

Boletín Informativo

Enero a Junio 2024

Asociación de jubilados y prejubilados ICBF



1* Editorial

Medellín, 22 de marzo de 2024.

Silvia Montoya Echeverri. Presidente

La junta directiva de la Asociación de pensionados, jubilados y prejubilados del Instituto Colombiano de Bienestar familiar Regional Antioquia, tiene el interés de dar continuidad a la misionalidad de la organización, la cual ha trasegado por dos décadas con el acompañamiento y el esfuerzo de algunos de nuestros compañeros que hoy, trascendieron de este espacio terreno, y de otros, que por fortuna siguen acompañando con dinamismo y proactividad el proceso de crecimiento de nuestra querida agremiación.

Según lo planteado en la asamblea del 6 de marzo de 2024, el plan estratégico establecido por la junta directiva se centra en el objetivo “agrupar a los pensionados, jubilados y prejubilados del ICBF para que mediante el respeto de la dignidad humana y solidaridad se emprendan acciones conjuntas con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los asociados y su grupo familiar, desarrollando actividades sociales, económicas, educativas, recreativas y culturales, con carácter democrático participativo y pluralista, mediante convenios y prestación de servicios.”

Con esta intencionalidad las actividades planeadas para la vigencia 2024 corresponden al desarrollo de los objetivos específicos de la misma, en aras de procurar el mejoramiento de localidad de vida de nuestros asociados y sus familias.

El agruparnos en esta trayectoria vital y aunar esfuerzos a través de la solidaridad para acompañarnos en cada una de las situaciones vitales, contribuye a nuestro bienestar personal, ayuda a mejorar nuestras emociones al compartir intereses y actividades que nos integran, y nos dan pertenencia a grupos sociales que buscan el desarrollo humano.

Haremos énfasis especial en el desarrollo de convenios que permitan atender las diferentes condiciones y características de los asociados, con la creación de un portafolio de servicios atractivo no solo para los afiliados sino también para la población de prepensionados o jubilados no afiliados, con miras a incentivar el ingreso de nuevos miembros que permitan un mayor crecimiento de nuestra organización.

Por último, invitamos a cada uno de ustedes a aportar de manera propositiva a la construcción y la visión de la asociación como empresa del sector solidario, con capacidad de liderazgo y fortalecimiento de su estructura programática.

2* Actividades

Realizadas de Enero a Junio de 2024

Programación que siempre ha tenido como objetivo la vinculación a actividades culturales de acercamiento a los territorios de la ciudad, integración con los asociados y su familia, la formación en la inteligencia financiera para manejar nuestros recursos y la sensibilidad frente a la conexión entre la alimentación y el afecto humano



Picnic



Bingo



Visita al Museo de Antioquia

Nombre actividad

Asistente s

Inversión

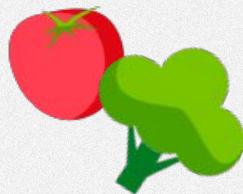
1.	Grafitur (escaleras eléctricas) (17 Asociados / 11 Invitados)	28	\$87.000
2.	Capacitación financiera con aroma de café (15 Asociados)	15	\$136.000
3.	Asamblea general ordinaria (46 Asociados)	46	\$1'100.000
4.	Cumpleaños primer trimestre (12 Asociados)	12	\$185.250
5.	Picnic en Tele Medellín (16 Asociados / 11 Invitados)	27	\$245.000
6.	Visita al Museo de Antioquia (16 Asociados / 4 invitados)	20	\$50.000
7.	Capacitación financiera (11 Asociados)	11	\$65.000
8.	Bingo tarde (26 Asociados / 9 invitados)	35	\$145.000

3* Alimentación Saludable



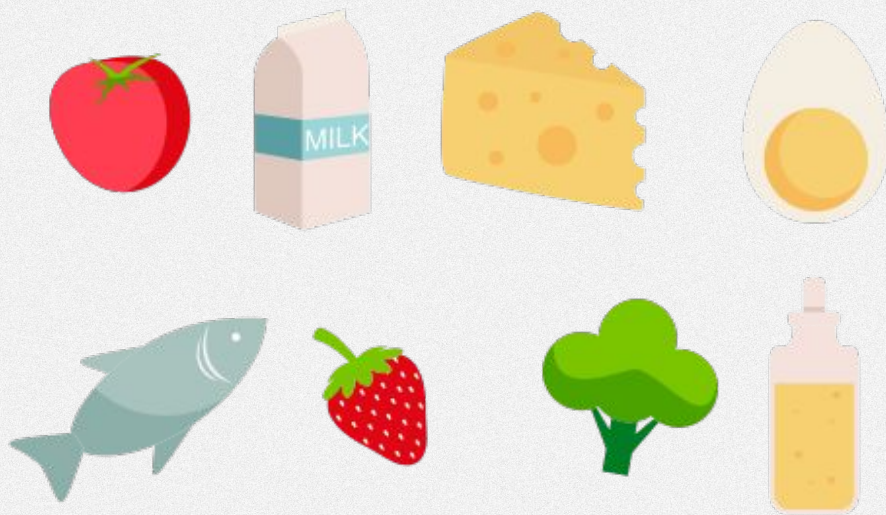
Tan importante es comer de forma sana y equilibrada, como dar a nuestro organismo la energía que necesita durante todo el día. Por eso es fundamental distribuir los alimentos que comemos haciendo por lo menos 3 comidas al día. Cuidado con las cantidades.

Comer sano es muy importante, mastica muy bien y come despacio y un NO rotundo a la comida basura (como mecatos, gaseosas y fritos) y procura un bajo consumo de carnes frías (por su alto contenido de sal)



Frutas y verduras: La base de tu dieta

No olvides incluir al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día. Estos son ricos en vitaminas, antioxidantes y fibra, nutrientes esenciales para tu organismo



No te olvides del pescado

Podemos decir que la clave de una dieta sana está en la variedad. Pero muchos se olvidan de consumir suficiente cantidad de pescado. Recuerda que el pescado (y muy especialmente el pescado azul) aporta nutrientes importantes como las proteínas, vitamina D, minerales y Omega 3. Por eso, lo recomendable, es al menos, consumir dos porciones de pescado por semana.

Bebe mucha agua

Uno de los principales hábitos alimenticios para mantenernos sanos es tan sencillo como beber suficiente cantidad de agua al día. Y aunque no podemos especificar exactamente qué cantidad de agua debes ingerir, ya que eso dependerá de la actividad de cada persona, las condiciones climáticas, la complexión física y la edad, lo aconsejable es consumir como mínimo dos litros de agua al día.



4* Entérate

- * Al finalizar el mes de mayo nuestra asociación cuenta con 78 asociados (Ingresaron tres y se retiraron cuatro).
- * Nuestra asociación tiene dentro de su grupo familiar personas con algunos emprendimientos, importante que los apoyemos utilizando sus servicios o adquiriendo sus productos

5* Felicitaciones

A nuestros asociados que en el presente año han disfrutaron de alguna alegría por los éxitos de sus familias más cercanas, como grados, premios académicos. Etc.

A todos/as nuestros emprendedores por intentar hacer empresa, mucho ánimo y divulgación de sus emprendimientos para conocerlos. Este boletín les puede ayudar a hacer algo de mercadeo.



MUCHA SALUD PARA NUESTRAS ASOCIADO/AS:
Que vienen padeciendo algunas dificultades en su salud. Cúdense, la vida los espera para seguir disfrutando



iM
fo

¡Mucha fortaleza!

llega súbito
nos saca lágrimas
y nos atraganta las palabras
es la mudez del otro
que como sombra parte
al lugar del olvido
que solo la memoria curiosa
revivirá por instantes

Para reflexionar!

1. Declaro que a partir de hoy el dinero vendrá hacia mí en abundancia.

2. Soy consciente de que solo triunfa el que se obsesiona.

3. Si soy agradecido cada vez tendré más.

4. Estoy a punto de entrar en uno de los capítulos más importantes de mi vida

5. Sin salud y sin cuerpo, mi mente nunca llegará donde debiera.

6. Me amo con todas las fuerzas de mi alma y solo me necesito a mí para ser feliz

7. Si me levanto y respiro es el mejor día de mi vida. Gracias Dios por un día más.

8. Prometo no rendirme hasta convertirme en la persona que quiero ser.

9. Cuando me quedo sin fuerzas es allí donde me doy cuenta que tan fuerte es mi espíritu.

10. Si algo me está generando estrés, quiere decir que no he crecido lo suficiente como persona o profesional.

A los 30 años deberías estar lo suficientemente grande para entender estas siete cosas:

1. El resentimiento y el rencor solo daña al que lo siente, no al que lo genera.

2. La mejor forma de solucionar los problemas es enfrentandolos, no dándoles la espalda.

3. El dinero llega a las mentes que crean, no a las que lo administran.

4. Nadie ha ganado dinero ahorrando gastos solamente, el dinero se gana invirtiendo.

5. Rodéate de ganadores y serás fácilmente un ganador, rodéate de perdedores y te sentirás nadando contra la corriente.

6. La vida no es lo que te pasa, es la historia que te has contado de ella, eres la víctima o el ganador de tu película. Tú decides.

7. Ningún éxito tiene sentido si se llega a él, sin ética ni valores, el amor es el sentimiento más poderoso del planeta, antes de pedirle cualquier cosa a Dios pídele amor y tu vida cambiará.

Las personas que están llenas de abundancia, atraen las oportunidades, los negocios y a otras personas de éxito, mientras que las que están llenas de sentimiento negativos, de rabia, ego, soberbia, tienen un campo electromagnético negro a su alrededor, que impide que llegue la abundancia y las y las bendiciones, solo cuando te quitas esa aura las cosas empiezan a suceder.



“Nuestro enemigo es el **odio**.
Nuestro enemigo es el **racismo**.
Nuestro enemigo es la **colonización**.
Nuestro enemigo es la **codicia**.
Nuestro enemigo es el **silencio**.
El silencio de quien mira para otro lado
cuando ve **niños** aplastados, **bebés**
hambrientos, **madres** que lloran, **padres**
cavando entre los escombros para tratar
de encontrar sus **familias**.”

ESTO ES INACEPTABLE

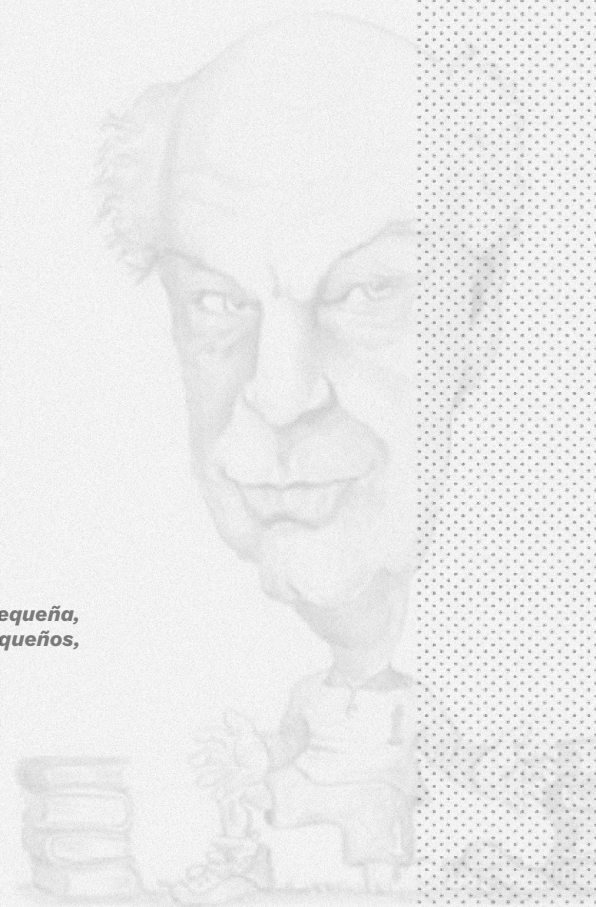
Susan Sarandon
Actriz y productora estadounidense



“Mucha gente **pequeña,**
en sus lugares **pequeños,**
haciendo cosas **pequeñas,**

puede cambiar **el mundo**”

Eduardo Galeano
Escritor uruguayo
(1940-2015)



8* El árbol de los amigos/

Los amigos igual que la familia son de las posesiones más importantes que tenemos, a veces más que la propia familia, a esta uno no la escoge y a los amigos sí. Los amigos se aceptan como son, no como quiero que sean. Son como los zapatos, tenemos muchos, pero siempre caminamos con los que nos sentimos a gusto.

Existen personas en nuestras vidas que nos hacen felices por la simple casualidad de haberse cruzado en nuestro camino, algunas recorren todo el camino a nuestro lado viendo muchas lunas pasar, a otras apenas, las vemos entre un paso y otro, a todas las llamamos amigos y hay muchas clases de ellos, tal vez, cada hoja de un árbol caracteriza cada uno de nuestros amigos, el primero que nace del brote, es nuestro padre y nuestra madre, nos muestran lo que es la vida. Después vienen los amigos hermanos con quienes dividimos nuestro espacio para que puedan florecer con nosotros, pasamos a conocer a toda la familia de hojas a quienes respetamos y deseamos el bien. Más el destino nos presenta a otros amigos, los cuales no sabíamos que irían a cruzarse en nuestro camino, a muchos de ellos los llamamos amigos del alma, de corazón, son sinceros, son verdaderos, saben cuándo no estamos bien, saben lo que nos hace feliz. También existen aquellos amigos por un tiempo, unas vacaciones, unos días o unas horas, ellos acostumbran a colocar muchas sonrisas en nuestro rostro durante el tiempo que estemos cerca.

Hablando de cerca, no podemos olvidar a los amigos distantes, aquellos que están en la punta de las ramas y que cuando el viento sopla, siempre aparecen entre hoja y hoja, el tiempo pasa, el verano se va, el otoño se aproxima y perdemos algunas de nuestras hojas, algunas nacen en otros veranos y

otras permanecen por muchas estaciones, pero lo que nos deja más felices es darnos cuenta que aquellas que cayeron, continúan cerca, alimentando nuestra raíz con alegría, son momentos de recuerdos maravillosos de cuando se cruzaron en nuestro camino.

Te deseo hoja de mi árbol paz, amor, salud, sabiduría y prosperidad hoy y siempre. Simplemente porque cada persona que pasa por nuestra vida es única, siempre dejan un poco de sí y se llevan un poco de nosotros, habrá de los que se llevaron mucho, pero no habrá, los que no nos dejaron nada, esta, es la mayor responsabilidad de nuestra vida y la prueba evidente de que dos almas no se encuentran por casualidad.

Jorge Luis Borges



8* 100 años de la publicación de la novela/

La Vorágine: una inmersión
en la selva y la tragedia humana

La Vorágine novela escrita por José Eustasio Rivera donde trata de manera singular el tema de la violencia y donde se narra la historia de Arturo Cova, un ingeniero colombiano que llega a la selva amazónica en busca de fortuna durante el auge del caucho a principios del siglo XX.

La novela está dividida en dos partes principales.

En la primera parte, se describe el viaje de Arturo Cova por el río Meta hasta llegar a la selva, donde experimenta las duras condiciones de trabajo impuestas por los explotadores de caucho. Se muestra la explotación brutal de los indígenas y el impacto destructivo en el medio ambiente.

La segunda parte se centra en el regreso de Arturo a Bogotá, donde intenta encontrar un sentido a su vida después de haber presenciado tanta injusticia y sufrimiento en la selva. La novela explora temas como la explotación laboral, la violencia contra los indígenas, la destrucción ambiental y la búsqueda de identidad personal y nacional.

En resumen, La Vorágine: es una obra que combina una narrativa vigorosa con una crítica social profunda, mostrando los horrores de la colonización en la selva amazónica y sus consecuencias humanas y ambientales.

En la narrativa de La VORÁGINE, la violencia es a veces una forma instintiva de defensa otras, una forma intencional de superación y la mayoría de las veces un ejercicio de dominación y eliminación del otro a partir de carencias institucionales propias de un Estado fragmentado en lo local y en lo territorial.

¿Qué significa el título de la obra LA VORÁGINE?

La palabra «VORÁGINE», según la RAE, se refiere a un «remolino impetuoso que hacen en algunos parajes las aguas del mar, de los ríos o de los lagos». Sin embargo, en el imaginario colectivo latinoamericano la VORÁGINE también se relaciona con la espesura de la selva y los peligros que se esconden en ella.

Tomado de Google

11* Datos financieros

- A 31 de mayo de 2024 el presupuesto de ingresos alcanzó una ejecución de **\$16.919.934** equivalente a **55%** de lo programado. **(\$30.623.187)**
- Dentro del total de ingresos, se insiste en la importancia de pagar oportunamente el aporte mensual; al finalizar mayo ha ingresado por este concepto el **33%**, cuando debería estar en un **41.65%**.
- Los gastos ejecutados ascendieron a **\$5.485.670** o sea **18%** de lo programado, **(\$30.623.187)**

También es bueno anotar que muchas de las actividades programadas se pueden hacer sin aporte económico, esto por cuanto en la ciudad de Medellín existen muchos eventos culturales totalmente gratis y de mucha calidad.

