



2
Pag.

Índice de envejecimiento en Bogotá.

Índice global de envejecimiento.

3
Pag.



5
Pag.

Convenio de cooperación con Colombia Mayor.

¿Hasta cuándo debo manejar?

6
Pag.

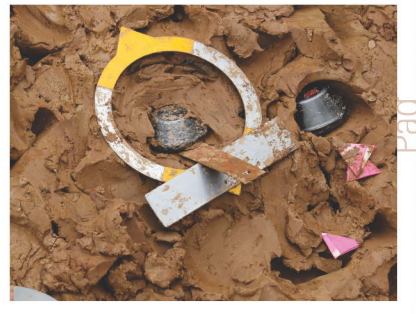


7
Pag.

Loro viejo sí aprende a hablar

FUNDACIÓN SONREÍR CON CANAS
Reinado, Campeonato de tejo y rana

10
Pag.



ÍNDICE

Editorial	2	Engativá	8
Indice global de envejecimiento	3	Chapinero	9
Variedades	4	Invitado especial	13
Responsabilidad	6	Pasatiempos	14
Educación y aprendizaje	7	Culturales	16



Por: Elizabeth Santángelo
lasaludhoy.wordpress.com

El Dr. Juan Hitzig estudió las características de algunas personas mayores saludables y concluyó que más allá de las características biológicas, el denominador común de todos ellos radicaba en sus conductas y actitudes. La monotonía y la decadencia, tienen relación con una vida improductiva y vacía. Se puede cambiar a la posibilidad de una vida plena, con oportunidades y acción renovada.

Diferencias entre Geriátría y Gerontología

La Geriátría se ocupa de las enfermedades asociadas con la vejez y el tratamiento que se da a las mismas, mientras que la Gerontología se ocupa del aspecto psicológico, social, económico y ambiental del paciente. Dar más años a la vida pero también dar más vida a los años, es impulsar a la persona mayor a redescubrirse, desarrollándola en su capacidad mental y física, valorándola para saber que puede dar mucho a la sociedad, a su entorno y relacionarse mejor con su familia y hasta con ella misma. La relación que hay entre la mente y el cuerpo en esta etapa de la vida permite pensar en 'rendimiento' y no en 'decadencia'. Lo mismo ocurre con respecto a la vejez. Verla desde el punto de vista subjetivo, dando más vida a esos años ayuda a redescubrirse, a autoalimentarse espiritualmente y a entender que la realidad es muy distinta de lo que parece.

¿Qué es envejecer?

Es saludable iniciar una nueva vida y emprender un camino hacia la salud, el desarrollo mental y espiritual, incluyendo la belleza y poesía que encierra la edad 'supuestamente' avanzada. No se deje hipnotizar o distraer por conceptos que puedan atarlo o disminuirlo en su valor original. El concepto de vejez puede ser cambiado a una realidad posible de demostrar mediante una vida útil y feliz, no sólo para cada uno sino también para el entorno en que viven. El significado más profundo de la vida, que incluye el tesoro divino de la vejez, es una búsqueda permanente y esta búsqueda tiene una meta: el bienestar y la salud.



© FOTO: PERIÓDICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES

EDITORIAL

ATRACO A LOS PENSIONADOS

Carta para los que estamos
pensionados y los próximos
a pensionarse

**Por estar completamente identificados con el tema, cedemos nuestro espacio editorial para publicar la carta enviada por el señor José Roberto Chamucero Castro, Presidente Nacional de la Confederación Colombiana de Personas Mayores, CONFECOLPEM.*

"No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo".

Si alguien tiene una organización clave que pueda representarnos, mande la información urgentemente. Y, por favor, difundamos por todos los medios de comunicación esta información:

Otro atraco miserable contra los colombianos... Ahora contra los mínimos derechos por una vida digna de las personas mayores. ¿Retefuente del 11% a las pensiones? ¿Qué es esto?

No más abusos...

Muchos jubilados pensamos que con nuestra mesada pensional ningún bandido burócrata se atrevería a darnos un raponazo de esta magnitud, por ser un derecho sagrado y adquirido.

Pues bien, con la propuesta del Minhacienda en la reforma pensional nos quieren robar el 11% de nuestra pensión. Esta genial idea, el exministro Juan Carlos Echeverry se la ha entregado a la jauría de nuestro honestísimo Congreso de la República, para que con esta puñalada obtengan todos estos bandidos jugosas partidas para robárselas.

Con este tributo descarado equivalente al 11% (denominado sutilmente como "retención en la fuente"), sumado al de la salud del 12%, pretenden robarnos el 23% de nuestra mesada...

Como se ve, fue 'brillantísima' la idea de los patrocinadores del señor Echeverry y otros secuaces.

Exigimos respeto a la dignidad

Por el mínimo principio humanitario de justicia, por el respeto a la dignidad de nosotros, las personas mayores de este país, no dejemos que cometan este infame atropello con nosotros.

Todas las organizaciones de jubilados y/o pensionados pronunciémonos, alcemos nuestras voces, protestemos, no permitamos esta infamia.

Colombianos de todas las edades, no permitamos que esta mezquina propuesta también avance, porque nuestros derechos a la educación y a la salud ya están en poder de las mafias que nos los raparon.

No nos dejemos maipular ni manosear

Hagamos respetar este sagrado derecho. No debemos permitir que en un país diezmado por la corrupción, descaradamente nos roben este mínimo derecho.

No es suficiente con el mísero aumento anual del IPC (Índice de Precios al Consumidor) que año tras año nos va quitando el poder adquisitivo para suplir nuestras necesidades básicas.

Hagamos respetar nuestros derechos fortaleciendo entre todos nuestro principio de solidaridad y no nos dejemos meter la mano al bolsillo tan descaradamente.

Por favor, pasa este comunicado a todas las personas pensionadas o por pensionarse que conozcas. 🙏

José Roberto Chamucero Castro.
robertochamucero2012@hotmail.com

La única forma
de terminar
con las mentiras
de los medios
al servicio del
poder, es evitarlos.
**¡¡Apoya
a los medios
comunitarios!!**



Aumenta el índice de envejecimiento en Bogotá

*Un estudio de la Secretaría
Distrital de Planeación (SDP)
revela aumento del índice de
envejecimiento en la capital.*

Crece el número de personas mayores

El análisis de la SDP revela que en Bogotá, entre 2005 y 2011, la población mayor de 60 años creció a una tasa de 4.7% mientras que el grupo de menores de 15 años decreció a una tasa de -0.4% "en una transformación demográfica que demuestra disminución del ritmo de crecimiento de la población y un aumento sistemático del índice de envejecimiento", afirmó Rovitzon Ortiz, Director de Políticas Poblacionales de la SDP.

En 2011, la población de Bogotá era cercana a los 7.5 millones de habitantes, de los cuales 24.3% eran niños y jóvenes menores de 15 años y 10% personas mayores de 59 años, de los que se identificaron 39 adultos mayores de 60 años por cada 100 niños y jóvenes menores de 15 años. La proyección para el año 2020 estima que se tengan 52 hombres y 74 mujeres mayores de 60 años por cada 100 niños y jóvenes menores de 15 años.

Las personas mayores en Bogotá

Las localidades en donde más se encuentra asentada la población mayor a 60 años, corresponden a Teusaquillo y Chapinero, con un reporte por encima de los 115 adultos mayores por cada 100 niños y jóvenes menores de 15 años, junto con Barrios Unidos y La Candelaria que reportan 90 y 83 respectivamente. Las localidades donde se encuentra en etapa incipiente el envejecimiento están Usme, Ciudad Bolívar y Bosa que reportan menos de 23 personas de 60 años y más por cada 100 niños y jóvenes menores de 15 años.

Según proyecciones, se espera que para 2015 Usaquén, Puente Aranda y Los Mártires hayan ingresado al grupo de localidades con más población en etapa de envejecimiento, estimando en 25% la población de 60 años y más de la ciudad.

Situación de la población en estado de envejecimiento

En Bogotá, 42% de los mayores de 59 años tenían como fuente principal de ingresos la pensión; 54% de los hombres entre los 60 y 64 años siguen laborando, y 6% en el grupo de 75 a 79 años, mientras que 63% de las mujeres entre los 70 y 74 años sigue en el intensivo trabajo doméstico.

La actividad laboral 'formal' tiene su mayor participación en el grupo de 60 a 64 años y disminuye progresivamente hasta tener proporciones mínimas a partir del grupo de 75 años. El declararse incapacitada para laborar aumenta a partir del grupo de 75 a 79 años.

73% de los mayores de 59 años pertenecen al régimen contributivo del Sistema General de Seguridad Social, 17% al régimen subsidiado; 6% pertenece al régimen especial y 4% no está afiliado. El mayor porcentaje de personas mayores que son jefes de hogar pertenecen al régimen contributivo y el mayor porcentaje que no son jefes pertenecen al régimen subsidiado.

El nivel educativo es mayor en los adultos de edad que residen en Bogotá que los del total del país; en Bogotá, 28% aprobó algún año de secundaria y 23% algún año de educación superior, mientras que en el total país estos porcentajes son 17% y 5% respectivamente.

La Administración Distrital y su Política Pública de Envejecimiento

"Este análisis lleva a que la Política Pública de Envejecimiento y Vejez adoptada por la Administración Distrital tenga un enfoque diferencial con la mirada puesta en el transcurrir vital de estas personas, con el fin de dar respuesta integral a sus necesidades particulares pero focalizando la intervención en las localidades identificadas con un mayor avance en el envejecimiento de su población", concluyó Rovitzon Ortiz. 🙏



**El crecimiento
de la población mayor
ha sido acelerado:
en 1985 era el 6.3%,
en 2011 el 10.1%
y para el 2020 se
espera que sea
el 13.8%.**



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
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**

El mundo no está preparado para el envejecimiento

Por: HelpAge

El pasado 1 de octubre, Día Internacional de las Personas Mayores, HelpAge International dio a conocer el Índice Global de Envejecimiento, el primero en medir la calidad de vida y bienestar de las personas mayores en todo el mundo.

Hay casi 900 millones de personas mayores

Este Índice, financiado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Población y el Desarrollo (UNFPA), cubre 89% de las personas mayores del mundo y destaca aquellos países que aún no cubren las necesidades de esta población.

Con cerca de 900 millones de personas mayores de 60 años, es urgente tomar medidas para luchar contra la pobreza en la vejez, la discriminación por edad y el abuso de los derechos de las personas mayores.

La directora de HelpAge opina

Silvia Stefanoni, Directora Ejecutiva de HelpAge International, mencionó que "El mundo está envejeciendo rápidamente: las personas mayores de 60 años ya superan a los niños menores de 5 años, y en 2050 se va a superar en número a los niños menores de 15 años, es decir, será una población de más de dos mil millones. Sin embargo, la exclusión permanente del envejeci-

Colombia ocupa el puesto 54º entre 91 países a nivel mundial y el 10º entre 18 latinoamericanos evaluados.

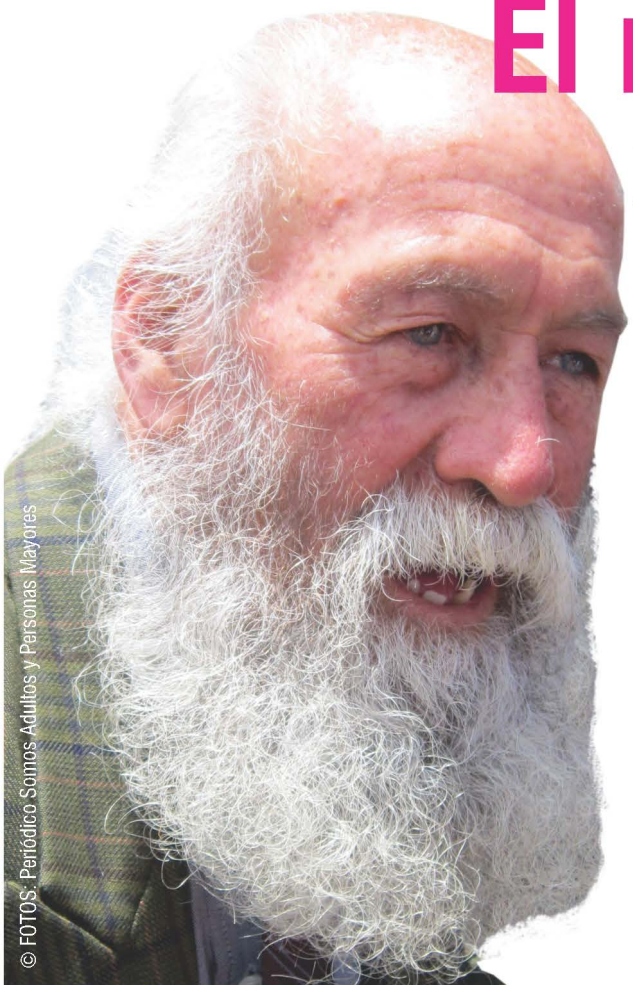
miento de las agendas nacionales y globales es uno de los mayores obstáculos para satisfacer las necesidades de las personas mayores".

Aspectos específicos del estudio

El Índice utilizó información disponible y comparable en los países respecto a cuatro aspectos específicos: ingresos seguros, salud, educación-empleo y ambientes favorables y reconoce, además, que son factores clave en todo el curso de la vida de un individuo. Luego de analizar las políticas y estrategias nacionales de cada uno de los 91 países, el Índice concluyó:

- Suecia es el mejor lugar para las personas mayores.
- Lo sigue Noruega y Japón (el único país no europeo ni americano en el top 10).
- Islas Mauricio es el mejor país africano para las personas mayores.
- Chile lidera el grupo de países de América Latina.
- El peor lugar para una persona mayor es Afganistán, seguido de Pakistán, Tanzania y Jordania.
- La clasificación de Colombia es: ingresos seguros, 68; salud, 26; educación y empleo, 63; ambientes favorables, 58.

© FOTOS: Periódico Somos Adultos y Personas Mayores



Es urgente tomar medidas para luchar contra la pobreza en la vejez, la discriminación por edad

Datos para analizar:

- 25.9% de las personas mayores de 65 años tiene una pensión.
- 21.9% de las personas mayores vive bajo la línea de pobreza.
- La esperanza de vida después de los 60 es de 24 años.
- La esperanza de vida saludable después de los 60 es 16.5 años.
- 20.8% de las personas mayores de 60 años tiene educación secundaria o superior.
- 87% de las personas mayores de 50 años reportan tener redes de apoyo familiares y sociales.
- 38% de las personas mayores de 50 años indican estar satisfechos con la accesibilidad a los sistemas de transporte público.



te financio

Porque sabemos lo que quieres!!!

- ✓ Prestamos a través de libranza desde 6 hasta 60 meses.
- ✓ Aprobación en 24 horas.
- ✓ Sin codeudor ni finca Raíz.
- ✓ Compramos tu cartera al día o en mora.
- ✓ Si estas reportado en datacredito eres un cliente importante para nosotros.
- ✓ No te preocupes si tienes embargos en tu desprendible, apoyamos tus necesidades.



LLAMA YA Y RECIBE ASESORIA GRATUITA
PBX – 510 7138 y 510 9491 CEL: 3175060991
CR 21 No 52A – 03 PISO 2 Galerías – Bogotá
e-mail: tefinanciosas@hotmail.com

Brillante!!

Johanna Quaas,

Alemana, de 88 años, es considerada la gimnasta artística más veterana del mundo.

En la Copa Mundial de Gimnasia celebrada en Alemania, ella sorprendió con su destreza en una rutina en las barras que dejó impresionado al público, que la ovacionó de pie.

Johanna, quien ha ganado 11 medallas en los Campeonatos de Mayores de Alemania, luce fuerte y atlética.

Nota: La Asociación Atlética Alemana clasifica a los gimnastas como ancianos una vez pasan los 35 años. 🐾



DÍA DEL REENCUENTRO COMUNIDAD SALITRE ORIENTAL



El pasado 20 de octubre se realizó el Reencuentro Familiar de la Comunidad Salitre Oriental con el mejor resultado posible: la participación de los residentes de los conjuntos fue masiva.

Se busca crear un ambiente nuevo de fraternidad y espacios a través de actividades que promuevan actitudes positivas, constructivas y oportunidades de compartir, interactuar y colaborar para constituir una parroquia más unida para beneficio de toda la comunidad.

Queremos darle nuestro especial agradecimiento a empresas como el Centro Comercial Gran Estación, Cachivaches, Spinning Center GYM, Doctor Solución, KIDS, Ceba y Éxito por su colaboración y patrocinio, al igual que a Asobel y a la Policía que estuvieron a cargo de la vigilancia.



El Alcalde Mayor de Bogotá, Gustavo Petro, firma el acuerdo de cooperación en favor de las personas mayores de la capital.

Convenio de Cooperación por Colombia Mayor

Fuente: Ministerio del Trabajo

Una adición de 45 mil pesos mensuales, que estará bajo la responsabilidad del Distrito Capital, recibirán las Personas Mayores en Bogotá que hacen parte del programa Colombia Mayor. Así, quedó consignado en el acuerdo de cooperación que firmaron el Ministerio del Trabajo y la Alcaldía de Bogotá.

Anuncio del ministro de Trabajo

Al hacer el anuncio el ministro del Trabajo, Rafael Pardo, explicó: "Actualmente el subsidio es de 75 mil pesos mensuales, es decir, los

beneficiarios reciben 150 mil pesos cada dos meses. Ahora, con la firma de este convenio aumentará en 45 mil pesos mensuales, es decir, los beneficiarios recibirán 240 mil pesos cada dos meses, un aumento de 90 mil más por pago".

El acto protocolario, en el que también estuvo presente el Alcalde Mayor de Bogotá, Gustavo Petro, se realizó en el coliseo Arborizadora Alta de Ciudad Bolívar.

¿A quiénes beneficia?

La decisión beneficia a 32.222 personas que hoy hacen parte del programa Colombia Mayor en Bogotá y que reciben el subsidio económico. La localidad que mayor

número de beneficiarios registra en la capital del país es Ciudad Bolívar con 5.542 cupos para personas que están en indigencia o pobreza extrema, o que estén clasificados en el Sisbén en estratos 1 y 2.

El Ministro Pardo destacó que: "La Alcaldía de Bogotá es la primera del país que complementa el programa, en el que la Nación destina una base y la Alcaldía hace una adición, para que los adultos mayores tengan un mayor beneficio para el resto de la vida".

El convenio de cooperación busca conseguir conjuntamente recursos financieros, tecnológicos y administrativos para cofinanciar la entrega del subsidio económico para las personas mayores beneficiarias del Programa de Protección Social al Adulto Mayor, hoy Colombia Mayor. En noviembre de 2012, el Programa en Bogotá tenía 22.517 cupos y a mayo del presente año se amplió en 9.705 nuevos beneficiarios, lo que representa un crecimiento de cerca del 43% en seis meses, cifra que seguirá creciendo hasta lograr la cobertura universal. 🌱



A través del programa Colombia Mayor, el Ministerio del Trabajo y la Alcaldía de Bogotá firmaron el 14 de agosto, un acuerdo de cooperación en favor de las personas mayores que hacen parte de este programa en la capital del país.



La Fundación Saldarriaga Concha condecorada con la Orden Nacional al Mérito

El Presidente de la República, Juan Manuel Santos, condecoró a la Fundación Saldarriaga Concha con la Orden Nacional al Mérito, en el grado Cruz de Plata. El presidente destacó la labor que la organización ha realizado en el país durante 40 años, su compromiso con la inclusión, su trabajo en el desarrollo de iniciativas que contribuyan en la disminución de las brechas de exclusión en el país.

"Este es un reconocimiento a las acciones de la Fundación, que hoy está en el referente del mundo y de la cual hemos podido comprobar su eficacia. Es una muestra de gratitud por parte de todos los colombianos", dijo el primer mandatario durante la ceremonia, que se realizó en la Casa de Nariño.

Por su parte, Soraya Montoya, Directora Ejecutiva de la Fundación Saldarriaga Concha, agradeció este reconocimiento al país y destacó el trabajo de los fundadores de la organización. "En nombre de la Junta Directiva, del equipo de trabajo de la Fundación Saldarriaga Concha y en el mío propio, agradezco el honor de recibir esta condecoración. Para nosotros es un reconocimiento al trabajo de cuarenta años, iniciado por nuestros fundadores: Alfredo Saldarriaga del Valle, su esposa Elvira Concha y su hijo Ignacio Saldarriaga Concha".

Sobre la Orden Nacional al Mérito

Esta Orden honra y enaltece a las personas e instituciones nacionales y extranjeras que se hayan distinguido por sus connotados servicios al país y a quienes hayan ejecutado actos especiales de valor u ofrendado su vida en defensa de los valores nacionales. Esta tiene varios grados, entre ellos la Cruz de Plata, la cual se otorga a personas jurídicas y demás instituciones que hayan contribuido en forma sobresaliente al progreso o bienestar del país o al fortalecimiento de las instituciones democráticas.

Acceda a más información sobre la Fundación Saldarriaga Concha y las acciones que adelanta en el país en www.saldarriagaconcha.org 🌱



ES SU ALTERNATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO

AHORRO: Elija diversas modalidades de acuerdo con sus preferencias, con facilidades de apertura.

CRÉDITO para vivienda nueva y usada, libre inversión y mucho más.

BENEFICIOS especiales como Asociado de **CONFIAR:**

ADEMAS: PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO

RED DE AGENCIAS EN LINEA

Marly, Bosa, Suba, La Soledad, Kennedy, Restrepo, Santa Helenita, 7 de agosto, Soacha

LINEA CONFIABLE: 307 7020 www.confiar.coop



© FOTO: Periódico SOMOS - ADULTOS Y PERSONAS MAYORES



¿Hasta cuándo debo manejar?

A sus 74 años, Elvira lleva 50 manejando y piensa seguir haciéndolo "hasta que los reflejos ya no me den..."

A partir de los 65 años los conductores de servicio particular deben hacerse un examen psicosenométrico cada tres años.

Por: Redacción Somos Adultos Mayores – Agencias de prensa

Se empiezan a perder habilidades

Elvira admite que con el paso de los años ha perdido algunas de sus habilidades al volante. "Yo era el águila despeinada para echar reversa. Y aunque todavía lo hago bien, ya no es como antes, porque el cuello no tiene la misma flexibilidad".

Pero todavía se siente capaz de manejar tranquila, de seguir las normas de tránsito y de conducir a una buena velocidad. "Hasta ahora no he tenido problemas ni me gritan 'vieja bruta'". Ella sale en su carro al mercado, para verse con sus amigas del costurero e ir a su finca en Tabio los fines de semana, aunque ha dejado de salir por los trancones de la ciudad. La mayoría de sus amigas también maneja y su hermana, de 84 años, lo hace sin contratiempos. De un grupo de 12 mujeres, sólo tres tienen chofer. A lo que más le tienen miedo es a tener que ir a refrendar el pase, porque si no se los validan, significaría perder parte de su independencia. "¿Pedir taxi en esta ciudad?, ¿conseguir chofer? No, gracias, y agrega: me gusta manejar porque me obliga a estar atenta, es un ejercicio mental".

Adultos mayores al volante, un tema que preocupa

El tema de los adultos mayores al volante tiene a muchos expertos preocupados debido a que los mayores nacidos después de la Segunda Guerra Mundial (entre 1947 y 1960), un grupo de edad numeroso en el mundo, está comenzando a cumplir más de 60 años. En Japón, el país con la población más anciana

Debido al incremento de los conductores mayores de 60 años, en el mundo se discute ¿hasta cuándo debe manejar una persona mayor? ¿Cómo se está manejando el tema en Colombia?

del globo, empezaron a exigirles a las personas mayores entregar su licencia de conducir ante un incremento de 30% de los accidentes fatales en los últimos seis años. En Estados Unidos, los expertos en seguridad vial pronostican que en 2025, cuando los más jóvenes de este grupo lleguen a 65 años, serán responsables de 25% de los accidentes de tránsito. Pero el tema es controvertido. Un reciente estudio hecho por Insurance Institute for Highway Safety mostró que las personas adultas mayores en ese país están manejando más, pero estrellándose menos, y que el porcentaje de accidentes fatales bajó 37

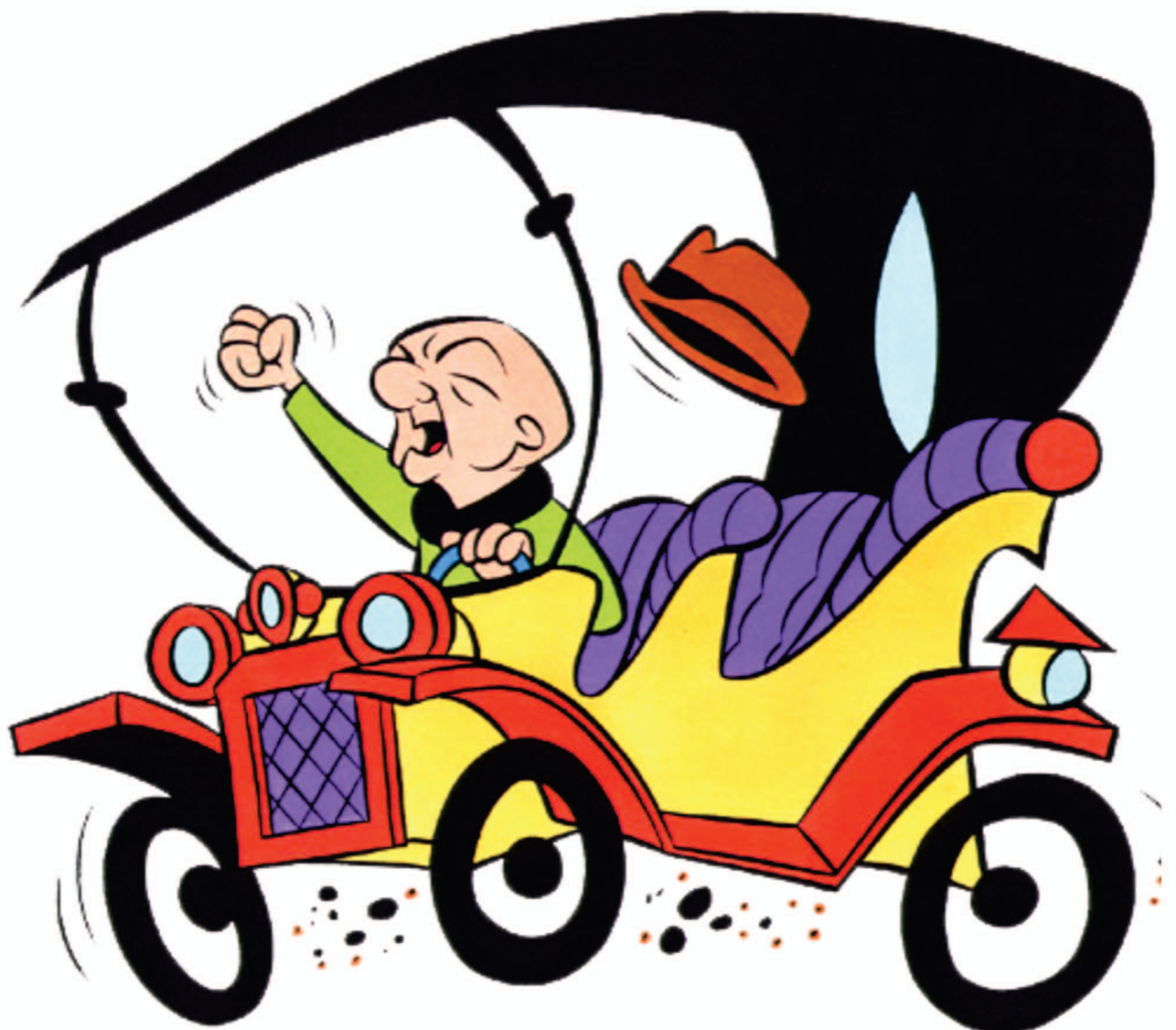
La situación en Colombia

En Colombia, el tema también preocupa a los expertos debido a lo que muestran las cifras. "La tasa de mortalidad por accidentes es muy elevada para ese grupo de edad", dice Juan

Carlos Sandoval, director de Seguridad vial de Cesvi.

La reciente reforma al Código Nacional de Tránsito atiende esta preocupación, pues establece que a partir de los 65 años los conductores de servicio particular deben hacerse un examen psicosenométrico cada tres años. Ese es el 'coco' de Elvira y sus amigas. Consiste en revisar la audición, la visión y los reflejos, puesto que estos son las habilidades físicas que más se afectan con los años. Pero, según el médico geriatra Carlos Cano, también hay que buscar síntomas de demencia puesto que con la edad esta enfermedad es mucho más frecuente. Además, hay enfermedades físicas, como la artritis, y medicamentos que entorpecen esta tarea. "El examen para la población adulta mayor no puede ser el mismo que se le hace a las personas de 20 ó 40 años", enfatiza Cano.

El porcentaje de conductores de carros particulares mayores de 60 años que perecieron en accidentes de tránsito entre enero y septiembre de 2012 sobrepasó en 31,2% al total de 2011. Instituto de Medicina Legal y Dane



¡Loro viejo Sí aprende a hablar!

Las personas mayores no poseen las mismas capacidades de procesamiento de información y rapidez de aprendizaje, pero compensan estas dificultades con razonamiento y comprensión.

Más razonamiento y comprensión

Las personas mayores ahora son vistas en muchos países occidentales como personas que conservan las capacidades que les permiten ser productivas para la sociedad. Para las culturas indígenas latinoamericanas y para países como Japón la noción de productividad y la importancia de los personas mayores es muy antigua. Aquí, se necesitaron estudios provenientes de Europa y USA en los que se comprobó que aunque no poseen las mismas capacidades de procesamiento de información y rapidez en el aprendizaje como los jóvenes, compensan estas dificultades con las capacidades que da la experiencia, como son el razonamiento y la comprensión. Entonces, las personas entradas en años, si se lo proponen, pueden

recuperar con mayor facilidad los recuerdos más antiguos, mostrando que en gran medida conservan la memoria a largo plazo, incluso mucho mejor que los jóvenes.

Una nueva propuesta educativa

En Medellín, en el Tecnológico de Antioquia, se inició el programa Universidad Para Adultos Mayores, que abrió aulas en marzo de 2013. Es un proyecto creado por la gerontóloga Nora Hincapié Gil, docente de este centro educativo, quien, debido a la escasa propuesta de educación para adultos y personas mayores, se ideó un programa de extensión académica.

Ella siempre se ha interesado la gerontología, pero, más que la atención que se ofrece en centros geriátricos, prefiere pensar en las

personas mayores que se mantienen activas y con ganas de estar actualizadas en conocimientos.

“Esto es más necesario hoy porque hay una nueva generación de adultos mayores. Son aquellos que estuvieron activos laboralmente muchos años, consiguieron formación académica de nivel superior e incluso tienen postgrados. Eso los hace requerir otro tipo de atención diferente a la de los grupos de recreación que, aunque son importantes, no deben ser la única opción”, dice.

Esperamos que el Tecnológico de Antioquia sirva de motivación para Bogotá y pueda dársele a las personas mayores espacios de formación que les permitan seguir soñando y así romper con la desagradable creencia de que “loro viejo no aprende a hablar”.



Salón Comunal Escuela Orlando Fals Borda Programa gratuito de refuerzo escolar



*Un espacio de democratización del conocimiento,
el arte, la ciencia y la tecnología*

Informes Subdirección Asuntos Comunes IDPAC
241 7900 Ext. 1116 - 1144 - 1140



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA - IDPAC

BOGOTÁ
HUGANA

Internet gratuito en Plaza Fundacional de Engativá

El Alcalde de Engativá,
Mauricio Naranjo P.,
inaugura oficialmente el
Internet gratuito en la
Plaza Fundacional de
Engativá.



Durante el evento, el Alcalde de Engativá, Carlos Mauricio Naranjo, destacó la labor de la Bogotá Humana Humana por cerrar la brecha tecnológica que impide el acceso de los más desfavorecidos a este tipo de tecnologías.

Resaltó que la antena que se instaló para brindar el servicio de internet gratuito, tiene un alcance de 200 m a la redonda. Igualmente, que ahora los jóvenes pueden usarlo sin ninguna restricción, para consultar tareas y también como herramienta de aprendizaje; para los profesores del colegio aledaño a la plaza será una herramienta fundamental.

Agradeció a la Alta Consejería para las Tecnologías de la Información y la Comunicación de la Alcaldía Mayor, por apoyar el desarrollo de la localidad. Finalmente, el señor Jeferson Puentes, Representante de la Alta Consejería les habló a los niños sobre las precauciones que se debe tener al navegar ya que no todo el mundo tiene buenas intenciones. 🐼



Día del Adulto Mayor

Con variadas actividades culturales, musicales, servicios de salud, información sobre la comunidad LGBTI, juegos, diversión y mucha ... mucha rumba, se celebró en el Parque san Andrés, de Engativá, el Día del Adulto Mayor. Dejemos que 'hablen' las imágenes... 🐼



Los grandes personajes de la
Administración se dieron una
'palomita bailable'.



Y se prendió la rumba... Todos a bailar...



Cumpleaños de E



Comparsa "Ojo a Engativá a través del tiempo".



Camaradería y alegría es lo que debe imperar en las barras futboleras.



La comunidad engativense, especialmente las per
con los espectáculos culturales y r

El evento, que empezó con dos comparsas multicolores en frente a la Alcaldía Local en el Gran Concierto por la Paz y En el desfile se recreó la historia de Engativá desde la época republicana, con unos vestuarios espectaculares que los participantes llevaban en sus cabezas unos enormes ojos de comparsa: "Ojo a Engativá a Través del Tiempo", es decir, una visión de futuro prometedora. En total fueron doscientos participantes que llenaron las calles de Bogotá incluyendo a los cientos de transeúntes que los observaban. Al final, la comunidad disfrutó de la carranga con Armonía papayera con San Pelayo; gaitas y tamboras con Son Batá; con Fantasía Norteña.



FOTO 1
Durante un receso, los campesinos asistentes a las charlas leen el periódico Somos Adultos y Personas Mayores

FOTO 2
Algunos campesinos se divierten jugando tejo, en desarrollo de las actividades recreativas.

FOTO 3
También se llevó a cabo una jornada de vacunación, a cargo del Hospital de Chapinero.

FOTO 4
El Alcalde Mauricio Jaramillo C. encabezó la mesa de trabajo en la que se priorizaron los segmentos viales a intervenir en esta zona rural de la localidad para el año 2014.

FOTO 5
A la izquierda, el momento de la votación ciudadana.



el Parque del barrio Las Ferias, terminó la Convivencia. La conquista y la colonia hasta la actualidad tenían una particularidad, los barrios que hacían alusión al nombre de la localidad para tener en cuenta y con ellos de alegría dejando el mensaje de una convivencia.

Colombiana; Tropical con Kantó; vallenato con Son Costeños, y Norteña

Funcionarios de la Administración de la Bogotá Humana se desplazaron a la vereda El Verjón Bajo, ubicada en la vía Bogotá-La Calera, en los cerros orientales, en donde atendieron de manera simultánea las solicitudes y necesidades de la comunidad, entre niños, jóvenes, adultos y personas mayores. Se realizaron charlas sobre prevención de cualquier tipo de violencias, métodos de planificación familiar, enfermedades de transmisión sexual y prevención de embarazo en adolescentes, erradicación del trabajo infantil, agricultura urbana y ordenamiento territorial alrededor del agua, oferta de servicios de entornos saludables y de subsidio de mejoramiento de vivienda rural, entre otras problemáticas, y se hizo un taller acerca del modelo de ocupación borde oriente (cerros orientales).

Juan Carlos Vásquez, Gerente de bebidas y alimentos de la cadena Hilton en Bogotá y Mauricio Jaramillo, Alcalde de Chapinero, escuchan atentamente a Germán Ghelfi, Chef Ejecutivo del Hotel Hilton



Guillermo Alfonso Jaramillo, Secretario de Gobierno, conversa con el anfitrión del evento, señor Marco Fidel Novoa y su señora.



El Secretario de Integración Social, Jorge Rojas, y funcionarios de la Secretaría de Desarrollo – Dirección Rural.



Marlon Rodríguez, de la Dirección de Diversidad Sexual, Adriana González, Punto Focal de población LGBTI de Chapinero y una invitada especial.

Campesinos de El Verjón Bajo ganaron premio internacional

“La buena noticia es que los campesinos compitieron con 300 proyectos y hoteles del mundo y se ganaron el concurso Action Grant, cuyo premio de 5.000 dólares es el reconocimiento de una cadena multinacional como el Hilton que les va abrir las puertas del mundo”, comentó el Alcalde de Chapinero, Mauricio Jaramillo Cabrera. “Mediante este concurso se quiere apoyar a los pequeños productores de Chapinero, estamos muy contentos de poder contribuir y comenzar a trabajar juntos”, dijo Juan Carlos Vásquez, Gerente de bebidas y alimentos de la cadena Hilton en Bogotá.

Las entidades que participaron en “Alcaldía al Parque” fueron: Secretaría Distrital de Gobierno – Alcaldía Local de Chapinero – Secretaría General de Inspecciones de Policía – Instituto Distrital de la Participación y Acción Comunal (IDPAC) – Estación II de Policía (CAI Calera) – Secretaría Distrital de Integración Social (Subdirección Local) – Secretaría Distrital de Salud (Hospital de Chapinero) – Secretaría Distrital de la Mujer – Secretaría Distrital de Hábitat – Secretaría Distrital de Ambiente – Secretaría Distrital de Desarrollo Económico – Secretaría Distrital de Planeación (Dirección de Diversidad Sexual) – Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte (Instituto Distrital de Recreación y Deporte, IDRD) – Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos (UAESP).



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. 🙌

FINALES Y PREMIACIÓN

VIII campeonato de tejo y rana



Mi tejo.com ganador Tejo Femenino Asoc. despertar con alegría Coor. Leonor Mariño



Grupo los auténticos Tejo Masculino tercer lugar



Grupo subcampeón Tejo Masculino "la 19 Santander" Asoc. Santander Alegría de vivir Coor. Luis Espita



Rana Femenina tercer lugar Asoc. San Antonio Norte



Jairo Enrique Castillo



Grupo campeón Tejo Masculino los mismos chirilas Asoc. Recordar es vivir Localidad 10



Jugadores y coordinadoras



Campeón mini tejo.com, tejo Femenino 2013

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

Fundación Sonreír con Canas • www.fundacionsonreirconcanas.org



**Noviembre
2013**

Reinado Distrital del adulto Mayor



Siguiendo con la tradición, la Fundación Sonreír con Canas en cabeza de su fundador, el concejal Jorge Lozada V., realizará el Sábado 2 de Noviembre la edición numero VII del Reinado del Adulto Mayor.

Como de costumbre, la fiesta artística, cultural y de belleza que reúne a la gran familia de personas mayores de Bogotá se realizará en el Coliseo Santa Isabel de Hungría, Calle 39 sur No. 51 B-15 barrio Muzú.



Campeonas Rana Femenino Asoc. San Antonio Norte Localidad 1



Coordinadores y jugadores con el concejal Jorge Lozada en la despedida



Grupo tejo femenino las Caleñas. Tercer lugar Asoc. Autopista Sur, Coord. María Helena Martín



Los Auténticos, tercer lugar tejo masculino, Asoc. Bachué Alegría de vivir, Coord. Adela Guzmán



Los Mismos Chirilas campeones, reciben felicitaciones del concejal



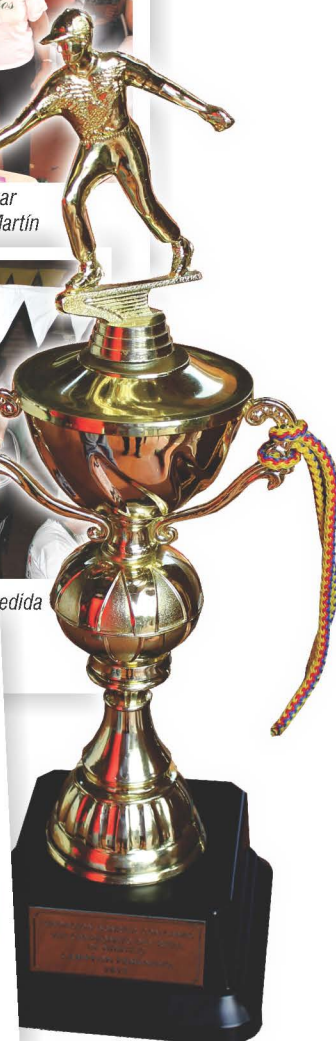
Jugadores y coordinadores en la rumba de despedida



Grupo campeón tejo masculino con su coordinadora Susana Huertas



Subcampeonas Rana Femenino Las Nenas de la Rana, Asoc. Santander Alegría de vivir, Localidad 15



Muy emotivas fueron las finales de los campeonatos de tejo y rana. Felicitaciones a los campeones y los esperamos el próximo año.

Invitados especiales

Somos Adultos y
Personas Mayores

2013
TURISMO

**NOV.
DIC.**

FECHAS CON DISPONIBILIDAD
4 al 8 Noviembre de 2013
5 al 9 de Diciembre de 2013



El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alojamiento 4 noches y 5 días
- Alimentación full estilo
- Bar abierto
- Snacks entre comidas
- Tour a Jhony Cay Acuario
- Vuelta a Isla
- Velero por la Bahía

El Plan No Incluye

Gastos no especificados en el programa / Tarjeta de entrada a la Isla

DIC.

FECHAS CON DISPONIBILIDAD
2 al 7 de Diciembre de 2013



El Plan Incluye

- Tiquete ida vía Montería y regreso vía Santa Marta
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alojamiento 3 noches y 4 días en Coveñas
- Alimentación, desayuno almuerzo y cena
- Fiesta en la Playa - Noche Blanca
- Tour a Tolú
- City Tour panorámico en la Ciudad de Cartagena, pasando por los sitios más representativos de la ciudad y almuerzo en la ciudad antigua
- Traslado hacia Santa Marta
- Alojamiento 2 noches en el Hotel La Sierra en Santa Marta
- Tour a Parque Tayrona - Playa Cristal
- Tour a Playa Blanca

El Plan No Incluye

Gastos no especificados en el programa

DIC.

FECHAS CON DISPONIBILIDAD
5 al 7 Diciembre de 2013



El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso hacia Medellín
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alojamiento 2 noches y 3 días en el hotel Holiday Inn
- Alimentación, desde el almuerzo del primer día hasta el refrigerio del último día
- Tour a Guatapé
- City tour panorámico por la ciudad
- Tour de alumbrado
- Tour de compras

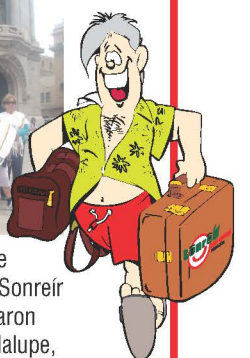
El Plan No Incluye

Gastos no especificados en el programa

México
Octubre 2013



Del 25 de Septiembre al 02 de Octubre pasados, integrantes de la Fundación Sonreír con Canas viajaron a México, allí visitaron la Basílica de Nuestra Señora de Guadalupe, el Palacio de Bellas Artes y otras atracciones turísticas, en un ambiente de amistad, camaradería y mucha alegría. Con bombos y platillos se celebró el cumpleaños de nuestro colega y amigo Daniel Cruz.



Extendemos nuestras sinceras felicitaciones
a todas las personas mayores
que nos permitieron acompañarlas en la celebración de sus cumpleaños.

TERCERA ENTREGA: AGOSTO / SEPTIEMBRE / OCTUBRE / NOVIEMBRE

CUMPLEAÑOS

AGOSTO

- COLLAZOS SILVA OLGA MARIA
- APARICIO MARIA SEGUNDA
- PIÑEROS CASTAÑEDA MARIA OLIVA
- BARON DE VARGAS FLOR
- BARON DE VARGAS FLOR
- HASTAMORIR DE GONZALEZ ROSMIRA
- BAQUERO ESCOBAR ANA ELVIRA
- JIMENEZ DE TORO LAURA ELVIRA
- AMADOR DE ALACON MARIA ROSALBA
- GARCIA RESTREPO LUZ ELENA
- QUINTERO DE CORTES MARGARITA
- BENAVIDES DE DEL CASTILLO DIELA FLORIA
- RAMIREZ VILLALOBOS GABRIEL
- DORADO PUENTES MARIA LEONOR
- HENAO VDA DE BUITRAGO MARIA NUBIELA
- CORREDOR TORRES MARIA OLIMBIA
- CASTAÑEDA LUIS ALEJANDRO
- CRUZ DE MARTINEZ MARIA CLOTILDE
- MOLINA SOTO DIEGO
- GAMA DE ARIAS MARIA ANTONIA
- RODRIGUEZ SANCHEZ MARIA INES
- NEUTA ISABEL
- CORREA DE CORREA AURA MARIA
- HERNANDEZ DE PELAEZ MARIA LUISA
- CAVIEDES PULECIO MARIA GRACIELA
- RIVERA NUÑEZ CRISPULO
- MARULANDA DE CORDERO CLARA DE JESUS
- MELO RODRIGUEZ EUTIMIO
- VELASCO MARIA INES
- FERNANDEZ DE ALARCON MARIA DE TRANSITO
- ARENAS ANA BERTILDA
- MUNAR SALGUERO ANA CECILIA
- VELANDIA JULIO ANIBAL
- RAVE DE CARRILLO CARMEN
- SILVA RAMON
- PASMAY DE GUASCA LAURA ELISA
- SEGURA ESPITIA HERMILDA
- GIL ANA JOAQUINA
- FANDIÑO JIMENEZ BELINDA
- GALVIS DE CAMERO ANA CECILIA
- LONDOÑO ZAPATA ROSALBA
- SANCHEZ PEDREROS LUIS ANTONIO
- VISBAL DE HUERTAS AMERICA DE JESUS
- BAUTISTA CALDERON FABIO IGNACIO
- HERRAN DE ALVAREZ MYRIAM
- PUERTO TAVERA MIRIAM
- ARANGUREN DE AMEZQUITA BLANCA LEONOR
- CASTIBLANCO GONZALEZ MARIA INES
- NIETO RAMIREZ MARIA DEL CARMEN

SEPTIEMBRE

- LANCHEROS DE RIVERA REBECA
- BEJARANO REYES MARIA EMMA
- BERNAL LILIA
- PADILLA DE ARIAS MARIA DEL TRANSITO
- ALFONSO CLEMENTINA
- SANCHEZ CRUZ LUIS ANTONIO
- ALONSO DE VARGAS ELVIRA
- MORALES GARZON MARIA JACINTA
- MORENO DE MENDEZ MARIA EMMA
- SEGURA DE CALDAS
- RODRIGUEZ DE MORA LEONOR
- CABEZAS DE VEGA ROSA MARIA
- IBAÑEZ VDA DE RIVERA MARIA TEMILDA
- ALARCON ALARCON MIGUEL
- ACOSTA DE VANEGAS ERISINDA
- BASTOS HERNANDEZ ALBA LUZ
- HUERFANO DE SIACHOQUE GLORIA MERCEDES
- CAVANZO GONZALEZ ENCARNACION
- NAVARRETE DE NIÑO MARIA OLMEDA
- MARIN DE VARGAS OLGA MARIA
- CASTIBLANCO MARIA DOLORES
- CASTRO FANNY
- DELGADO MARIA FABIOLA
- OCAMPO OCAMPO LUCY
- SUAREZ DE BARRAGAN ANDREA
- VARGAS DE RESTREPO ELSA
- ARAGON JOSE ARCADIO
- EACHEVERRIA ALBA MARIA CECILIA
- CUERVO DE RUBIO JOBA
- MARINA AGUDELO DE MORENO
- MENDOZA CENDALES JOSE FLORENTINO
- CIFUENTES BUITRAGO JOSE DANIEL
- GONZALEZ LILIA
- CASTRO DE BALDION SOFIA
- BENITEZ DE RODRIGUEZ DAVIDICA
- BAUTISTA DE HERNENDEZ LUISA
- SALDANA MARIA ZORAIDA
- LOPEZ MARIA OTILIA
- GARZON DE RIOS MYRIAM CECILIA
- VACA ARAGON MARTIN
- CANDE LA DE ORTIZ MARIA SILVINA
- BARRERA DE MORALES MARIA MERCEDES
- CHAPPE DE LEAL LUCILA
- PATIÑO DE MELO GLORIA AZUCENA
- SANCHEZ CARMEN
- BARRERA MARIA ELSA
- RODRIGUEZ VERA MARTHA DE LAS MERCEDES
- QUINTERO DE MOJICA MARIA YOLANDA
- ZEI DE ACOSTA MARIA OLIVA

- BARRERA ADELA
- HERNANDEZ QUEVEDO JOSE EVANGELIO
- JIMENEZ DE PATIÑO LUISA MYRIAM
- CARERRO CARRERO ESTHER
- ANGULO DE SALCEDO MARIA PATROCINIO
- ORTEGA DE MARTIN EMELINA
- AGUILAR SANTANA BLANCA ALCIRA
- CARDENAS DE HIGUERA ELVIRA SUSANA
- CASTILLO CARRANZA MARIA MARGOTH

OCTUBRE

- GOMEZ ANA LUCIA
- SUAREZ DE PEDRAZA ANA TULIA
- VILLA JIMENEZ LUIS JACINTO
- CASAS DE LARROTTA ESTHER JULIA
- PINZON CHACON SERGIA
- HERRERA SALAMANCA VICTOR MANUEL
- GOMEZ CARRION MARIA DEL CARMEN
- OLAYA MARIA FANNY
- RINCON SALAMANCA MARIA ARACELY
- RONCANCIO MARIA ANADELINA
- LOPEZ HERNANDEZ MARCO ANTONIO
- ORJUELA DE GONZALEZ ISABEL
- SARMIENTO DE QUIROGA MARIA GLADYS
- RIOS DE REMOLINAQ MARIA LUISA
- CASTRO GONZALEZ ZOILA MARIA
- VALBUENA TORRES MARIA DEL CARMEN
- SARMIENTO DE LOPEZ TERESA
- RIOS DE CASALLAS BLANCA ERMENCIA
- GARCIA SANCHEZ MARIA GILMA
- FORERO BLANCA TERESA
- MENDOZA DE GOMEZ MARIA ISABEL
- AMAYA MARIA LEONILDE
- GUERRERO TABORDA MARIA ENDY
- FIGUEROA DE VELANDIA MARIA ROSENDA
- HERNANDEZ DE BARRETO ANA BERENICE
- PACHON DE CAMRAGO BLANCA NALSA
- ORJUELA HERNÁNDEZ ELISA EVA
- PEREZ DE CELIS ROSALBA
- CIFUENTES DE CIFUENTES MARIA CECILIA
- RAMIREZ CLARA
- VARGAS BARBOSA MAGDALENA
- ALVARADO LAVERDE ALVARO
- CAMARGO CASAS GILBERTO
- LIEVANO SUA GUILLERMINA
- DAZA DE SALMANCA ANA SILVIA
- DIAZ DE GALLEGUE MARIA EMMA
- SUAREZ DE DUARTE ADELAIDA
- ZAMBRANO CAEVAJAL REINALDO ALFONSO

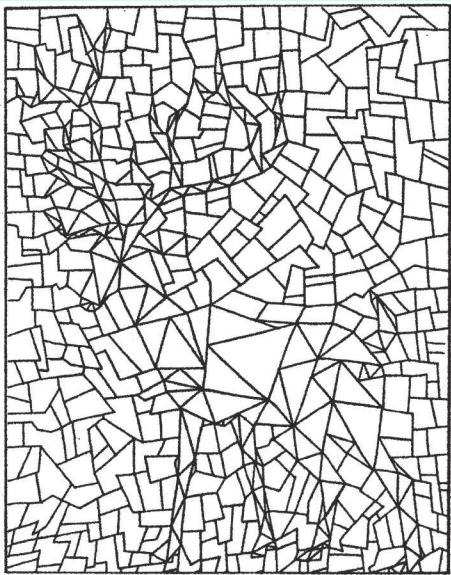
- PRIETO APONTE SEVERO
- RAMOS ZARATE OSCARINA MARIA
- VARGAS DE DIAZ RUTH MARIA

NOVIEMBRE

- FERNANDEZ DE RODRIGUEZ ISABEL
- MATEUS DE JIMENEZ MARIA ODILIA
- CUBIDES DE ROMERO CARMEN ELENA
- PARRA TORRES MARIA ADELINA
- APOLINAR DE HERNANDEZ ANA CECILIA
- SALAMANCA LOPEZ HERMES JORGE
- LEMUS MARIN OSCAR
- JIMENEZ SALAMANCA MARIA LEONOR
- ACEVEDO DE PINZON ELVIRA
- CAPERIA CUTIVA MARIA CECILIA
- FERNANDEZ JUSTINIANO
- DIAZ SALAMANCA MARIA DEL TRANSITO
- CASTAÑO CORREA MERCEDES
- CONTRERAS CONTRERAS FRANCELINA
- SOLAQUE ANTONIO DE JESUS
- ALFONSO ANGEL FILOMENA
- BARRETO DE CARDENAS HILDA MARINA
- RICO MONROY CECILIA
- REYES DE PARRA BLANCA OLGA
- ARACELY TOVAR
- SANABRIA DE MORA ANA SILVIA
- LAITON COY MARIA MICAELINA
- BARRAGAN TORRES MARIA DE LA PAZ
- MORENO ALDANA LILIA
- JIMENEZ SOSA MARIA ANA ROSA
- GARZON CELMIRA
- MORENO DE TELLEZ MARIELA
- RUEDA VELA MARIA SUSANA
- MORENO MARIA SUSANA
- MARTINEZ BOHORQUEZ MARIA DELFINA
- PAEZ HUESO CEDELINA
- MUÑOZ DE CAIPA ADELA
- CORREA ANA BEATRIZ
- BELTRAN VIUDA DE BAJARANO ADELINA
- FORERO DE ROJAS LUCILA
- MENDEZ RAMIRO
- CAMARGO DE LAGOS ROSAURA
- RICO BERNAL MARIA ELSA
- MARTINEZ BUITRAGO ROSA MARIA



¿divertirnos se dijo



CON MUCHO OJO Y PACIENCIA

Instrucciones:
Primero, localice en el
revuelto de figuras
geométricas todos los
triángulos, sin importar su
posición o tamaño; luego,
rellénelos con un color
oscuro. Al finalizar,
aparecerá una
sorprendente silueta.



OJO DE ÁGUILA

Instrucciones:
Este simpático amigo es
Rocinante, el caballo de
Don Quijote de la Mancha.
Por casualidad, ¿ya
encontró a Don Quijote?

Sopa de letras

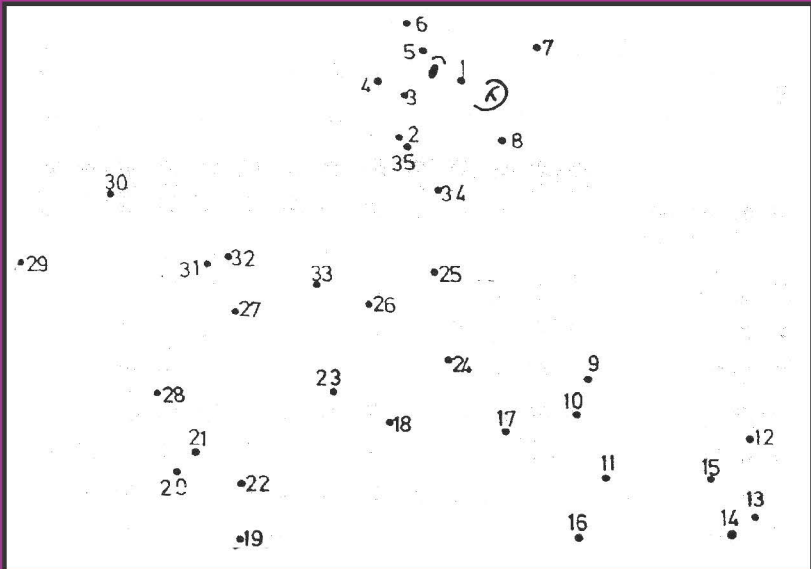
X	Y	O	R	E	D	R	O	C	D	E	A	B	B	C
Z	P	O	L	L	O	S	A	T	R	W	X	Y	A	Z
A	B	C	K	J	R	R	V	B	T	S	R	K	C	J
D	E	F	G	H	E	O	M	N	O	G	C	H	A	L
V	B	X	N	N	N	U	C	D	O	H	E	F	L	A
Y	Z	A	R	O	G	O	A	R	U	M	C	D	A	N
O	O	E	B	E	C	U	R	R	E	O	L	S	O	G
L	T	L	L	O	G	I	R	A	G	U	A	A	X	O
L	E	F	L	N	T	A	P	N	M	N	P	O	S	S
I	G	H	E	I	S	I	O	L	C	A	C	X	O	T
D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

GASTRONOMÍA

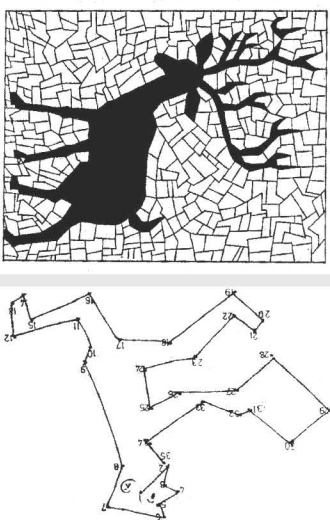
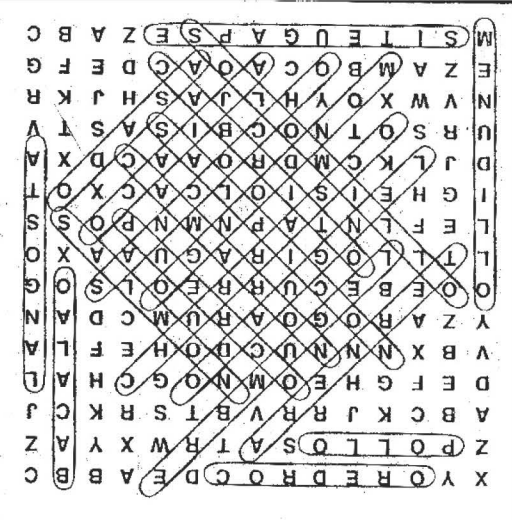
Instrucciones: Busque en la sopa de letras
las palabras indicadas a continuación, todas
relacionadas con sistemas de transporte.
Las encontrará en todas las direcciones y
sentidos.

- | | |
|------------|----------|
| ASADO | SALPICÓN |
| MONDONGO | LENGUADO |
| SANCOCHO | LEGUMBRE |
| AJIACO | LANGOSTA |
| CHURRASCO | CAMARÓN |
| MENUDILLO | TERNERA |
| BACALAO | POLLO |
| SOLOMILLO | PUERCO |
| ESPAGUETIS | CORDERO |
| SALMÓN | CABRITO |

PUNTO A PUNTO



Instrucciones: Una consecutivamente los puntos del 1 al 33,
sin saltarse ninguno, y al finalizar aparecerá la figura escondida.



OJO DE ÁGUILA: Para ver a Don Quijote, tiene que
poner la página "patas arriba".

**“En ellos encuentras
amigos fuertes
y saludables”**

Dr. Gonzalo Hernández
Médico Veterinario

**Adopta un
Perro Criollo**

CENTRO ZONOSIS TEL 440 89 96 CARRERA 106A # 67 - 02



**BOGOTÁ
HUMANANA**

SECRETARÍA DE SALUD

EL ABUELO QUE SALTÓ
POR LA VENTANA Y
SE LARGÓ
JONAS JONASSON



Nueva novela

Nombre: "El abuelo que saltó por la ventana y se largó"

Autor: Jonas Jonasson

Editorial: Salamandra

413 páginas - \$ 46.000

Síntesis: Días antes de cumplir 100 años, Allan Karlsson se fuga por la ventana de su ancianato. A partir de ahí, el entrañable viejo iniciará una serie de aventuras que pondrán su país patas arriba y lo convertirán en un héroe de nuestros tiempos. Muy aplaudido en Europa, este libro ha vendido dos millones de ejemplares.



Por: María Luisa Castillo / Programa Adulto Mayor – Cafam Día – Mazurón

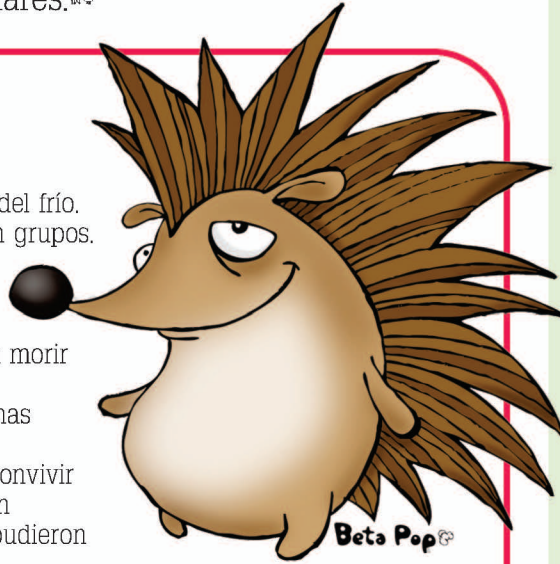
No digas: "Padre",
si cada día no te comportas como un hijo.
No digas: "Nuestro",
si vives aislado en tu egoísmo.
No digas: "Que estás en los cielos",
si sólo piensas en cosas de la tierra.
No digas: "Santificado sea tu nombre",
si no lo honras.
No digas: "Venga a nosotros tu reino",
si lo confundes con el éxito material.
No digas: "Hágase tu voluntad",
si no la aceptas cuando es dolorosa.
No digas: "El pan nuestro de cada día",
si no te preocupas por la gente sin pan.
No digas: "No nos dejes caer en la tentación",
si tienes intención de seguir pecando.
No digas: "Libranos del mal",
si no tomamos partido contra el mal.
No digas: "Amén",
si no tomamos en serio las palabras:
Padre Nuestro.

La fábula del erizo

Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío. Los erizos dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos. De esa manera, se abrigan y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, los que justo ofrecían más calor. Por lo tanto, decidieron alejarse unos de otros... y empezaron a morir congelados.

Así que tuvieron que hacer una elección: o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma, aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con los demás pueden ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro y así pudieron sobrevivir.

Moraleja de la historia: La mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, sino aquella en que cada individuo aprende a vivir con los defectos de los demás y admirar sus cualidades.



Ahora el Hotel Newport Beach Side and Resort, pone Miami al alcance de su mano, tan sólo con un click o a un toque de su celular.

Miami lo está esperando.

- Viaje en familia o con sus amigos y vivan historias increíbles, exploren y gocen la mejor aventura de sus vidas.
- Disfruten del profundo azul turquesa de su mar y del immaculado blanco de la arena de sus playas.
- Miami es un destino cosmopolita y paradisíaco.
- Disfruten con el paseo en barco por la Bahía Vizcaina y conozca las islas de los famosos y sus mansiones.
- Visite Bayside Marketplace, un lugar muy agradable para comer y hacer compras.
- Admire el espectáculo de los delfines y ballenas en el Miami Sea Quarium.
- Goce del Maravilloso Mundo de Disney World en Orlando y conozca a Micky, el Pato Donald, Pluto y todos los personaje famosos.
- Vengan y vivan Miami, la Capital del Sol, la capital de los latinos.
- Nosotros lo hacemos posible, por tan sólo 998 dólares.
- Viajan cuatro personas.
- **No necesitan visa, les enviamos una carta para la Embajada Americana certificando que son nuestros huéspedes invitados a esta increíble aventura.**

Contacto en Colombia:

Jaime Ipuz Pérez / Gerente de mercadeo • Oficina: (1)334 13 61

Móvil: 318 362 74 85 • Correo: jaime.ipuzperez@devacacionesamiami.com

Avenida Calle 19 No 4-88 Oficina 1102 Bogotá - Colombia.

Miami: (1) 786-565-8804

www.devacacionesamiami.com



PARRANDEANDO POR EL NORTE DE COLOMBIA

Fechas de Salida desde Bogotá:

Noviembre 21, Diciembre 5, Diciembre 22 (Celebra la Navidad en Valledupar con Parranda Vallenata en Vivo), **Enero 2, Enero 23.**

AS DE RECORRIDO EN BUSES CONFORTABLES VISITANDO ENTRE OTRAS CIUDADES:
San Gil, Bucaramanga, Becerril, Tamalameque, La Paz, Valledupar
Pativila, Atanquez, Aracata y Santa Marta (opcional)

Una ruta novedosa y muy completa que le permitirá disfrutar de paisajes, música y cultura de nuestro país, sin apuros e incomodidades al mejor precio
LLAME AHORA Y RESERVE EL CUPO PARA SU FAMILIA Y PASE UN FIN DE AÑO DIFERENTE E INOLVIDABLE!

El programa incluye:

7 días de recorrido en buses confortables

6 noches de alojamiento en hotel seleccionado (San Gil, Bucaramanga, Valledupar)

6 desayunos en hotel asignado

Excursión a la Sierra Nevada de Santa Marta (Cuento Vallenato)

City tour por las ciudades de Valledupar y Bucaramanga

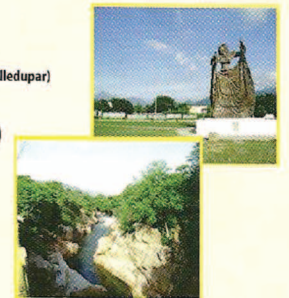
Fiesta parranda vallenata en vivo

Paseos a ríos Guatapurí y Badillo

Visita a Panachi, Parque Gallineral, Puente de Boyacá

Tarjeta asistencia al pasajero

Impuestos hoteleros



PRECIO POR PERSONA:

HABITACIÓN DOBLE, HOTEL ESTÁNDAR EN VALLEDUPAR \$740.000

HABITACIÓN DOBLE, HOTEL SONESTA EN VALLEDUPAR DE LUJO \$990.000

EL PROGRAMA NO INCLUYE: almuerzos y cenas gastos no especificados en el programa

CUPOS LIMITADOS!

Informes y Ventas: Enduotravel. RNT 27723

Calle 19 No. 7 - 48 Of. 2102 Edificio Covinoc, Bogotá

PBX: 281 6156 - Línea Nacional: 301 568 4468

ó en su agencia de viajes preferida.

Observaciones: Opcional día de playa en Santa Marta \$55.000 por persona, suplemento desde otras ciudades distintas a Bogotá incluye alojamiento y City tour: \$180.000 por persona. Aplican condiciones y restricciones La explotación y el abuso sexual de menores de edad es sancionada ley 679 de 2001.