



Pag. 2

Mes del envejecimiento y la vejez en Bogotá

La pérdida de memoria ¿es siempre señal de Alzheimer?

Pag. 4



Pag. 7

Celebramos a las personas mayores de Chapinero

Alcaldía Local de Engativá y las personas mayores

Pag. 8



Pag. 11

Esta sociedad se aparta cada vez más de los viejos

Club de Adultos Mayores BiblioRed

Pag. 16



Historias en Yo Mayor: Concurso de Cuento y Narración Oral para mayores de 60 años



Fecha de inscripción

Del 15 de septiembre al 28 de noviembre de 2014 estarán abiertas las inscripciones para que las personas mayores de 60 años participen en el concurso de cuento escrito y narración oral 'Historias en Yo Mayor', un espacio de creación y participación para que las personas mayores de 60 años de todo el país compartan sus historias y saberes.

La Fundación Saldarriaga Concha impulsora de esta iniciativa, en alianza con la Fundación Fahrenheit 451 y El Espectador, invitan a las personas mayores para que participen en esta edición.

Premios para los ganadores

Este año el concurso llega con cuatro categorías: Cuento Escrito, Narración Oral, Yo Mayor en la Web y Herencia de mi Pueblo.

Los ganadores de los tres primeros lugares y quienes obtengan las dos menciones de honor en cada una de las categorías, verán sus historias publicadas en el libro del 4° Concurso de Cuento y Narración Oral 'Historias en Yo Mayor', que tendrá circulación gratuita y estará acompañado con un DVD. Los cuentos también serán publicados en el Magazín Dominical de El Espectador. Los ganadores se darán a conocer en abril del año 2015.



Requisitos para participar

- Ser ciudadano colombiano de nacimiento.
- Ser mayor de 60 años.
- Residir en Bogotá, Cali, Medellín o el departamento del Quindío (categoría de Cuento Escrito y Narración Oral).
- Participar en una sola categoría.
- Participar con una obra inédita.
- Cumplir con la totalidad de los requisitos dentro de los plazos definidos.

Más información

Para ver los requisitos del concurso, las bibliotecas públicas que participan, los premios y la información adicional:

Páginas web: www.saldarriagaconcha.org – www.revistafahrenheit451.com
Facebook: [fundacion.saldarriagaconcha](https://www.facebook.com/fundacion.saldarriagaconcha) – Fundación Fahrenheit – YoMayorenlaWeb
Twitter: @SaldarriagaConc – @fund45
Bogotá: Tel: 304 216 36 25 – Correo: historias.bogota@yahoo.com.co
Medellín: Tel: 312 257 18 99 – Correo: historias.medellin@yahoo.es
Cali: Tel: 317 636 26 60 – Correo: historias.cali@yahoo.es
Quindío: Tel: 315 759 44 31 – Correo: historias.quindio@yahoo.com.co

Dos estrellas en nuestro periódico	5
El abandono: otra forma de violencia	10
Eventos Fundación Sonreír con Canas	12-13
A divertirnos se dijo	14

EDITORIAL

Se acaba el plazo
para COLPENSIONESColpensiones tiene plazo hasta el 31 de diciembre
para ponerse al día: Corte Constitucional

La Administradora Colombiana de Pensiones tiene hasta el próximo 31 de diciembre para ponerse al día con el régimen de prima media. Y a partir del primero de enero de 2015, todas las solicitudes de pensión de los colombianos serán resueltas en los términos en los que establece la ley.

La Corte Constitucional en un nuevo Auto otorgó este plazo a COLPENSIONES, solicitado durante la última audiencia pública que se llevó a cabo para evaluar la forma como la Entidad venía cumpliendo las determinaciones del Alto Tribunal.

A propósito del pronunciamiento de la Corte Constitucional, COLPENSIONES expidió el siguiente comunicado:

El Auto 259 de 2014, emitido por la Honorable Corte Constitucional, sobre el acompañamiento que le viene haciendo a la Administradora Colombiana de Pensiones, para terminar con la repesa del desaparecido Instituto del Seguro Social, ISS; y de poner al día el Régimen de Prima Media, COLPENSIONES se permite informar:

1) En un nuevo Auto, la Honorable Corte Constitucional reconoce que COLPENSIONES cumplió y gestionó en un año y diez meses, la herencia que recibió del ISS de 347 mil solicitudes que esa entidad no atendió (algunas hasta con 10 años de retraso). La Corte señala en el auto: “La Sala declarará cumplida la orden impuesta a COLPENSIONES en el Auto 320 de 2013 relativa a responder el acumulado de solicitudes radicadas ante el ISS en los plazos allí dispuestos”. En el Auto también se reconoce que la nueva administradora de pensiones ha fortalecido la atención de los usuarios y ha dado un trato preferente a los colombianos que se encuentran en condición de discapacidad.

2) El Alto Tribunal otorgó a COLPENSIONES el plazo solicitado, concediéndole hasta el 31 de diciembre de 2014 para poner al día el Régimen de Prima Media. Para tal fin, la Corte ordena suspender la imposición y ejecución de sanciones por desacato de tutelas relacionadas con peticiones pensionales de incrementos, retroactivos, reliquidaciones, recursos, y sentencias judiciales que traten sobre estos temas. A partir del primero (1º) de enero de 2015, todas las solicitudes de pensión de los colombianos serán respondidas en los plazos que establece la Ley.

3) La Honorable Corte Constitucional reconoce que el atraso del RPM obedece a una falla estructural en el Sistema General de Pensiones, y solicita a través de la figura del incidente de desacato, al Presidente de COLPENSIONES, Mauricio Olivera, y a otros a funcionarios, que informen las estrategias que se vienen adelantando para dar respuesta las sentencias judiciales en contra de la Entidad. De igual manera, reconoce que no se presentan problemas en todos los actos administrativos y pide nuevos reportes sobre las acciones que la administradora de pensiones viene adelantando para superar las dificultades en algunas de las respuestas a los ciudadanos.

4) COLPENSIONES reitera que el acompañamiento de la Honorable Corte Constitucional, la Procuraduría General de la Nación, la Contraloría General de la República, la Superintendencia Financiera y la Defensoría del Pueblo, ha sido vital para que la nueva administradora del RPM supere la repesa heredada del ISS, avance hacia la estabilización del RPM y continúe trabajando por el bienestar de los trabajadores colombianos.

Mes del Envejecimiento y la Vejez en Bogotá:

Sólo falta la firma de Petro para institucionalizarlo



El acuerdo que fue aprobado por el cabildo distrital permitirá la visibilización de la población de personas mayores de 60 años y facilitará la sensibilización de todos los habitantes de la ciudad sobre la importancia de prepararse para su proceso de envejecimiento.

¿Cuál es el propósito?

Tiene como propósito que las diferentes entidades del Distrito, 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 dicha celebración.

“Esta iniciativa reconoce las tradicionales celebraciones que durante los últimos años han venido emprendiendo las organizaciones y líderes de la vejez, lo que sin duda ya cuenta con un amplio arraigo y reconocimiento”, explicó el concejal Carlos Vicente De Roux.

En este sentido, el Acuerdo responde a

los mandatos internacionales

de la Organización Mundial de la Salud y de las Naciones Unidas, dirigidos a fomentar la participación activa de las personas mayores y promover el envejecimiento activo. Además, posiciona a Bogotá como la primera ciudad del país en reconocer las ya históricas celebraciones que se realizan en el mes de agosto.



Es un reconocimiento a las personas mayores

El proyecto de acuerdo, que ahora pasa a sanción por parte del alcalde Gustavo Petro, pretende hacer un reconocimiento a las personas mayores y promover la toma de conciencia frente al proceso de envejecimiento de todos los habitantes de la ciudad.

Para el concejal Diego García Bejarano, la Secretaría de Integración Social o la entidad que haga sus veces, coordinará con las Alcaldías Locales y los Consejos Locales de Sabios –o quien haga sus veces– la celebración del Mes del Envejecimiento y la Vejez en las localidades.

Será en el mes de agosto

Esta celebración se ejecuta durante el mes de agosto, mediante actividades de orden académico, cultural, deportivo, productivo, así como encuentros intergeneracionales. Con la institucionalización se espera continuidad en el tiempo, mayor apoyo de la administración Distrital y, principalmente, brindarle una mayor visibilidad y reconocimiento al valor e importancia que tienen las personas mayores en nuestra ciudad.

Este proyecto de acuerdo es de autoría de los concejales Diego Ramiro García Bejarano, Felipe Mancera Estupiñán (q.e.p.d.) y Carlos Vicente De Roux Rengifo.



Calle 53 A # 27 A-22 * Of: 402
Teléfono: 345 8447

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 Nuevo Siglo

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.

Calle 53 A # 27 A-22 * Of: 402 * Teléfono: 345 8447

fundaciondecc@gmail.com

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



Ya no soy
INDIFERENTE

escucho las advertencias
y pienso en los demás

6^{to}. SIMULACRO DISTRITAL DE EVACUACIÓN

Oct. 16 10 a.m.

• Simulacro Nocturno de Evacuación

Oct. 23 9 a 10 p.m.

• Simulacro Comunitario Distrital de Evacuación

Oct. 26 9 a.m.

GESTIÓN DE RIESGOS PARA SIEMPRE

IDIGER

Instituto Distrital de Gestión de Riesgos
y Cambio Climático

Infórmate: www.idiger.gov.co



@IDIGER #SimulacroDistrital



Idiger



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

La pérdida de memoria ¿es siempre señal de Alzheimer?

Es un error pensar que la pérdida de la memoria o cambios marcados de conductas son propios de las personas mayores.

Por: Dra. Claudia Varón de Franco –
Directora Fundación Acción Familiar Alzheimer Colombia - AFACOL

En general, hay muchas inquietudes en la población cuando se presentan alteraciones de los recuerdos, pensamientos y conductas. Muchos se preguntan: ¿Es normal olvidar dónde coloque mis gafas o la cartera?

Extraviar las llaves o los lentes puede ser considerado simplemente como una distracción, pero es importante prestar atención cuando las pérdidas de memoria ocurren continuamente y están afectando la funcionalidad y las actividades de la vida diaria de una persona. Algo está fallando cuando ésta olvida, por ejemplo, qué desayunó, presenta desorientación para llegar a lugares conocidos, olvida fechas importantes, tiene dificultad con el manejo del dinero o situaciones similares.

Es un error pensar que la pérdida de la memoria o conductas como que una persona se presente frecuentemente triste, irritable, terca, haga comentarios extraños y se muestre agresiva con quienes están a su alrededor es propio de las personas mayores. Ante señales de alarma como las que se anotan, es necesario buscar ayuda profesional como la de un médico geriatra, un neurólogo, entre otros, para descartar que se trate de la enfermedad de Alzheimer. Desafortunadamente, en muchos casos se consulta cuando la enfermedad está ya muy avanzada. Realizar un diagnóstico temprano es muy importante para determinar de qué demencia se trata y establecer tratamientos oportunos farmacológicos y no farmacológicos que contribuyan a que tanto la persona enferma como sus cuidadores cuenten con una buena calidad de vida.

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

Descubierta en el año de 1906 por el neurólogo alemán Alois Alzheimer, es una de las formas más conocidas de demencia. Se trata de una enfermedad degenerativa, irreversible e incurable que en forma lenta y progresiva destruye las células del cerebro, ocasionando pérdida de la memoria y de otras funciones mentales como la capacidad de raciocinio, de juicio, de orientación y problemas con el lenguaje, entre otras.

Existen más de cien formas de demencia, aunque la enfermedad de Alzheimer, la demencia vascular y la demencia frontotemporal son las más extendidas.

¿Quiénes pueden verse afectados?

Cualquier persona sin distinción de raza, sexo, nivel educativo ni sociocultural. Las personas mayores de 60 años tienen más probabilidades de sufrir demencia, pero esta enfermedad también puede afectar a personas más jóvenes.

¿Cuáles son las causas de la enfermedad?

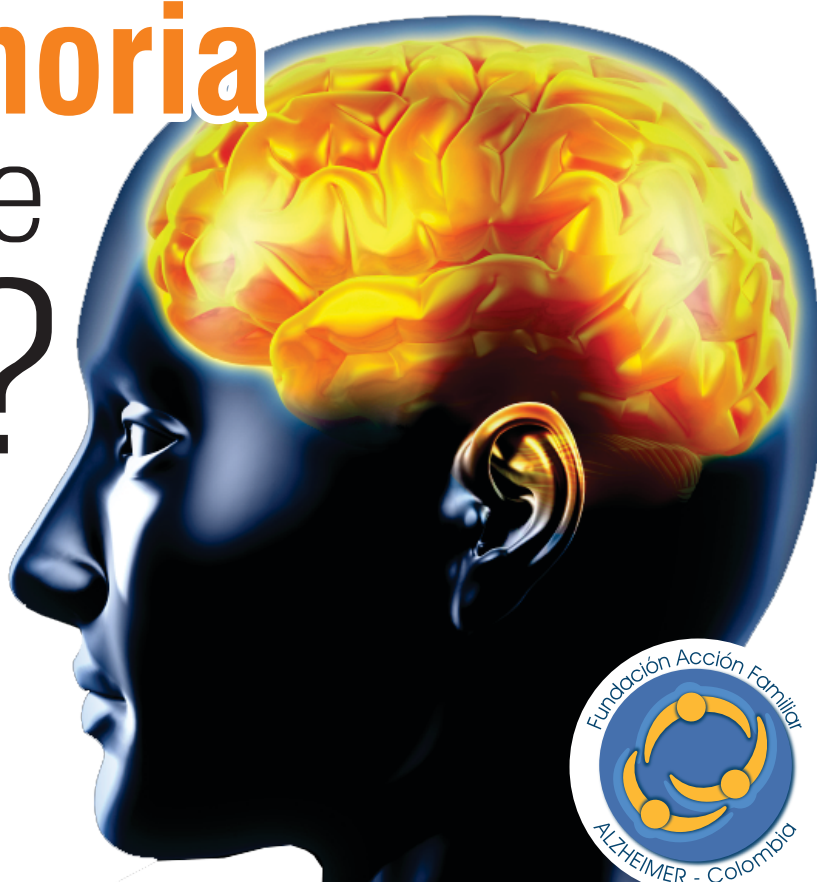
Las causas aún no se conocen, pero podemos hablar de factores de riesgo, que son ciertas características que, si se encuentran presentes, aumentan las probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

¿Cuáles son los factores de riesgo para la aparición de la enfermedad?

Factores de riesgo no modificables: Antecedentes familiares de la enfermedad, la edad, ser mujer. Factores de riesgo modificables: Consumo de tabaco y/o alcohol, inactividad física, falta de estimulación cerebral, ansiedad y estrés sostenido, depresión, obesidad, hipertensión y diabetes.

¿Se puede prevenir la enfermedad de Alzheimer?

Tener una dieta alimenticia balanceada, aprender a manejar el estrés, hacer ejercicios físicos, controlar el peso (ni elevado ni bajo), realizar actividades que estimulen el



cerebro, no fumar, no ingerir licor en exceso, controlar la tensión arterial, entre otros, contribuyen a que exista una menor posibilidad de desarrollar la enfermedad. Es muy importante tener estilos de vida saludables y cuidar la salud a fin de alejar la posibilidad de padecer la enfermedad o retardar la aparición de la misma.

¿Existe cura para la enfermedad?

Aún no hay cura para la enfermedad, pero existen muchas intervenciones útiles para aliviar los síntomas, mantener la personalidad y apoyar a los cuidadores, todo ello con el propósito de mejorar la calidad de vida de los afectados.

¿Cuáles son las cifras sobre la prevalencia de la enfermedad de Alzheimer en el mundo?

En la actualidad, afecta a más de 35 millones de personas en el mundo, una cifra que se duplicará para 2030 y se triplicará para 2050, hasta los 115 millones de personas afectadas.

¿Qué podemos hacer en caso de sospecha o de tener a un ser querido afectado por esta enfermedad?

No dude en buscar información, orientación y apoyo. Recuerde que aunque la enfermedad de Alzheimer es incurable, también es manejable y tratable. 🧠

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

¿Cuáles son las señales de alarma?

Podrían ser los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer, si la persona:

- Olvida cada vez con mayor frecuencia las palabras, los nombres, donde dejó las cosas, afectando no sólo su desempeño en el trabajo sino las actividades de la vida diaria.
- No se da cuenta que ha hecho varias veces la misma pregunta o repetido el mismo evento en un corto espacio de tiempo.
- No recuerda en qué día, fecha o año se encuentra y se desorienta en lugares conocidos.
- Reacciona de manera exagerada e inusual ante la menor contrariedad.
- Parece no gustarle o llamarle la atención nada. Se muestra apática, deprimida, falta de iniciativa.
- Tiene dificultad con el manejo del dinero, se ha vuelto insegura y desconfiada.
- Le cuesta trabajo organizar y planear tareas. Su capacidad de decisión no es la misma. 🧠

Dos estrellas en nuestro periódico...

Una muy grata sorpresa se llevó Camilo Andres Morales Alvarado –hijo de nuestros colegas Andrés Morales y Sandra Alvarado– con la visita que le realizó en el Hospital Infantil la súper estrella futbolera James Rodríguez, quien le manifestó palabras de aliento y su deseo por una pronta recuperación.
El periódico Somos Adultos y Personas Mayores, que tuvo la enorme fortuna de presenciar este momento, se une a estos deseos y lo comparte con sus lectores. 🏠



Estuvimos en...

Clase de actividad física, yoga, danzas y natación, que tendremos durante ocho meses en la cancha frente al conjunto Reservas de salitre (Calle 22B N° 54 – 21), los días miércoles y viernes, de 8:00 a 10:00 am. Están invitados (as).



con el apoyo de:

GE
GRAN ESTACION
Centro Comercial

Inauguración Olimpíadas Personas Mayores

- Ejercicios de calentamiento, ejercitación cerebral para memoria y concentración a través del aprendizaje de un juego, ejercicios de movimiento corporal y fuerza muscular, elasticidad muscular, equilibrio, movimientos rítmicos, respiración.
- Feria Productiva de las Personas Mayores en la Plaza de los Alfiles del Centro Comercial Gran estación, donde participamos y admiramos los diferentes productos tejidos, telares, bordados, trabajos en madera, joyería, adornos de Navidad, etc. 🏠



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:

- 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



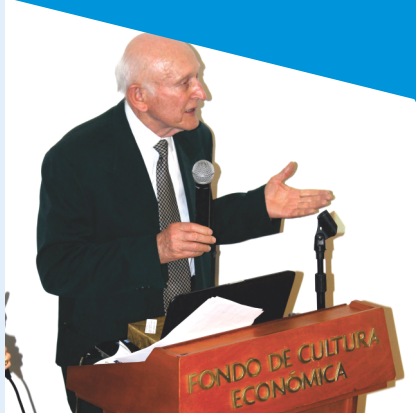
VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

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



Estuvimos en...

Día Internacional de la Persona Mayor



La Fundación Saldarriaga Concha y HelpAge International rindieron un homenaje a varias personas mayores que se han destacado por su labor. Entre otros, doña Aura Rojas Trujillo (ama de casa de 100 años de edad), don Paulo Sverko y María Fernanda Conchita Ramírez. Además, fue presentado el Índice Global de Envejecimiento 2014 en el que se mide el bienestar de la población adulta mayor del 91 países del mundo y cómo se encuentra Colombia en esta clasificación. 🌐

Foro Ministerio de Salud y Protección Social

El Ministerio de Salud, en el desarrollo de sus campañas “Cuidemos a las personas adultas mayores, mañana seremos nosotros”, “¡Pensar en nuestra vejez es un compromiso siempre en presente!” y “Promovamos un envejecimiento satisfactorio, activo y saludable” realizó un foro sobre el tema, el cual estuvo dirigido por el doctor Robinson Cuadros, viceministro de salud, y que contó con representantes del Consorcio Colombia Mayor y de Colpensiones entre otros. 🌐



Pensionados del Hospital Militar

En el Club de Leones de Chapinero se llevó a cabo la celebración de los adultos mayores, organizada por la Asociación de Pensionados del Hospital Militar. Muy concurrida estuvo la celebración donde se disfrutó de una muy buena viejoteca, comidas típicas, bebidas zanahorias y el periódico Somos Adultos y Personas Mayores. 🌐





El doctor Robinson Cuadros, viceministro de Salud, durante su charla sobre “Relaciones Intergeneracionales Saludables”

Así se disfrutó del evento...



La doctora Claudia Varón, directora de la Fundación Acción Familiar Alzheimer Colombia, durante su charla sobre “¿Qué es la enfermedad de Alzheimer y qué hacer frente a la enfermedad?”



La doctora Claudia Contreras durante su charla “Alimentación saludable en el adulto mayor”.



Juanita Vejarano, enfermera licenciada, durante su charla “Prevención de caídas del adulto mayor en el hogar”.



La Fundación de Comunicaciones Comunitarias y el Periódico Somos Adultos y Personas Mayores, con el apoyo de la Alcaldía Local de Chapinero, realizamos el evento “Celebramos a las personas Mayores de Chapinero”.

Conferencistas del más alto nivel, excelente dúo musical, rifas, regalos, pasabocas y cierre con coctel zanahorio hicieron de nuestro primer evento un éxito total que esperamos repetir y superar el próximo año. Queremos expresar nuestro agradecimiento a las entidades que nos colaboraron para sacar adelante esta propuesta, especialmente a:

- Alcaldía Local de Chapinero
- Queridoabuelo.com
- Emi – Servicios Hospitalarios

En cuanto a nuestros invitados especiales, agradecemos las charlas de:

- Dr. Robinson Cuadros
- Dra. Claudia Varón
- Dra. Claudia Contreras
- Enfermera licenciada Juanita Vejarano



Desintoxicación del Colón

Tu sabiduría y conocimiento de las plantas, raíces y frutas ahora en bebidas libres de azúcar.

Desintoxica tu cuerpo y el de tus seres queridos con productos naturales.

Por la compra del tratamiento de 7 días de desintoxicación del colón Manual de productos naturales, degustación del producto y charla: “Cómo cuidar y mejorar tu salud de forma natural”
Informes: Celular: 311 2871023 • Fijo: 7554469

recibe gratis

Premio a la gestión local destacada

El Alcalde de Engativá, Carlos Mauricio Naranjo Plata, recibió el Premio a la gestión local destacada.

Al recibir el galardón por parte de la Secretaría Distrital de Cultura Recreación y Deporte, la primera autoridad de la localidad destacó cómo “gracias a la actividad cultural, se ha ido tejiendo un modelo de sociedad postconflicto en donde la convivencia es el eje central del desarrollo del ser humano”.

También habló de “la necesidad de pasar de las lógicas absurdas de la guerra a las de la resistencia no violenta. Igualmente, hizo hincapié en que la gente no puede tener en su imaginario que la guerra es la única salida”. Asimismo, agradeció a los artistas de Engativá y comentó que los procesos culturales que se han hecho durante su mandato han sido ante todo participativos, es decir, de cara a la comunidad y atendiendo sus necesidades. Finalizó su intervención comentando sobre la importancia que cada uno de los colombianos trabaje por la reconstrucción de un país que ha estado sumido en una guerra civil durante cincuenta años. 🌱



El Alcalde de Engativá, Carlos Mauricio Naranjo Plata, durante el acto de reconocimiento que se llevó a cabo en el Teatro Jorge Eliécer Gaitán.

La afirmación fue hecha durante la celebración de la fiesta dedicada a las personas mayores.

En su discurso, el alcalde hizo hincapié en la inversión que ha hecho su administración con el fin de mejorar las condiciones de vida de esta población. “En la Engativá Humana hemos realizado importantes aportes para las personas mayores. Tenemos los subsidios, las salidas recreativas y la entrega de material deportivo que ayuda a mejorar la condición física y mental de cada uno de ustedes”.

De igual forma, resaltó cómo la sociedad tiene mucho que aprender de esta población, ya que tienen un conocimiento que únicamente se adquiere con el paso de los años.

En el evento hizo presencia el cantante de vallenato Eibar Gutiérrez quien deleitó a los asistentes con temas clásicos de dicho folclor. También se presentó una agrupación de música carranguera que interpretó los éxitos de Jorge Velosa.

Grupos de danzas integrados por las personas mayores, bailaron temas españoles, cumbias y pasillos con lo cual demostraron que la edad no es impedimento para desarrollar este tipo de rutinas. 🌱



© FOTOS: OFICINA DE COMUNICACIONES – ALCALDÍA DE ENGATIVÁ

Compromiso de las personas mayores con la localidad.

Alcalde de Engativá exaltó el compromiso de las personas mayores con la localidad.

El Alcalde de Engativá recibe los consejos de una dama mayor de la localidad, durante la celebración del Día del Adulto Mayor.



Varios representantes de los Medios Comunitarios y Alternativos de Engativá en compañía del Jefe de Prensa, Juan Carlos Monzón, durante el evento de clausura del Contrato 177 de 2013 con la Fundación Otro Rollo Social, cuyo objetivo fue el fortalecimiento de los medios locales.

La Fundación de Comunicaciones Comunitarias, editora del periódico Somos Adultos y Personas Mayores, expresa su más sincero agradecimiento al Alcalde Local de Engativá, Mauricio Plata Naranjo, y a todos los integrantes de Otro Rollo Social por el trabajo realizado. 🌱





Estuvimos en...

**Festival
de sabores
y saberes.**



**Encuentros
mensuales
de Personas
Mayores.**



**Gimnasia
en el Parque
de Lourdes.**



**Día Contra
la Trata
de Seres
Humanos.**

**Marina Avendaño
Subdirectora Local
de Integración
Social – Chapinero.**



El periódico Somos Adultos y Personas Mayores estará cubriendo para sus lectores(as) el desarrollo de la Primera Asamblea del Consejo de Sabios que será un espacio de encuentro para fortalecer la participación de las personas mayores de la localidad de Chapinero. En nuestra próxima edición les estaremos informando.

Recordemos que el Consejo Local de Sabios de Chapinero, creado en el marco del Acuerdo Local 001 de 2012 y en cumplimiento del Acuerdo Distrital 284 de 2007, es un ente asesor y consultivo en temas relacionados con la vejez y el envejecimiento, que promueve la participación activa y eficaz de las personas mayores en la formulación, evaluación y seguimiento a los planes de desarrollo y proyectos de inversión de la localidad.

Primera Asamblea del Consejo Local de Sabios de Chapinero



Primera Asamblea del Consejo Local de Sabios de Chapinero.



Un nuevo espacio, único y divertido, para
la creación y el buen sentido del humor...

Presenta

"El arte de reír"

**STAND UP COMEDY
ORIGINAL DE:
RICARDO QUEVEDO**

FUNCIONES
NOV. 5, 12, 19 y 26
DIC. 3 y 10
Jueves y viernes 8:00 p.m.
Sábado 6:00 y 8:00 p.m.
BOLETAS \$45.000



Ricardo Quevedo COLOMBIA
STAND UP COMEDY
**¡Pa' que nos
una esta vaina!**
El Ché VENEZUELA
Gaetano

**Únicas
funciones**

FUNCIONES
NOV. 13, 14 y 15
Jueves y viernes 8:00 p.m.
Sábado 6:00 y 8:00 p.m.
BOLETAS \$45.000



**comedy
time**

CON:
Catalina Ruge
Ibrahim Salem
Mauricio Quintero

FUNCIONES
NOV. 5, 12, 19 y 26
DIC. 3 y 10
Miércoles 8:00 p.m.
BOLETAS \$35.000



**HABÍA
UNA
VEZ...**

**cuenteros en
La Comedia**

LINA OROZCO
JUAN CARLOS GRISALES
MAURICIO LINARES

FUNCIONES
NOV. 4, 11, 18 y 25
Martes 8:00 p.m.
BOLETAS: \$30.000

Nadie saldrá ileso, si no nos cree...
¡atrévase a escucharlos!



**STAND UP
COMEDY**
**DEL DICHO
AL HECHO**

CON
**LISS
PEREIRA**
&
**ALEJO
MEJIA**

FUNCIONES
NOV. 27, 28 y 29
DIC. 4, 5 y 6
Jueves y viernes 8:00 p.m.
Sábado 6:00 y 8:00 p.m.
BOLETAS: \$45.000



**DESCUENTOS ESPECIALES
PARA ESTUDIANTES**



La Comedia Teatro
Teléfono: 6917278
Carrera 49 # 94-06
Bogotá.

Tuboleta.com
DOMICILIOS - CONTACT CENTER
593-6300
593 Desde tu
celular
*Cargue tu boleto en todos los canales de venta.

**La violencia
contra el adulto mayor**

Rodrigo Lara Bonilla: “Muy poco se habla en los medios de comunicación de una realidad palpable: De la violencia contra el adulto mayor. Miremos las cifras: los casos de violencia contra el adulto mayor han aumentado progresivamente en la última década. En 2013 se portaron 1364 casos. Además de esta violencia contra el adulto mayor, se presenta otra forma de violencia que es el abandono. Tan sólo en Bogotá, al día, son abandonadas dos personas mayores de 60 años, lo que significa que al año más de 730 abuelitos son dejados en hospitales o en calles. La mayoría de las agresiones se dan contra las mujeres de quienes se reportan 717 casos frente a 647 reportados en contra de los hombres. El rango de edad para el cual se presentó un mayor número de abusos es el que va de los 60 a 64, que es el rango de edad más pobre en la totalidad de los adultos mayores.

**¿Quiénes atacan
a los adultos mayores?**

El diagnóstico es muy triste: en la mayoría de los casos es el hijo de la víctima el principal agresor, con una participación del 43% de los casos. Luego, vienen los hermanos de la víctima en un 13%, seguido de los nietos con el 6%.

**¿Cuáles son las razones
de las agresiones?**

67% es por causa de intolerancia, es decir, de dificultades de convivencia, luego, el alcoholismo y las sustancias sicotrópicas con 23%.

**¿Qué mecanismos
se utilizaron para esas agresiones?**

El 80% con un mecanismo contundente, con golpes y caídas.

¿Qué proponemos nosotros?

Lo que proponemos es un mecanismo simple y contundente, para que quienes agredan o maltraten o abandonen a una persona mayor, caiga sobre ella la 'espada' de la indignidad sucesorial.

Y ¿qué es esto? Es una sanción que prevé el código civil. En unas circunstancias que no admiten discusión o réplicas, previstas explícitamente, que no admiten excepción en una interpretación. Básicamente, es una pena para quienes desconociendo ese deber

de amor y de sentimiento por los padres o de quienes van a heredar, los maltraten o cometan algún tipo de delitos sobre ellos.

La indignidad sucesorial es una pena en la que el heredero el legatario pierde la herencia o el legado que le fue concedido, por la comisión de determinadas conductas. En otras palabras es la exclusión de la sucesión.

Y ¿por qué es importante esto?

Porque recordemos que en Colombia no hay libertad de testar,

porque existen las asignaciones forzosas. Es decir, la ley le dice a uno: 'quíralo o no, sus hijos son legitimarios y tendrán que heredar de igual forma... le dejamos una cuarta parte si usted quiere mejorar a uno de ellos porque ha sido muy especial o muy querido con usted, pero de lo contrario, sus hijos o su cónyuge forzosamente tendrán que heredar. Y lo mismo va para arriba, si el hijo muere sin descendencia, heredan sus padres, son ellos también legitimarios.

Entonces esta figura es muy importante para poder sacar a signatarios forzosos, como el caso de los hijos que se portan mal y abandonan a sus padres.

La indignidad necesita de un proceso donde se pruebe efectivamente si hay indignidad y donde se pruebe que hubo maltrato, conforme a la ley que fue aprobada en el Congreso de la República sobre maltrato intrafamiliar, o donde se demuestre que hubo una condena por lesiones personales como lo estamos previendo aquí.

**¿Cuáles son las otras causales
de indignidad?**

Homicidio del causante, omisiones, atentado grave contra el difunto su cónyuge o sus familiares con previa sentencia condenatoria, fuerza o dolo en el testamento, forzar a hacer el testamento... En conclusión, esta medida permitirá sancionar.



El abandono: otra forma de violencia





© FOTOS: PERIÓDICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES



© FOTOS: PERIÓDICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES

Se perdió el principio del respeto por la persona mayor...

“...Tenemos una sociedad que ha desplazado a los adultos mayores. Aquí se perdió el principio del respeto por el adulto mayor. Se perdió el respeto por lo que representa un adulto mayor, y eso comienza tan temprano que se castiga hasta la preadulthood. Un ciudadano de 40 años, en este país desaparece del mercado laboral...”

Entonces, una sociedad como la nuestra, que no reconoce su pasado, difícilmente tiene futuro. Este es un problema de

Estado, pero también es un problema de familia. Ha sido la falta de programas para el adulto mayor, la falta de reconocimiento, falta de política pública.

Es necesario crear el Instituto Distrital para la Adultez

Por eso, nosotros nos propusimos, en el Concejo de la ciudad, presentar un proyecto que debe estar para la consideración en el mes de noviembre, el de crear el Instituto Distrital para la Adultez, para quitarle a la Secretaría de Integración Social –que se dedicó a manejar jardines infantiles, niñez, algo de discapacidad y se olvidó de los adultos mayores–.

Pero, además, no tenemos una política eficiente para los adultos mayores. No hay un reconocimiento. No hay recreación. Hay muchos adultos mayores que lo único que esperan es que al menos se les reconozca, se les respete.

La importancia del Pasaporte vital

Hay que convertir el Pasaporte vital en una ley de la República, para que sea de obligatorio cumplimiento para todas las entidades. Y hay que llamar la atención del Gobierno Nacional y del gobierno distrital para que los pocos recursos que hay destinados para el adulto mayor tengan un mejor propósito. Tengan un propósito más social.

Aquí todavía tenemos en Bogotá los programas que hace 20 años los adultos mayores recibían. Aquí nos estamos gastando la plata en mirar si hay adultos mayores interesados en saber cómo se maneja el fomy o las señoras cómo se aprende la cocina... No!!! Eso ya desapareció y, sobre todo, que se los estamos entregando a algunas fundaciones que son creadas sólo con el propósito de contratar con el Estado para robarse la mitad de la plata. Son fundaciones de papel... Por eso, celebro mucho la modificación a este proyecto tan importante.

¿Por qué mueren los mayores en Colombia?

Los viejos en nuestro país se mueren fundamentalmente por dos aspectos:

- 1) El sentirse incapaces de ver a su familia sufrir y no poder hacer nada

para eso. Aquí los comedores comunitarios, en esta ciudad, lo hemos dicho en reiteradas oportunidades, tienen que estar dirigidos exclusivamente al adulto mayor y a la infancia. Pero acabaron los comedores comunitarios. Era el único 'chance' que muchos viejos que viven en la indigencia tenían de, por lo menos, consumir un alimento al día.

- 2) Se mueren de soledad, porque muchos pensamos que tenerle al viejo en la casa una enfermera, una nevera llena de alimentos, con eso ya le estamos cumpliendo. Les quitaron el corazón, el afecto, la comprensión. Y, entonces, también hay mucho viejo que muere de soledad.

Por eso, yo creo que si esta sociedad quiere tener un gesto con el adulto mayor, lo primero que tenemos que hacer es respetar al propio, al nuestro.

Los estamos echando al olvido

Nosotros, que fuimos criados al sur del país, era tal la admiración por el abuelo, que no le decíamos ni siquiera 'abuelo', le decíamos 'papá señor'... 'mamá señora', porque los viejos eran la columna vertebral del hogar... la experiencia.

Y esta sociedad, esta nueva generación de colombianos nos ha llevado a echarlos al olvido. Y hay muchos hogares que siempre que se van de vacaciones se hacen dos preguntas: ¿Qué hacemos con el perrito y qué hacemos con el abuelo? A eso hemos llegado.

Dios bendiga al doctor Rodrigo Lara por pensar en los viejos... y Dios bendiga a este Congreso y al Gobierno Nacional. Estuvimos de frente con nuestro presidente Santos, porque esta generación de colombianos no ha conocido un solo día de paz en este país. La generación nuestra no ha tenido un solo día de paz en este país. Apoyamos fervientemente a nuestro presidente Juan Manuel Santos, porque sabemos que nos va a llevar a la paz... Y para que haya paz en el país, primero los adultos mayores.

“Y para que haya paz en este país, primero los adultos mayores...”



Esta sociedad se aparta cada vez más de los viejos

Apartes del discurso del concejal Jorge Lozada, director de la Fundación Sonreír con canas, durante la instalación del evento.



© FOTOS: PERIÓDICO SOMOS ADULTOS Y PERSONAS MAYORES



Sonreír
con canas
FUNDACIÓN

HALLOWEEN

2014



Más de 8700 adultos mayores
disfrutaban del programa
recreativo a Tocaima desde el 16
de Junio al 16 de Noviembre



**CAMPEONATO
TEJO
TOCAIMA 2014**



**Torneo
masculino**



CAMPEONES
"Alegría de vivir la 19"



CAMPEONAS
“Mi tejo .com”



**Torneo
femenino**



CAMPEONES
“Las consentidas del sur”

**CAMPEONATO
RANA**





Reinado

**DISTITAL 2014
DEL ADULTO MAYOR 2015**

Coliseo Santa Isabel de Hungría / Cra. 51B # 39A-50 sur / Barrio Muzu
04 de Diciembre de 2014 / Hora: 8:30 a.m

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 Sonreir con Canas** • www.fundacionsonreirconcanas.org



A divertírnos Se dijo



Sopa de letras

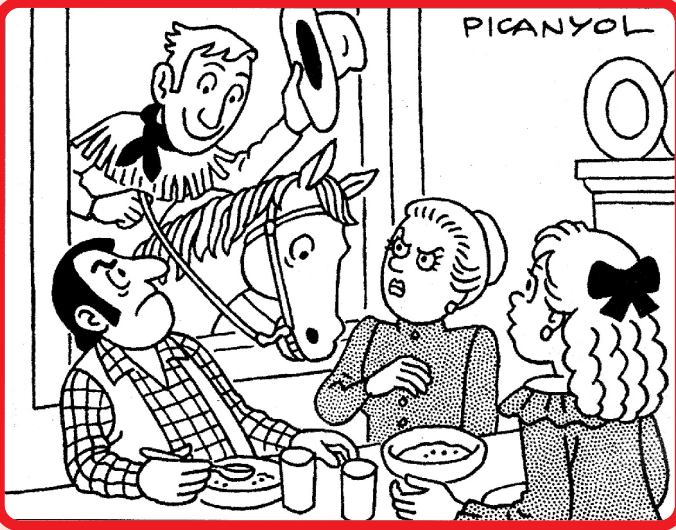
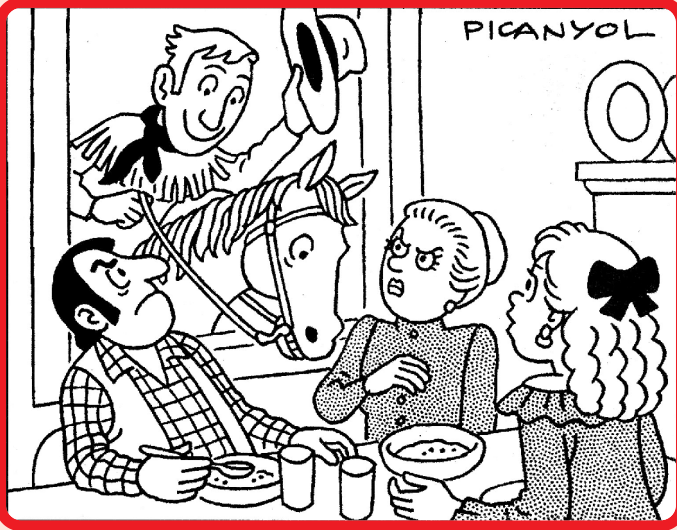
B A I V I L O B A S T V W X Y
C C U B A H B C R P K C A O Z
H D E F B B I A A H O J G X R
A J K R S N A R H S G A E E F
I T V W I X A R T A B B P C C
T Y Z M O G S A B O M D Z C Z
I A O A U C R A T A O A O Y S
C D B A N I I D R M D L S E U
A L Y C C I A R I U O O M D U
N Z I A A D T N O M D E S R G
A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

LOS COLORES

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

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ TURQUESA | ☐ MARFIL |
| ☐ CARMELITA | ☐ AZUL |
| ☐ BLANCO | ☐ ROJO |
| ☐ PLATEADO | ☐ MORADO |
| ☐ AMARILLO | ☐ VERDE |
| ☐ ROSADO | ☐ CORAL |
| ☐ VIOLETA | ☐ LILA |
| ☐ NARANJA | ☐ NEGRO |
| ☐ MARRÓN | ☐ CREMA |
| ☐ MELOCOTÓN | ☐ VINO |
| ☐ DORADO | ☐ GRIS |
| ☐ COLORES | |

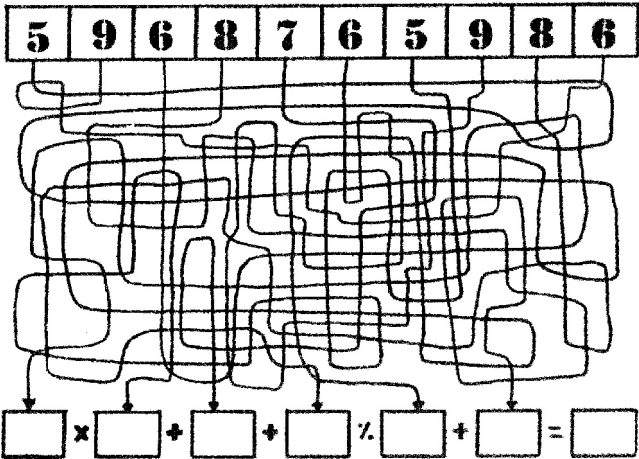
LAS DIFERENCIAS



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

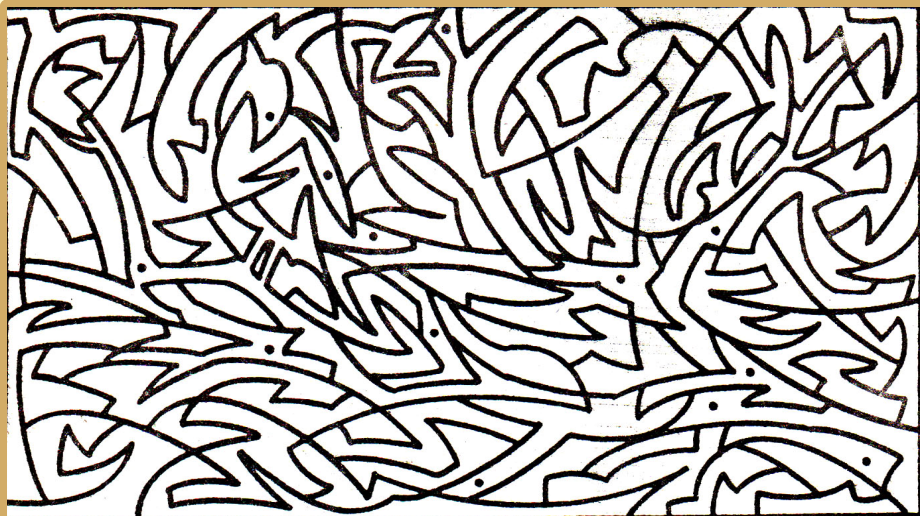
ENREDO NUMÉRICO

Instrucciones: Para realizar la operación que aparece en la parte inferior debe llevar los números a sus respectivos casilleros. Hágalo y después escriba el resultado.



SILUETA ESCONDIDA

Instrucciones: Rellene con un color los espacios señalados con un punto y, al finalizar, obtendrá un dibujo escondido.



INSCRÍBASE AL SUBSIDIO DEL PROGRAMA COLOMBIA MAYOR



El Ministerio del Trabajo y la Alcaldía Mayor de Bogotá, invitan a los adultos mayores residentes en la capital que cumplan con los siguientes requisitos:

- a. Son mujeres mayores de 54 años u hombres mayores de 59 años de edad.
- b. Están clasificados en el Nivel 1 o 2 del Sisben.
- c. No tienen pensión, ni reciben ningún tipo de renta.
- d. No tienen ingresos suficientes para subsistir.

Para que se acerquen a las Subdirecciones Locales – antiguos COL - y allí evaluar si su perfil se ajusta a los requerimientos para ser beneficiarios del Programa Colombia Mayor, que entrega un subsidio económico de 240 mil pesos, cada dos meses, a adultos mayores en condiciones vulnerables.

La inscripción es inmediata, gratuita y no requiere intermediarios.

Los adultos mayores interesados deben llevar fotocopia legible de la cédula y del último recibo del servicio de energía.

¿A qué lugar debe presentarse con los documentos?

A continuación el listado de las Subdirecciones Locales (antiguos COL) dónde el adulto mayor puede acercarse:

DIRECTORIO DE SUDIRECCIONES LOCALES DE INTEGRACIÓN SOCIAL (Antiguos COL)			
LOCALIDAD	REFERENTE	NOMBRE	TELÉFONO FIJO
01. USAQUÉN Calle 165 No. 7 - 38 Barrio San Cristobal Norte	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	NURY ASTRID AVILA ROMERO	6709098
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	GENITH ADRIANA PERILLA PARIS	6709098
02. CHAPINERO Calle 50 A No. 13 - 58	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	TATIANA MUÑOZ MOLANO	2493212 ext 25
	GESTIÓN SOCIAL	SEFIRA ESTHER VICENTE TORRES	2493212 ext 25
03. SANTA FÉ Carrera 2 No. 3 - 10 Barrio Lourdes	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	VIVIANA ANDREA LEÓN	2892448 ext. 112
	TRASLADOS	DAVID MONCAYO	2899933
04. SAN CRISTOBAL Diagonal 37 Sur No. 2 - 00 Este Barrio La Victoria	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	YADY RUIZ	3671313 ext 124
	TRASLADOS B	YOLANDA VELASQUEZ	3671313 ext 124
05. USME Calle 91 Sur No. 3 C - 34 Este	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	ELEONORA BENAVIDES TORRES	2770671/76/70
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	JAIRO ANDRES MELO	2001392 EXT. 116
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	NEIBY ALVARADO REBUeltas	2001392 EXT. 116
06. TUNJUELITO Diagonal 47 A No. 53 - 92 Sur Barrio Venecia	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	ROSA MARIA ARIAS ROMERO	2702356
	GESTIÓN SOCIAL	JOSE FERNANDO TRIVIÑO	2702356
07. BOSA Calle 73 Sur No. 81 B - 10 Barrio Bosa Laureles	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	GLORIA ANGELA TIRADO	7802711
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	LORENA HERNANDEZ	7753064
08. KENNEDY Calle 38 Sur No. 94 C - 29 Barrio Bellavista - Patio Bonito	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	HENRY COLMENARES GALVIS	4527786
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	HERNAN FELIPE RAMIREZ RANGEL	4527786
09. FONTIBÓN Carrera 104 B No. 22 J - 15 Barrio Giralda	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	YULY ALEXANDRA VARGAS SAENZ	4210976
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	GLORIA INES MORENO	4210976
10. ENGATIVA Calle 70 No. 78 - 07 Barrio Santa Helenita	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	YURANY SILVA	2524855
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	ALBERTO DEL CASTILLO	4366558
11. SUBA Carrera 91 No. 146 C Bis -15 Suba - Centro	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	MARTHA LUCIA GARZON ALMANZA	6815452
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	INGRID LUCIA AMEZQUITA	6815452
12. BARRIOS UNIDOS Carrera 58 No. 67 D - 31 Modelo Norte	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	ANDREA MANRIQUE GODOY	2509877
	GESTIÓN SOCIAL	AMÉRICA GUZMAN	2509877
14. LOS MÁRTIRES Carrera 23 No. 22 A - 72 Samper Mendoza	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	ZAIDA ZULIMA MORENO	3684511
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	YAMILE YEPEs	3684511
15. ANTONIO NARIÑO Carrera 33 No. 4 A - 23 Veraguas	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	DORIS YANETH RUBIO	2770671/76/70
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	DIANA MARCELA MARTINEZ	2770671/76/71
18. RAFAEL URIBE URIBE Carrera 15 C No. 31 G - 40 Sur Gustavo Restrepo	LÍDER DE PROYECTO Y POLÍTICA PÚBLICA	RODRIGO CHAPARRO	3727825 - 2090635
		LAURA PATARROYO GOMEZ	3727825 - 2090635
	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	SANDRA JOHANA MARTINEZ FAJARDO	3727825 - 2090635
19. CIUDAD BOLIVAR Calle 70 Sur No. 34 - 05 Arborizadora Alta	GESTIÓN ADMINISTRATIVA	ADRIANA POVEDA	7172740/43/45
	COFINANCIADO D	YENY PINTO	7180842/41

Colombia
Mayor

PARA MAYOR INFORMACIÓN CONSULTE:
www.fondodesolidaridadpensional.gov.co
www.colombiamayor.co
Teléfono: 7444334

¿Qué es el Club de Adultos Mayores de BiblioRed?

Es un espacio de reunión, todos los miércoles de 8:00 a 10:00 am, donde las personas mayores se reúnen para pasar un rato agradable alrededor de la literatura, el arte, la música, el cine, etc., donde cuentan sus experiencias, donde se hacen ejercicios de memoria a través de la lectura, la narrativa, la oralidad y similares. Es un sitio para hacer amigos y dialogar con ellos, donde se enseña y se aprende, pero, sobre todo, donde se comparte y se pasa muy sabroso.

¿Cómo hace una persona para vincularse al Club?

En todas las bibliotecas de Bogotá: las bibliotecas mayores, las locales y las de barrio, existen clubes de personas mayores. Como su carácter es público, la entrada es libre. Pero no sólo es para adultos mayores, también pueden asistir adultos contemporáneos, jóvenes o niños. Libre acceso, libre café, libre conocimiento.

¿Hay algún tipo de restricción para vincularse al Club?

No hay ningún tipo de restricción, de hecho el espacio está adecuado para personas en condición de discapacidad. Allí se va es a pasarlo bueno, a disfrutar de los libros, el arte, la música, el cine, los amigos...

CLUB DE ADULTOS MAYORES



Sofía Maldonado, Promotora del Área de Jóvenes y Adultos Mayores de la Biblioteca Virgilio Barco.



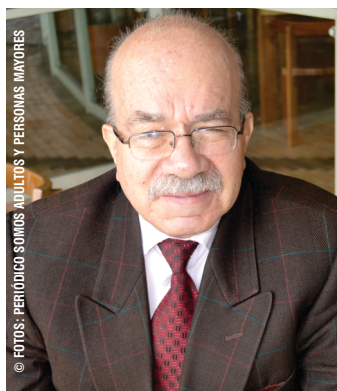
Parte del grupo de personas del Club de Adultos Mayores de la Biblioteca Virgilio Barco.

Están cordialmente invitados para que se animen y disfruten de estos clubes que ofrecen las bibliotecas públicas de Bogotá.

¿De qué localidades son la mayoría de personas que asisten al Club de la Virgilio Barco?

De Teusaquillo y Engativá, tal vez por la cercanía a la biblioteca, pero también asisten personas de Barrios Unidos, Santa Fe, Candelaria... Pueden venir de donde quieran. 🚶🚶

Ellos y ellas opinan...



Señor Álvaro Pérez

“Esta es una nueva experiencia y muy rápido me he dado cuenta de la riqueza espiritual y afectiva que tiene estar en este grupo. No saben mis compañeros y amigos de lo que se están perdiendo, lo digo plenamente. En el grupo me siento increíble, ya esto se ha vuelto una necesidad para mi diario vivir...”



Sra Martha Arévalo Martínez

“Para mí es un espacio tranquilo, relajante, no sólo por el grupo sino por el entorno que tiene la biblioteca. Me gusta compartir con las personas mayores del grupo porque aprendo muchas cosas de ellas. Y, luego, las comparto con mi madre...” 🐾

“Es un sitio para hacer amigos y dialogar con ellos donde se enseña y se aprende pero, sobre todo, donde se comparte y se pasa muy sabroso”.



ENTRADA GRATIS

Viejoteca
DISTRICTAL

VIERNES 5 DE DICIEMBRE

9 A.M. - 1 P.M.

**UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE - UDS
CALLE 63 AV. 68**

f Prensa IDRD
Programa Recreativo para Personas Mayores

t @IDRD

INFORMES: 660 54 00 EXT: 5213 - 5216



www.idrd.gov.co



BOGOTÁ
HUMANANA