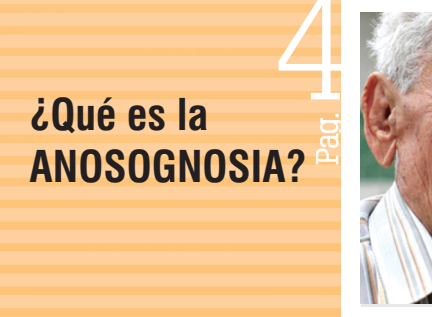




Pag. 2

Concejo de Bogotá impulsa Políticas Públicas para el Adulto Mayor



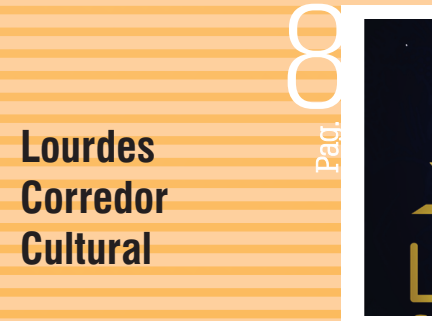
Pag. 4

¿Qué es la ANOSOGNOSIA?



Pag. 6

La importancia del ejercicio



Pag. 8

Lourdes Corredor Cultural



Pag. 13

¿Por qué no estoy de acuerdo con los Proyectos de Acuerdo del Concejo?

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



ÍNDICE

Desde el Concejo de Bogotá	2	Investigación	8
Economía	3	Sonreír con canas	10
Salud y bienestar	4	Pasatiempos	14
Deporte y salud	6	Culturales	16

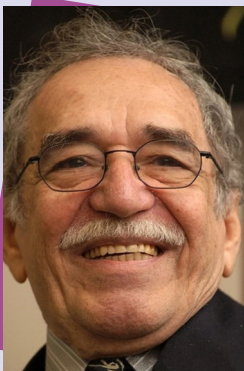


HOMENAJE A GARCÍA MÁRQUEZ

Carta de despedida de GABO a sus amigos

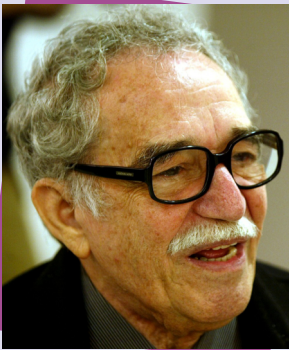
Emotiva carta de despedida que Gabriel García Márquez envió a sus amigos:

“Si por un instante Dios se olvidara de que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, aprovecharía ese tiempo lo más que pudiera. Posiblemente no diría todo lo que pienso, pero, en definitiva, pensaría todo lo que digo.
Daría valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan. Dormiría poco, soñaría más, entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz. Andaría cuando los demás se detienen, despertaría cuando los demás duermen.
Si Dios me obsequiara un trozo de vida, vestiría sencillo, me tiraría de bruces al sol, dejando descubierto no sólo mi cuerpo sino mi alma.



*A los hombres les probaría
cuán equivocados
están al pensar que
dejan de enamorarse
cuando envejecen,
sin saber que envejecen
cuando dejan de enamorarse.*

Tantas cosas he aprendido de ustedes, los hombres... He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escarpada.
He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por primera vez, el dedo de su padre, lo tiene atrapado por siempre. He aprendido que un hombre tiene sólo derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse.
Trata de decir siempre lo que sientes y haz siempre lo que piensas en lo más profundo de tu corazón.



*“A un niño le daría alas,
pero dejaría que él solo
aprendiese a volar.
A los viejos les enseñaría
que la muerte no llega
con la vejez
sino con el olvido”*

Si supiera que hoy es la última vez que te voy a ver dormir, te abrazaría fuertemente y rezaría al Señor para poder ser el guardián de tu alma. Si supiera que estos son los últimos minutos que te veo, te diría TE QUIERO y no asumiría, tontamente, que ya lo sabes.
Siempre hay un mañana y la vida nos da siempre otra oportunidad para hacer las cosas bien, pero por si me equivoco y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría decirte cuánto te quiero, que nunca te olvidaré.
El mañana no le está asegurado a nadie, joven o viejo. Hoy puede ser la última vez que veas a los que amas. Por eso, no esperes más, hazlo hoy, ya que si mañana nunca llega, seguramente lamentarás el día que no tomaste tiempo para una sonrisa, un abrazo, un beso y que estuviste muy ocupado para concederles un último deseo.
Mantén a los que amas cerca de ti, diles al oído lo mucho que los necesitas, quíelos y trátalos bien, toma tiempo para decirles “lo siento”, “perdóname”, “por favor”, “gracias” y todas las palabras de amor que conoces.
Nadie te recordará por tus nobles pensamientos secretos. Pide al Señor la fuerza y la sabiduría para expresarlos.
Finalmente, demuestra a tus amigos y seres queridos cuánto te importan”.

Gabriel García Márquez (Q.E.P.D.)

EDITORIAL

BENEFICIOS ECONÓMICOS
PERIÓDICOS (BEP):
“PENSIONES” INFERIORES
AL MÍNIMO.

A solicitud de nuestros lectores, ampliamos la información sobre la mecánica de funcionamiento de los BEP.

LOS BEP NO SON UNA PENSIÓN

A partir de julio próximo, un minúsculo grupo de personas empezará a recibir los Beneficios Económicos Periódicos (BEP), que es un partida mensual, de por vida, por una cuantía inferior al salario mínimo.

Estas personas hacen parte de los cientos de miles de trabajadores colombianos que cotizaron para el régimen de prima media

(PM) –antes Seguro Social– ahora Colpensiones, o para el régimen de ahorro individual (AI) –fondos privados o AFP– pero que no alcanzaron a reunir los requisitos para jubilarse.

Estas personas, que ya cumplieron la edad de pensión, autorizaron para que

los dineros de las cotizaciones fueran trasladados al sistema BEP, a los que se adiciona el 20% prometido por el Gobierno. De este capital saldrán sus mensualidades, que oscilarán entre \$ 70.000 y \$ 100.000.

¿Quiénes pueden vincularse?

Pueden hacer parte del programa las personas que cumplan los siguientes requisitos:

- Ingresos inferiores a un salario mínimo mensual.
- Pertenecer a los niveles 1, 2 ó 3 del SISBEN.
- La población indígena.
- Quienes cotizaron a pensiones pero no cumplen los requisitos para jubilarse.

¿Cómo es la mecánica?

En julio se iniciará el recaudo del ahorro para los BEP de los trabajadores que no alcanzan a devengar un salario mínimo mensual (\$ 616.000) y, por lo tanto, no aportan para pensiones. Las personas ahorran en la cuantía y con la periodicidad que puedan, sin exceder de los \$ 885.000 al año.

La prelación es la edad: ya comenzaron a entregar los BEP a personas que tienen 84 años o más y cada mes va bajando el rango de edad en dos meses. 🗓️



Concejo de Bogotá impulsa Políticas Públicas para el Adulto Mayor

En la Comisión de Gobierno del Concejo de Bogotá se cumplió la presentación de cuatro Proyectos de Acuerdo:

1) Proyecto de Acuerdo No. 106 de 2014

Consejo Distrital del Adulto Mayor

“Por el cual se crea el Consejo Distrital del Adulto Mayor para el seguimiento a la política pública social de envejecimiento y vejez, y propender por una atención integral y se dictan otras disposiciones” y Proyecto de Acuerdo No. 072 de 2014

“Por el cual se deroga el Acuerdo 284 de 2007 y se dictan normas para crear el Consejo Distrital y los Consejos Locales de Sabios y Sabias en Bogotá D.C.”. Los dos proyectos fueron acumulados por unidad de materia.

En su artículo primero esta iniciativa determina la creación el Consejo Distrital del Adulto Mayor –CDA MAYOR– para el seguimiento a la Política Pública Social, el Envejecimiento y la Vejez y la atención integral, en calidad de instancia consultiva y asesora de la Administración Distrital y del Sistema Distrital de Atención al Adulto Mayor.

Autores: Concejales Felipe Mancera E., Sandra Jaramillo G., Clara Lucía Sandoval M., Nelly Patricia Mosquera M., Lucy Jimena Toro T., Liliana Graciela G. de Diago, Severo Antonio Correa V. y Javier Manuel Palacio M. y Diego Ramiro García B.

Ponentes: Concejales Dora Lucía Bastidas U., Felipe Mancera E. y César Alfonso García V. (coordinador).

Objetivo: La iniciativa pretende que se elijan cinco delegados por cada Localidad y de ellos se escojan sólo cinco para conformar el Consejo Distrital del Adulto Mayor, quienes participarán activamente de la construcción y seguimiento de dicha política pública. Se busca una interlocución con el Distrito, que hasta el momento no está garantizando las atenciones suficientes para los Adultos Mayores quienes deben

tener la oportunidad de decidir y tomar medidas que mejoren sus condiciones de vida, que respondan sus demandas, quejas y peticiones.

2) Proyecto de Acuerdo N° 083 de 2014

Funeral digno

“Por medio del cual se establece el programa funeral digno para el Adulto Mayor”. Autora: Concejala Liliana Graciela G. de Diago del Partido de la U.



Objetivo: Que se le brinde una atención especial por parte de la Secretaría de Integración Social al grupo poblacional Adulto Mayor, pues es altamente vulnerable y deben estar en primer lugar de atención y no como están en la actualidad.

3) Proyecto de Acuerdo N° 103 de 2014

Mes del envejecimiento y la vejez

“Por el cual se institucionaliza la celebración del mes del envejecimiento y la vejez en Bogotá D.C.”

Autores: Concejales Liliana Graciela G. de Diago, Nelly Patricia Mosquera M., Lucy Jimena Toro T., Javier Manuel Palacio M., Felipe Mancera E., Severo Antonio Correa V., Jorge Durán S. y Clara Lucía Sandoval M.

Ponentes: Concejales Yezid Rafael García A. y Carlos Vicente De Roux R. (coordinador).

Objetivo: Institucionalizar el mes de agosto como el período de cada año destinado a la celebración



Continúa en la siguiente página



somosadultosmayores@yahoo.com
somosadultosmayores@gmail.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

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 Y PERSONAS MAYORES

Una Publicación de

Fundación de Comunicaciones Comunitarias.

fundaciondecc@gmail.com

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



del Envejecimiento y la Vejez, a fin de que las diferentes entidades del Distrito Capital que hacen parte del Comité Operativo Distrital y de los Comités Locales de Envejecimiento y Vejez, aúnen esfuerzos y se articulen con las organizaciones de personas mayores para coordinar la celebración.

4) Proyecto de Acuerdo N° 084 de 2014
Festival Distrital del Adulto Mayor
“Por medio del cual se crea el Festival Distrital del Adulto Mayor en Bogotá”.
Autores: Concejales Liliana Graciela G. de Diago, Nelly Patricia Mosquera M., Lucy Jimena Toro T., Javier Manuel Palacio M., Felipe Mancera E., Severo Antonio Correa V., Jorge Durán S. y Clara Lucía Sandoval M.

Ponentes: Yezid Rafael García A. y Carlos Vicente De Roux R. (coordinador).
Objetivo: La promoción y fortalecimiento del desarrollo integral del Adulto Mayor a través acciones sociales en torno a la prevención en salud, la integración social, participación y aprovechamiento del tiempo libre de las personas mayores. 🧓

“40% de los Adultos Mayores viven bajo la línea de pobreza”

En su propósito de conocer todas las opiniones de los actores involucrados en este tema, el Concejo de Bogotá ofreció la palabra a la Vocera del Consejo de Sabias y Sabios, María Conchita Ramírez, quien expresó: “En la actualidad viven en la ciudad 1.440.000 Adultos Mayores, de ellos, sólo 25% tiene pensión, mientras que 40% vive bajo la línea de pobreza, son esas personas las que no tienen voz”, enfatizó la líder.
María Conchita agregó: “El concepto de los miembros del Consejo de Sabios debe ser vinculante. Las observaciones y comentarios sobre los proyectos de los que les piden asesoría no son tenidos en cuenta. La política pública, actualmente, es construida detrás de un escritorio y no se tiene participación ciudadana”. 🧓



En mayo, Bogotá Vive la Música

Prográmese para asistir a más de 115 horas de programación y la presentación de 78 agrupaciones, 40 grupos distritales, 11 nacionales y 11 internacionales. Transite por escenarios como el Teatro Jorge Eliécer Gaitán, el Teatro al Aire Libre la Media Torta, Teatro El Parque y el Parque Metropolitano Simón Bolívar, entre otros.

Durante el mes de mayo el Instituto Distrital de las Artes realizará en Bogotá el Festival de Festivales Bogotá Vive la Música que reunirá, por primera vez en la ciudad, festivales tradicionales y de amplia trayectoria como Salsa y Colombia al Parque, y nuevas propuestas como el Festival Mundos de la Música y la programación Distrito Fiesta. Salsa, cumbia, merengue, balada y reggae, entre otros géneros musicales, pondrán a bailar a grandes y chicos gracias a la presencia de las mejores agrupaciones distritales ganadoras de convocatorias y reconocidos artistas como Andy Montañez, Ismael Miranda, Óscar de León, Rey Ruiz, Mauro Castillo, Javier Vásquez, Toto la Momposina, César Mora, los Zuleta, Checo Acosta, Luis Enrique, Lila Downs, Concha Buika y las agrupaciones Habana de Primera, Grupo Niche, los Tupamaros, Chocquibtown, entre muchos más.

Festival Colombia al Parque
Programación: Sábado 17 y domingo 18 de mayo – Parque de los Novios.
Invitados: Totó la Momposina, Frente Cumbiero, Saboreo, Susana Baca, Chicha y Guarapo y las mejores agrupaciones de la cumbia colombiana.

Festival Mundos de la Música
Programación: 16, 17, 21, 23, 29 de mayo – Teatro Jorge Eliécer Gaitán.
Invitados: Lila Downs, Concha Buika, Chocquibtown, Orquesta Sinfónica Nacional de Perú, Elenco Nacional de Folclore del Perú, Netanya Kibbutz, Orquesta de Israel, Aries Vigoth y Reynaldo Armas.

Programación Distrito Fiesta
Esta franja de programación musical congrega sonoridades, ritmos y tendencia musicales que invitan a la fiesta y el goce en la ciudad. Vallenato, música tropical y con raíces afro, además de otros

géneros, son ejemplos de la expansión sonora que propone Distrito Fiesta. De esta forma, artistas y público se tomarán diferentes espacios de la ciudad, inundando de alegría y sabor el mes en que Bogotá Vive la Música.
Programación: 17 de mayo iniciativas de grupos afrojuveniles – Teatro al Aire Libre la Media Torta

Teatro El Parque
Programación: Todos los domingos de mayo a las 11:00 am – Bandas de Paz.
Jueves 15 de mayo: Lanzamiento del CD “Cantora de mil colores” grupo Nueva Cultura.
Sábado 17 de mayo: Concierto Didáctico “La música del cosmos” Grupo: Nueva Cultura.
Domingo 18 de mayo: Celebración a las madres – Concierto didáctico Roberto Camargo.
Jueves 29 de mayo: Música para descansar los oídos.

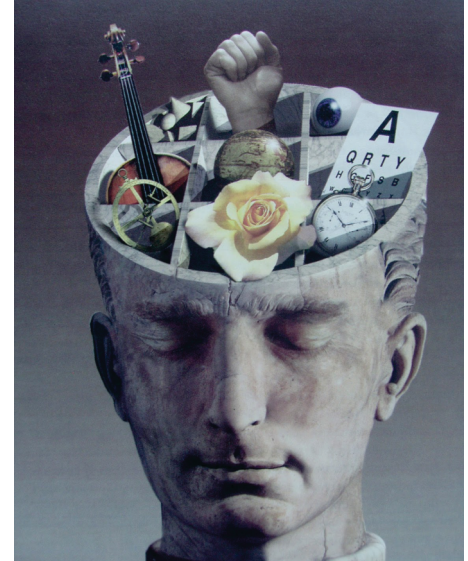
Desde hace un tiempo me estaba preocupando porque:

1. No recuerdo, a veces, los nombres propios.
2. No encuentro nunca dónde dejé algunas cosas.
3. Cuando estoy hablando, de pronto me paro y no sigo, porque no recuerdo a veces lo que voy a decir o de qué estaba hablando o cómo continuar.

Yo creía que había comenzado a tener un enemigo en mi cabeza cuyo nombre empieza con A. Hoy, leyendo un artículo, quedé mucho más

tranquilo. Por eso, les voy a contar la parte más interesante:
“Si uno tiene conciencia de los problemas de la memoria es que no los tiene”

¿Qué es la anosognosia?
Hay un término, anosognosia, que indica el no darse cuenta de lo que ocurre. La mayor parte de los mayores de 50 años presenta alguna falla, pero es más de la edad que de la enfermedad. Quejarse sobre fallas de la memoria es un hecho muy frecuente en personas de 50 años de edad para arriba. Se traduce en no poder recordar el nombre propio de un individuo, de entrar a una habitación sin saber qué se iba a buscar, olvidar el título de una película o dónde se dejaron las gafas o las llaves. En esas edades, más de 70% de los adultos presenta esta dificultad, lo cual indica que más que una enfermedad es una característica de los años que se tiene. Muchas personas se preocupan, a veces en exceso, por estos olvidos. Por ello, es importante tener en cuenta la siguiente afirmación: "Las personas conscientes de padecer de estos olvidos no tienen problemas serios de memoria, ya que quienes padecen



enfermedades de la memoria, con el inevitable fantasma del Alzheimer, no tienen registro de lo que efectivamente les pasa, es decir, presentan anosognosia, un término médico que indica, precisamente, el no darse cuenta de lo que les ocurre".

Lo que dice el profesor Dubois
El profesor de neurología P Dubois, tiene una paradójica pero didáctica explicación válida para la mayoría de los casos de personas preocupadas por sus olvidos: "Cuanto más se quejan los sujetos de su memoria, menos probabilidades tienen de sufrir una enfermedad de la memoria".



¿Qué es la ANOSOGNOSIA?

La Alcaldía Mayor de Bogotá hizo un llamado a la ciudadanía para vacunarse contra la Influenza. Se informó que la vacuna es gratis para las personas mayores de 60 años, madres gestantes y menores de 23 meses, y que se han presentado desde el año pasado 18 mil casos de infección respiratoria aguda. Los datos de la enfermedad respiratoria aguda muestran que este

año se han registrado 19 mil casos que tienen efecto sobre las personas y el ambiente laboral debido a las incapacidades y al contagio. Lo que se está haciendo es promover la vacunación. Por su parte el Secretario de Salud, Aldo Cadena, afirmó que el propósito de Bogotá Humana no sólo es vacunar a la población de la ciudad contra la influenza sino también aplicar todas las vacunas para evitar enfermedades dentro de la salud preventiva que ha venido implementando el Distrito.

Palabras del Secretario de Salud
“Estamos invitando a la población no sólo para que se vacune contra la influenza sino para que, además, se apliquen todas las vacunas que estamos entregando en los hospitales y en los puntos de atención como Transmilenio y centros comerciales, ya que así inmunizamos a la población contra estas enfermedades y evitamos su muerte”, aseguró el funcionario. De igual manera, el Secretario indicó que a diciembre del año pasado se logró bajar

absolutamente todos los indicadores, por lo que la meta para este año es mejorar las dosis de vacunas otorgadas por el Distrito. “Este año nos hemos hecho el propósito no sólo de mantener la meta anterior sino también de mejorarla, porque esto nos ayuda a mantener a Bogotá sana. El año pasado aplicamos alrededor de 400 mil dosis, este año esperamos superarla con 700 mil”, manifestó el Secretario de Salud.

Vacuna contra la Influenza para 700 mil bogotanos



No hay forma
de pensionarlos

“Las personas mayores no tienen un buen nivel educativo, no construyeron una pensión, y el Estado no tiene formas de pensionarlos a todos. Las leyes de jubilación que permiten que los independientes generen un ahorro para su jubilación son nuevas y las personas en estas edades, no fueron beneficiadas”, afirma Juan Carlos Vargas, gerente de Investigaciones de Profamilia, quien además indica que estas cifras se deben a la falta de educación.

Sin embargo, uno de los aspectos que se destaca en el estudio es la calidad del vínculo que existe entre las mayores de 60 años y personas de otras edades.

“En Colombia ese tipo de relaciones intergeneracionales son buenas. A las personas mayores a 70 años los cuidan miembros de sus familias” indicó Vargas.

Sin embargo, señaló que estas familias reportan insuficiencia en sus ingresos, ya que “se bloquea una persona en edad productiva, que se dispone al cuidado de la persona mayor, disminuyendo los ingresos de la familia”.

Personas mayores que reciben pensión

La investigación de Profamilia indicó que solamente 27% de la población de personas mayores recibe una pensión y 10% un subsidio. 🏠

Todavía trabajan 21% de las personas mayores

En Colombia, 21% de las personas mayores se encuentra trabajando actualmente en actividades económicas independientes que no les brindan seguridad social, según Profamilia.

Vargas destacó que el país ha aumentado el porcentaje de personas en edad productiva. La población entre 15 y 49 años supera el 60% y se proyecta que se mantendrá durante 30 años más, lo que permite generar políticas adecuadas y 'colchones' para soportar la jubilación.



FOTOS: PERIÓDICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES



FOTOS: PERIÓDICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES

PENSIONADO

USTED TIENE ALGUIEN EN QUIEN CONFIAR EN SUS AÑOS DE DESCANSO

CONFIAR es una excelente alternativa para hacer realidad sus sueños y gozar con tranquilidad la mejor época de su vida:

Benefíciense de:

- Diversas modalidades de ahorro
- Sorteos en Título Futuro y Aportes Sociales
- Tasas especiales en crédito para salud, educación y recreación
- Crédito con tasa preferencial
- Asesoría y venta de pólizas de seguro
- Programas y actividades de CONFIAR en la Cultura

Convenio de descuento con Colpensiones y FOPEP



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Agencia Santa Helenita: Calle 72 N°. 77A - 57
Línea Confiable: 307 70 20 • www.confiar.coop

Proyecto



Por: Dirección Staff de Comunicaciones
y Asuntos Corporativos - NUEVA EPS.

Dada la importancia de la actividad física en las personas, en especial en el adulto mayor, y teniendo en cuenta que la actividad física es considerada por los expertos como un 'remedio natural' para prevenir y controlar enfermedades crónicas no transmisibles, les mostramos la importancia de los gimnasios al aire libre.

¿Por qué incentivar el uso de los gimnasios al aire libre?

Se busca disminuir el impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles mediante el ejercicio y se promueve la consigna de acumular 150 minutos de actividad física a la semana.

Estudios publicados en Colombia, muestran que 51% de la población colombiana sufre de sobrepeso y obesidad; 55 % de las mujeres entre los 18 y 64 años tiene obesidad o sobrepeso.

"Estas enfermedades son una de las principales causas de muerte en el país y en algunos casos producen un alto grado de discapacidad, dependencia y deterioro significativo de la calidad de vida de las personas. Sus dolencias tienen curso prolongado, es decir, que se van desarrollando con el tiempo y en muchos casos son silenciosas", dijo José Fernando Cardona Uribe, presidente de NUEVA EPS.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) más de nueve millones de las muertes atribuibles a este tipo de enfermedades se producen en personas menores de 70 años y 25% en personas con menos de 60 años.

La presencia de estas dolencias en la población se debe a múltiples factores biológicos y comportamentales como el consumo de cigarrillo, el excesivo consumo de alcohol, la obesidad y la falta de actividades físicas, entre otros.

Importancia de la actividad física

La actividad física le da vida y los beneficios son múltiples:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejorar el manejo del estrés.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a

Con proyectos como los gimnasios al aire libre, las personas pueden prevenir este tipo de enfermedades, asimismo, pueden mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.

El 63% de las muertes en el mundo son por causa de las enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, la diabetes, la osteoporosis, la depresión, el cáncer de seno y de colon, entre otras).

La importancia del ejercicio

retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma, mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente. 🏃‍♂️

Sonreír
Agencia de Viajes

Canitas Volando

Especializada en adulto mayor

Ven y disfruta la mejores vacaciones de tu vida

Carrera 28/A N° 51 - 78 * Barrio Belalcázar
Tél.: 211 1620 - 248 7912
info@fundacionsonreirconcana.org • Bogotá, Colombia

PSAP

PROGRAMA DE SUBSIDIO AL
APORTE EN PENSION

SU OPORTUNIDAD DE SEGUIR COTIZANDO A PENSIÓN Y DISFRUTAR DE UN MAÑANA CON TRANQUILIDAD

Afíliase al **FONDO DE SOLIDARIDAD PENSIONAL** y hágase beneficiario del Programa de Subsidio al Aporte en Pensión (PSAP)

¿En qué consiste este Programa?

El PSAP subsidia el aporte a Pensión de personas que no cuentan con los ingresos suficientes para pagar el 100% de la cotización. Dicho subsidio puede ser de entre el 70% y el 95%; el porcentaje restante lo coloca el beneficiario.

¿Quiénes Pueden Acceder?

Los trabajadores independientes, mayores de 35 años y menores de 54 años que tengan un mínimo de 250 semanas cotizadas a pensión y las personas mayores de 55 años y menores de 65 años que tengan un mínimo de 500 semanas cotizadas a pensión. La última afiliación debe ser con Colpensiones; en caso de que haya sido con un fondo privado debe ser viable su traslado hacia Colpensiones (el usuario debe solicitar dicho traslado y éste deberá ser aprobado).

Ninguna persona de 65 años o más puede afiliarse, dado que alcanzó la edad límite para pertenecer al Programa.

REQUISITOS

- Presentar cédula de ciudadanía, original y fotocopia legible.
- Historia laboral de las semanas cotizadas.
- Estar afiliado en salud, ya sea como cotizante o beneficiario del régimen contributivo ó como beneficiario del régimen subsidiado. Debe presentar certificado de afiliación de fecha de expedición inferior a 30 días.
- Las personas en situación de discapacidad, madres comunitarias y concejales de municipios de categorías 4, 5 y 6, tienen condiciones especiales y requisitos diferentes, lo invitamos a consultarlos en nuestros sitios web o sedes regionales.

Colombia
Mayor
Consorcio 2013

Mayor información en:

Bogotá
Av. La Esperanza No. 43A - 34, Quinta Paredes
Teléfono: 5702120
Línea Gratuita Nacional: 018000184333

www.fondodesolidaridadpensional.gov.co
www.colombiamayor.co

FESTIVAL
COLOMBIA
AL PARQUE

Mayo_17_y_18 Parque_El_Lago_o_Parque_de_los_Novios

Totó_La_Momposina | Grupo_Saboreo
Pambil | Frente_Cumbiero
Roberto_Camargo_y_la_Banda_de_los_Remedios
Único_Trío Sexteto_Bacatá | Recorrido_Cumbia
Susana_Baca | Aluvión | Canagüaro
Los_Parientes | Faoba | Aguasalá
Chongo_de_Colombia

DISTRITO
FIESTA

Mayo_17 La_Media_Torta

Tortazo_Afro_Juvenil

Mayo_18 La_Media_Torta

Tortazo_día_de_la_madre

Mayo_4_al_29 Teatro_El_Parque

Parque_Nacional | Carrera_5_No_36_05

FESTIVAL
MUNDOS DE LA
MÚSICA

Mayo_1_al_29 Teatro_Jorge_Eliécer_Gaitán

Lila_Downs | Concha_Buika
Chocquibtown
Orquesta_Sinfónica_Nacional_del_Perú | Elenco_Nacional_de
Folclore_del_Perú | Netanya_Kibbutz_Orquesta_de_Israel
Aries_Vigoth_y_Reynaldo_Armas | Mayor información en www.tuboleta.com

FESTIVAL DE FESTIVALES
MAYO 1 AL 30

Síguenos en:



/idartes



@idartes



/idartes

#BogotáVivelaMúsica



Bogotá
Ciudad de la Música

Organiza:

Idartes
Instituto Distrital de las Artes

Patrocina:



Apoya:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE - Instituto Distrital de las Artes IDARTES

Lourdes Corredor Cultural

Con el propósito de participar en la recuperación del espacio público de la localidad a través de intervenciones artísticas y culturales, la Alcaldía Local de Chapinero viene liderando el proyecto "Lourdes Corredor Cultural Jorge Olave Sierra", el cual se constituirá en una Galería Urbana Nocturna en la que se plasmarán obras de artistas sobre los muros, fachadas y rejas de los establecimientos de comercio que se han visto afectados por el deterioro que ha tenido en los últimos años la Carrera 13, una de las vías más importantes no sólo de la localidad sino de la ciudad.

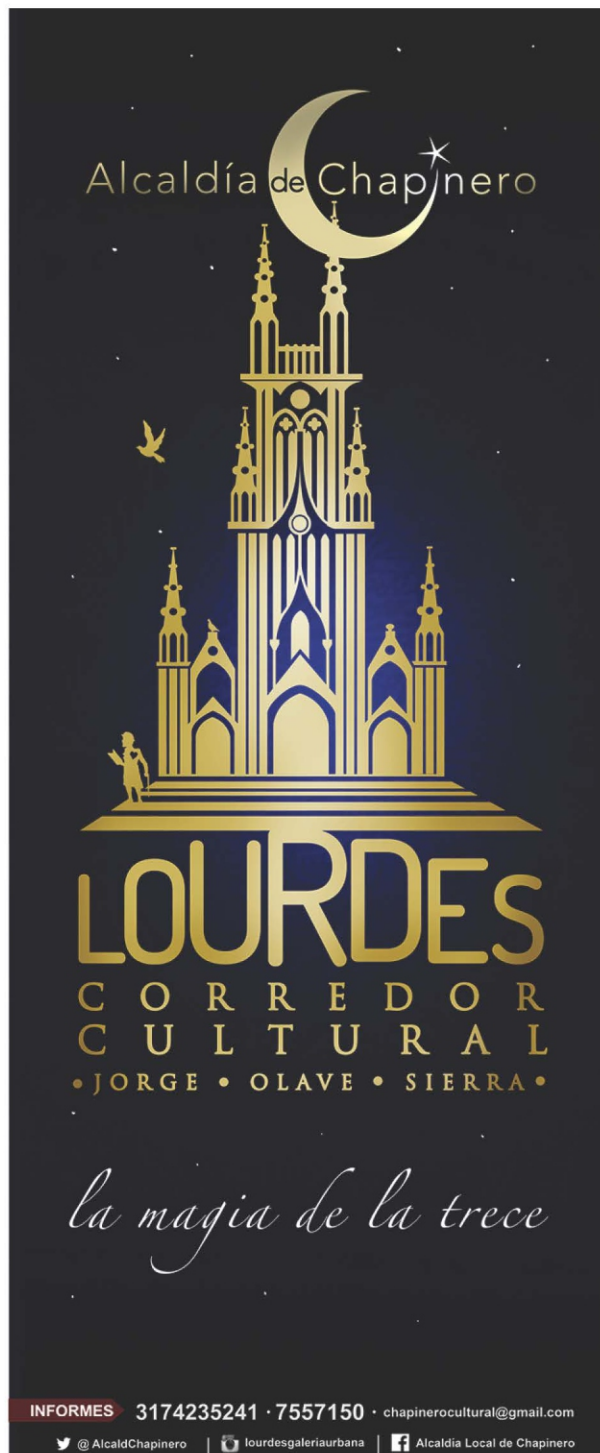
Con el eslogan "La magia de la 13" y en el marco de las acciones de formación, promoción, circulación y divulgación artística, la Administración Local invita a artistas nacionales o internacionales residentes en Bogotá, grafiteros locales y niños, mujeres, jóvenes, colectivos, organizaciones y demás personas interesadas a participar en la transformación de este importante corredor que, en una primera fase, abarcará desde la Calle 63 a la 53 con Carrera 13, para lo cual se abrieron inscripciones hasta el 18 de mayo del año en curso. Estos son los requisitos para participar en tres (3) categorías:

1. Ser autodidactas: Artistas activos sin escolarización institucional, que hayan realizado en los dos últimos años al menos una muestra de carácter individual o colectivo.

2. Estudiantes: Artistas en proceso de formación académica universitaria, técnica o tecnológica que deben presentar su carné vigente o carta de presentación por parte del centro educativo en la que conste que está matriculado en un programa relacionado con artes plásticas o visuales.

3. Titulados: Artistas con título profesional en artes plásticas o carreras afines (Diseño, Arquitectura, Fotografía, Comunicación, Nuevos Medios). Deberán adjuntar fotocopia del título o acta de grado y una certificación de haber participado en dos muestras individuales o colectivas en los dos últimos años.

Adicionalmente, los interesados deben diligenciar el formulario de inscripción en la Alcaldía Local de Chapinero (Carrera 13 No. 54-74) o en la Corporación Topofilia (Calle 68 No. 12-65 of 202) en



las fechas antes mencionadas, de lunes a viernes, entre 8:00 a.m. y 12:00 m y de 2 a 5 de la tarde.

OFICINA DE COMUNICACIONES Y PRENSA ALCALDÍA DE CHAPINERO

Ana Lucía Raffo Flórez / Jefe de Prensa

Cels: 315 315 45 81 – 300 302 86 37

Tel: 3 48 62 00 Ext. 213

Twitter: @alcaldchapinero

Chapinero pinta bien

Con la participación de residentes, comerciantes y personas que pasaban por la tradicional ciclovía a lo largo de la Carrera 7ª se realizó la jornada de recuperación y embellecimiento de fachadas "Chapinero Pinta Bien", una iniciativa de la Alcaldía Local de Chapinero cuyo eslogan es "Chapinero es nuestra casa... y la vamos a pintar ¡Vincúlate!

Con brochas y rodillos en mano, vecinos y funcionarios se dieron a la tarea de limpiar y pintar las fachadas de los locales comerciales y de las casas que se han deteriorado por mugre, abandono o rayones, las cuales están ubicadas en el sector comprendido entre las Calles 39 y 72 y cuyos dueños permitieron que se hicieran estas intervenciones en coordinación con la Administración Local. Muchas personas se acercaron a los distintos puntos a mirar en qué consistía la actividad y decidieron unirse.

Según el Alcalde Local de Chapinero, Mauricio Jaramillo Cabrera, "es muy importante recuperar y pintar las fachadas de algunos establecimientos comerciales y viviendas del corredor de la carrera séptima y, asimismo, esperamos implementarlo en



las carreras 13, 11 y 15 en donde transitan habitantes, residentes y turistas".

Es importante recordar que el proyecto "Chapinero Pinta Bien" cumple tres objetivos: apoyar a los artistas urbanos y grafiteros, recuperar las zonas deterioradas por rayones, mugre y vandalismo y mejorar la percepción de seguridad en nuestra localidad. 🗺️

Chapinero, con toda seguridad

En el marco de la campaña Chapinero, con toda seguridad, la Alcaldía Local de Chapinero y la Estación II de Policía entregarán a residentes, comerciantes, estudiantes y comunidad en general 60 mil stickers e imanes con el fin de divulgar y fortalecer las estrategias que en materia de seguridad y convivencia se vienen implementando en la localidad.



El Alcalde Local, Mauricio Jaramillo Cabrera; el comandante de la Estación II de Policía, Teniente Coronel Raúl Vera Moreno; el Presidente de la JAL de Chapinero, Germán Ricaurte, uniformados de la Policía y funcionarios de la Administración Local.

La metodología que se usará para promocionar esta estrategia y distribuir dicho material serán las "Caminatas por la seguridad de mi localidad", a través de las cuales las autoridades buscan acercarse y afianzar una línea de comunicación más directa con las y los ciudadanos para identificar las principales problemáticas que los afectan y así atender sus inquietudes y propuestas.

CHAPINERO CON TODA SEGURIDAD

ESTE ES TU CUADRANTE:

CONTACTO:

TELÉFONO:

TRABAJAMOS POR TU SEGURIDAD

Queremos reforzar nuestras estrategias de seguridad ciudadana, que la gente nos cuente de manera directa sus necesidades y recibir recomendaciones para mejorar", comentó el Alcalde Local, Mauricio Jaramillo Cabrera. 🗺️

La siguiente es la segunda entrega de nuestra investigación sobre la situación de las personas mayores en el mundo, en Colombia, en Bogotá y, finalmente, en la Localidad de Engativá.

II Parte: Cada vez hay menos menores de edad y más personas mayores.

Las personas mayores en Bogotá: Una historia agri-dulce

Por: Roberto Quiroga B.
Periódico Somos Adultos y Personas Mayores

¿Cómo se deben analizar los cambios demográficos?

Según Fasecolda (Federación de Aseguradores Colombianos), para el año 2050 la edad promedio de la población colombiana habrá aumentado en 10.5 años, pasando de 30.8 años a 41.3 años. Para ese año, 17% de la población colombiana pertenecerá al rango de edad entre 0 y 14 años; 64% estará en edad de trabajar (de los 15 a los 64); y 19% corresponderá a personas mayores de 65 años.

Como lo indica Daniel Pinzón, Subdirector de Cámara de Vida y Personas de Fasecolda, “el cambio demográfico que tendrá el país en los próximos años se debe analizar en las reformas sociales que se adelanten en éste y el próximo año, como son la Reforma pensional y la Reforma de la salud”.

“El análisis de la estructura de una nación es relevante en la discusión de aspectos políticos, económicos y sociales, pues en estos temas es indispensable saber cómo es la composición demográfica por edad y género, así como las dinámicas migratorias hacia otros países y hacia el interior”.

Por otra parte, según Profamilia, “El envejecimiento poblacional o demográfico es un proceso que implica transformaciones en la estructura por edades de una población. Depende, fundamentalmente, de tres tipos de variables: nacimientos, muertes y migraciones. Cuando disminuyen la fecundidad y la mortalidad y aumenta la esperanza de vida en una población, se habla de envejecimiento poblacional o demográfico (transición demográfica), así como de aumento de la longevidad. Es decir, disminuye la población infantil, a la vez que se incrementa la población de 60 y más años. Entonces, hay más personas viviendo más tiempo...”.



¿Qué dice el Estudio a Profundidad de Vejez y Envejecimiento?

Según el Estudio a Profundidad de Vejez y Envejecimiento (Profamilia 2013), Colombia vive actualmente un proceso de transición demográfica plena, en la cual ha influido:

- a) El descenso en la mortalidad, que ha pasado de 16 muertes por cada mil habitantes en 1950 a menos de 5 muertos por mil habitantes en 2010.
- b) La paulatina disminución de la fecundidad, que ha descendido progresivamente, pasando de 7 hijos por mujer en la década de 1960, a cerca de 2,5 hijos por mujer en 2010.
- c) Las migraciones (emigraciones al exterior y migraciones interdepartamentales). Según el Dane, entre los años 2000 y 2005 emigraron de Colombia, aproximadamente 3 personas por cada mil habitantes. Y, en lo referente a la migración interna, 20.5% de la población colombiana residía en un lugar distinto a aquel en donde nació. Uno de los puntos más importantes aquí tiene que ver con el desplazamiento forzado como consecuencia del conflicto armado, el cual supera con creces otras formas de desplazamiento como las razones económicas o los desastres naturales. La esperanza promedio de vida al nacer que en 1950 era de 48 años pasó en 2010 a los 74 años.

¿Qué pasa con las personas mayores que viven en Bogotá?

Al analizar la evolución de la población bogotana, se encuentra que ésta tiende a disminuir su ritmo de crecimiento, lo cual implica transformaciones en los diferentes grupos de edad. En otras palabras, cada vez hay menos menores de edad y más personas mayores.

Varios fenómenos han llevado a Bogotá a este punto, entre los que se destacan:

- a) Disminución de los índices de fecundidad.
- b) Mayor cantidad de recién nacidos que logran superar el primer año de vida.
- c) Las mujeres en edad fértil que debido a un mayor acceso a la educación y al mercado de trabajo postergan la edad para tener sus hijos.
- d) Parejas que posponen la llegada de los hijos o que toman la decisión de no tenerlos.
- e) Hogares con menor cantidad de integrantes.
- f) Mujeres que utilizan crecientemente métodos modernos para evitar el embarazo.
- g) Las condiciones de salubridad y de acceso a los servicios de salud que permiten que una mayor cantidad de hombres y mujeres sean cada vez más longevos.
- h) Personas y familias que migran a la ciudad en búsqueda de mejores oportunidades de estudio y trabajo.



en las localidades

La dinámica demográfica de Bogotá y sus localidades se caracteriza por grandes cambios ocurridos en el siglo pasado y que continúan en este siglo. Existe diversidad de comportamiento entre las localidades y aunque todas ellas se encuentran en estados avanzados de transición demográfica, ésta no ha ocurrido de forma homogénea en el territorio capital. 🏡

Próxima edición: Las personas mayores en la Localidad de Engativá.

El periódico Somos Adultos y Personas Mayores agradece al Alcalde Local de Engativá, **Mauricio Naranjo Plata**, por apoyar la presente investigación mediante el fortalecimiento de los Medios Comunitarios y Alternativos a través del Contrato N° 177 de 2013 con la Fundación Otro Rollo Social.

El objetivo es realizar una investigación de profundidad sobre la situación de las personas mayores a nivel global, nacional, distrital y local, para mostrar en qué medida ha evolucionado su situación y permitirle tanto a la comunidad de la localidad de Engativá como a la Administración local expresarse libremente frente al tema.



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.



Localidad 1
Usaquén



Con un sentimiento especial en este mes, el concejal Jorge Lozada Valderrama, de visita en todas las localidades, le rinde un merecido homenaje a nuestras madres. 🌹

***“El amor de una madre
es el combustible que hace
que un ser humano
logre lo imposible.”***

Celebrando
el día de la **madre**
en las
localidades

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



Localidad 5
USME



Localidad 18
Rafael
Uribe



feliz día madres



Eje cafetero

El Plan Incluye

- Transporte terrestre, asistencia medica
- Primer día**
- Bogotá / Montenegro
- Almuerzo
- Chiva rumbera
- Cena en el hotel
- Segundo día**
- Desayuno en ele Hotel
- Visita a Salento (Pueblo Valle Cocora)
- Almuerzo
- Tour termales Santarosa
- Cena en el hotel
- Tercer día**
- Desayuno en el hotel
- Visita al Parque del Café
- Almuerzo Parque del Café
- Cena en el Hotel
- Cuarto día**
- Desayuno en el hotel
- Visita a Panaca
- Almuerzo Panaca
- Cena Hotel
- Quinto día**
- Desayuno en el hotel
- Visita al señor de los milagros de Buga
- Almuerzo en Buga
- Regreso a Bogotá



Especializada
★ en Adulto Mayor ★

Huila

El Plan Incluye

- Transporte terrestre, asistencia medica
- Primer día**
- Bogotá / Huila
- Almuerzo en el hotel
- Tour termales de Rivera
- Cena en el hotel
- Segundo día**
- Desayuno en el hotel
- Tour San Agustin (Hotel Anacaona)
- Almuerzo en el hotel
- Canelazo
- Cena (Hotel Anacaona)
- Tercer día**
- Desayuno en el hotel Anacaona
- Entrada Parque Arqueologico
- Almuerzo hotel Anacaona
- Cena en el hotel (La Hosteria)
- Cuarto día**
- Desayuno en el hotel La Hosteria
- Tour Desierto de la Tatacoa
- Tour Represa de Betania (viaje lancha)
- Almuerzo
- Cena en el hotel La Hosteria
- Quinto día**
- Desayuno en el hotel
- Viaje regreso a Bogotá
- Almuerzo

Santander

El Plan Incluye

- Transporte terrestre, asistencia medica
- Primer día**
- Bogotá / San Gil
- Almuerzo en el hotel
- Visita Parque Gallineral
- Cena en el hotel
- Segundo día**
- Desayuno en el hotel
- Visita Cascada Juancuri
- Almuerzo en el hotel
- Valle San José
- Páramo Virgen de la Salud
- Cena en el hotel
- Tercer día**
- Desayuno en el hotel
- Visita parque Chicamocha
- Almuerzo Restaurante
- Visita Barichara
- Cena en el hotel
- Cuarto día**
- Desayuno en el hotel
- Viaje a Bucaramanga
- Almuerzo Hotel
- Cena en el hotel
- Quinto día**
- Desayuno en el hotel
- Visita artesanías Curiti
- Almuerzo Hotel
- Regreso a Bogotá

Huila

El Plan Incluye

- Transporte terrestre, asistencia medica
- Primer día**
- Bogotá / Huila
- Almuerzo en el hotel La Hosteria
- Tour termales de Rivera
- Cena termales los angeles
- Segundo día**
- Desayuno en el hotel La Hosteria
- Almuerzo en el hotel Anacaona
- Tour estrecho de Magdalena
- Tour pueblo San Agustin
- Canelazo
- Cena en el hotel Anacaona
- Tercer día**
- Desayuno en el hotel Anacaona
- Entrada Parque Arqueologico
- Almuerzo hotel Anacaona
- Viaje a Florencia
- Cena Hotel Royal Plaza
- Cuarto día**
- Desayuno en el hotel Royal Plaza
- Tour Barcaza
- Almuerzo de olla
- Cena en el hotel Royal plaza
- Quinto día**
- Desayuno en el hotel Royal Plaza
- Tour Casa Campesina
- Baño
- Almuerzo de campo
- Regreso Neiva
- Cena hotel La Hosteria
- Sexto día**
- Desayuno en el hotel La Hosteria
- Tour Represa de Betania (viaje en lancha)
- Almuerzo Represa Betania
- Cena Hotel La Hosteria
- Séptimo día**
- Desayuno en el hotel La Hosteria
- Tour Desierto de la Tatacoa
- Almuerzo Camino a Bogotá.



Concejal Jorge Lozada Valderrama

¿Por qué no estoy de acuerdo con los Proyectos de Acuerdo del Concejo?

Por: Roberto Quiroga B.
Periódico Somos Adultos y Personas Mayores

Jorge Lozada Valderrama es licenciado en Ciencias de la Educación y Física con especialización en Ciencia Política y Economía Política. Es miembro de la bancada de Cambio Radical en el Concejo de Bogotá y fundador y director de la Fundación Sonreír con Canas.

Periódico Somos Adultos y Personas Mayores: Concejal, ¿por qué está en contra de las propuestas que están en proceso en el Concejo de Bogotá?

Concejal Jorge Lozada Valderrama: Todo lo que se haga en favor de los adultos mayores, como concejal de la ciudad y como representante de los adultos mayores en este Concejo lo debo apoyar, pero no podemos generar falsas expectativas con proyectos que finalmente terminan no sirviéndole al adulto mayor. Yo creo que lejos estamos de pretender que por crear el Día del Adulto Mayor ya hemos resuelto el problema. Lo que necesita el adulto mayor son programas más serios, más recursos. Es reclamar del gobierno distrital y del gobierno nacional que tenga un mejor trato con esta población. Los recursos para los adultos mayores no han sido prioridad para ningún gobierno y deberían serlo con políticas y programas que cumplan con el anhelo de muchas personas mayores de esta ciudad.



“Yo creo que creando festivales o el día del adulto mayor no vamos a tener una solución para los problemas de los adultos mayores...”

muy limitado en materia de iniciativas. Pero a través de estos proyectos sí se puede generar una gran discusión.

Nosotros que tenemos una vasta experiencia en trabajar con el adulto mayor siempre hemos criticado, no sólo en el escenario del Concejo sino en todos, la forma como se hacen programas... fundaciones piratas que desarrollan programas repetitivos... Aquí se están repitiendo programas que se hacían hace 15 años en esta ciudad.

PSAPM: En una sesión donde se discutían temas que afectan directamente a los adultos mayores, ¿por qué estos no estaban presentes?

CJLV: Porque aquí se han creado comités que son invisibles. Algunos que creen que tienen la representación general de todos los adultos mayores y eso no es cierto. La realidad de los adultos mayores es otra: durante muchos años no han tenido voz ni en el Congreso. Ahora, gracias a Dios, he llegado yo al Concejo a tener esa voz de los adultos mayores. Aquí logramos, por ejemplo, en el estudio del Plan de Desarrollo, que se aumentaran los programas para los adultos mayores, porque no hay una verdadera representatividad. Nosotros tenemos una organización que atiende a más de 15.000 adultos mayores en materia recreativa y lo hemos hecho sin un solo peso del Estado y esto ha sido posible gracias a algunos corazones generosos y algunos empresarios que nos han ayudado con el programa.

PSAPM: Independientemente del trabajo en su Fundación, ¿sus propuestas si tienen apoyo de los demás concejales?

CJLV: Por lo menos logramos que en el Plan de Desarrollo tuvieran un mejor trato. Y todos los años, en el estudio del presupuesto, me verán reclamando más presupuesto para los adultos mayores.

Entonces, hay dos tareas que hemos venido haciendo: 1) Reclamando más recursos para los adultos mayores y 2) Haciendo un control político sobre el destino que tienen esos recursos.

Además, lo que queremos hacer es llamar la atención de la ciudadanía y de las familias, para que tengamos un mejor trato, respeto y comprensión hacia los adultos mayores.

PSAPM: ¿Cómo hacer para que los verdaderos líderes de las personas mayores de las diferentes localidades tengan acceso a este tipo de debates, para que sean escuchados realmente?

CJLV: Nosotros vamos a hacer a finales de este año un gran foro del adulto mayor y vamos a invitar a los más de 200 coordinadores que tenemos en toda la ciudad para socializar algunas propuestas que vamos a hacer, muy concretas. Pero

adulto mayor, pero eso nos lo hemos ganado trabajando con ellos, entonces conocemos la realidad del adulto mayor porque en eso nos la pasamos, inclusive ayudando en el caso de muchas tragedias familiares que afectan al adulto mayor.

Acabo de realizar una propuesta y en ese sentido vamos a trabajar, para dejar establecido que los adultos mayores en indigencia, por lo menos en esta ciudad, reciban un almuerzo caliente al día.

El tema de las canastas se está perdiendo. Esas canastas que se les entregan a los adultos mayores muchas veces terminan en otras manos, a veces son cambiadas hasta por cerveza... y la mejor forma de asegurarles un alimento digno al menos una vez al día es teniendo esos comedores. El tema de los comedores en esta ciudad hay que priorizarlo, porque eso ya hizo crisis.

PSAPM: ¿Es un tema de comedores comunitarios para adultos mayores?

CJLV: ¡Por supuesto! La propuesta que hice hace unos días en el Concejo es que hay que priorizar para la primera infancia y para adultos mayores. Ahí es donde está la mayor prioridad en el tema de los almuerzos.

PSAPM: Finalmente, ¿qué va a pasar con estas propuestas que se presentaron en el Concejo?



“Yo creo que los políticos debemos dedicarnos a hacer menos espectáculo, menos show, y dedicarnos más a trabajar con la gente...”

antes de presentar cualquier iniciativa tendremos que mirar si este gobierno está dispuesto a hacer una inversión seria en el adulto mayor, para que esos proyectos no queden en veremos. Nosotros estamos representando al

CJLV: Pues vamos a estudiar estos proyectos. Esto tiene que tener un trámite. Desde luego, la consideración la harán los concejales sobre si la votan o no la votan. Lo que yo voy a invitar es a que hagamos un mejor proyecto que realmente brinde beneficios para el adulto mayor, que podamos concertarlo con la Administración y nos pongamos de acuerdo para establecer el proyecto, pero de la mano del proyecto tienen que ir los recursos y un control eficiente de la inversión.



A divertírnos Se dijo



Sopa de letras

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

MEDICINA

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

- | | |
|-------------|------------|
| AMBULATORIO | ENFERMEDAD |
| ANALGÉSICO | FRACTURA |
| ANTIBIÓTICO | GINECÓLOGO |
| CALMANTE | HERIDA |
| CÁPSULA | HOSPITAL |
| CIRUJANO | LESIÓN |
| DIAGNÓSTICO | PASTILLA |
| DOLOR | PSICÓLOGO |
| DOSIS | RECETA |
| FÁRMACO | SÍNTOMA |
| PEDIATRA | REMEDIO |

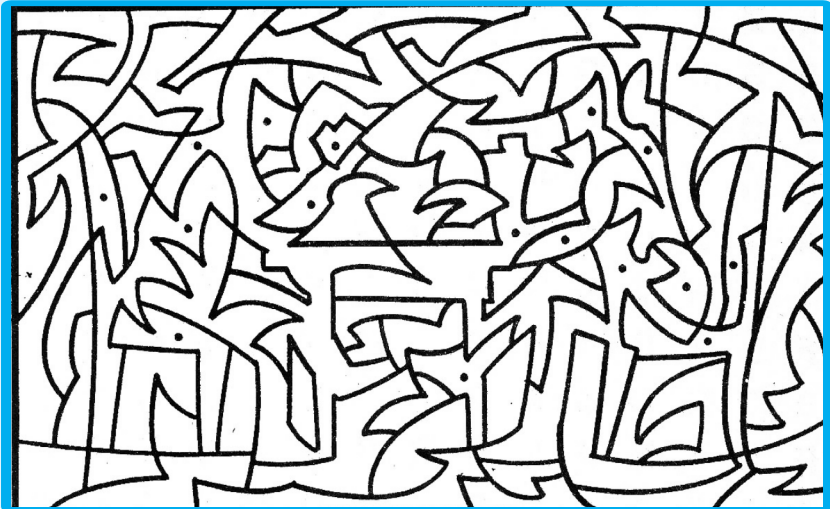
LAS DIFERENCIAS



Instrucciones:
Las dos ilustraciones aparentemente son iguales, pero entre ellas existen siete diferencias. Encuéntruelas en el menor tiempo posible.

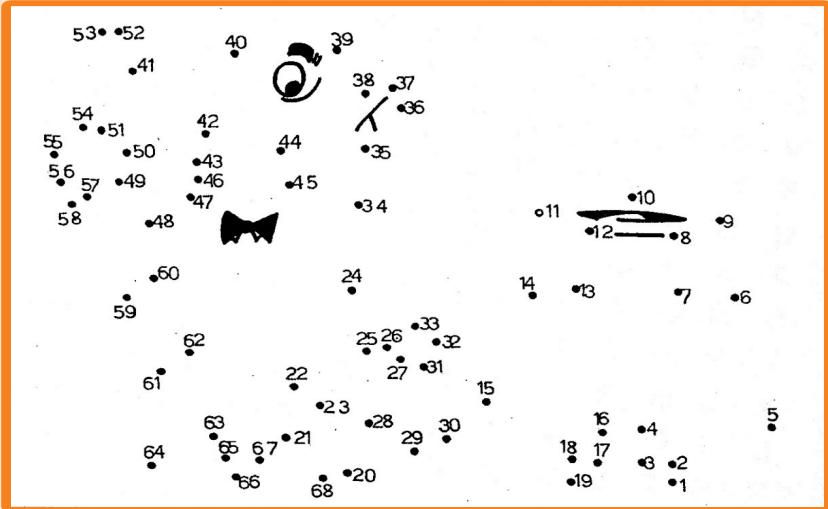
SILUETA ESCONDIDA

Instrucciones:
Rellene las áreas que aparecen marcadas con un punto. Al finalizar aparecerá un dibujo sorpresa.



PUNTO A PUNTO

Instrucciones:
Una consecutivamente los puntos del 1 al 68 y al finalizar aparecerá un dibujo sorpresa.



Mobiliario Bio-saludable



Iván Fresneda
Alcalde de Teusaquillo



El alcalde de Teusaquillo Iván Fresneda, hizo entrega del mobiliario Bio saludable para las personas mayores de Ciudad Salitre Oriental. 🧑🏻🧑🏻🧑🏻

TRABAJANDO ANDO SALUDABLEMENTE *En la localidad de Chapinero*



Grupo de participantes en el evento de relanzamiento del Programa Trabajando Ando Saludablemente

La Alcaldía Mayor de Bogotá a través de la Secretaría Distrital de Salud y su división de Salud Pública, implementa actualmente en todas las localidades de la ciudad de Bogotá, la Estrategia de Entornos de Trabajo Saludable a través del Programa Trabajando Ando, Saludablemente”.

El Programa en nuestro territorio funciona a través del acompañamiento de especialistas y técnicos en salud ocupacional del Hospital de Chapinero, quienes el 2 de Mayo del presente año realizaron el Evento de Relanzamiento del Programa. Este se llevó a cabo en un chiva itinerante que fue identificada con pendones y guirlandas alusivas al trabajo saludable y decente. En el recorrido por la Localidad, hubo varias estaciones en donde a través de diferentes y divertidas estrategias como juegos y dramatizados, se dio a conocer la gestión del Programa y se invitó a aquellos que puedan formar parte de él a que se vinculen. Para vincularse hay tres modalidades en el Programa: Grupos de Trabajo Saludable que son reuniones donde participan personas trabajadoras de diferentes unidades productivas.

Allí se abordan temas como: el reconocimiento del cuerpo, el auto-cuidado, la actividad física, la nutrición, identificación de riesgos para la salud en el trabajo y también los derechos. Formación de Líderes basada en la cualificación para la exigencia de sus derechos y Asesorías a Unidades de Trabajo donde técnicos y especialistas en salud ocupacional visitan los lugares de trabajo e identifican con las personas trabajadoras las necesidades en seguridad y salud y establecen compromisos para mejorarlas.

El objetivo principal es lograr que los espacios de trabajo que vemos en nuestros sectores como: peluquerías, panaderías, carpinterías, modisterías, entre otras, conozcan los riesgos de accidentes y enfermedades que pueden ocurrir en sus lugares de trabajo con el fin de que desarrollen buenas prácticas que logren hacer realidad el lema del Programa: Trabajando Ando Saludablemente.

Para conocer más acerca de esta oportunidad, acérquese al Hospital de Chapinero y pregunte por la persona Especialista en Salud Ocupacional del Programa de Entornos de Trabajo Saludable, quien le orientará acerca de los beneficios y posibilidades para usted, de acuerdo a la unidad de trabajo que posea.

Mayores Informes:
Hospital de Chapinero E.S.E
Calle 66 No 15 - 41
Bogotá - Colombia.

Convocatoria: Cuenta tu Cuento

La Agencia de Cooperación Internacional
para el Desarrollo abre la convocatoria:

Cuenta tu cuento

Resignificando el derecho al trabajo
de las Mujeres Colombianas.

¡Inscribe tu cuento!

Convocatoria abierta del 2 al 30 de mayo de 2014
hasa las 4:30 p.m.



La Cooperación Española abre del 2 al 30 de mayo la convocatoria 'Cuenta tu cuento' dirigida a personas de todo el país. Una iniciativa que busca recopilar cuentos y narraciones cortas, con el objetivo de hacer visibles los múltiples roles de las mujeres colombianas en relación con su derecho al trabajo, desde lo local y lo nacional.

La convocatoria reconocerá las 10 historias más representativas y diversas publicándolas en un libro de bolsillo de distribución gratuita, que será presentado en un evento público. Para la presentación del libro se llevará a cabo en un acto público.

Condiciones de la convocatoria

Los cuentos deben ser entregados hasta el 30 de mayo de 2014 a las 4:30 pm, en medio físico en la Carrera 11 A N° 93 - 67 Piso 3 o vía correo electrónico en: at1.genero@aecid.org.co

Más información

Más información sobre las bases de la convocatoria, descargue el documento en: www.aecid.org.co

REGLAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA

¿Llegas?	Saludas
¿Te vas?	Despídete
¿Recibes un favor?	Agradece
¿Prometes?	Cumple
¿Ofendes?	Discúlpate
¿No entiendes?	Pregunta
¿Tienes?	Comparte
¿No tienes?	No envidies
¿Ensucias?	Limpia
¿No te cae bien?	Respeta
¿Amas?	Muéstraselo
¿No vas a ayudar?	No estorbes
¿Rompes?	Repara
¿Pides prestado?	Devuélvelo
¿Te hablan?	Contesta
¿Enciendes?	Apaga
¿Abres?	Cierra
¿Compras?	Paga

**¿Te gustaría que los demás
te traten así?
¡Compórtate tú así!**



Club de Personas Mayores

PROGRAMACIÓN MAYO 2014

Cuento corto erótico - Guy de Maupassant

Lugar: Biblioteca Pública Virgilio Barco – Sala 3
Dirección: Avenida Carrera 60 N° 57- 60
Teléfono: 379 35 20
Fecha: Miércoles 7 – 14 – 21 – 28 * Hora: 3:00 pm

Hasta siempre Gabo

Lugar: Biblioteca Pública Julio Mario Santo Domingo – Salón Bogotá
Dirección: Av. Calle 170 N° 67 - 51
Teléfono: 379 01 74
Fecha: Jueves 29 * Hora: 6:00 pm

Edgar Édgar Allan Poe y Horacio Quiroga

Lugar: Biblioteca Pública Suba Francisco José de Caldas – Sala de Literatura
Dirección: Carrera 92 N° 142 C 24
Teléfono: 379 01 67
Fecha: Sábado 10 – 17 – 24 – 3 * Hora: 3:00 pm

En las calles norteamericanas

Lugar: Biblioteca Pública Usaquén – Sala General
Dirección: Calle 165 N° 7 - 52 – Servitá
Teléfono: 379 01 63
Fecha: Sábado 10 – 17 – 24 – 31 * Hora: 3:00 pm

La cosmogonía indígena en Latinoamérica

Lugar: Biblioteca Pública Lago Timiza – Sala de Talleres
Dirección: Carrera 74 N° 42 G 52 Sur
Teléfono: 379 01 50
Fecha: Sábado 10 – 17 – 24 – 3 * Hora: 3:00 pm

Encuentre la programación de todas las actividades gratuitas de BibloRed en:

www.biblored.edu.co - www.biblored.gov.co
Oficina de Comunicaciones y Prensa BibloRed:
Tel: 379 01 50 Extensión 3172

