



Somos

Adultos y Personas Mayores

Edición

8

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. 2

La reforma de la Salud.

Salud en época invernal.

Pag. 3

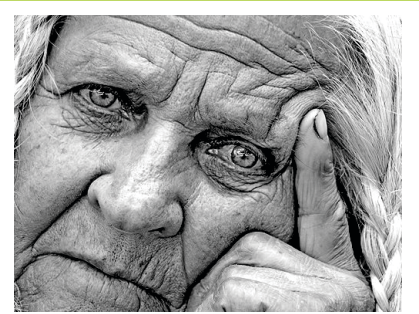


Pag. 4

Visite el 5º Festival Navideño en la Plaza de Artesanos.

Aceptar la vejez.

Pag. 5



Pag. 6

Envejecer bien, envejecer mal.

Consejo de Comunicaciones Comunitarias de Chapinero.

Pag. 8



**A TODOS NUESTROS LECTORES
LES ENVIAMOS
UN AFECTUOSO SALUDO DE NAVIDAD
Y DE CORAZÓN LES DESEAMOS UN AÑO 2014
LLENO DE SALUD, AMOR,
PAZ Y PROSPERIDAD**

La vejez, etapa rechazada en la cultura actual

El envejecimiento

Para hablar de envejecimiento, no sólo se debe considerar al individuo, sino al medio social en el que se mueve y la historia de su cultura.

Cada quien, por su situación económica, social, medioambiental y cultural, cruza por un proceso distinto: no es igual para el que

habita en el campo que para quien reside en la ciudad, tampoco es lo mismo para una mujer que para un hombre.

Envejecer, además de ser un proceso biológico, es un hecho social. En el primer caso, puede interpretarse como una transformación del cuerpo, que ocurre en todos y que involucra fases de tipo psicológico. Pero también es un ciclo vital relacionado con el momento histórico que vivimos, y ligado a modificaciones del diario vivir, como el hecho de ya no ser sólo madre sino también abuela.

Estas transformaciones también conllevan duelos por pérdidas, que en esta etapa van desde el deterioro de ciertas habilidades hasta la muerte de los amigos, de los padres, de gente querida, que muchas veces no son superados y las convierten en personas tristes, deprimidas y solitarias.

Por ello, no puede darse de manera individual, se requiere la aceptación y asimilación por parte de la familia y de los amigos.

Estar en las mejores condiciones

Lo más adecuado es entrar a esta etapa en las mejores condiciones de salud, porque no es lo mismo tener una deficiencia auditiva o visual, que una enfermedad crónico-degenerativa.

Si se llega con salud, con relaciones familiares adecuadas, con vínculos afectivos, y se practica alguna actividad física o manual, se podrá vivir una vejez plena.

La familia debe aceptar el proceso, entender a las personas que han entrado en esta etapa, quererlas, incluirlas en las actividades, considerarlas productivas, tenerlas en cuenta en la toma de decisiones y, lo más importante, no dejarlas solas.



© FOTO PERIÓDICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES

ÍNDICE

Editorial	2	Localidad de Chapinero	8
Actividades de la Biblo-Red	4	Localidad de Engativá	9
Aceptar la vejez	5	Pasatiempos	10
Dos formas de envejecer	6	Adopta un caballo	11
Saludo de Colombia Mayor	7	Culturales	12

EDITORIAL

DE LA HABANA
LLEGA UNA CARTA

Por estar completamente de acuerdo con su contenido, cedemos nuestro espacio editorial para reproducir la carta que nos llegó de los negociadores de paz que se encuentran en la Habana. De ninguna manera y bajo ninguna circunstancia compartimos la lucha armada, pero, en este caso, nos identificamos con el pensamiento manifestado.

Director Editorial

Frenemos la tiranía del procurador Ordóñez

- La destitución del alcalde de Bogotá, Gustavo Petro, por designio del arbitrario procurador Alejandro Ordóñez signa un nuevo episodio en la cadena de atentados contra el establecimiento de una verdadera democracia en Colombia.
- La lógica reacción de la población bogotana y de los sectores democráticos de la nación, expresada en las redes sociales y copando la Plaza de Bolívar, convergiendo en la defensa de la democracia, es demostración de la conciencia extendida de que en nuestro país es urgente un cambio de las instituciones y la construcción de una democracia real.
- Colombia no puede seguir a merced de un fanático y despótico representante de la derecha más retardataria del país que pretende sabotear todos los procesos democráticos. Con Ordóñez, el país retorna a episodios lamentables de la historia, que poco o nada ayudan en la superación de las causas del conflicto, ni a la reconciliación de la ciudadanía. Su poder omnimodo, manifiesto en la persecución a las corrientes progresistas y a líderes como Piedad Córdoba y Gustavo Petro, está directamente ligado con el proyecto fascista de Álvaro Uribe.
- La decisión del ultramontano procurador es otro grave golpe contra el proceso de paz de la Habana, que afecta la confianza y la credibilidad. Desde hace varios años el establecimiento ha insistido hipócritamente en que el éxito de la figura de Petro era la demostración que en Colombia es posible realizar actividad política de izquierda, sin armas.
- El 9 de diciembre, de un solo plumazo, Ordóñez dio una lección sobre lo que para la oligarquía significa la democracia en Colombia y sobre las nulas garantías para ejercer un ejercicio político independiente.
- Paralelo a su discurso demagógico de paz, el régimen cada día perpetra hechos funestos que fortalecen el militarismo.
- La caverna que representan Ordóñez y Uribe pretende fortalecerse con la declaratoria de la muerte política de sus adversarios. Pero la respuesta del pueblo en las calles habrá de frustrar esos anhelos reaccionarios.
- Lo que le quieren cobrar al Alcalde Petro es la defensa que ha hecho de lo Público, por eso, el momento es de LUCHA por la AUTÉNTICA democracia, de lucha unitaria y frontal contra el fascismo y la reacción.
- Llamamos a la superación del espíritu estrecho de grupo o de partido y de los desencuentros circunstanciales, llamamos a respaldar todas las acciones de repudio al Torquemada Ordóñez y a apoyar la gran manifestación de rechazo a su decisión de desconocer la voluntad popular que eligió al alcalde Petro con más de 700 mil votos.
- Libramos una batalla entre una visión cavernaria de país, y otra en la que la paz con justicia social y la inclusión, puedan hacerse realidad algún día.



Con la reforma a la salud, la clase media colombiana, será la más golpeada

Más de 13 millones de colombianos, que reciben cerca de un millón doscientos mil pesos mensuales, para suplir las necesidades de una familia de cuatro miembros en promedio, tendrán que pagar los más altos costos por la atención y tratamientos médicos.

Así lo dio a conocer a la opinión pública la congresista del Polo, Alba Luz Pinilla, luego de realizar un análisis consciente al proyecto de Ley de Reforma a la Salud y teniendo en cuenta las declaraciones del Ministro de Salud, Alejandro Gaviria, quien de manera tácita advierte que: "en Colombia no puede existir un plan ilimitado y gratuito para todo el mundo".

Mala suerte ganar más de dos salarios mínimos

Así las cosas, los colombianos que devenguen más de dos salarios mínimos tendrán que sufragar con su dinero o disponer de sus bienes para costear las enfermedades catastróficas o de alto costo, si es aprobada la reforma a la salud como está planteada actualmente. Éste es el caso de los pacientes que requieran un trasplante, padezcan de cáncer, insuficiencia renal crónica, entre otras enfermedades que tendrán que ser asumidos por los mismos pacientes o sus familiares mientras el Ministerio define quiénes son "colombianos de bajos ingresos".

Se perderán los derechos adquiridos

A esto se suma que a los pacientes con enfermedades catastróficas y de alto costo no se les reconocerán los derechos adquiridos, debido a que dicha prerrogativa no quedó contemplada en la Ley estatutaria que



se encuentra en control de constitucionalidad por la Corte. Dicha figura se reitera en el proyecto de gobierno que hace curso actualmente en el Congreso. En el artículo 26, parágrafo 5, por ejemplo, se habla de: "Atención individual y redes prestadoras de salud", e imponen a quienes devenguen más de dos salarios mínimos asumir en copagos los costos derivados de estos tratamientos.

En conclusión...

Por lo anterior, de acuerdo con la Congresista Alba Luz Pinilla, la clase media es la más golpeada con las leyes impulsadas por el gobierno nacional en los últimos cuatro años. Al igual que la reforma tributaria afectó sustancialmente a la clase media, la reforma a la salud aumentará la inseguridad económica de quienes devenguen más de dos salarios al imponerles altos costos para financiar su salud en caso de padecer una enfermedad catastrófica o de alto costo.

Según encuestas de calidad de vida de hogares del DANE, el estrato bajo y medio del país presentan niveles de deterioro de la salud más alto en comparación con otras capas sociales, lo que afectaría la ya mermada seguridad económica de 13 millones de colombianos, quienes para atender estos desafortunados eventos tendrían que hipotecar y vender sus bienes para salvar sus vidas, en una "sociedad con derechos".



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

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

Por: Rubén Santoyo - Neumólogo

Una infección en la garganta o una gripe mal cuidadas pueden derivar en el desarrollo de una neumonía, sobre todo en las personas con enfermedades crónicas como asma, fibrosis pulmonar, cáncer, diabetes o hipertensión.

La población más vulnerable a la neumonía son las personas mayores, debido a las patologías propias de la edad como diabetes e hipertensión, que debilitan sus defensas, y los menores de cinco años porque su sistema inmunológico apenas está en formación.

¿Qué es la neumonía?

Es una enfermedad del sistema respiratorio que consiste en la inflamación de uno o ambos pulmones; en la mayoría de los casos, en los adultos, es infecciosa, altamente contagiosa y de no tratarse a tiempo puede ser mortal. En general, los padecimientos de vías respiratorias se incrementan entre 20 y 30% en la época invernal, sobre todo en el caso de la neumonía, debido al frío y a los cambios bruscos de temperatura.

No descuide los síntomas

Los cuadros gripales, por lo general, se complican porque los pacientes desestiman la gravedad del padecimiento y no toman los cuidados necesarios como buscar atención médica, protegerse del frío, cuidar su

Mucho cuidado con las infecciones respiratorias

alimentación o se automedican.

En el caso de los jóvenes, ante la aparición de fiebre, disminución de apetito, dolor articular, ardor de

garganta y moco de color verde, amarillo o 'chocolate' deben acudir a su médico para evitar la

aparición de neumonía.

En el caso de las personas mayores de 65 años, es más importante acudir a consulta médica, aun sin presentar los síntomas anteriores, sobre todo porque rara vez presentan fiebre y son ellos los que más fácilmente sufren complicaciones.

¿Qué se debe hacer?

La mejor manera de prevenir es abrigarse durante la época de frío, sobre todo en la mañana y en la noche, tener una buena alimentación, evitar el tabaco y el alcohol y, de presentarse un cuadro gripal, evitar la automedicación.



Dejar de fumar reduce riesgo de infarto en la vejez



Dejar de fumar disminuye los riesgos de infartos y derrames cerebrales en tiempos de gran estrés y también en la vejez, reveló un estudio del Centro Alemán de Investigación del Cáncer (DKFZ).

Un fumador de 60 años tiene tantos riesgos de infartos de corazón como un hombre de 79 años que no fuma y los mismos riesgos de derrame cerebral de una persona que no fuma de 69.

Quienes abandonan los cigarrillos, también en la vejez, pueden contar en seguida con resultados positivos es la conclusión del estudio realizado entre 8.807 habitantes del estado alemán del Sarre, entre 50 y 74 años.

"Pudimos demostrar que un fumador tiene un riesgo doble de contraer enfermedades cardiovasculares en comparación con un no fumador", explicó el director del estudio, Hermann Brenner.

Los efectos positivos del abandono del cigarrillo se dejan observar en seguida: ya en los primeros cinco años después de dejar de fumar los riesgos de infartos y derrames cerebrales se reducen en 40%.

Querido Abuelo.com

Productos y soluciones para el adulto mayor

www.queridoabuelo.com



- ♥ Tienda Virtual con productos para la tercera edad
- ♥ Ahorre tiempo en desplazamientos
- ♥ Variedad de productos y soluciones
- ♥ Marcas reconocidas
- ♥ Productos directamente del fabricante e importadores directos

Regístrate y te mantendremos actualizado sobre los nuevos productos,
Para mayor información, contáctenos en:
Teléfono: 284 74 41 * Bogotá - Colombia
Correo: hola@queridoabuelo.com



Los mejores regalos de Navidad en el V Festival Navideño

Hecho a mano

Los visitantes podrán disfrutar de una amplia variedad de restaurantes, postres y golosinas, ubicados en las instalaciones de la plazoleta de comidas y a lo largo de todas las plazas de exposición.

Plaza de los Artesanos
Entrada y parqueadero GRATIS!!!
Precios muy económicos



Con el apoyo de la Secretaría de Desarrollo Económico y la Plaza de los Artesanos, y de acuerdo con el plan de desarrollo Bogotá Humana, más de 400 productores artesanales y microempresarios, artistas y diseñadores están exponiendo y comercializando sus productos en el V Festival Navideño, que abrió sus puertas al público del 6 al 24 de diciembre de 2013, en horario de 11:00 am a 8:00 pm.

Para la muestra artesanal estarán disponibles ocho pabellones, en los que se ofrecerán las siguientes líneas de productos: * Joyería y bisutería * Moda * Accesorios y decoración * Eco-regalos * Papeles y derivados * Infantil * Marroquinería.

El V Festival Navideño es un evento ferial dirigido a todo tipo de público y contempla visitas en familia, por lo cual contará con atracciones para público infantil, adolescente, adultos y personas mayores, entre otras: * Música en vivo * Teatro callejero * Cuenteros * Caricaturismo * Concurso de disfraces de mascotas.



Mayores informes:
Plaza de los Artesanos
Carrera 60 N° 63 A – 52
437 94 20 Ext: 1101
www.desarrolloeconomico.gov.co

Club de Personas Mayores BibloRed

Los martes 10 - 17 - 24 de diciembre 2013, a las 2:00 pm, se realizará esta actividad gratuita para las personas mayores.

Las personas mayores están invitadas a recordar aquellos años maravillosos, recetas, gastronomía, estampillas, anécdotas de su vida en Bogotá, ancestros indígenas, entre otros temas, que articularán con la escritura y otras manifestaciones culturales, en el Club de personas mayores de la Red Capital de Bibliotecas Públicas-BibloRed.

Patrimonio cultural gastronómico

Los participantes realizarán un recorrido, a través de la lectura por los diferentes elementos que identifican la gastronomía colombiana y se encontrarán con las experiencias y saberes en torno a la cocina y alimentación tradicional, como parte del patrimonio cultural colombiano, que se debe transmitir a las nuevas generaciones.

Mayores informes

BibloRed - Biblioteca
Pública Las Ferias
Cra 69J No 73-29.
Tel 3790170
www.biblored.edu.co

*Consulte la colección
disponible en las
bibliotecas de BibloRed o
disfrute del beneficio de
llevar los libros a casa,
adquiriendo el carné de
BibloRed por primera vez,
sin ningún costo.*

Secretaría de Cultura Recreación y Deporte

“Epístolas de la memoria”

*Historias escritas por
las personas mayores
de Bogotá que asisten
a las bibliotecas de
BibloRed.*



La Red Capital de Bibliotecas Públicas de Bogotá - BibloRed, presentó la publicación 'Epístolas de la memoria y otras experiencias', en donde se encuentran plasmadas historias escritas por personas mayores.

En 'Epístolas de la memoria y otras experiencias', se muestran cartas, relatos y cuentos, escritos por los asistentes al programa Club de personas mayores en las bibliotecas de BibloRed, quienes cuentan sus recuerdos, tradiciones, intereses, historias de vida y comunidades, conocimientos, vivencias en el campo, la migración a otras ciudades, sabiduría popular, chistes, logros, temores, infancia, entre otras anécdotas.

Es un encuentro con la lectura

Las personas mayores experimentaron encuentros con la lectura que propiciaron la escritura y les permitió ejercitar la creatividad y la imaginación, por medio de la palabra y la memoria, para la generación de sus creaciones literarias. Este trabajo es llevado a cabo por los promotores de lectura y escritura de las bibliotecas de BibloRed, quienes todas las semanas aplican estrategias que incentivan la lectura y la escritura en este grupo poblacional, gracias a las actividades de lectura en voz alta, creación, discusión, lectura compartida, entre otros.

Aceptar la vejez, la clave para disfrutarla

Por: Dr. Bill Thomas – Geriatra*

La mayoría de las personas mayores no sólo sufren por algún tipo de enfermedad o discapacidad sino porque sienten desesperanza y aburrimiento, lo que sucede porque muchas están solas a pesar de que tienen familia.

A esto se suma el miedo a envejecer, que sigue siendo una constante en el pensamiento de muchas personas, sobre todo en las mujeres.

Ellas enfrentan más mitos

Las mujeres enfrentan estándares superiores de belleza durante toda su vida y se ven penalizadas severamente cuando la sociedad considera que ya no se ven jóvenes.

Las malas sensaciones en las personas mayores parten de mitos y creencias equivocadas. Para evitar esto, deben rodearse de amigos y familiares, sobre todo si son personas jóvenes que quieran escuchar, aprender y enseñar cosas nuevas. Es necesario, también, realizar actividades fuera de casa, como visitar algunos amigos.

Formas de asumir la vejez

Existen tres formas de asumir esta etapa de la vida: la primera se relaciona con quienes niegan el envejecimiento y se aferran a ser adultos. La segunda incluye

La vejez no es una época de tristeza y enfermedad.

De hecho, las investigaciones muestran que las personas mayores pueden estar felices y sanas.



Algunas recomendaciones

(basadas en el libro Tribus del Edén, del doctor Bill Thomas)

Recordar el pasado es positivo

Es bueno contar la propia historia de vida y sus experiencias. Incluso, puede escribirla por partes y entregar una copia a sus familiares y amigos.

Piense en los demás

Las personas más infelices son aquellas que dan primordial importancia a sus propios problemas. Es bueno pensar en ayudar a otros o en ser parte de una organización.

Es una etapa de crecimiento

Es necesario ver el envejecimiento como una etapa de crecimiento y no como una etapa de declive. Las sensaciones de tristeza resultarán peor para afrontar las posibles enfermedades..

Aceptación

Aleje los malos pensamientos. Concéntrese en todo aquello que lo haga sentir cómodo con las vivencias por las que está pasando. Querer ser más viejo o más joven no es algo saludable.

No olvide sus habilidades

Así no las haga de la misma forma o se tome más tiempo, haga todo aquello que le gustaba, como tejer, cocinar, leer, caminar, cantar, entre otras actividades.

Invitado a Colombia
por la Fundación Saldarriaga Concha.

Marina Avendaño, directora de la Subdirección de Integración Social de Chapinero, durante la jornada de Atención a personas de la calle, donde se atendió especialmente a las personas mayores en estado de indigencia.

a los que aceptan estar envejeciendo, pero deciden combatir el proceso. Finalmente, están aquellos que la asumen de manera ideal: con el corazón abierto abrazan el envejecimiento y buscan la riqueza de la etapa final de la vida.



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





Por: Olga Susana Otero –
Psicóloga especialista en Constelaciones Familiares

Seguramente usted se asombra cada vez que escucha en un documental la edad de un oriental y observa su piel sin manchas, su rostro que aparenta mucha menos edad y su tranquilidad y optimismo ante la vida.

Eso es precisamente envejecer bien. No temer a los años si no, al contrario, disfrutar el día a día. Todo en presente, pero haciendo también sus aportes desde el hoy para que el futuro llegue con mucha más vitalidad.

Y es que en eso sí que son expertos los orientales. No sólo se alimentan mejor, sino que viven una transformación de adentro hacia afuera. No le dan prioridad a otro tipo de situaciones más allá que a ellos mismos, en esencia. Eso les hace ver la felicidad como una disciplina y los lleva precisamente a alcanzar un grado de sabiduría única. Los años son para ellos eso, sabiduría, conocimiento, disfrute, experiencia.

Los occidentales y la “crisis de la vejez”

Pero para muchos occidentales resulta ser lo contrario. Al dejarse ganar del estrés, del corre corre del mundo, de las ocupaciones, de las obligaciones, de lo que “les toca hacer en la vida”, se van consumiendo. Tanto así que al pasar los 30 empiezan a entrar en crisis alrededor del tema de la vejez.

¿Qué es envejecer bien y qué es envejecer mal?

(I Parte)

No se concentre solo en los cuidados físicos. Igual de importantes son los del alma y los de la mente. No espere llegar a una edad avanzada y darse cuenta que envejeció mal. Disfrute cada día y alimente su rostro, pero también su mente y su espíritu.

Y ni hablar de los que llegan a los 40 y a los 50 años. El tema de las líneas de expresión, del envejecimiento prematuro, del miedo a la muerte, les gana la batalla. A pesar de eso, son pocas las alternativas saludables que eligen. Hay quienes sólo se quedan en lo netamente físico, en cubrir las canas y cuidar el rostro, acudir a los centros de estética, en quitar y poner de aquí y allá. Y la gran mayoría, cuando suma varias décadas, se hace el cuestionamiento de qué es lo que lo hace feliz, qué es lo que realmente lo motiva, qué es vivir y vivir bien.

¿Qué es envejecer bien?

Para envejecer bien sólo necesita haber vivido bien. El resto viene por añadidura, pues le cambia totalmente el concepto de vejez. Si vive bien, sólo lo verá como la etapa de la sabiduría y de recibir y disfrutar lo cosechado. ¿Nada mal, verdad?

¿Qué es envejecer bien desde el espíritu?

Envejecer es ganar sabiduría, es lograr aceptación de las realidades; que no se confunda con perder posiciones, tener paciencia, saber hablar a tiempo, no esperar nada de nadie, así si llega es ganancia.

¿Qué es envejecer mal desde el espíritu?

Sufrir por el aspecto físico demasiado, reclamar, pelear y no dejar que los hijos crezcan y se vayan, es no alegrarse por los logros de los jóvenes, es no valorarlos. Tiene que ver también con no animarlos en sus luchas, no ofrecerles la mirada nuestra para que escojan, es irrespetar a los mayores y excluirlos sin agradecerles lo bueno que nos dieron los que ya se retiraron.



Sicológicamente, ¿cómo sería envejecer bien?

Es ir despacio, ser profundo, comprensivo y generoso en cada situación.

Sicológicamente, ¿cómo sería envejecer mal?

Sería hacer crítica constante a los demás por no pensar igual, querer detener el tiempo atrapando la gente que llega en nuestras ideas y sabotando lo nuevo.





Colombia
Mayor

www.fondodesolidaridadpensional.gov.co

Al iniciar el último mes del año el Programa Colombia Mayor quiere extender un caluroso saludo de Navidad y Año Nuevo a sus cerca de 1 millón 280 mil beneficiarios en todo el país, con quienes pudimos compartir este año – en el marco de los eventos de Colombia Mayor - las buenas noticias en materia de ampliación de cobertura (el programa duplicó el número de cupos entre noviembre de 2012 y noviembre de 2013) y la meta para los años venideros: el total de los adultos mayores vulnerables de Colombia incluidos en el Programa.



Póliza de Vida para vendedores informales de Chapinero

Con la presencia del Alcalde Local de Chapinero, Mauricio Jaramillo Cabrera, la Gerente de Positiva Compañía de Seguros S.A., Diana Sandoval Navas, y cerca de 56 vendedores informales de Chapinero, se realizó la entrega oficial de las primeras Pólizas de Seguros de Riesgos Profesionales, con las cuales se pretende mejorar la calidad de vida de cerca de 400 vendedores informales en condiciones de vulnerabilidad social, comprobable y documentada.

El Alcalde Local afirmó: "estamos entregando pólizas de seguro de vida a los vendedores informales de la localidad, los cuales hicieron parte del proceso de afiliación. Reconocemos el trabajo articulado con el Presidente de Positiva Compañía de Seguros, Álvaro Vélez Millán, y de la Gerente, Diana Sandoval, quienes nos han acompañado y creyeron en este proyecto".

La póliza de seguros de vida tiene un valor de \$ 170 diarios, es decir, \$ 5.000 mensuales, y beneficiará a las personas entre los 18 y 71 años, así



como cónyuges y/o hijos mayores de 18 años y cubre un monto por \$10.000.000 millones de pesos, bajo las siguientes condiciones:

AMPAROS	Principal Asegurado	Segundo Asegurado
Muerte por cualquier causa	\$10.000.000	\$5.000.000
Incapacidad total y permanente pago de capital	\$10.000.000	\$5.000.000
Renta diaria por hospitalización	\$26.000	No tiene
Auxilio funerario	\$1.000.000	\$500.000
Total prima Anual por Grupo Asegurado	\$5.000 mensuales	

Si el vendedor tiene 72 años o más puede extender el beneficio a dos personas de su grupo familiar que se encuentren entre 18 y 71 años.

En Chapinero el primer Consejo de Comunicaciones Comunitarias de Bogotá

Por: Manuel Novoa y Chacón – Caribe Press

Hacemos llegar a los colegas una sincera y afectiva felicitación por haber logrado la representación democrática de los Medios Comunitarios y Alternativos de la localidad, ante la Alcaldía de Chapinero.

Consideramos que nos encontramos muy bien representados, por lo

que les auguramos muchos éxitos en su gestión y esperamos excelentes resultados en beneficio de los medios, la comunidad y la administración local. Los siguientes fueron los resultados de las votaciones:

Medios Impresos

Principal: Roberto Quiroga Botero - Director de la Revista LGBT -

Director Periódico Somos Adultos y Personas Mayores.

Suplente: Iván Pineda Zuluaga - Director del Periódico Chapinero Alto.

Medios Tics

Principal: Rodrigo Acosta - Director de www.bogotásocial.org.
Suplente: Efraín Marino Rincón (Jr.) - Director de la Revista www.bogotánocturna.com.

Medios Sonoros:

Principal: Wilman Enrique de la Cruz Carrillo (Kike Karrillo) - Director de la Emisora www.buenastereo.com
Suplente: No hubo más inscritos.

Medios Audiovisuales:

Principal: Lorena Guerrero - Canal de TV Cimavisión
Suplente: Ivonne Acosta Rodeíguez - Directora del Canal www.canalbogota.tv



Ante el Alcalde Local, Mauricio Jaramillo C., y en presencia del Presidente de la JAL, edil Alfredo Altvhiz, y demás colegas de medios de la localidad tomaron posesión los miembros del Consejo de Comunicaciones Comunitarias de Chapinero.

Primer Festival Cachaco de Chapinero

Más de 300 personas, entre vecinos y residentes de la localidad, se dieron cita en el Parque Julio Flórez o de los Hippies, para revivir y rescatar las bellas épocas de los años 40 y 50 de Bogotá, al son de diferentes agrupaciones musicales, artistas, bailarines y degustaciones de platos típicos santafereños que hicieron parte del Primer Festival Cachaco de Chapinero.

Según el Alcalde Local de Chapinero, Mauricio Jaramillo Cabrera, el propósito del festival era homenajear la riqueza cultural de Bogotá. "Valoremos, conozcamos y visibilicemos las tradiciones cachacas, por eso este festival rescató las costumbres de una ciudad que nos ha acogido a propios y extraños", agregó el mandatario.

La jornada congregó a diferentes artistas, bailarines e historiadores que interactuaron con juegos y artes escénicas tradicionales.



Desfile de trajes típicos de la época.



No podían faltar los platos típicos y las 'cositas ricas'



Don Jesús Tovar, cachaco puro de la localidad, se hizo presente en compañía de su hija. Esperen en nuestra próxima edición una entrevista exclusiva donde nos contará divertidas anécdotas de la época.

800 personas mayores disfrutaron de Lago Sol

La actividad se desarrolló en el marco del convenio entre la Alcaldía Local de Engativá y Coinfa, en donde 2500 adultos mayores han podido disfrutar de diferentes espacios de recreación pensados para ellos.

En esta ocasión, 800 personas mayores, se divirtieron con una salida que se organizó al Centro Vacacional Lago Sol. La bienvenida se dio con una actividad de aeróbicos en la piscina principal, luego, el grupo se dividió y se desarrollaron diferentes actividades recreativas: unos disfrutaban del sol, otros de las lanchas acuáticas. Posteriormente, recibieron el respectivo almuerzo.

Más tarde, la viejoteca logró agrupar a los bailarines quienes recordaron buenos tiempos.

Los asistentes contaron con todas las garantías para un viaje seguro, transporte ida y vuelta, almuerzo, refrigerio, ambulancia medicalizada, recreación y acompañamiento durante toda la jornada por funcionarios de la alcaldía local y el ejecutor del convenio.

De esta manera, la Alcaldía local de Engativá, en cabeza del Alcalde, Carlos Mauricio Naranjo, busca generar espacios de sano esparcimiento para las personas mayores de la localidad, recalcando la importancia de la recreación como parte del mejoramiento físico y mental.

Las lanchas acuáticas fueron las más solicitadas en este día de recreación y descanso para las personas mayores de la localidad.



© FOTO: OFICINA COMUNICACIONES – ALCALDÍA ENGATIVÁ

¡En esta Navidad en paz, ven y recorre el Camino que lleva Engativá!

Toda la alegría navideña se puede disfrutar en el Parque Boyacá Real, frente a la Alcaldía Local de Engativá.

© FOTO: PERIÓDICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES

Con este lema, se dio inicio a la celebración de la Navidad por parte de la alcaldía local, la cual estará acompañada de diversos eventos artísticos entre el 13 y el 24 de diciembre. Para participar, se requiere que los interesados se acerquen y reclamen sus boletas en los Comandos de Atención Inmediata –CAI– o en la sede de la alcaldía local, calle 71 No 73ª 44,

primer piso, previa entrega de un regalo nuevo o un kilo de un alimento no perecedero y un enlatado, con excepción del día 13 de diciembre, fecha para la cual, no aplican las condiciones antes descritas.

Una vez surtido este requisito, se le dará al interesado una manilla que avalará su ingreso y que servirá sólo para un evento.

Viernes 20 de Diciembre

Plaza Bachué – Carrera 95 D con Calle 89 (diagonal CAI)

Sábado 21 de Diciembre

Jardín Botánico José Celestino Mutis – Av. 63 No. 68 - 95

Domingo 22 de Diciembre,

(programación a cargo del IDRD)

Parque Villas de Granada – Carrera 111 A con Calle 75 D

Artistas invitados:

- * Dubán Bayona y Jimmy Zambrano
- * Los Alfa 8
- * Los Corraleros del Majagual
- * Show pirotécnico y Coro de Navidad

Lunes 23 de diciembre

Alameda Santa Cecilia – Calle 52 A con 71 C

Ojo con su motocicleta.

¡Si tu moto quieres cuidar, en la calle no la debes dejar!



Engativá Humana: Territorio de Participación, Convivencia y Paz



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Engativá

Recomendaciones de la Alcaldía Local de Engativá y la Décima Estación de Policía:

-Bloquea la dirección: Cuando te bajes de la moto, realiza esta acción: antes de sacar la llave del interruptor.

-Utiliza sistemas antirrobo: Un candado de disco, una cadena o un candado de horquilla, sólo te tardas unos segundos en instalarlos. **Importante:** Busca siempre un elemento fijo donde puedas anclar tu moto con un candado o una cadena.

-Utiliza una alarma sonora: Este sistema evitará que se la puedan llevar, ya que alertará si alguien la está manipulando.

-Robos por confiado: Ten mucho cuidado con posibles despistes y distracciones. Por ejemplo, nunca dejes la moto sola en una estación de servicio y con la llave puesta, hay quien busca cualquier oportunidad para que cuando tu vuelvas, ya no tengas la moto.

-Si estas enseñando la moto a un posible comprador, no dejes que nunca la pruebe sin ti. Quizá sea la última vez que la veas.

-Marca tu moto: Llévala a un sitio especializado para que sea marcada con la placa en varias partes, ya que una moto así, desestimula su robo.

Recuerda:
¡Tú también construyes seguridad!



BOGOTÁ
HUMANITARIA

GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA – Alcaldía Local de Engativá

Campaña de la Alcaldía Local de Engativá para prevenir el robo de motocicletas.



¡A divertirnos se dijo

Sopa de letras

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

VESTUARIO

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

- | | |
|-----------|----------|
| ABRIGO | PAÑUELOS |
| BATA | BUFANDA |
| GUAYABERA | FALDA |
| SOSTÉN | CORBATA |
| TRAJE | BLUSA |
| SACO | BOÍNA |
| ZAPATOS | VELO |
| CAMISA | PIJAMA |
| FRAC | CHALECO |
| MEDIAS | CAZADORA |
| BOTA | VESTIDO |
| CAMISÓN | CAPA |
| SUÉTER | |

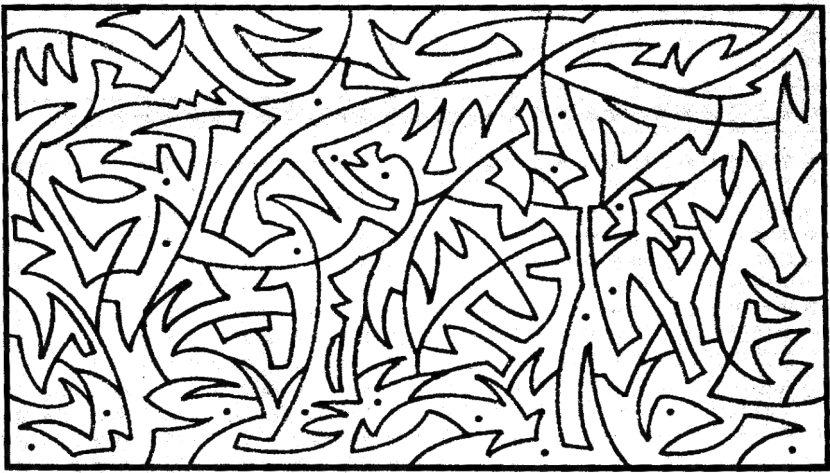
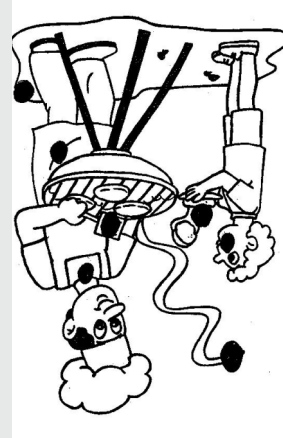


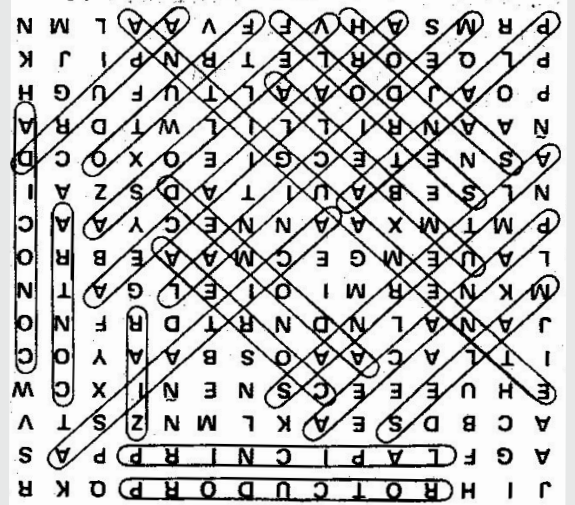
FIGURA ESCONDIDA

Instrucciones:
Rellene de negro los espacios señalados con un punto y obtendrá un dibujo sorpresa.



LAS DIFERENCIAS

Instrucciones:
Instrucciones: Las dos ilustraciones parecen iguales, pero no es así. Encuentre las siete diferencias que hay entre las dos.



RESPUESTAS



A QUIEN INTERESE:

SOY UN CABALLO
QUE DURANTE AÑOS
FUI EXPLOTADO
y OBLIGADO A TRABAJAR
HALANDO UNA CARRETA.

AHORA TIENES LA
OPORTUNIDAD DE
DARME UN HOGAR
PARA QUE PUEDA
SENTIR EL CARÍÑO
DE UNA FAMILIA.

Att:



**ADOPTA
UN CABALLO**

INFÓRMATE E INSCRÍBETE EN:

www.movilidadbogota.gov.co
link adopta un amigo,

tel 3649400 ext 4240
4242

e-mail: 4243
adoptantes@movilidadbogota.gov.co

BOGOTÁ
VIVE UN NUEVO
TIEMPO


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

SECRETARÍA DE MOVILIDAD

ALICE MUNRO, Premio Nobel de Literatura 2013

Escritora canadiense, Alice Munro es conocida principalmente por su maestría en el relato y su visión personal de la condición humana, siendo considerada una de las mejores autoras en lengua inglesa que siguen activos.

Munro ya había sido premiada por toda su carrera con el prestigioso Premio Man Booker, además de otros galardones.

Dentro de su obra habría que destacar Las lunas de Júpiter, La vista desde Castle Rock, Escapada, El progreso del amor o Mi vida querida, antologías de gran éxito entre la crítica. La película Lejos de ella (2007) está basada en uno de sus cuentos.



GERONTÓLOGO, Aprueban proyecto que reconoce ésta profesión

a Congresista Juana Carolina Londoño, como ponente de este proyecto, argumentó que el envejecimiento de la población colombiana es evidente, de acuerdo con el censo de 2005, el 9% de la población es mayor de 60 años y ello tendrá implicaciones en todos los ámbitos de la vida humana.

Expresó, además, “para poder anticiparnos a las posibles consecuencias del envejecimiento de la población, para optimizar los recursos y para poder dar respuestas oportunas y acordes a las necesidades de los que ya son mayores, es necesario que exista información y formación permanente en gerontología”.

El proyecto que cuenta con 65 artículos, hace énfasis en algunas de las prioridades para que haya vidas más largas, activas y saludables.

Hoy en día, según la Organización Mundial de la Salud, de las más de 7 mil millones de personas que tiene el mundo, 46 millones son colombianos. Para el 2050 serán 9 mil millones en el mundo y 70 millones en Colombia, de los cuales 15 millones serán mayores de 60 años.



PASE VIGENTE

HASTA 2022 para
**menores
de 55 años**



quienes en 2012 tenían entre 56 y 60 años.

Cuando termine la transición, todas las licencias de servicio particular tendrán una

vigencia de 10 años mientras la persona cumple los 60; desde los 61 y hasta los 79, se deberá renovar cada cinco años, y a partir de los 80, este trámite deberá realizarse cada año.

Este beneficio no cobija a quienes conduzcan vehículos de servicio público, ya que deberán renovar la licencia cada tres años hasta que cumplan 60, y a partir de esta edad tendrán que hacerlo cada año.

Si en el 2012 usted tenía 55 años o menos, sólo tendrá que renovar su licencia de conducción de servicio particular en 2022, así su pase sea el tradicional amarillo, el gris o el más reciente de color blanco y tenga fecha de vencimiento.

La aclaración la hizo el Gobierno ante la confusión que existe sobre la vigencia de este documento, y pese a que ya se expidió la Ley antitrámites que estableció una transición en las renovaciones para


VALLEDUPAR
ESTA DE MODA!


PARRANDEANDO POR EL NORTE DE COLOMBIA

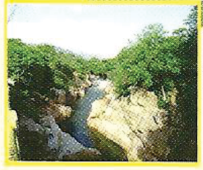
Fechas de Salida desde Bogotá:
Noviembre 21, Diciembre 5, Diciembre 22 (Celebra la Navidad en Valledupar con Parranda Vallenata en Vivo), **Enero 2, Enero 23.**

7 DIAS DE RECORRIDO EN BUSES CONFORTABLES VISITANDO ENTRE OTRAS CIUDADES:
San Gil, Bucaramanga, Becerril, Tamalameque, La Paz, Valledupar
Patillal, 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 Guatapuri 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.