cambio, esos triple X@Ñ+/%\$ congresistas robándose pensiones de 20 ó 25 millones de pesos y el X@Ñ+/%\$ procurador diciendo que no es justo que se las quiten... Debían era quitarle las X@Ñ+/%\$ a ese X@Ñ+/%\$ para que no sea ladrón y compinche.

"Yo opino que..."

Antes de que yo pudiera musitar una palabra para responderle, mi candidato a ex presidente-taxista se despachó de nuevo:

"Es que a la gente la tienen embrutecida esos X@Ñ+/%\$ de la televisión con tantas novelas mejicanas y venezolanas y, ahora, con san Castaño y san Escobar. Por eso es que ningún chino quiere trabajar, quieren es ganarse el billete fácil y las niñas sólo quieren ponerse tetas, mostrar el ombligo y estar en la rumba para ver si de pronto 'pescan' un mafiosito o un traqueto que les dé cosas... Usted, ¿qué opina?"

No alcancé a mover los labios cuando continuó con su cantaleta: "¡Exacto! Es que de ver tanta X@Ñ+/%\$ se les tuerce el alma. Y los papás trabajando como bestias y preocupados porque si se llegan a enfermar, quién X@Ñ+/%\$ los va a atender, porque seguramente no tienen pa' pagar un médico decente y les tocará ir a limosnear pa' que los atiendan en una EPS o en el Sisben... pero eso no lo dicen los X@Ñ+/%\$ noticieros, sólo sacan lo de los niños que se mueren, pero no investigan por qué y al otro día a todo el mundo se le ha olvidado y seguimos en la misma X@Ñ+/%\$..."

"Disculpe... ¡Aquí me quedo!"

Ya estamos en el Parque Nacional. "Por aquí me quedo, por favor..." "...Y ni qué decir de los torcidos de todos esos X@Ñ+/%\$ que se robaron la plata de la 26 y de todas partes... allá los tienen como reyes en sus mansiones como cárcel, y después no quieren que la gente siga su ejemplo... ¿Qué honradez ni qué X@Ñ+/%\$... Si dan papaya pues levántese el billete, pero harto porque si lo cogen, es el 'doctor', pero si roba chichiguas lo mandan con los X@Ñ+/%\$ malandros de verdad que están en la 'cana'..."

¡Sí gracias... ¡Usted tiene razón!" Bajo como puedo del taxi y me quedo pensando: Alguien nos mamó gallo cuando nos dijo que éramos el país más feliz del mundo..."

Medios de comunicación comunitaria:

Somos la alternativa  
en la  
información

Hacemos parte de la  
comunicación independiente  
e imparcial al servicio de la  
comunidad bogotana.



FOTO 3

FOTO 1 FELICITACIONES:

¡La Ley del 1/3 en una realidad!

En reunión realizada en la Alcaldía Mayor de Bogotá, entre Daniel Winograd, Asesor de comunicaciones del Alcalde Mayor, Gustavo Petro, y representantes de la Mesa Distrital de Comunicaciones Comunitarias y Alternativas, se reconfirmó el inicio de la aplicación, por primera vez en la capital, de la llamada Ley del 1/3.

Ésta consiste en distribuir el total de la inversión en pautas publicitarias originadas en la Alcaldía Mayor, las secretarías distritales y las entidades adscritas en tres actores, así: 1/3 para los medios institucionales, 1/3 para los medios masivos y 1/3 para los medios comunitarios y alternativos.

La medida, que rige a partir de 2013, se aplicará paulatinamente, así: durante 2013, el 10% de la inversión publicitaria se dedicará a los medios comunitarios y alternativos; durante 2014, el 20% de la inversión, y a partir de 2015, el 33%.

Felicitamos y agradecemos a todos los compañeros de la Mesa Distrital de Comunicaciones Comunitarias y Alternativas por este gran logro, fruto de un arduo trabajo de más de dos años, y lo compartimos con todos los colegas de medios de la ciudad.

Ahora viene el proceso de ejecución, que implica, primero, actualizar las bases de datos oficiales del IDPAC, segundo, realizar los ajustes en la ETB para la inscripción como proveedores de los medios comunitarios y alternativos que cumplan con los requisitos exigidos para contratación con dicha entidad.

Les estaremos informando de cómo avanzan estos procesos.

FOTO 2 Sigue avanzando el Convenio 838 de 2012 IDPAC Nexos Municipales

Continúan desarrollándose las actividades de este convenio que tiene entre sus objetivos: "Aunar esfuerzos técnicos, administrativos y financieros para generar redes distritales y locales de comunicación pública, social, alternativa y comunitaria que promuevan la equidad, la integración económica, espacial y cultural del Distrito Capital y la defensa y fortalecimiento de lo público, en alianza estratégica con los medios comunitarios y alternativos".

Más de 90 medios comunitarios impresos, audiovisuales, sonoros y de tic's hacemos parte de este proceso. Además, 30 medios participamos del diplomado "Periodismo crítico y alternativo para la generación de redes sociales y el control social", en convenio con la Fundación Universitaria Los Libertadores.

FOTO 3 Estuvimos "En medio de los medios"...

Desde la emisora del

IDPAC Distrito Capital Radio, participamos en el programa "En medio de los medios", que nos dio la oportunidad de comentar, junto con personajes destacados de la localidad, como el edil Alfredo Althviz Ramírez, ponente de los proyectos de acuerdo que dieron origen al primer Consejo de Sabios de Bogotá, al primer Consejo de Animalistas de Bogotá, y al primer Consejo de Comunicaciones Comunitarias y Alternativas de Bogotá, todos originados en la hermosa localidad de Chapinero.

FOTO 1



FOTO 2



Escucha el programa del

**Sector Hábitat: "Bogotá es mi Hábitat"**

por internet en DC radio. Todos los jueves de 10:00 a.m. a 10:30 a.m.

Ingresa a DC radio desde el banner publicado en la página web de tu entidad.



Distrito Capital Radio



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.



SECRETARÍA DEL HÁBITAT



Una publicación de:

Fundación de Comunicaciones Comunitarias

E-mail: fundaciondecc@gmail.com

Somosadultosmayores@gmail.com /

somosadultosmayores@yahoo.com

Director Editorial

Roberto Quiroga Botero / 314 216 66 61

Director de Producción

Henry Montaña Nossa / 314 203 9318

Comercialización:

Editorial Creativa Ltda.

314 216 66 61 / editorialcreativa@gmail.com

Grupo 3 Editorial

314 203 9318 / grupo3dpi@yahoo.com

Consuelo Echeverri Pinzón

312 452 4919 / cdaniela1105@hotmail.com

Germán Quiroga Botero

315 645 6914 / gquirogab@yahoo.es

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.



# Colombia Mayor

## El programa de protección a las personas mayores

Colombia Mayor es el programa del Gobierno Nacional que busca proteger a las personas mayores que se encuentran desamparadas, no cuentan con una pensión o viven en la indigencia y/o en extrema pobreza. Este programa cuenta hoy con 627.428 beneficiarios, personas



El presidente Santos durante la entrega de subsidios en la localidad de Soacha.

Algunas adultas mayores durante un acto de Colombia Mayor en la ciudad de Armenia.



mayores de todas partes del país que cada dos meses reciben un subsidio para financiar sus necesidades básicas y mejorar su calidad de vida.

**“Espero que todos los adultos mayores de todo el país tengan cobertura en el 2018...”**

**Juan Manuel Santos**

El Gobierno Nacional, a través del Ministerio del Trabajo, quiere llegar a la cobertura total durante los próximos cinco años. La meta: vincular en su totalidad a las 2'400.000 personas mayores de 65 años de todo el territorio nacional que hoy se encuentran desprotegidas.

**Meta para 2013:**  
**Un millón de adultos mayores beneficiados con subsidios**

El Presidente Juan Manuel Santos anunció que la meta del Gobierno, en el primer trimestre de 2013, es llegar a un millón de adultos mayores beneficiados con subsidios del programa 'Colombia Mayor', que impulsa el Ministerio de Trabajo.

Dijo el mandatario: “Poco a poco vamos a ir aumentando. Ojalá pudiéramos darle a todo el mundo ya y pudiéramos darles más. Pero, si hay una ayuda que damos con inmensa satisfacción es ésta, porque sabemos que las personas mayores son, dentro de las poblaciones vulnerables, tal vez las que más necesitan la ayuda del Estado”.

Y concluyó: “¿Quién más que una persona mayor que no ha tenido pensión, porque la vida no le dio la oportunidad de ahorrar, y queda a la deriva, necesita esa ayuda? Por eso, este programa es tan importante y en el Gobierno hemos querido fortalecerlo y multiplicarlo”.

En la promoción del programa, al Presidente Santos lo acompañan los futbolistas de la Selección Colombia de 1962, quienes son símbolo del programa 'Colombia Mayor'.

**Es preocupante que de 743 mil personas mayores de 60 años que habitan en Bogotá, 27 mil no estén afiliados a ningún tipo de seguridad social y 33 mil no perciban ingreso fijo.**

Por: Daniel Cruz

“Es preocupante la situación de las personas mayores en la capital, ellos(as) deberían contar con todas las garantías que le pueda brindar el Distrito. Es inaceptable que de las personas mayores de 60 años que deberían estar pensando solamente en descansar y disfrutar los años trabajados, cerca de 163 mil estén aún trabajando en labores tan duras como la de obreros, 41 mil como empleados domésticos, 4.400 en trabajo familiar sin remuneración y como jornaleros cerca de 1.400”, aseguró el concejal Jorge Lozada.

En compañía de la Reina de los Adultos Mayores de 2012, los concejales Jorge Lozada, Felipe Mancera y Diego García

Se trabaja un Proyecto de Acuerdo



**Se debe revisar el tema de los subsidios**

“Las personas mayores de la capital están siendo aisladas de algunos de los programas de esta Bogotá Humana. Se debe

**Es aún más grave que sólo 33 mil adultos tengan acceso a comedores comunitarios y que en 2012 los casos registrados de violencia intrafamiliar lleguen a 1312.**

revisar el cupo de los subsidios que se les otorga y cuyo valor es de \$ 95 mil mensuales, pues no les alcanza ni para cubrir lo de su alimentación. Y ¿qué decir de aquellos que se encuentran fuera de este programa y a la espera de acceder a un cupo? Deben esperar a que alguien fallezca para ingresar

# Sin seguridad social 27 mil personas mayores en Bogotá

como beneficiario”, agregó el concejal Lozada.

Asimismo, se anunció que en beneficio de las Personas Mayores de la capital, los concejales Jorge Lozada Valderrama (Cambio Radical), Diego García (Progresistas) y Felipe Mancera (Partido de la U), están trabajando conjuntamente en un proyecto de acuerdo que será radicado en el Cabildo Distrital y su propósito será el incremento en un 0.5% de la estampilla Pro-Adulto Mayor.



**Datos fatídicos del sedentarismo**

El sedentarismo es el causante de una de cada diez muertes en el mundo, sumando un total de 5.3 millones de fallecimientos al año, según un artículo publicado en la revista The Lancet, que evalúa diferentes estudios sobre el impacto de la inactividad física en el mundo. Los resultados son demoledores: el impacto producido por estas muertes es comparable con el de las muertes que causa el tabaco, y es el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud después del tabaquismo.

**Riesgos para adultos y adolescentes**

Los investigadores estiman que en el mundo 33% de adultos y 80% de adolescentes tienen alto riesgo de sufrir una de estas enfermedades, debido a que no llevan a cabo la cantidad de actividad física recomendada.

Por este motivo, los investigadores advierten la necesidad de convertir la inactividad física en un asunto prioritario de salud pública y la importancia de cambiar la mentalidad de las personas para que sean conscientes de los peligros derivados de dicha inactividad.

**Los expertos  
recomiendan que las  
personas mayores  
lleven a cabo al menos  
150 minutos  
de ejercicio moderado  
a la semana**



El sedentarismo o falta de actividad física, es la causante de una de cada diez muertes en el mundo.

**Estadísticas en América Latina**

"En América Latina la inactividad física es causante de 7.1% de los casos de enfermedad del corazón; 8.7 % de los casos de diabetes tipo II; 12.5% de los casos de cáncer de mama y 12.6% de los casos de cáncer de colon y recto", explica la directora del estudio, doctora I-Min Lee del Hospital de Brigham (Reino Unido).

**El sedentarismo  
es la falta de actividad física  
regular o, lo que es lo mismo,  
practicar "menos de 30 minutos  
diarios de ejercicio regular  
y menos de tres días a la semana"**

**La inactividad  
física:  
tan mortal como el tabaco**

Por: Mónica De Haro Salud y bienestar





# “Iniciaremos obras de malla vial a mediados de este año”

Ante la Junta Administradora Local, el alcalde de Engativá, Carlos Mauricio Naranjo, dijo que respetará la voluntad de las comunidades en los cabildos de malla vial realizados el año pasado, también anunció que para el presente año se abrirá un proceso contractual por 13 mil millones de pesos que permitirá contar con más recursos para mejorar las vías de la malla vial local.

Con el presupuesto de vigencia 2012 por valor de 12.700 millones de pesos, más el de este año, se logrará tener un gran total de 25.700 millones de pesos los cuales servirán para realizar aproximadamente 250 tramos viales.

Finalmente, hizo un llamado a la corporación para continuar trabajando mancomunadamente en beneficio de las comunidades. “Este es un momento histórico, si trabajamos en equipo, el impacto en el mejoramiento de la calidad de vida de los engativenses (as) será importante”.



El Alcalde Carlos Mauricio Naranjo Duarte, durante su exposición del tema en la junta administradora local.

## Centro CRECER de Engativá reabrió sus puertas



55 niños, niñas y adolescentes de Engativá se beneficiarán con el centro Crecer

La Secretaría de Integración Social reabrió las puertas del Centro Crecer de Engativá, ubicado en la carrera 70 N° 48-29 Normandía 1° Sector, con un cupo para 55 niños, niñas y adolescentes en situación de discapacidad. El equipo interdisciplinario de coordinación está compuesto por: trabajadora social, psicóloga, nutricionista, educadora especial, educador físico, tallerista, fonoaudióloga, terapeuta ocupacional, auxiliar administrativo y auxiliar de enfermería.

En los 16 Centros Crecer que funcionan en catorce localidades del Distrito se favorece la inclusión social de los niños, niñas y adolescentes, a través de cuatro líneas estratégicas: volver a la escuela, habilidades básicas, habilidades ocupacionales y proyecto de vida.

Son doce programas académicos que se ofrecerán sin costo alguno

El proyecto de becas para formación tecnológica destinada a jóvenes tendrá duración de seis semestres. El convenio, que se firmó con Unipanamericana, incluye carreras como: Finanzas y Negocios Internacionales, Banca y Finanzas, Contaduría Pública, Administración de Empresas, Administración Logística, Pedagogía Infantil, Comunicación Social, Diseño Visual, Ingeniería de Sistemas, de Telecomunicaciones, de software, Mercadeo y Publicidad.

## Alcaldía de Engativá lanzó proyecto de becas



### Requisitos

Bachilleres egresados de colegios oficiales, en concesión, en convenio con la SED o colegios privados y que sean habitantes de la localidad de Engativá.

Pertenecer a los estratos 1, 2, 3 o tener Sisbén 1, 2, 3, 4.

Haber conseguido un puntaje ICFES global mínimo de 45.

No haber sido beneficiarios con recursos del Fondo de Desarrollo Local de Engativá o de préstamos con el ICETEX.

### Inscripciones

Se efectuarán entre el 15 de abril al 30 de mayo.

Informes: Av. Calle 32 No 17-30 •

Teléfono 307 81 61

[www.soyunipanamericana.com](http://www.soyunipanamericana.com)



# Los Adultos y Personas Mayores son **prioridad** en Chapinero



Los ciudadanos de las UPZ 89 y 90 expresaron ante la Junta Administradora Local su inconformidad por el trazado y los paraderos del Sistema Integrado de Transporte Público SITP en sus sectores, así como también por los problemas de legalización de algunos terrenos.



**Dentro de las actividades que se realizan en la localidad de Chapinero en beneficio de la comunidad, se destaca que actualmente 400 personas mayores se están beneficiando del subsidio tipo C, que consiste en entregar un bono de \$ 95.000. Mediante un convenio con Compensar, allí se les entrega una tarjeta y con ella los mayores retiran la plata.**



**Con un emotivo homenaje musical los familiares y amigos de la lideresa de Pardo Rubio, señora Gloria Beltrán López, le dieron el último adiós. La ceremonia se llevó a cabo en la Iglesia de Nuestra Señora de Chiquinquirá. La Alcaldía Local de Chapinero, la Junta Administradora Local y el Periódico Somos Adultos y Personas Mayores les expresamos nuestras sentidas condolencias.**



Ante más de 200 ciudadanos(as) que se reunieron en la Cámara de Comercio de Bogotá, la Alcaldía Local de Chapinero informó sobre la destinación y ejecución de recursos asignados a programas y proyectos del Plan de Desarrollo Local 'Chapinero Diversidad Positiva' durante la Audiencia de Rendición de Cuentas de la Gestión Administrativa y Contractual, vigencia 2012, realizada en el auditorio de la Cámara de Comercio de Chapinero, con el acompañamiento de la Veeduría Distrital.

El Alcalde Local de Chapinero, Mauricio Jaramillo Cabrera, hizo una presentación completa de cada uno de los logros contemplados en los cinco objetivos estructurantes: Derecho a la Ciudad; Ciudad de Derechos; Gestión Pública, Efectiva y Transparente; Participación; y Ciudad Global, y manifestó que aunque éste era el último año de la vigencia de la Bogotá Positiva, también se mostrarían elementos y avances de la Bogotá Humana en el marco del nuevo Plan de Desarrollo 'Chapinero para Tod@s'.

# Rendición de Cuentas...

“Con estos ejercicios, fundamentados en la participación ciudadana y el control social, lo que se busca es que el ciudadano pregunte el cómo, el cuándo y el por qué, preguntas fundamentales en un ejercicio democrático...”, Alcalde Mauricio Jaramillo Cabrera.



Como es costumbre, la comunidad de personas mayores de la localidad hizo presencia en este acto para expresar sus inquietudes.

## ...del Alcalde Mauricio Jaramillo C.



Somos Adultos y Personas Mayores: ¿En qué consiste el Programa de Atención al Adulto Mayor?

Stella Sánchez de Peña: El programa fue creado hace 25 años por el doctor Arcsesio Guerrero, cuando era director de Cafam. Él como persona visionaria predijo que Colombia iba a tener un proceso de envejecimiento muy grande y que nosotros teníamos que ir construyendo toda una nueva cultura de envejecimiento, diferente a la que había en ese momento y que era la de las personas recluidas en casas geriátricas. Creó este programa con un enfoque tipo club, donde las personas vienen, hacen gimnasia,



**“Invitamos de la manera más afectuosa a las personas mayores para que se integren a nuestras actividades. Todos son bienvenidos”.**

# Programa de Atención al Adulto Mayor



**Stella Sánchez de Peña, Directora del Programa de Atención al Adulto Mayor Cafam.**

tocan guitarra, pintan, toman café, encuentran un espacio de mucha socialización y, sobre todo, redes de apoyo que les permiten envejecer diferente a las personas.

S.A.P.M.: ¿Actualmente, cuántas personas hay afiliadas al programa?

S.S.P.: En este momento, tenemos un promedio de personas en el mes de 780.

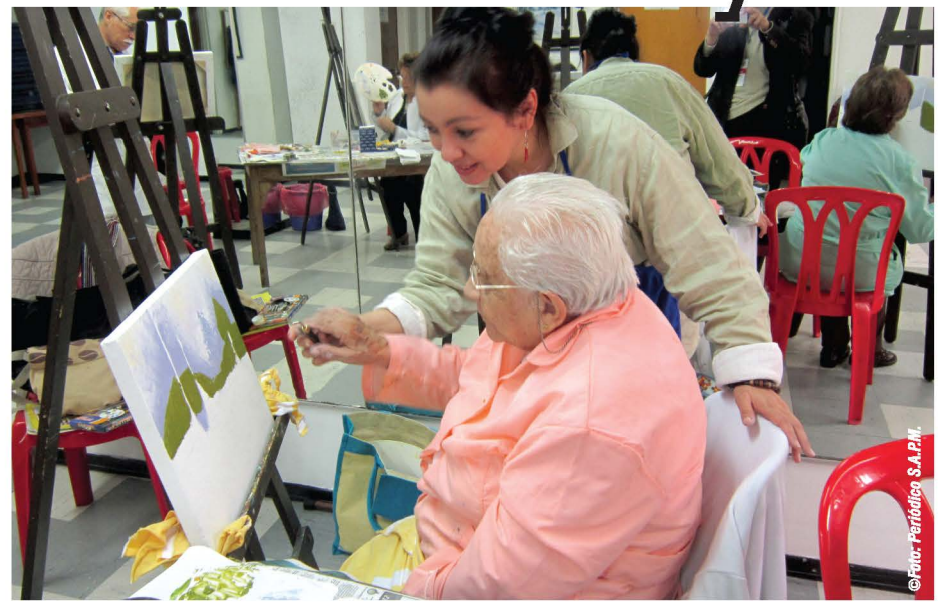
S.A.P.M.: ¿Qué requisitos debe cumplir una persona para poder vincularse al programa?

S.S.P.: Lo que necesitan es 'ganas'. Ganas de cambiar su vida, su rutina y empezar a hacer cosas que de verdad les generen un nivel de satisfacción alto. No tenemos grandes requisitos, los



**Cafam tiene un departamento Turístico Especializado para la persona Mayor**

que son afiliados a la Caja tiene unas tarifas especiales. Pero, también brindamos la posibilidad a las personas que no son afiliadas o particulares y el servicio se les entrega exactamente igual.



**El curso de pintura al óleo es uno de los favoritos de los(as) participantes en el programa.**

**También hay espacio para compartir juegos y pasatiempos con los amigos(as).**

nibilidad de su tiempo para hacer este tipo de actividades.

S.A.P.M.: ¿En qué hace énfasis este tipo de programas?

S.S.P.: En la actividad física. Nuestro programa tiene un equilibrio entre lo mental, lo emocional, lo espiritual y lo físico.

También trabajamos el tema turístico. Cafam tiene un departamento especializado en turismo para la persona mayor. Vamos a sitios muy seguros y tenemos en cuenta la alimentación, las barreras arquitectónicas, la mejor atención, donde a la persona mayor se le dignifica y se le trata con la consideración y el respeto que se merece. 🙏

## SEDES DE ATENCIÓN

### Centro de Salud Floresta

Av. Cra. 68 N° 90 88  
337 84 62 337 84 63 344 00 68  
8:00 am 12:00 m  
Lunes a viernes Salón 401

### Centro DIA Barrio Belalcázar

Carrera 28 N° 46 54  
337 84 62  
8:00 am 12:00 m  
Lunes a Viernes

### Centro de Salud Kennedy

Cra. 78 K N° 37 A Sur  
337 84 62 337 84 63 344 00 68  
8:30 am 11:30 am  
Lunes a Viernes

### Club Campestre Cafam

Autopista Norte Calle 215  
625 83 90 /Ext: 3220  
337 84 62 337 84 63 344 00 68  
9:30 am 11:30 am  
Martes y Viernes

...Llamar para confirmar horarios...



En nuestra próxima edición,  
la programación detallada.

### Club Recreo-deportivo Cafam

Madelena  
Autopista Sur Avenida Villavicencio  
719 78 83 337 84 63 344 00 68



# Programación Para Pensionados y Adulto Mayor

“La vejez empieza cuando los recuerdos  
pesan más que las esperanzas”



Somos Adultos y Personas Mayores: ¿Cuáles son los servicios que ofrece la Caja de Compensación Familiar de Cundinamarca, Comfacundi? Luz Myriam Pedraza López: Son muy variados los servicios que ofrece Comfacundi, entre ellos: La cuota monetaria, subsidio educativo, subsidio al desempleo, créditos, educación y capacitación, subsidio para vivienda, salud, servicio al pensionado, recreación y turismo, y siembra la semilla del deporte.



Luz Myriam Pedraza López, Jefe del Área de Vivienda y Coordinadora del Servicio al Pensionado de Comfacundi.

S.A.P.M.: ¿En qué consiste la cuota monetaria?

L.M.P.L.: Entregamos mensualmente la cuota monetaria de ley para cada hijo beneficiario a cargo del trabajador afiliado que cumpla con los requisitos legales, constituyendo así un valioso apoyo económico para la familia.

Con una nutrida asistencia se realizó en el auditorio de Comfacundi la presentación de los nuevos servicios a los pensionados y adultos mayores que ofrece la Caja.

S.A.P.M.: ¿En qué consiste el subsidio educativo?

L.M.P.L.: Otorgamos servicio educativo a los trabajadores beneficiarios de la cuota monetaria, por los hijos que se encuentran en el rango de edad establecido. Este subsidio consiste en un paquete escolar que se entrega cada año a partir de enero.

S.A.P.M.: ¿En qué consiste el subsidio al desempleo?

L.M.P.L.: Acorde con la ley, otorgamos subsidio al desempleo a las personas que perdieron su trabajo y no han logrado recuperarlo. Para acceder a este subsidio, el solicitante debe cumplir los requisitos establecidos en las normas vigentes.



S.A.P.M.: ¿En qué consiste el subsidio de vivienda?

L.M.P.L.: Ofrecemos a los afiliados subsidio para vivienda de interés social, acreditando los requisitos previstos por la ley. Este subsidio está orientado a compra de vivienda nueva o construcción en sitio propio.

S.A.P.M.: ¿Qué tipo de créditos ofrecen?

L.M.P.L.: De emergencia, de libre inversión, educativo, de turismo,



**Sede Administrativa  
..Bogotá..**

Calle 53 N° 10 39 (Chapinero)  
Teléfono: 349 12 48  
Fax: 349 31 21  
**Servicio al cliente:**  
74 20 555  
01 8000 122 232

de cartera, para compra de vehículo, con tasas competitivas y amplios montos. De esta manera, los afiliados pueden construir su vida crediticia con nosotros.

S.A.P.M.: ¿En qué consiste el servicio al pensionado?

L.M.P.L.: El programa está dirigido a ofrecer atención integral al pensionado, con actividades orientadas a brindar una mejor calidad de vida.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ  
HUMANANA

**Secretaría Distrital  
del Hábitat**  
**Convocatoria**

Si usted está inscrito en el programa para el otorgamiento del Subsidio Distrital de Vivienda en Especie actualice sus datos presentando su cédula y fotocopia del documento de identidad de cada integrante de su núcleo familiar en la Secretaría de Hábitat: Carrera 13 No. 52-25; Cedes: Toberín o Santa Lucía, o en los SuperCades: Suba, CAD, Américas, Bosa y 20 de Julio.

**Recuerde que nuestros trámites son gratuitos**



# ¿Por qué es importante una red de com en

Por: Roberto Quiroga B  
Director Editorial Periódico S.A.P.M.

## Un poco de historia

El territorio de Chapinero fue habitado durante largo tiempo por los muisca. Al llegar los españoles hicieron un villorrio de paso entre Santafé y los poblados del norte. Era un caserío de apenas 10 casas de teja que a partir de 1812 empezó a denominarse Chapinero.



Chapinero - Siglo XX

Poco a poco el corredor vial de Chapinero fue creciendo hasta integrarse a Santafé con el primer tranvía de mulas, luego con el telégrafo y la primera línea telefónica. En 1888 se estableció el primer acueducto y en 1901 se encendieron las primeras bombillas eléctricas.

Ya en el siglo XX, y con la llegada de los primeros automóviles, su desarrollo fue vertiginoso. Al establecerse el Distrito Especial de Bogotá, en los años 50, Chapinero pasó a ser la primera localidad de Bogotá con alcalde menor. Más adelante, con la división administrativa, se constituyó en una de las 20 localidades que hoy conforman el Distrito Capital.

## ¿Qué quiere decir Chapinero?

Versión 1: Dice la leyenda que en alguna ocasión llegó un español natural de Cádiz, de nombre Antón Hero Cepeda quien adquirió una estancia en esta zona y se dedicó a la fabricación de chapines, un tipo de calzado mezcla entre alpargata y zueco (con suela de madera y correas de cuero que sujetan el pie). Y como al que hace zapatos se le llama zapatero, al que hacía chapines se le llamó chapinero.

Versión 2: Otros dicen que el nombre se deriva del nombre de la tienda de este español: "El Chapín Hero".



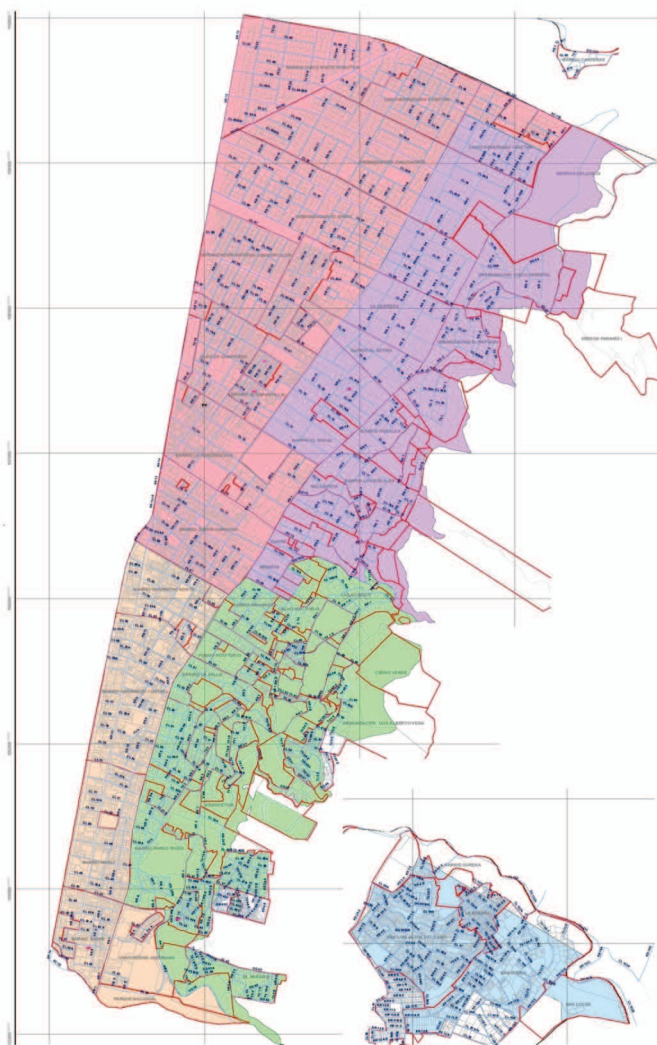


# Comunicaciones Chapinero?

## Extensión y límites

El área total de la localidad es de 3.898 hectáreas y el área urbana es de 1.349, lo que la ubica en el puesto 12 en cuanto al área urbana de la ciudad.

Se extiende al norte desde la calle 100 y la Vía a la calera (límites con Usaquén) hasta la calle 39 (su lindero con la localidad de Santafé; desde la Avenida Caracas al occidente (el límite con Barrios Unidos y Teusaquillo) hasta los municipios de Choachí y las Calera por el oriente.

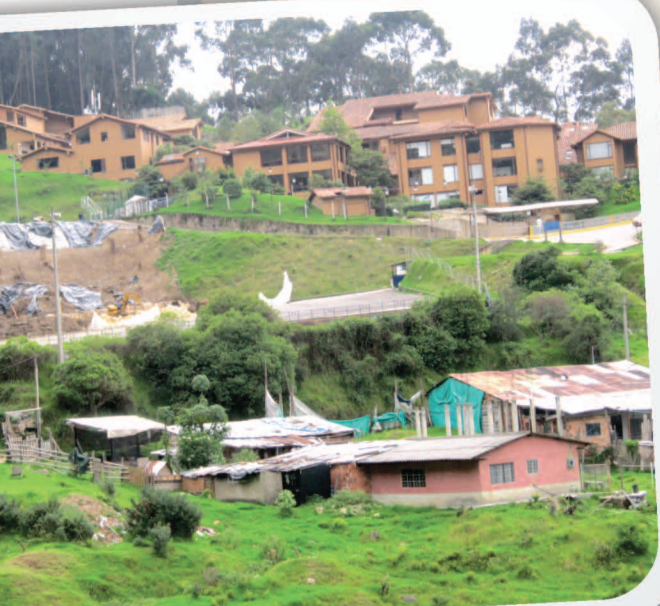


© Foto: Página web secretaria de Gobierno

Chapinero - Mapa de la localidad

## ¿Cómo está organizada?

La localidad está compuesta por 50 barrios de estratos 1 al 6, organizados en 5 UPZ (Unidades de Planeamiento Zonal): El Refugio, San Isidro Patios, Pardo Rubio, Chicó Lago, Chapinero Central; y una UPR (Unidad de Planeación Rural: la Vereda del Verjón Bajo.



Chapinero - UPZ 89-cerros



Chapinero - Calle 72 - Carrera 7

© Foto: Periódicos SAPM

32% de su territorio está urbanizado y 68% es zona rural que incluye la reserva forestal de los cerros orientales, con importantes cuerpos de agua como los ríos Arzobispo y Salitre o las quebradas Rosales, Chicó, Las Delicias y la Vieja.



## Importancia del sector comercial

Hay tres sectores de gran importancia comercial:

- 1) La Zona Rosa, alrededor de la Calle 82: Allí se encuentran galerías de arte, almacenes, exclusivas boutiques, diseñadores, casas de alta costura, bares, discotecas, restaurantes y hoteles pequeños muy confortables.
- 2) Gran Chapinero: El comercio se extiende sobre el eje de la Carrera 13, donde se encuentran almacenes de ropa, artículos de cuero y calzado, telas, adornos, librerías, papelerías y centros comerciales.
- 3) Avenida 100: Donde se ha instalado la hotelería que atrae a los ejecutivos de empresas y cuenta con buena dotación de ayudas comerciales, comunicaciones, informática, etc.; por ser punto de encuentro para hombres de negocios es el sector de mayor costo.

Chapinero - Carrera 13



© Foto: Periódicos SAPM

## Su importancia económica

Sobre la Avenida Chile o Calle 72 se concentra la mayor actividad financiera del país.

La localidad de Chapinero es el lugar donde se realiza la actividad económica y empresarial más importante de la ciudad, donde hacen presencia más de 60 universidades y centros de educación superior, 100.000 estudiantes, bancos, embajadas, aseguradoras y alrededor de 30.000 empresas que aportan el 51% del Producto Interno Bruto de Bogotá y el 14% del Producto Interno Bruto Nacional. Además, es el espacio donde habitan aproximadamente 140.000 personas residentes y alberga una población flotante de más de 1.500.000 personas por día, que desempeñan su actividad laboral, académica, comercial y empresarial.

Chapinero - Calle 72



© Foto: Periódicos SAPM

## Aquí es donde funciona [www.redesbogota.com](http://www.redesbogota.com)

Como uno de los resultados del Convenio 838 firmado entre el IDPAC y nexos municipales, se ha creado [www.redesbogota.com](http://www.redesbogota.com). Esta es una red de comunicaciones implementada con y sobre software libre, especializada en la comunicación y organización para la movilización social y su objetivo es integrar todas las instancias de participación y/o personas de las 20 localidades de Bogotá.

En el caso de Chapinero, se busca difundir y acceder a información sobre actividades de los diferentes grupos poblacionales establecidos en la localidad.

Quienes se integren a la red podrán obtener información sobre las actividades desarrolladas desde la Administración local y, a su vez, informar sobre las actividades propias de sus grupos, así como también elevar sus quejas, dejar sus opiniones y realizar muchas actividades más.

Registrarse es muy fácil: 1) Ingrese desde su computador o smartphone a [www.redesbogota.com](http://www.redesbogota.com) 2) Diligencie el formulario de registro. 3) Empiece a disfrutar de esta red social libre, autónoma e independiente que permite integrar a las personas y las organizaciones de Bogotá D.C.



Chapinero Humana para Todos y Todas

La administración de la localidad está en cabeza del alcalde local Mauricio Jaramillo Cabrera. La JAL (Junta Administradora Local) está integrada por los ediles Alfredo Althviz Ramírez, Claudia Marcela Clavijo Pinzón, Víctor Ernesto freydel Pretelt, Laura Lattanzio Collins, Angélica Marín Agudelo, Juliana Márquez Pérez, Germán Ricaurte Camargo. El Plan de Desarrollo “Chapinero Humana para Todos y Todas” tiene como objetivo general mejorar el desarrollo humano de la localidad respetando todas las formas de vida y aplicando un enfoque diferencial en todas sus políticas. Se buscará reducir en la localidad la segregación social, espacial y cultural, para el goce efectivo de los derechos. El plan contribuirá al ordenamiento del territorio alrededor del agua, minimizando los efectos derivados del cambio climático y buscando que la población vulnerable pueda acceder a los bienes y servicios institucionales. La localidad recuperará el sentido del orgullo y una concepción ética de lo público, a partir del fortalecimiento de la ciudadanía.

Por otra parte, dentro de la Bogotá Humana y en la búsqueda de que la participación de los medios comunitarios y alternativos de comunicación sea prioritaria, se ha firmado el Convenio 838 de 2012 entre IDPAC y la Fundación Nexos Municipales en pro de la comunicación pública, social, alternativa y comunitaria para la participación, la incidencia política y la movilización ciudadana.



Chapinero - Junta administradora Local



Chapinero - Ciudadanía en la JAL

Yo opino...

Mauricio Jaramillo Cabrera, Alcalde local de Chapinero: “Hoy, hay cualquier cantidad de redes sociales y Bogotá va a integrar una nueva red social con un enfoque importante. La participación se transformó. Ya para participar usted no necesita salir a una marcha. Desde su casa puede entrar a una red, apoyar, participar, opinar, no necesita hacer manifestaciones y hacerse sentir en las calles porque una sola frase, una sola foto, una sola entrevista en una red social puede generar todo un movimiento y toda una transformación política, económica y social. Entonces, tenemos que adaptarnos para que todos los intereses democráticos, plurales y demás encuentren cabida para apoyarlos, como el movimiento animalista, el movimiento de defensa de lo público, la defensa del cambio climático, que es uno de los temas que más se mueve en redes sociales. Entonces, hay que adaptarse, y los medios comunitarios deben entender que si no se transforman, desaparecerán...”.

Ozman Arias, profesional de apoyo a la Oficina de Participación de la localidad de Chapinero: “La red puede ser una forma alternativa de comunicación que le permite a la administración estar informando sobre el trabajo que se viene desarrollando y, a su vez, le permite a la comunidad tener una red social alterna donde puede consultar sobre el desarrollo de diferentes temas públicos de la localidad”.

Lorena Guerrero, Reportera Promotora de la localidad de Chapinero: “La red es el medio por el cual se pueden canalizar todas las cosas que pasan en la localidad. Es la conexión que falta entre los medios de comunicación comunitarios, la Administración y las instancias de participación, es en la red donde todos se pueden entrelazar...”.

Raúl Chacón, Director y coordinador de los artistas de La Playa: “Chapinero es una localidad muy tradicional, donde la gente está acostumbrada a las noticias que entregan los grandes medios de comunicación sobre temas nacionales e internacionales, pero noticias de Chapinero no publican, entonces hace falta un red de comunicaciones de la localidad para que la gente esté enterada de qué pasa aquí...”.



Mauricio Jaramillo Cebreira



Ozman Arias



Lorena Arias



Raúl Chacón





## SONREÍR CON CANAS

Sonreír con canas es una fundación que tiene como objetivos:

- Programar actividades lúdico-recreativas periódicamente.
- Prestar de manera permanente servicios de promoción y prevención en salud.
- Involucrar a personas mayores en proyectos productivos.
- Constituir a la Fundación como promotora y garante de la defensa de las personas mayores, de la familia y de los niños.
- Sensibilizar al Estado, a la familia y a la sociedad, sobre las necesidades de las personas mayores.

El proyecto, que inició como un sueño visionario de solidaridad y compromiso con las comunidades menos favorecidas de la ciudad, es hoy una realidad. Gracias a la participación desinteresada y al concurso de muchos bogotanos y sin recibir ningún aporte del sector oficial, desde 1998 Sonreír con canas ha trabajado incansablemente en la programación y ejecución de actividades de bienestar social para las personas mayores.



### Salida día Solar



### Reunión de coordinadores



### Salida día Solar



### Viaje de integración AMAZONAS



### PARA MAYOR INFORMACIÓN

#### FUNDACIÓN SONREÍR CON CANAS

Carrera 28 A N° 51-78 \* Barrio Belalcázar \* Teléfonos: 211 16 20 / 248 79 12

Correo electrónico: fundacionsonreirconcanas@hotmail.com / fundacionsonreirconcanas@gmail.com

Web: [www.fundacionsonreirconcanas.org](http://www.fundacionsonreirconcanas.org)



# Invitados especiales

## Integración

La persona mayor como amiga, orientadora y puente para que más personas mejoren la comunicación consigo mismas, con su pareja, con la familia y con la comunidad en general.



## Reinado Distrital del Adulto Mayor

“Este es un evento de reconocimiento y congregación importante para las personas mayores de la capital, algunas de ellas de escasos recursos, que ven en el reinado la oportunidad de obtener el título gracias a sus encantos”, concejal Jorge Lozada, fundador de la Fundación Sonreír con Canas.



Reina 2006



Reina 2009



Reina 2011



Reina 2012



# Invitados especiales

Somos Adultos y  
Personas Mayores

## 2013 TURISMO

Venga y disfrute con nosotros  
de los viajes terrestres, aéreos y marítimos  
que hemos organizado para este año.

### NACIONALES::

**San Andrés**

**Leticia**

**Costa Caribe:** (Coveñas • Cartagena • Santa Marta)

**Coveñas Medellín:** (Guatapé • Piedra Peñol • Tolú)

**Bucaramanga:** (San Gil • Mesa de los Santos  
Barichara • Parque Gallineral • Parque Nacional  
de Chicamocha)

**Eje Cafetero**

**Huila:** (San Agustín • Desierto la Tatacoa • Termales  
de Rivera)

### INTERNACIONALES::

**Panamá / México / Cuba**

**Crucero por el Caribe:** Bogotá • Cartagena  
Bonaire • Curazao • Aruba • Colón  
Cartagena • Bogotá.

**COVEÑAS**



**LETICIA**



**FINCA**



**ESPERE**

Informe completo  
sobre nuestro  
Plan de Turismo 2013  
en la próxima edición  
del periódico  
**SOMOS Adultos  
y Personas Mayores.**





**Extendemos nuestras sinceras felicitaciones y enviamos un abrazo de amor y amistad a todas las personas mayores que nos permitieron acompañarlas en la celebración de sus cumpleaños.**

**PRIMERA ENTREGA: ENERO / FEBRERO / MARZO**

# CUMPLEAÑOS

## ENERO

JIMENEZ VEGA LUIS ENRIQUE  
LINARES ABELTRAN ELSA AURORA  
VARELA DE VARELA ANA JULIA  
RICO DE GONZALEZ ANA LUCIA  
GARZON DE BELLO MARIA TRINIDAD  
MUÑOZ DE PRIETO FANNY  
GOMEZ JIMENEZ MARIA MERCEDES  
LOPEZ FRANCISCA  
ORTIZ DE CASTAÑEDA SAGRARIO  
RODRIGUEZ VILLAMIL SEGUNDO SILVESTRE  
RAMIREZ DE SALAMANCA BETTY  
ROZO DE MOGOLLON MARIA SUSANA  
HERNANDEZ DE ROMERO ANA ELVIA  
MARTÍNEZ DE CARDONA BELEN  
VILLANUEVA DE BONILLA JULIA HERISINDA  
CUFIÑO DE MESA MAGDALENA  
ESPINEL DE MARTINEZ MARIA INES  
GAMBOA DE RINCON MARIA LUZMILA  
JIMENEZ DE JIMENEZ MARIA DEL CARMEN  
TORRES GARZON MARIA DEL CARMEN  
BUITRAGO PEDRO PABLO  
REYES BUITRAGO ALICIA  
NIÑO DE NIÑO ESTER LUISA  
GONZALEZ DE LOZANO AURA ALICIA  
VERA OYOLA GUSTAVO  
CAPERA MARIA DEL ROSARIO  
SUAREZ DE VILLALBA DIOSELINA  
SUAREZ RUEDA ALFONSO  
AMAYA DE RODRIGUEZ MARIA ELVIA  
ROJAS DE LEON BLANCA ELENA  
CIFUENTES ORDOÑEZ MARIA DE JESUS  
REYES LAMPREA PEDRO VICENTE  
LUQUE CORREA JORGE ENRIQUE  
GORDILLO MARTINEZ AURA ROSA  
ALVARADO ANA JULIA  
REYES VEGA MARIA STELLA  
CARDENAS MARIA SOLEDAD

HERNANDEZ TINJACA STELLA  
ALFONSO MORENO DOLORES  
MUÑOZ JIMENEZ LUZ GLORIA  
SANCHEZ CANDELARIA  
LOPEZ VILLALBA ALICIA  
LOPEZ TERESA  
LOPEZ BERNAL MARCELINA  
BALLESTEROS DE CASTAÑEDA MARIA LILIA  
MARTIN LEON INES DEL CARMEN  
BOHORQUEZ BARRERA MARIA OLIVA  
BECERRA OCHOA ARMANDO  
BLANCA SOFIA SERRATO VDA DE REYES  
MARTINEZ DE ALFONSO MARIA RAFAELA  
RINCON DE GOYES MARIA CLAUDIA  
URBANO MRIA DEL ROSARIO  
ROA BERNAL ARACELY  
ANGEL RICO ANA LILIA  
TORRES DE SARMIENTO MARIA EUFRASIA  
RUIZ DE BARRERA MARIA ROSALIA

## FEBRERO

GODOY ARGUELLO LIBRADA  
CAMPOS ALBAÑIL LUISA MARIA  
PERILLA ESPINOSA GUMERCINDA  
GONZAEZ SILVA LEONOR  
BAQUERO DE ROBAYO LUCILA  
CORDERO DE CRISTANCHO CECILIA  
USME DE CASTIBLANCO BERTHA GEORGINA  
SANCHEZ DE RIAÑO MARIA OLIVA  
RAMOS RODRIGUEZ CONCEPCION  
VELASCO APONTE TERESA DE JESUS  
CORTES MANOSALVA LUIS FRANCISCO  
TELERO LEMUS JIME DE JESUS  
BENAVIDES MARIA BERENIZ  
PADILLA RAMIREZ MARIELA  
CASTELLANOS ORTIZ MARIA ELENA  
VANEGAS CASTAÑEDA ISABEL  
VILLALOBOS BELTRAN ROSA AVELINA  
PLAZAS DE VALDIRI GLORIA INES  
ALEMAN DE PINZON MARIA JULIA  
CAICEDO AMPARO  
RODRÍGUEZ DE LONDOÑO ISABEL  
AREVALO DE GOMEZ CECILIA  
RAMIREZ BARRAGAN HECTOR ALIRIO  
MEDINA DE RUIZ MARIA LUISA

SISA DE PATIÑO ANA ISABEL  
MONROY SANCHEZ ASCENSION  
MUÑOZ OTALORA JOSE DARIO  
CHAVEZ MORA MARIA MERCEDES  
GOMEZ BELLO JOSE ALVARO  
GONZALEZ CARMONA RUTH  
TOVAR HUERTAS BLANCA NELLY  
JIMENEZ CASTAÑEDA MARIA GLORIA  
RINCON SIERRA MARLENY  
MOYA DE AVILA FOR MARINA  
CARDENAS VARGAS MARINA  
RAMIREZ MOLANO GUILLERMO  
SANABRIA HERNANDEZ MARIA LILIA  
RODRIGUEZ ROMERO JAIRO  
OJEDA DURAN LUZ MERY  
CASAS LUIS ALEJANDRO  
CARO STELLA DEL CARMEN  
LARGO SANDOVAL ANA DELAIDA  
ARDILA DE GONZALRZ CELMIRA  
BAUTISTA DE MORENO EDELMIRA  
GUTIERREZ GRACIELA DE TOVAR  
ABDALA QUINTERO LADYS MARGARITA  
MORENO MORENO MARIA DELIA  
TIUSO DE BERMUDEZ ELSA MARIA  
SALAMANCA DE GOMEZ OFELIA  
CHOLO NOVOA TRANSITO  
CAICEDO ANGEL PEDRO NEL  
FERNANDEZ RODRIGUEZ BLANCA FLOR  
SALAZAR VARGAS MARIA FREDESMINDA  
LOPEZ MERCHAN MARGARITA DEL CARMEN  
ANGEL DE CLAVIJO ESPERANZA  
CAMARGO DE HERRERA MARIA DEL CARMEN  
PARRA GUERRA MARIA CONCEPCION  
PADILLA RODRIGUEZ JOSE CASIMIRO  
SALGADO DIAZ MYRIAM NELSY  
CUELLAR MARIA INES  
TUNJANO NOVA JORGE ENRIQUE  
PEÑA QUINTERO JOHN FERNANDO  
RODRIGUEZ MONTAÑEZ ELVIA LETICIA  
GARCIA DE VARGAS CONCEPCION  
BARON JOSE FRANCISCO

## MARZO

MORENO MESA JOSE OBELIO  
QUIROGA MARIA CENAIDA  
VILLALBA DE PEREZ MARIA DE JESUS  
TOSCANO VERGARA ELVA  
CONTRERAS DE TRIANA MATILDE  
BARRIOS MYRIAM  
VILLAMIL DE ROMERO FLOR DE MARIA  
SALINAS CASTIBLANCO VICTORIA EUGENIA  
LOZANO NIÑO ROSALIA  
VILLAMIL VILLAMIL SARA MARIA  
SOSA MARIA DEL CARMEN  
CRUZ DE GOMEZ IDALY  
OTALORA SANCHEZ MARGARITA  
ZAMUDIO ECHEVERRIA ELIZABETH  
RAMOS RODRIGUEZ ERISINDA  
BENITEZ TORRES MARIA CONSOLACION

MARTINEZ MARTINEZ MARIA ELVIRA  
TABADUIZA GALLO CANDIDA ROSA  
GUZMAN GUZMAN CECILIA  
LAMPREA DE LOPEZ ANA EDITH  
RODRIGUEZ RAMIREZ MARCO POLO  
ACUÑA DE IMENEZ JESUS ELENA  
CELIS ROSA MARIA INES  
RIOS LONDOÑO MARIA DEL SOCORRO  
NOHAVAD GALEANO FANNY ELENA  
FALLA OVIEDO ROSALBA  
CIPAGAUTA DE BETANCOURT INES  
RODRIGUEZ AMEZQUITA RAUL  
MESA ORTIZ MARIA FANNY  
MOLINA DE CUCAITA MARIA ELISA  
BRAUSIN DE RUIZ ANA ESLEY  
SANCHEZ CHAPARRO ALEJANDRO  
NARANJO DE FONSECA MARIA ISMENIA  
GUEVARA DE MIRANDA EMILIA DE JESUS  
TORRES CAMACHO ELBA  
ROBAYO DE GUERRERO LUCINDA  
SANCHEZ DE RAMIREZ MARIA LUCILA  
CHAVES TAMAYO MARGARITA  
RINCON HILDA MARIA  
GALINDO DE PARDO GLADYS  
RINCON MARIA LUCILA  
RODRIGUEZ VILLARREAL LUCILA  
PARRA HUERFANO VICTOR LEON  
DOMINGUEZ BELARMINA  
PINZON DE PERICO GUILLERMINA  
ARIAS VIVAS MARIA CONCEPCION  
ROMERO DIAZ ANA SOFIA  
MORA PEÑA IMELDA  
MOSQUERA SAMACA LILIA GRACIELA  
ROMERO RIAÑO HUGO DE JESUS  
RAMIREZ MARIA DEL CARMEN  
DIAZ DE PERDOMO CECILIA  
HERNANDEZ DE GACHA ADELA  
GONZALEZ RODRIGUEZ GRACIELA  
GARCIA DE RUIZ ROSA HERMENCIA  
TORRES DE PERALTA BLANCA AMELIA  
HERRERA CESPEDES CARMEN ROSA  
DAGUA ANA CECILIA  
DIAZ MORALES MARTHA  
GOMEZ DE PEÑA OLIVA  
PEÑA D EBOHORQUEZ ETELVINA  
DELGADO DE LOZADA ADELA  
CAICEDO ORTÍZ FLOR MARINA  
BALLESTEROS ALDANA MARIA BELARMINA  
PRIETO BONILLA MARGARITA MARIA  
HERNANDEZ SEDANO DELFINA  
ROBLES DE ROBLES MARIA EDELMIRA  
BONILLA DE BONILLA FANNY  
JUEZ JULIA INES  
SALAMANCA DE MENDOZA MARIA ANTONIA





Por: Roberto Quiroga B.  
Periódico S.A.P.M.

Ni el torrencial aguacero que caía esa tarde de sábado fue obstáculo para que el Hogar San Antonio se viera colmado de invitados. ¿El motivo? ¡Celebrar el cumpleaños de Rubén!

Pero, ¿qué tiene esto de especial? Pues la razón es una sola: Rubén dona su cumpleaños al Hogar San Antonio.

#### El Hogar San Antonio

Ubicado en la calle 58 A Nº 16-34, es el hogar de paso dirigido por Fray Joaquín (311 512 88 64) que reúne, da albergue y protege un buen número de personas mayores y que requiere de toda la ayuda posible por parte de la comunidad para continuar con su benéfica labor.

#### ¿Qué es donar el cumpleaños?

Es una gran idea, tan sencilla como impactante: Rubén invita a todos sus amigos(as) y conocidos(as) a celebrar su cumpleaños en el Hogar San Antonio. Grupos musicales (que donan su tiempo y su trabajo) animan la reunión, hay torta y comida... y todo gratis para los asistentes. Sólo hay una condición: los regalos no son para él... los regalos son para el Hogar San Antonio.

#### Y ¡se prendió la rumba!

El desfile de invitados es permanente y el volumen de regalos crece aceleradamente: implementos de aseo para el hogar y para el cuerpo, alimentos no perecederos, cobijas, toallas, etc. se van acumulando en un rincón... Los artistas empiezan su labor y la rumba se prende, muy pocos quedan en sus sillas... la felicidad va en aumento.

# DONAR TU CUMPLEAÑOS. ¡Qué gran idea!



Los residentes del Hogar San Antonio esperan con impaciencia la llegada de los invitados. Al cumpleaños.



Empiezan a llegar los invitados con sus respectivos regalos. La fiesta apenas comienza...



Las manifestaciones de agradecimiento y amor hacia Rubén no se hicieron esperar.



Y se prendió la rumba... Todo el mundo "a mover la colita..."



El homenajeado, Rubén Acero, no oculta su felicidad al momento del Feliz cumpleaños.

**Ahora,  
¿quién más quiere  
donar su  
cumpleaños?  
Un hogar de paso  
para personas  
mayores  
se lo agradecerá...**

Un grupo musical autóctono hace su aparición, luego un pare para cantar el Feliz cumpleaños, los abrazos, los besos y a repartir la torta... Más música, más baile y la hora de la comida. Los invitados empiezan a despedirse. Poco a poco el Hogar San Antonio retorna a su normalidad, las personas residentes se van retirando a sus habitaciones.

#### Nuestra invitación...

Las caras de felicidad son evidentes pues el objetivo se ha cumplido; seguramente se recolectó menos de lo que espera un corazón optimista como el de Rubén, pero sabe que está sembrando una semilla en sus amigos y conocidos y que su idea puede ser replicada en otros hogares de paso para adultos y personas mayores.

Gracias Rubén por esa gran idea. Desde el Periódico Somos Adultos y Personas Mayores la estamos compartiendo con nuestros lectores de otras localidades de la ciudad para dejarles la inquietud.

## Conozca sus derechos en EL TESTAMENTO

Por: Germán Humberto Rincón Perfetti

Asociación Líderes en Acción • Tel.: 210 2534 / 210 2530

#### ¿Qué es un testamento?

Es la manifestación unilateral de voluntad que hace la persona en forma individual, por sí misma y en vida, disponiendo de todos o parte de sus bienes, los que pasan a otras luego de haber fallecido.

#### ¿Cuántas veces se puede hacer o variar un testamento?

Mientras la persona esté viva se puede cambiar, modificar o revocar en forma ilimitada.

#### ¿Es posible hacer un testamento aunque la persona no tenga bienes?

Sí, debido a que el testamento sólo se hace efectivo el día de fallecimiento de quien lo hace. Al momento de testar la persona puede no tener bienes, pero al fallecer tenerlos o tener hoy y al morir no tener.

#### ¿Se pueden incluir otros temas, además de los bienes, en el testamento?

Sí. Como el reconocimiento de hijos e hijas; nombrarle tutores a los(as) hijos(as); designarles curador a los(as) menores adultos que todavía no pueden administrar sus bienes por sí mismos; el derecho a morir dignamente (eutanasia pasiva); pedir que le ayuden a morir cuando se encuentre con una enfermedad terminal y con graves e intensos sufrimientos (eutanasia activa); hacer declaraciones, recomendaciones, confesiones; decidir sobre las exequias, entre otras.



#### ¿Cómo se hace el testamento?

La forma más conocida es ante un(a) notario(a) mediante escritura pública y testigos, pudiendo ser abierto (cualquier persona lo puede leer en cualquier momento) o cerrado (sólo se puede abrir el sobre en donde se encuentran las decisiones luego del fallecimiento).

#### ¿Cuántos testigos se requieren para un testamento?

Para un testamento abierto son tres. Los testigos no pueden ser beneficiarios del testamento, ni familiares entre sí, ni con la persona que hace el testamento, ni empleados de la misma, ni empleados de la notaría en la cual se firma el testamento, es decir, tres personas amigas. Si desea el testamento cerrado se requieren cinco (5) testigos en las mismas condiciones que los anteriores.

#### ¿Una persona puede testar a su arbitrio o como quiera, sin límites?

La regla general es la libertad para disponer de los bienes; sin embargo, se establecieron las 'asignaciones forzosas' y se exige tenerlas en cuenta: Primero, los alimentos que por ley y mediante sentencia o reconocidos ante autoridad competente o que en forma voluntaria venía prestando, se deben pagar a otras personas. Segundo, la porción conyugal (asignación en favor del (la) cónyuge sobreviviente que carece de lo necesario para su mínima subsistencia. La porción conyugal es la cuarta parte de los bienes, excepto cuando hay hijos e hijas, caso en el cual se contará como uno más). En tercer lugar, las legítimas (descendencia como hijos(as) y nietos(as) y ascendencia como padre, madre o abuelo(la). La legítima será de 50% de los bienes siendo ascendientes y 75% siendo descendientes.

#### ¿Qué ocurre cuando la persona no tiene descendencia hijos (as) o nietos (as), ascendencia padre, madre o abuelo (la), ni debe alimentos, ni porción conyugal o mejoras a nadie?

Puede disponer del 100% de sus bienes a favor de quien quiera, ya que a los primos, tías y demás personas de la familia no es obligatorio dejarles.





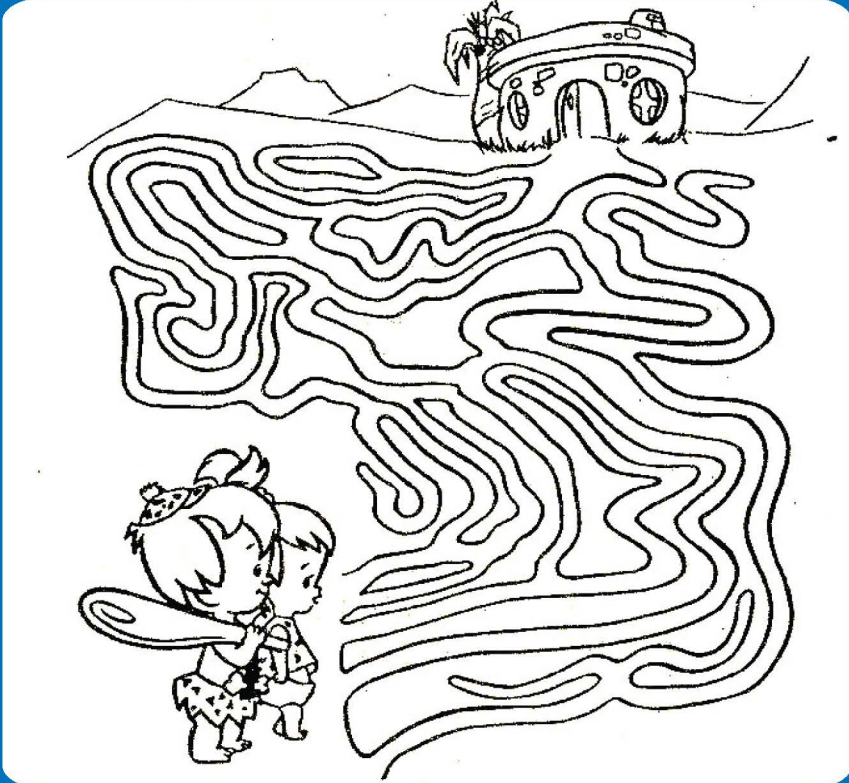
¡A divertirnos se dijo !!

PUNTO A PUNTO



Instrucciones:  
Una consecutivamente los puntos del 1 al 47,  
sin saltarse ninguno, y al finalizar aparecerá una figura  
escondida.

LABERINTO



Instrucciones:  
¿Cuál camino deben recorrer los niños para llegar hasta su hogar?

Nuestro Cuerpo

Instrucciones: Busque en la sopa de letras las palabras  
indicadas a continuación, todas relacionadas con nuestro  
cuerpo. Las encontrará en todas la direcciones y sentidos.

- |                                   |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> AXILA    | <input type="checkbox"/> PULMÓN    | <input type="checkbox"/> ESPALDA  |
| <input type="checkbox"/> BOCA     | <input type="checkbox"/> MANO      | <input type="checkbox"/> GARGANTA |
| <input type="checkbox"/> BRONQUIO | <input type="checkbox"/> OÍDO      | <input type="checkbox"/> LABIO    |
| <input type="checkbox"/> CADERA   | <input type="checkbox"/> MÉDULA    | <input type="checkbox"/> NARIZ    |
| <input type="checkbox"/> CINTURA  | <input type="checkbox"/> BAZO      | <input type="checkbox"/> OJO      |
| <input type="checkbox"/> CORAZÓN  | <input type="checkbox"/> BRAZO     | <input type="checkbox"/> PORO     |
| <input type="checkbox"/> CUELLO   | <input type="checkbox"/> CABEZA    | <input type="checkbox"/> CODO     |
| <input type="checkbox"/> ENCÉFALO | <input type="checkbox"/> CARTÍLAGO |                                   |

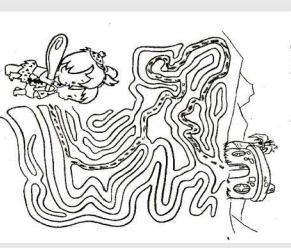
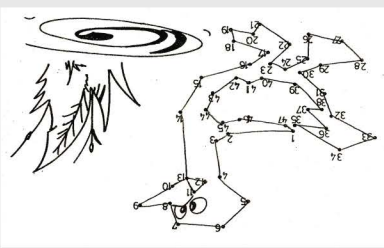
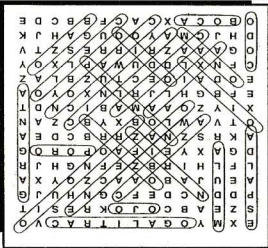
SOPA DE LETRAS

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



Diosito lindo... ¡Te pedimos  
por nuestros abuelitos!

Respuestas





# Programas del Distrito benefician a más de 60 mil Personas

Por: Secretaría Distrital de Integración Social

La Secretaría Distrital de Integración Social puso a disposición de la ciudadanía 15 centros de protección social en los que habitan 1754 personas que, por abandono o condiciones de salud, requieren de cuidados especiales.

## Beneficiados con el subsidio económico

En cuanto al subsidio económico, se otorga a aquellas personas mayores que no cuentan con una pensión o que se encuentran en una situación vulnerable debido a la falta de recursos económicos. El auxilio oscila entre \$ 75.000 y \$ 95.000 mensuales y es recibido hasta el momento por 59.000 personas. Aspiramos llegar a 32.500 personas más al finalizar esta administración.

## ¿Cómo funcionan los centros DÍA?

Marta Ruth Cárdenas, subdirectora para la Vejez de la SDIS indicó: "Los centros DÍA son

**Los programas de servicio del Distrito hoy acogen cerca de 60 mil personas, entre ellas personas mayores, quienes hacen parte de los centros de protección social, subsidios económicos y centros DÍA.**



Martha Ruth Cárdenas, Subdirectora para la Vejez, Secretaria Distrital de Integración Social.



**Política Pública Social Envejecimiento y Vejez  
CON DIGNIDAD Y DERECHOS**



*Algunos(as) de las residentes en el Centro DÍA Bosque Popular disfrutaban de un delicioso y nutritivo almuerzo.*

En estos lugares, 200 personas que han sido víctimas de violencia intrafamiliar aprenden la importancia de defender sus derechos. Los demás cupos son

servicios que funcionan en tres sitios de la ciudad: Tenemos dos centros de administración directa, uno en el Bosque Popular, en el que atendemos a 130 personas; otro en el barrio Bello Horizonte, donde viven 60 abuelos; y uno más en el centro de desarrollo comunitario de Bosa, El Porvenir.

atendidos en trece sedes, por distintas ONGs". "Los centros DÍA son una forma de resolver los conflictos de manera lúdica, en el arte. Lo que buscan es que las personas mayores se empoderen y no permitan más el maltrato". "Para los centros de protección social, la meta son 2.000 personas vinculadas y en los centros



DÍA queremos acoger a 500 adultos mayores", dice la subdirectora, Martha Ruth Cárdenas.

## ¿Cómo acceder a los servicios?

Para acceder a los servicios deben acercarse a las distintas Subdirecciones Locales para la Integración Social y preguntar en los puntos de Servicio Integral de Atención a la Ciudadanía (SIAC) qué beneficios ofrece cada uno y cuál es la documentación requerida.

**Su aporte es importante para continuar con nuestra labor ¡APÓYENOS!**  
**FUNDACIÓN DE COMUNICACIONES COMUNITARIAS**  
Banco Caja Social • Cuenta de Ahorro No. 240 340 958 43



**Un millón de ADULTOS MAYORES**  
para informarles, anunciarles o venderles,  
**¡Contáctenos!**

**INFORMACIÓN COMERCIAL:**

314 216 66 61 / 314 203 9318 / 315 645 69 14 / 312 452 4919  
somosadultosmayores@yahoo.com / somosadultosmayores@gmail.com  
fundaciondecc@gmail.com

**¡APÓYENOS!**