

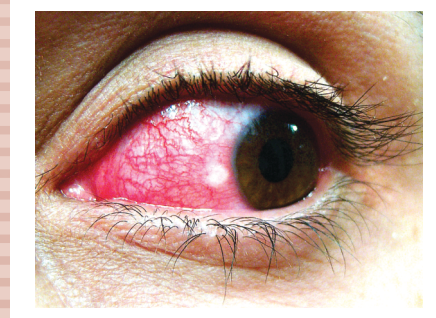


Pag. 2

Ley Estatutaria de Salud: Pros y Contras

Pacto por una Movilidad Segura para las personas mayores

Pag. 4



Pag. 5

Conjuntivitis: Una enfermedad que hace llorar

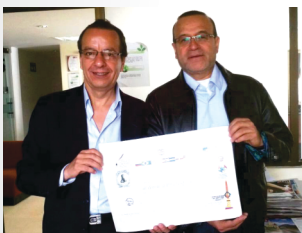
Proponen crear el Instituto Distrital para el Adulto Mayor

Pag. 7



Pag. 15

20 reglas básicas para después de los 60



Roberto Quiroga / Henry Montaña

El periódico Amigos de los Animales recibió el Premio Nacional de Periodismo 'Antonio Nariño' por su gran labor en la defensa de los derechos y el respeto por los animales. La ceremonia de entrega se realizó en el Congreso de la República.

ÍNDICE

¿Fin del “Paseo de la muerte”?	2	Chapinero y Engativá	8
Peligro: Adulto mayor peatón	4	Sonreír con canas	10
Índice de envejecimiento	6	Pasatiempos	14
Propuesta desde el Concejo	7	Ciclovía – BibloRed	16

Reclame sus saldos de pensión

VAYAN POR SU PLATICA...



Un ejemplo típico

Carmen López trabajó en 2001 como ejecutiva de ventas en una empresa, donde tenía contrato laboral formal con todas las prestaciones de ley. Dos años duró en este trabajo pues contrajo matrimonio y no volvió a ingresar a la lista de buscadores de empleo.

Para su sorpresa, trece años después, y tras un encuentro con un ex compañero de trabajo se enteró de que tenía derecho a reclamar lo que había ahorrado para pensión en su corta vida laboral.



©FOTO: INTERNET

No olvide que es su derecho

Como en este caso, hay millones de colombianos que tienen algunos recursos en el sistema y no los reclaman, generalmente porque olvidaron que alguna vez cotizaron a pensiones, o porque no saben que tienen este derecho.

Ahora, en busca de implementar el sistema de beneficios periódicos (conocido como BEPS), Colpensiones hace un llamado a las personas inactivas laboralmente para que consulten su situación ante el régimen pensional público (por internet o en los puntos de atención de Colpensiones. Al hacerlo, podría resultar inscrito en la lista de los favorecidos.

Usted podría estar en el Registro Único de Afiliados

De acuerdo con el registro Único de Afiliados (RUAF), hasta el 31 de marzo de 2014 había aproximadamente 4.690.000 afiliados inactivos en el Régimen de Prima Media que maneja Colpensiones. Por su parte, la Superintendencia Financiera registra para la misma fecha aproximadamente 5.450.000 en el Régimen de Ahorro Individual con Solidaridad (RAIS), administrado por los fondos privados.

Para Asofondos, la alta tasa de inactivos en el Régimen de Prima Media no es un problema fiscal sino social.

Entonces, ¿qué hacer?

Existen múltiples alternativas para el manejo de los ahorros pensionales que están quietos en el sistema.

En el régimen público, el Estado está buscando a independientes o los que alguna vez fueron dependientes. Estos pueden acceder a una devolución de lo que aportaron o, para los de menores ingresos, el estado dará un subsidio del 20% sobre lo ahorrado, lo que les va a permitir vivir una vejez más decorosa.

Asofondos explica que las personas que no logren acumular las semanas necesarias para acceder a la pensión, recibirán una devolución de saldos en el régimen de Ahorro Individual o una indemnización sustitutiva en el Régimen de Prima Media.

La diferencia es que en el primer caso les reconocerán la rentabilidad y en el segundo sólo la inflación. Atención, porque la devolución de saldos es, en promedio, entre dos y tres veces más alta que la indemnización sustitutiva.



©FOTO: INTERNET

Millones de colombianos que tienen algunos recursos en el sistema no los reclaman, porque no saben que tienen este derecho.

EDITORIAL

Lecciones de nuestra
SELECCIÓN COLOMBIA

Cedemos nuestro espacio editorial a la columnista, porque como medio de comunicación no podemos dejar pasar desapercibido el momento histórico que vive nuestro deporte: ayer los ciclistas, hoy los futbolistas, mañana...?



©FOTO: INTERNET

Por: Alexandra Pumarejo

La emoción e ilusión que nos hicieron vivir en el Mundial de Fútbol 'nuestros muchachos' es muy especial. Dejaron un aire distinto en el país, un positivismo que necesitábamos con urgencia. Con cada victoria nos despertábamos más felices y menos agresivos.

Para mí lo que este equipo ha logrado va mucho más allá de cualquier partido de fútbol. En el comportamiento de ellos pudimos encontrar enseñanzas valiosísimas para nuestras vidas. Veamos algunas:

- Ver a los once jugadores llegar a la cancha con toda la tenacidad de querer ganar, pero desplegando una actitud permanente de alegría es inspirador. Nos enseñaron que no podemos perder el goce hasta en los momentos más estresantes de la vida. Si hacemos las cosas con pasión y amor, así no 'ganemos', disfrutamos el camino.
- Los despliegues de respeto por el contrincante y de juego limpio enorgullecen. Nos enseñaron que no hay que atacar al contrincante con bajezas ni maltratos innecesarios para salir victoriosos. Cómo le serviría esta lección a los políticos.
- Ver a Falcao apoyar tan leal y firmemente al equipo sin necesidad de protagonismos, a pesar de merecerlos, nos enseñó que la envidia es para gente insegura con mentes y corazones pequeños.
- Ver entrar al gran Farid Mondragón en el partido con Japón nos enseñó: Primero: la edad está en la mente, y los sueños atados a trabajo duro, sí se cumplen. Segundo: Con un solo acto de grandeza y generosidad se puede marcar la historia.
- La humildad con que los jugadores y el gran profesor Pekerman manejaron cada victoria nos enseñó que las metas no se cumplen en un solo día; hay que trabajar permanentemente y con disciplina para lograrlas.
- Verlos jugar compenetrados como un equipo y no como individuos tratando de brillar cada uno por su lado es conmovedor. Nos confirmó una enseñanza africana: "Si quieres ir rápido ve solo, pero si quieres ir lejos ve acompañado".
- Ellos son unos verdaderos campeones. Han logrado cambiar la mentalidad derrotista de todo un país y darnos ejemplo y orgullo que nunca olvidaremos. 🏆

¿Por fin se acabará el “paseo de la muerte”?

Al declarar exequible la Ley Estatutaria de Salud, aprobada hace un año por el Congreso de la República, la Corte Constitucional marcó reglas claras sobre lo que será el sistema de salud pública. ¿Será verdad tanta belleza?

¿Qué fue lo que aprobaron?

1. La salud, un derecho fundamental autónomo

Todos los mecanismos del Estado y sus instituciones se ponen al servicio de este derecho que debe cubrir a todos los colombianos, en condiciones de equidad y oportunidad. Se proyecta cobertura universal y eliminación de los regímenes subsidiado y contributivo.

2. Integralidad

La salud no sólo es atención de la enfermedad, también es el mantenimiento del bienestar de las personas sanas. La Corte plantea la necesaria intervención de los componentes de promoción de salud, prevención, diagnóstico, tratamiento, recuperación, rehabilitación y paliación de todas las enfermedades, de acuerdo con las necesidades de los pacientes.

3. Urgencias sin autorizaciones

Cuando un ciudadano requiera atención de urgencia, ésta debe brindársele sin que medie la solicitud de autorizaciones o las exigencias de dinero, dos de las trabas que con más frecuencia se imponen a los usuarios de este servicio.

4. No más atenciones según listados POS

El servicio de salud debe garantizarles a todas las personas los medicamentos, servicios y tecnologías que requieran para garantizar su bienestar y el tratamiento efectivo de sus enfermedades. Es decir, los servicios a los pacientes ya no estarán sujetos a lo que esté o no esté en el POS. Sólo se negará: lo cosmético o suntuario, lo que no esté probado que sirva y los servicios en el extranjero que puedan brindarse en el país.

5. No debe haber zonas desatendidas

La distancia o los bajos recursos no pueden ser disculpa para desatender a las personas en zonas apartadas. Para que los hospitales públicos puedan cumplir con esa tarea, deberán ser evaluados por su rentabilidad social y no económica.

6. Se mantiene la tutela

Como la salud es un derecho fundamental autónomo, éste continúa amparado por la acción de tutela. Cualquier ciudadano puede acceder a ella cuando considere vulnerado su derecho.

7. Lo fiscal no limita el derecho

El Estado debe proveer recursos necesarios para garantizar el derecho a través de todas las fuentes de financiación y hacer los ajustes presupuestales pertinentes para evitar que haya desequilibrios financieros, al tiempo que vela porque el sistema sea sostenible económicamente en el tiempo. Cabe anotar que los recursos de la salud no pueden utilizarse para otros fines o desviarse. Son inembargables.

El Estado debe proveer recursos necesarios para garantizar el derecho a través de todas las fuentes de financiación y hacer los ajustes presupuestales pertinentes para evitar que haya desequilibrios financieros, al tiempo que vela porque el sistema sea sostenible económicamente en el tiempo. Cabe anotar que los recursos de la salud no pueden utilizarse para otros fines o desviarse. Son inembargables.

8. Medicamentos accesibles y baratos

El Estado debe regular los precios en toda la cadena que interviene en el mercado de los medicamentos, desde la fabricación hasta la dispensación. De este modo, se busca que haya disponibilidad, calidad, oportunidad y precios razonables para este insumo que para la Corte es pilar fundamental de la atención en salud.

9. Redes de servicios

El sistema de salud debe proveer a los usuarios redes de servicios que contengan las instituciones y recursos para atenderlos en condiciones de oportunidad, calidad y eficiencia. Con esto, se busca evitar que las personas sean sometidas a demoras y esperas.

10. Revive la libre relación médico-paciente

En adelante, lo que formulen médico y odontólogo a los pacientes se respeta. No pueden imponerse restricciones para que estos profesionales receten u ordenen. En caso de discrepancias, sólo las juntas médicas de las redes de servicios son las llamadas a dirimir. Queda prohibida toda intermediación indebida entre el enfermo y su doctor. 🏥



“La regulación de precios debe mantenerse en toda la cadena, para evitar que la salud pública siga viéndose como un negocio más en el país”



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.

El “paseo de la muerte” NO termina.... (I Parte)

La ley estatutaria aprobada por el Congreso y avalada por la Corte que definió el “núcleo esencial” del derecho fundamental a la salud, está lejos de acabar con la angustia familiar por falta de atención médica oportuna. Las personas afectadas con las exclusiones sufrirán los efectos del copago

Por: Mario Hernández Álvarez – UN periódico

Los ajustes son importantes pero limitados

En días pasados, se anunció el resultado de la revisión por partes de la Corte Constitucional de la Ley Estatutaria de Salud, aprobada por el Congreso de la República en junio de 2013.

El presidente Juan Manuel Santos expresó ante los medios masivos de comunicación que con esta norma se acababa el “paseo de la muerte”, pero un análisis detallado del comunicado oficial obliga a tener más medida en la valoración de sus consecuencias, pues aunque las modulaciones que hizo la máxima corporación constitucional son importantes, también son muy limitadas.

La ley aprobada determinó el llamado “núcleo esencial” del derecho fundamental a la salud, con el fin de establecer qué cubre la seguridad social y qué deben pagar las familias, con plata de su bolsillo.

Aunque en el debate parlamentario se presentaron propuestas que concebían el contenido del derecho a la salud de una manera amplia, incluyendo las condiciones de vida que permiten alcanzar el más alto nivel de salud posible, dicha ley asimiló ese núcleo esencial con el “acceso a servicios y tecnologías” para la atención de las enfermedades.

¿Qué queda por fuera del POS?

Para delimitar el contenido de este derecho, se establecen en el artículo 15 seis criterios para precisar el conjunto de exclusiones, que serán una especie de “No POS”, es decir, lo



que está por fuera del Plan Obligatorio de Salud (POS) actual y que hoy se cubre con recursos del Estado a través de la acción de tutela.

Dichas exclusiones serán definidas en un decreto del Ministerio de Salud cada cierto tiempo y no serán cubiertas con recursos públicos sino por las familias.

Este era el principal objetivo del Gobierno nacional desde la emergencia social del expresidente Uribe y durante el debate parlamentario durante el Gobierno Santos, con el argumento de que la quiebra financiera del sistema está en el recobro de los servicios NO POS al Estado, como obligaba la jurisprudencia constitucional que la Corte ha desarrollado.

El artículo 10 establece:

“Es un deber de las personas contribuir solidariamente al financiamiento de los gastos que demande la atención en salud y la seguridad social, de acuerdo con su capacidad de pago...”



Tutela sí, pero primero...

En estas circunstancias, los jueces tendrán que rechazar las tutelas que interpongan las personas afectadas por las exclusiones, porque el reglamento establece que no cabe este mecanismo de protección mientras existan recursos previos a los que se pueda acudir.

En este caso, deberá presentarse un recurso de reposición del decreto ante el Ministerio o una acción de nulidad ante el Consejo de Estado. Sólo después de que estas instancias resulten negativas, cabría la acción de tutela.

Como complemento de lo anterior, el artículo 10 establece: “Es un deber de las personas contribuir solidariamente al financiamiento de los gastos que demande la atención en salud y la seguridad social, de acuerdo con su capacidad de pago”. Esto quiere decir que las exclusiones serán cubiertas por las familias a través de ‘copagos’ a las EPS o por medio de la compra de un plan de medicina prepagada. Quienes no tengan los recursos, quedan sin opción, según la ley aprobada.

Continúa en la próxima edición.

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

Por: Roberto Quiroga B –
Editor Somos Adultos y Personas Mayores

Peligro... Peligro...

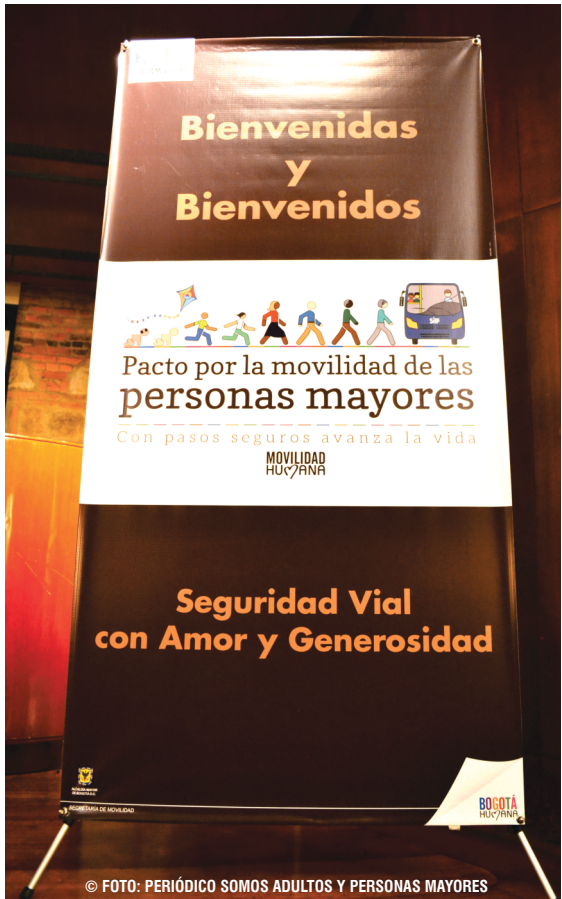
Es evidente que para las personas mayores se ha convertido en un verdadero riesgo cruzar las calles o hacer uso del servicio de transporte público. Lo demostró la Secretaría de Movilidad luego de analizar las últimas cifras de accidentalidad. Según el informe entregado por Liliana Bohórquez, directora de Seguridad Vial y Comportamiento de Tránsito de la Secretaría de Movilidad, en 2013, de 34.326 accidentes en vías, 4.846 involucraron a personas mayores, es decir, 14%.

Cifras en caso de lesionados y fallecidos

Las cifras no son para nada menores: en 2013 de 1389 personas mayores lesionadas en accidentes de tránsito, 818 eran peatones, 66 ciclistas, 20 motociclistas, 428 pasajeros y 57 conductores. Usualmente, estos accidentes terminan siendo fatales para las personas mayores: en 2013 de 498 personas que fallecieron en eventos viales, 109 eran personas mayores, es decir, 22%. La cantidad de fallecidos, por su condición fue: 93 peatones, 8 ciclistas, un motociclista y 7 pasajeros, lo que muestra la vulnerabilidad de este grupo poblacional.

¿Por qué firmar un Pacto?

Las estadísticas son escalofriantes: cada día, al menos dos peatones, personas mayores, resultan heridos en las vías. Por esta razón, entidades del Distrito firmaron con varias organizaciones públicas y privadas un Pacto por la movilidad segura



de las personas mayores. Se busca ofrecer condiciones de seguridad vial y la reducción de la accidentalidad en las personas mayores durante sus desplazamientos por la ciudad. Además de acciones concretas para garantizar la seguridad en las vías, el Pacto pretende generar espacios de diálogo en torno al tema y su impacto en la calidad de vida de las personas mayores.



Las personas mayores de todas las localidades de la ciudad, invitadas al evento, también se acercaron a firmar el Pacto.

¿Quiénes firmaron el Pacto?

- Centro Comercial Gran Estación.
- Compensar
- Fundación Niñez y Desarrollo, FND Colombia
- Fundación Niño Jesús, FNJ
- Fundación Rehabilitación Integral, FRINE
- Fundación Saldarriaga Concha
- Instituto de Desarrollo Urbano, IDU
- Instituto Distrital de Participación Comunitaria
- Instituto Distrital de Recreación y Deportes, IDRD
- Ministerio de Cultura, Museo Nacional de Colombia
- Ministerio de Salud y Protección Social
- Secretaría Distrital de Cultura Recreación y Deporte
- Secretaría Distrital de Educación
- Secretaría Distrital de Hacienda
- Secretaría Distrital de Integración Social
- Secretaría Distrital de la Mujer
- Secretaría Distrital de Movilidad
- Secretaría Distrital de Salud
- Secretaría Distrital del Hábitat
- Transmilenio S.A.

¡PELIGRO!!
Adulto Mayor
cruzando la calle...

Con la firma de este Pacto por la Movilidad Segura de las Personas Mayores, apoyado por el sector público, organizaciones privadas y de la sociedad civil, se busca ofrecer condiciones de seguridad vial y reducir la accidentalidad de éstas durante sus desplazamientos por la ciudad.



En la foto: Mayor Alba Luz Buitrago, Jefe de Seguridad Vial Policía de Tránsito de Bogotá; Dra. Martha Ruth Cárdenas, Subdirectora para la Vejez, Secretaría de Integración Social; Dr. Jaime García, Subgerente de Planeación Transmilenio S.A.; Dra. Diana Molina, Coordinadora Programa Adulto Mayor Compensar, quienes hicieron parte de la Mesa principal.

La conjuntivitis es la causa más frecuente de los ojos rojos. La conjuntiva es una fina capa que recubre la esclerótica (que es la parte blanca del ojo) y la cara interna de los párpados. Es prácticamente transparente y normalmente sólo podemos ver unos finos vasos sanguíneos que la recorren.

“En la actualidad se conoce que son múltiples las causas que pueden causar una inflamación de la conjuntiva, sin embargo, las principales son de causa alérgica o infecciosa, y dentro de estas últimas por virus o por bacterias”, indicó la doctora Layla Tamer David, directora de científica y de conceptos médicos de NUEVA EPS.

Conjuntivitis, una enfermedad que hace llorar

¿Cuáles son los síntomas?

- Enrojecimiento de los ojos y del interior de los párpados.
- Los párpados levemente inflamados.
- Picazón en los ojos.
- Secreción ocular clara o amarillo verdosa.

Medidas preventivas

- No frote sus ojos con las manos.
- No use pañuelos, límpielos con papel desechable usando uno para cada ojo, elimínelo después de usado.
- Evite el contacto directo con personas afectadas de conjuntivitis.
- Lave sus manos cuantas veces sea necesario, sobre todo después de saludar con ellas.
- Lave su cara con agua y jabón, evitando que le caiga jabón en los ojos.
- No se aplique sustancias que no sean recomendadas por su médico.

Si sospecha que tiene conjuntivitis o que presenta algunos de los síntomas antes descritos acuda de inmediato a urgencias o a su médico de confianza y no se auto-medique.

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



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

Según HelpAge International, el Índice Global de Envejecimiento AgeWatch, es el primero en medir la calidad de vida y bienestar de las personas mayores en todo el mundo. De 91 países incluidos, Colombia ocupa el lugar 54.

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

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

El mundo está envejeciendo rápidamente

Silvia Stefanoni, Directora Ejecutiva de HelpAge International, mencionó que: "El mundo está envejeciendo rápidamente, las personas mayores de 60 años ya superan a los niños menores de 5 años, y en 2050 se va a superar en número a los niños menores de 15 años, es decir, será una población de más de dos mil millones. Sin embargo, la exclusión permanente del envejecimiento de las agendas nacionales y globales es uno de los mayores obstáculos para satisfacer las necesidades de las personas mayores. Este Índice nos da una mejor comprensión de la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, y nos ayudará a centrar la atención en las cosas que van bien, pero sobre todo en las que tienen que mejorar".

El mejor y el peor

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

- Suecia es el mejor lugar para las personas mayores: este año celebrarán el centenario de su pensión estatal.
- Lo siguen Noruega y Japón (el único país no europeo ni norteamericano en el top 10).
- Mauricio es el mejor país africano para las personas mayores.

AgeWatch demuestra que el mundo no está preparado para este fenómeno. Colombia ocupa el puesto 54 entre 91 países a nivel mundial y en Latinoamérica ocupa el décimo lugar entre 18 países evaluados, por debajo de Chile, Argentina, Uruguay, Costa Rica, Panamá, Ecuador, Perú y Bolivia.



- Chile lidera el grupo de países de América Latina que, además, incluye a Uruguay, Argentina, Brasil, Costa Rica, Ecuador, Panamá y Uruguay con buenas posiciones. En la región, Colombia ocupa el décimo lugar, de 18 países muestra.
- El peor lugar para una persona mayor es Afganistán, seguido de Pakistán, Tanzania y Jordania. Una comparación con el Índice de Desarrollo Humano de estos países muestra que el bienestar de las personas mayores es notablemente peor que el de la población en general. El profesor Richard Jolly, creador del Índice de Desarrollo Humano, asegura que: "Este índice amplía la forma de entender las necesidades y oportunidades de las personas mayores. Además,

enriquecerá el debate sobre el desarrollo sostenible, mirando más allá de la relación entre la inversión en el envejecimiento y el crecimiento económico, y de cómo podemos apoyar las capacidades de las personas a medida que envejecen".

Datos generales

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

Bruce Campbell, Director de la División Técnica de UNFPA, dijo: "El Índice es más que oportuno en el debate actual sobre el envejecimiento de la población. Al medir el bienestar social y el bienestar económico de las personas mayores en 91 países, se convierte en una iniciativa pionera y evolutiva que UNFPA acoge totalmente. En el marco del proceso post 2015, esperamos que el Índice se convertirá en una herramienta de datos central utilizada por los gobiernos, empleadores, sociedad civil, familias y las propias personas mayores para asegurar un mundo más amigable con la edad".

HelpAge International es una organización no gubernamental internacional que trabaja para asegurar que la sociedad comprenda la contribución de las personas mayores y a la vez contribuir a garantizar sus derechos a salud, servicios sociales y seguridad económica.

Colombia en el Índice

- Colombia ocupó el lugar 54 en el ranking general, pero en los cuatro aspectos incluidos en el Índice la clasificación es: ingresos seguros, 68; salud, 26; educación y empleo, 63; ambientes favorables, 58.
- A nivel mundial, los países que más rápido envejecen son Jordania, Laos, Mongolia y Vietnam. Colombia ocupa el lugar 18 de los 20 países que más rápido envejecen.
- En América Latina, tanto Colombia como Nicaragua triplicarán el número de personas mayores para el año 2050.
- En la región, Colombia está por debajo de países como Ecuador, Perú y Bolivia. A nivel mundial, está por debajo de Vietnam y Sri Lanka.
- Población total (en 2012) 47.7 millones.
- Población mayor de 60 años (en 2012) 4.4 millones
- Porcentaje de la población mayor de 60 años (en 2012) 9.2%





El concejal Roger Carrillo Campo presentó la propuesta.

Situación de las personas mayores

El concejal Carrillo hizo una radiografía actual de las personas mayores explicando que 7.1% de ellos(as) viven solos, esto como efecto de la situación demográfica: los hijos se casan o ellos quedan viudos y se convierten en una población vulnerable. Seis de cada diez personas mayores son frágiles, sufren de desnutrición o alguna discapacidad. Uno de cada cuatro abuelos padece de depresión, estado que afecta aún más a las personas sin pensión.

El cabildante no desconoce que existe una Política Pública que atiende a la persona mayor, pero éstas no se pueden quedar sólo en el papel.

Durante el debate se conoció que, según el Dane, en 2015 habrá alrededor de 903.000, personas mayores de 60 años, con lo que cabildante se mostró en desacuerdo: “Yo creería que habrá más de un millón de personas. Agregó que del 2005 al 2020 la esperanza de vida pasará a 78. 3 años.

El Estado y las Políticas Públicas

“Frente a este panorama, se necesita que el Estado enfrente el reto de las Políticas Públicas que están

El concejal Roger Carrillo Campo, del partido Conservador, en desarrollo de la Proposición 068 sobre Política Pública para la Vejez, dijo: “Se hace necesario la revisión de la misma y, además, denunció que en el último año, en Bogotá, 42% de las personas mayores han sido víctima de abuso, físico y psicológico y no sólo eso, sino que la mayoría de los maltratadores pertenecen a su círculo social o son parte de su familia”.



Proponen crear el Instituto Distrital para el Adulto Mayor

En el último año, en Bogotá, 42% de las personas mayores han sido víctima de abuso, físico y psicológico

establecidas en la ley, dar prioridad al envejecimiento y construir el camino para las nuevas generaciones. Hay una indolencia frente a este tema ya que son abandonados muchas veces por su propia familia, esto es de unas proporciones

diligente, ya que este tema requiere una mayor responsabilidad, porque actualmente no cubre las necesidades ni logísticas, ni de infraestructura para hacer un excelente papel en atención deportiva a las personas mayores.

incalculables”, enfatizó Roger Carrillo.

Agregó, que en Bogotá hay 778.000 personas mayores, es decir, 10% de la población, 333.000 son hombres y 445.000 son mujeres, ubicados especialmente en las localidades de La Candelaria, Los Mártires, Antonio Nariño y Chapinero.

Es la hora de tomar decisiones

“En 2015, si no se toman las medidas del caso, 800 abuelos pueden ser objeto de abandono en calle. Esto hay que evitarlo”, enfatizó. Igualmente, dijo: “La Secretaría de Integración Social hay que reestructurarla, llegó la hora de crear el Instituto Distrital para el Adulto Mayor en Bogotá con recursos propios para atender a esta población”.

Instó al Instituto de Recreación y Deporte para que sea más



Por la FAMILIA,

iDESARME!

iSí al desarme ciudadano!



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA GENERAL

BOGOTÁ HUMANANA

Entrevista a: Liliana Toro
Focalizadora Subsidio C – Alcaldía de Chapinero

Por favor, coméntenos sobre los tipos de subsidio que entrega la Alcaldía de Chapinero a la personas mayores de la localidad.

En este momento tenemos 400 personas con el Subsidio Tipo C, quienes reciben \$ 120.000 mensuales. Pero no se quiere que esto se reduzca a la plata sino que haya unos encuentros mensuales que se realizan con ellos. Estos encuentros se realizan una vez al mes en las diferentes UPZ de la localidad, como por ejemplo en Pardo Rubio y San Isidro. Son dos horas mensuales durante las cuales se realizan varias actividades para las cuales tenemos el apoyo del IDRD y de universidades como la Universidad del Área Andina y el área de terapia de la Corporación Iberoamericana quienes realizan actividades con las personas mayores, especialmente ejercicios y capacitaciones sobre hábitos de vida saludables.

Aparte de esto, nosotros trabajamos con subdirección local y en estas reuniones mensuales tratamos temas como el medio ambiente, las relaciones familiares, la autoestima. También trabajamos la Política Pública de Envejecimiento y Vejez, tratando que las personas mayores se enteren de esta política.

Atención: Hay cupos para el Subsidio

En este momento tenemos 393 usuarios, por lo que llegar al 100% de la cobertura nos faltan siete usuarios todavía. Y no lo hemos logrado porque algunas personas mayores cambian de domicilio o porque fallecen. Pero las inscripciones siempre permanecen abierta y se hacen los martes en la Subdirección Local.

Documentos que se requieren

- Fotocopia de la cédula ampliada al 150%.
- Un recibo de la luz de donde está viviendo la persona actualmente.
- Debe residir, obligatoriamente, en la localidad.
- Un certificado de Colpensiones donde diga que no recibe ninguna pensión.
- Mujeres mayores de 54 años
- Hombres mayores de 59 años

¿Cómo es el proceso?

Con estos documentos se inicia el proceso de inscripción, pero, además, realizamos otros cruces de bases de datos. Si la persona estuvo afiliada anteriormente a pensión, nosotros le solicitamos el estado actual como se encuentra, porque puede que ya esté para la pensión, entonces no se le pueden recibir los documentos. Igualmente, si tienen EPS o Caja de Compensación Familiar, entonces se necesita un certificado donde diga el estado actual en que se encuentra. Si la persona está afiliada a EPS como beneficiaria o cotizante le solicitamos un documento que se llama el IBC que es para saber el Índice de Base de Cotización en

que está actualmente.

Luego de la inscripción, se hace una visita domiciliaria para la validación de condiciones de la persona mayor: vamos directamente al domicilio, verificamos con quien vive, cuáles son sus condiciones habitacionales, las condiciones higiénicas y dependiendo de eso se pasa a un comité llamado Comité Local de Vejez y Envejecimiento donde asisten varias entidades de la localidad como la Alcaldía, la subdirección local, el Hospital de Chapinero, Movilidad, IDRD, etc., y entre todos se toma la decisión si se puede ingresar al proyecto o no.

¿Qué pasa después?

Si la persona es aceptada dentro del proyecto, se pasa una base de datos a la Secretaría de Integración Social y ellos validan la información y esos datos los pasan a Compensar para entregarles una tarjeta. Esta tarjeta se les entrega unos tres meses después, es personal y con ella retiran el subsidio cada mes en puntos como el Éxito, Balotto, Olímpica, etc. Cada mes \$120.000. Si se presenta algún problema con la tarjeta o con el saldo que tienen, nosotros los atendemos todos los martes en Subdirección Local y se les solucionan los problemas que se les presenten.

¿Cuántos tipos de subsidios existen?

Existen varios tipos de subsidios, pero el que maneja la Alcaldía local es el Subsidio tipo C, que son \$120.000 que se paga el 28 de cada mes. Secretaría de Integración Social tiene los subsidios tipo A, tipo B y tipo D. El subsidio B es igual –paga mensualmente \$120.000– ellos lo pagan el 25 de cada mes. El subsidio D es de la Nación y se paga cada dos meses, pero tiene el mismo valor, es decir, cada dos meses pueden retirar \$240.000 en el banco BBVA. El subsidio A, que fue el primero que se le dio a las personas mayores, ya está “en vías de extinción” y no se están ingresando personas hasta que ya no haya afiliados. Era un subsidio de \$165.000 mensuales.

¿Una persona puede tener acceso a varios subsidios?

No. Una persona sólo puede tener un subsidio. Lo que pasa es que una persona con subsidio B como es financiado con Secretaría de Integración Social si la persona



Personas mayores del barrio Paraíso toman un pequeño descanso durante una de las actividades mensuales programadas por la Alcaldía de Chapinero.



Personas mayores disfrutando de las actividades recreativas durante uno de los encuentros mensuales con la Administración local, en la UPZ Pardo Rubio.

Todo sobre el Subsidio

cambia de localidad se le hace todo el proceso de traslado; en cambio, en el caso del subsidio C, la persona debe estar aquí en la localidad y si se traslada a otra localidad se debe egresar.

¿De qué sector de la localidad es el mayor número de personas mayores que se benefician con este subsidio?

De la UPZ 89 San Isidro. En este momento tenemos 19 grupos en la localidad, de los cuales 8 grupos son de esta UPZ. Los otros grupos están ubicados en Bosque Calderón, Paraíso, Pardo Rubio, Chapinero Central. La localidad de Chapinero tiene un índice muy alto de población flotante adulta mayor que trabaja en la localidad. ¿Ellos tienen derecho al subsidio? No. Muchas personas adultas mayores que trabajan en la localidad vienen a solicitar el subsidio, por ejemplo, personas de 'La Playa' vinieron a solicitarlo por trabajar aquí, pero ellos deben solicitarlo donde están viviendo.

Aproximadamente, ¿qué parte del presupuesto local se destina a las personas mayores?

El presupuesto asignado fueron 620 millones de pesos para el subsidio de febrero a diciembre de este año, que está destinado al pago del subsidio, pago de gastos operativos (pago de tarjetas, manejo de la tarjeta, el pago de la profesional focalizadora, etc.).

¿El Consejo de Sabios tiene alguna incidencia en este tema?

El Consejo de Sabios es un espacio en donde están los líderes de la localidad que se reúnen acá en la alcaldía local. En este momento están trabajando en el tema de los derechos de la persona mayor. En este momento se están movilizándolo por toda la localidad para conocer las opiniones y las necesidades de su grupo poblacional para así poder presentar un proyecto a la Alcaldía de Chapinero. Ellos tienen participación en diferentes espacios de participación como el Consejo Distrital de Adulto Mayor, el Consejo de Planeación, etc. El Consejo de Sabios se reúne mensualmente y su próxima reunión es entre el 16 y el 23 de julio; la coordinadora es la señora María Conchita Ramírez.



Liliana Toro, focalizadora Subsidio C, durante una visita domiciliaria.

Entrevista a: Carolina Bohórquez
Profesional de Apoyo al Subsidio C – Alcaldía de Engativá

Por favor, coméntenos sobre el subsidio que entrega la Alcaldía de Chapinero a la personas mayores de la localidad.

Desde la Alcaldía local tenemos el Subsidio tipo C que beneficia a las personas mayores, previo el cumplimiento de unos requisitos. Se busca suplir una necesidad desde lo económico, pero también todo un acompañamiento de desarrollo humano que hacemos a través de encuentros mensuales con ellos.

¿Cuántos cupos hay para el subsidio C en Engativá?

Son mil personas mayores las beneficiadas que mes a mes reciben este subsidio económico.

¿Cómo son escogidas estas personas?

Hay todo un proceso de identificación. Ellos deben cumplir unos requisitos como la edad, que en el caso de las mujeres es tener 54 años y en el caso de los hombres tener 59 años. Como éste es un recurso que viene del Fondo de Desarrollo Local, deben residir en la localidad de Engativá; no deben tener más de un bien inmueble; no ser pensionados. Nosotros hacemos toda la verificación y la validación de la situación de vulnerabilidad.



Las profesionales de Apoyo al Proyecto 1218 de Subsidio Tipo C, en la Alcaldía de Engativá: Andrea Gómez, Tatiana Orjuela y Carolina Bohórquez.

¿Hacen visita domiciliaria para verificar esta información?

Sí. Primero estas personas se validan a través de una base de datos que tenemos que la persona cumpla con los requisitos. Posteriormente, se citan para el diligenciamiento de un formato de solicitud del servicio, donde se conoce la situación actual de la persona mayor. Finalmente, se realiza la visita domiciliaria donde se corrobora la información entregada en primera instancia. Se entrega la información a un comité que evalúa la situación de la persona mayor y a partir de la aprobación o desaprobación se le hace saber a la persona si fue o no aprobada para el subsidio económico. Posterior a esto, dependiendo de la disponibilidad de los cupos se va haciendo el ingreso de las personas al subsidio económico.

Una vez que se completa el cupo de las 1000 personas, ¿qué pasa con las que quedan haciendo cola?

Ellos pasan a una lista de espera que, con unos criterios de priorización, van ingresando. Criterios como, por ejemplo, la situación de discapacidad, que no tengan red familiar, etc., que los hagan aún más vulnerables. Entonces, en esa priorización se determina bajo unos criterios que tenemos nosotros el ingreso de esa persona, pero puede tardar entre tres y seis meses, dependiendo de la disponibilidad que se tenga, por lo que no son inmediatos los ingresos, por la lista de espera que tenemos.

Durante la celebración del Día del Adulto Mayor, el año anterior, el alcalde de Engativá, Carlos Mauricio Naranjo, comparte con una dama residente en la localidad.

¿Por qué se puede perder el derecho a estar entre esos 1000 privilegiados?

Es importante diferenciar que éste es un subsidio económico no es una pensión. Entonces, en caso de que el beneficiado fallezca, ni la familia ni nadie puede reclamar este beneficio. No es vitalicio, es decir, no es para toda la vida, porque hay personas que pueden superar condiciones, y es la labor de las profesionales de apoyo validar estas condiciones de la persona mayor. Por ejemplo, alguien que está cotizando pensión y le sale la resolución de pensión, entonces no podría continuar, o alguien a quien sus hijos cambian de sitio de vivienda a otra localidad, entonces debe ser egresado de la lista de esta localidad y hacer de nuevo la solicitud en la localidad que ahora le corresponde.

¿Cuáles son los documentos que una persona debe presentar para tener derecho a este recurso?

- Fotocopia de la cédula.
 - Recibo público de Codensa para poder verificar el domicilio.
- Con esto se hace el cruce de las bases de datos y, luego, se les piden otros documentos como:
- Certificación de residencia en la localidad.
 - Soportes de ingresos económicos de los familiares.
 - Certificación de Colfondos que diga que no son pensionados.
 - Carné de EPS o si están afiliados al régimen subsidiado, ese comprobante.

¿En cuál sector de la localidad de Engativá está el mayor número de usuarios personas mayores que toman este servicio?

Principalmente son las personas de la UPZ Engativá, toda la parte de Engativá Pueblo, donde se tiene mayor cantidad de personas mayores, debido a las condiciones habitacionales, económicas, muy marcadas en ese sector.



Personas mayores en Engativá

¿Cuántas son las personas mayores de Engativá?

Según las proyecciones de población del DANE a 2013, se estima que en nuestra localidad viven 104.000 personas mayores (12% de la población total de la localidad). La localidad de Engativá es la que concentra la mayor cantidad de personas mayores en la ciudad (12% de las personas mayores de Bogotá). No obstante, no es la localidad más envejecida, es decir, no es la que cuenta con una más alta proporción de personas mayores sobre la totalidad de la población local. En este aspecto, Engativá ocupa una posición media dentro del total de las localidades. Para el año 2014 se estima un total de 209.253 personas mayores (DANE). De éstas, 89.226 son hombres (42.6%) y 209.194 son mujeres (57.4%).

Perfil de las personas mayores de Engativá

Estas características demográficas han generado consecuencias estructurales en la economía de los hogares, en la calidad de vida de las familias y en la demanda de servicios (incluyendo los de salud y atención médica). Si bien las condiciones de vida de las personas mayores que viven en Engativá son considerablemente mejores que las del promedio de la ciudad y las de otras localidades como Ciudad Bolívar, San Cristóbal o Usme, no alcanza los niveles de bienestar de localidades como Usaquén, Chapinero o Teusaquillo.

Por otra parte, tenemos que un poco más de la mitad de las personas mayores están casadas o viven en unión libre y 31% viven solas. El nivel educativo para este grupo de edad es de los más bajos de la ciudad: 9% no cursó ningún nivel de educación formal o llegó sólo hasta preescolar y 54% sólo cursó la primaria.

En Engativá, 80% de los mayores de 59 años pertenece al régimen contributivo del Sistema General de Seguridad Social, ubicándose por encima de la afiliación de la ciudad (73%).



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 6
TUNJUELITO



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 11
SUBA

DIOS
no podía estar
en todas partes
a la vez.
Por eso creó
a las **MADRES**



Cancun

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alimentación (desayuno, almuerzo y cena,
- Alojamiento 7 noches y 8 días (3 noches en Cancun y 4 noches en Mexico D.F)
- Tour Ciudad de Mexico y Xochimilco., Basilica de Guadalupe Plaza Garibaldi, visita a las Piramides, Cuernabaca y Texaco

Puerto Vallarta

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alojamiento 8 noches y 9 días (2 noches en Mexico D.F, 1 noche Guanajuato, 2 noches Guadalajara 2 Noches Puerto Vallarta)
- Almuerzo en el Rancho de Vicente Fernandez
- Visita Fabricas de Tequila



R. Dominicana y Panama

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
 - Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- En República Dominicana**
- Alojamiento 4 noches en hotel
 - Alimentación full estilo
- En Ciudad de Panamá**
- Alojamiento 2 Noches
 - Alimentación (desayunos, almuerzos y cenas)
 - Tour de compras,
Tour Canal de Panamá,
City tour
panorámico

Cuba y Varadero

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
Tique aereo Bogotá-Habana-Bogotá
- 2 Noches alojamiento en la Habana.
- Alimentación (desayunos, almuerzos y cenas)
- City Tour panoramico en la Habana
- 3 noches de Alojamiento en Varadero con todo incluido

El Plan Incluye

- Tiquete aéreo ida y regreso
- Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Tiquete ida y regreso Bogotá - Cartagena - Bogotá
- Alimentación (desayuno, almuerzo y cena)
- Duración 7 noches y 8 días
- Alojamiento en Cabinas Interiores

En el Crucero podrás disfrutar de:

- Actividades y espectáculos en el nuevo Centrum wow
- Música a bordo,
- Juegos y Concursos
- Restaurante especializado en cocina Asiática e Italiana.

No Incluye:

- Tours en los diferente lugares visitados.
- Impuestos portuarios, \$ 40 USD
- Requisitos, pasaporte vigente

Crucero



Huila y Caqueta

Primer día

Almuerzo hotel Hosteria
Tour termales de Rivera - Cena Hotel
Cena termales los Angeles

Segundo día

Desayuno hotel Hostería
Almuerzo hotel Anacaona (San Agustín)
Tour Estrecho de Magdalena
Tour Pueblo San Agustín - Canelazo
Cena Anacaona (San Agustín)

Tercer día

Desayuno hotel Anacaona (San Agustín)
Entrada parque Arqueológico
Guía Turísticos
Almuerzo hotel Anacaona (San Agustín)
Viaje Florencia
Cena hotel Royal Plaza Florencia

Cuarto día

Desayuno hotel Royal Plaza Florencia
Tour Barcaza - Almuerzo de olla
Cena en el hotel Royal Plaza

Quinto día

Desayuno hotel Royal Plaza Florencia
Tour Casa Campesina, baño
Almuerzo de campo - Regreso Neiva
Cena Hotel la Osteria

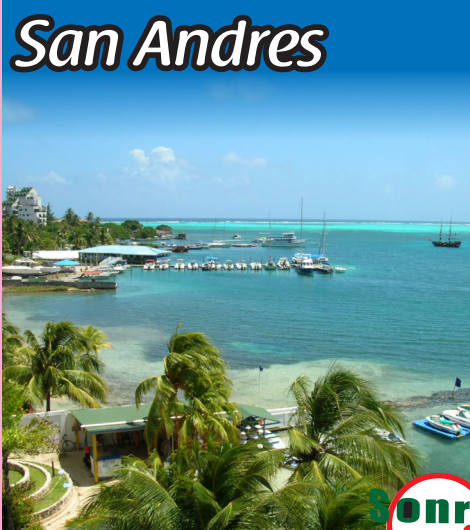
Sexto día

Desayuno hotel la Hostería
Tour Represa Betania (Viaje en lancha)
Almuerzo Represa Betania
Cena Hotel la Hostería

Séptimo día

Desayuno hotel la Hostería
Tour Desierto de la Tatacoa Guía turístico
Almuerzo de camino a Bogotá

San Andres



Leticia



Coveñas

El Plan Incluye

- Tiquete ida y regreso
Traslado aeropuerto hotel aeropuerto
- Alimentación (desayunos, almuerzo y cena)
- Noche blanca
- Tour a Tolú

- Alojamiento 3 noches en Coveñas
- Alimentación a partir de cena del primer día, hasta el almuerzo del último día.



Localidad 11
SUBA





A divertírnos Se dijo



Sopa de letras

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

ÁLBUM FAMILIAR

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

- | | |
|------------|------------|
| ÁLBUM | MARATÓN |
| FOTOS | EXHIBICIÓN |
| DIFERENTES | CENA |
| EVENTOS | NAVIDADES |
| FAMILIARES | DÍA |
| BODA | MADRES |
| NACIMIENTO | PADRES |
| GRADUACIÓN | PLAYA |
| BAUTIZO | VERANO |
| CUMPLEAÑOS | GRUPO |
| REUNIÓN | FAMILIAR |
| | COMPLETO |

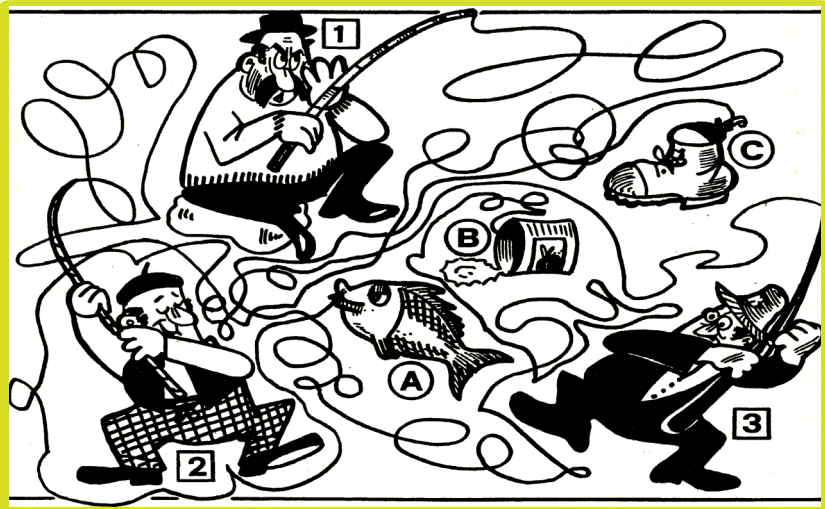
LAS DIFERENCIAS



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

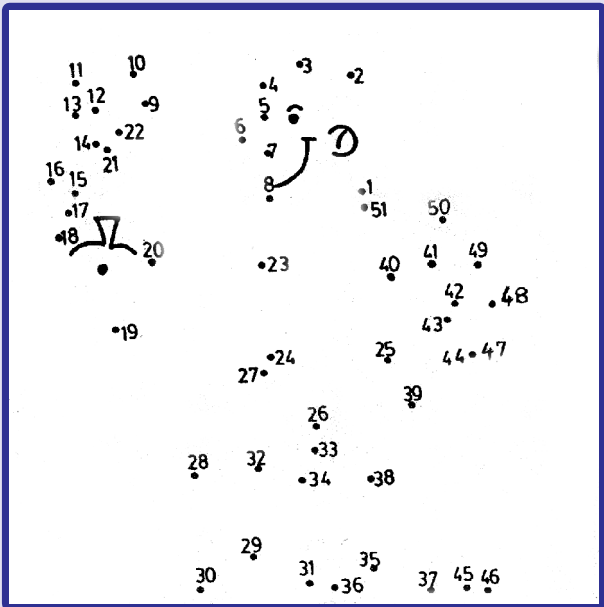
ENREDO DE PESCADORES

Instrucciones: Estos tres pescadores están a punto de sacar sus respectivos anzuelos del fondo del lago, cada uno con distinta fortuna. ¿Puede usted decir qué capturó cada uno de ellos?



PUNTO A PUNTO

Instrucciones:
Una consecutivamente los puntos del 1 al 51 y al finalizar aparecerá un dibujo sorpresa.



1. Es hora de usar para usted el dinero que ahorro durante toda su vida. No lo guarde para que lo disfruten los que no conocen el sacrificio de haberlo conseguido, generalmente personas que ni siquiera son de la familia: ¡yernos y nueras! Recuerde que no hay nada más peligroso que un yerno con ideas. Cuidado: No es época de inversiones, por maravillosas que parezcan, éstas sólo le traerán angustias y esta época es para tener mucha paz y tranquilidad.

2. Deje de preocuparse con la situación financiera de hijos y nietos. No se sienta culpable por gastar su dinero en usted mismo. Probablemente, usted ya les ofreció lo que fue posible en la infancia y juventud, como una buena educación. Ahora, por lo tanto, la responsabilidad es de ellos.

3. Ya no es época de sostener a nadie de su familia; sea un poco egoísta, pero no usure-ro. Tenga una vida saludable, sin grandes esfuerzos físicos, haga gimnasia moderada y aliméntese bien.

4. Compre siempre lo mejor y más fino, al fin y al cabo es para usted. Recuerde que en esta época, el objetivo clave es gastarse el dinero en usted, en sus gustos y caprichos.

5. Después de muerto, el dinero sólo genera odios y rencores.

Nada de angustiarse por poca cosa. En la vida todo pasa, sean los buenos momentos que deben ser recordados, sean los malos que deben ser rápidamente olvidados.

6/7. Independiente de la edad, mantenga vivo el amor siempre.

Esté en todo momento limpio, tome un baño diario. Sea vanidoso, frecuente al peluquero, arréglese las uñas, vaya al dermatólogo, al dentista, y use perfumes y cremas con moderación. Ya que ahora usted no es guapísimo, por lo menos esté bien cuidado.

8. Nada de ser muy moderno, intente ser clásico. Es triste ver gente mayor con peinados y atuendos hechos para jovencitos.

9. Lea libros y periódicos, oiga radio, vea buenos programas en la TV, ingrese a internet, envíe y responda correos electrónicos, llame a los amigos. Manténgase siempre actualizado.

10. Respete la opinión de los jóvenes a pesar de que, a veces, pueden estar equivocados.

11/12. Jamás use la expresión “en mis tiempos”, pues su tiempo es hoy.

No caiga en la tentación de vivir con los hijos o nietos aunque, de vez en cuando, vaya unos días como invitado. Consiga más bien un ama de llaves que le acompañe y colabore con las tareas del hogar y sólo tome esta decisión cuando no de más o el fin esté bien próximo.

13. Puede ser muy divertido convivir con gente de su generación y, lo más importante, no dará trabajo a nadie.

14. Cultive un pasatiempo como viajar, caminar, cocinar, leer, danzar, criar un gato, un cachorro, cuidar plantas, jugar cartas, golf, ingresar a internet, pintar, ser voluntario o coleccionar algo. Haga lo que le gusta y lo que sus recursos le permitan.

15. Acepte todas las invitaciones de bautizo, grado, cumpleaños, casamiento, conferencias... Visite museos, vaya al campo... lo importante es salir de la casa por un rato. Pero no se disguste si no lo invitan porque a veces no se puede. Seguramente cuando usted era joven tampoco invitaba a sus padres a TODO.

16. Hable poco y oiga más pues su vida y su pasado sólo le interesan a usted mismo. Si alguien le pregunta sobre esos asuntos, sea breve y procure hablar de cosas buenas y agradables. Jamás se lamente de algo. Hable en tono bajo y con cortesía. No critique nada, acepte las situaciones tal como son. Todo es pasajero. Recuerde que pronto volverá a su casa y a su rutina.

17. Los dolores y las molestias estarán siempre presentes, no las vuelva más problemáticas de lo que son hablando sobre ellas. Trate de minimizarlas. Al final, ellas lo afectan solamente a usted y son problemas suyos y de sus médicos.

18. No permanezca tan apegado a la religión ahora de viejo, rezando e implorando todo el tiempo como un fanático. Lo bueno es que, en breve, podrá hacer sus pedidos personalmente.

19. Ría, ría mucho, ría de todo, usted es un suertudo, usted ha tenido una vida, una larga vida, y la muerte será solamente una nueva etapa incierta, así como fue incierta toda su vida.

20. Si alguien le dice que ahora usted no hace nada de importancia, no se preocupe. Lo más importante ya fue hecho: usted y su historia, buena o mala, ¡ya sucedió!

20 reglas básicas para después de los 60



“No te rindas, por favor no cedas aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se ponga y se calle el viento. Aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños, porque cada día es un comienzo nuevo, porque ésta es la hora y el mejor momento.”

Mario Benedetti



Ven y disfruta

CUBA Y VARADERO

AGENCIA
Especializada
en adulto mayor

Sonreír
Agencia de Viajes

Canitas Volando

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

