

Boletín Informativo

**Asociación de jubilados y
prejubilados ICBF**

Julio a Diciembre 2024



Editorial

En tiempos de la era digital, en el que contamos con espacios virtuales, la velocidad de la información ha cambiado nuestros entornos sociales y la forma de interactuar con los otros. Es paradójico que tal bombardeo informativo en una gama de grupo de seres conocidos o incognitos, que navegan en nuestras plataformas, nos hacen sentir una falsa compañía.

Sin desconocer que es importante asumir los cambios que la tecnología nos trae, para transitar y entender el mundo que nos rodea, es necesario retomar a la par, la forma milenaria que nuestra especie ha desarrollado para relacionarse y crecer en conjunto. Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, dependemos del afecto y la compañía de los demás. El agruparnos en la asociación, es un paso importante para lograr objetivos comunes con el ejercicio de nuestros deberes, para coadyuvar en su crecimiento.

De acuerdo con la caracterización realizada por la junta directiva, se ha confirmado la importancia que tiene para las personas de la tercera edad, contar con relaciones cercanas y agruparse, con seres que comparten intereses comunes, para mejorar su salud física, mental, emocional y social.

Por ello, la junta directiva se ha esforzado durante la vigencia, en desarrollar actividades, excursiones, convenios y demás acciones tendientes al fortalecimiento de la asociación y al mejoramiento de la calidad de vida de nuestros afiliados.

Sin embargo, esta labor es estéril, si no se cuenta con el concurso de cada uno de ustedes, entendiéndonos como un mismo ser, con diversos y valiosos aportes para que nuestra asociación sea cada día sea más próspera.

Sin ustedes, con la participación en las actividades que se desarrollan, con el aporte propositivo para seguir mejorando y creciendo, con el fortalecimiento de nuestra base social, donde cada uno es embajador, para que se motive el ingreso de nuevos asociados, con el cumplimiento del pago de nuestros aportes de manera oportuna, el trato deferente y respetuoso con los demás, el respeto por la diferencia y el bien común sobre el personal; no es posible que cumplamos el sueño que nuestros fundadores tuvieron al crear nuestra asociación.

Por ello, nuestro mensaje de unidad, en cumplimiento de los deberes estatutarios, nos invita a hacer una reflexión en tiempos de navidad, donde requerimos hoy más que nunca, en tiempos de adversidad, que unidos podamos seguir caminando y siendo mejores.

Nuestros mejores deseos para que la navidad, sea un nacimiento diario en nuestros corazones y que el 2025 traiga bendiciones y prosperidad a sus hogares y a nuestra querida asociación.

Silvia Montoya Echeverri.
Presidente



1. Actividades

Realizadas de Julio a Diciembre de 2024

- Reuniones de la Junta Directiva y de los comités:

De acuerdo con lo establecido en los estatutos, se mantuvieron las reuniones mensuales. Es importante destacar que algunos integrantes de la Junta Directiva realizaron reuniones adicionales para avanzar en metas específicas, como el desarrollo de procesos y procedimientos que servirán de guía para que nuestra asociación continúe cumpliendo con los objetivos definidos en los estatutos.

La Junta Directiva finalizó el año con 8 integrantes, debido al fallecimiento de la señora Luz Estella Rivero T. y al retiro de la asociación de Gladys del S. Ramírez O.



• Informe de Participación y Actividades semestre

Nombre de la actividad	Asistentes
Cumpleaños Tercer Y Cuarto Trimestre	24
Excursión A La Guajira	29
Día Del Jubilado	61
Excursión Bahía Solano	29
Bingo	63
Actividad Fin De Año	58
Bono Navideño	77
Evaluación Actividades	14
Entrega Boletín	77

- **Resumen fotografico de Actividades**

Nuestra programación siempre ha tenido como propósito fortalecer el vínculo con actividades culturales que promuevan el acercamiento a los territorios de la ciudad, la integración con los asociados y sus familias, además de fomentar la inteligencia financiera para una mejor gestión de nuestros recursos. También buscamos resaltar la conexión entre la alimentación y el afecto humano.

Estas actividades continúan contando con la participación de familiares y amigos de los asociados, promoviendo una mayor integración y un mejor aprovechamiento del tiempo libre



- **Resumen fotografico de Actividades**



**DÍA DE SOL, EL
RETIRO**



**EXCURSIÓN A
BAHIA SOLANO**



**REUNIÓN DE
CUMPLEAÑOS**

2. Enterate

- En el mes de diciembre y en nuestra reunión de fin de año se entregó a cada uno de los asociados un bono navideño como detalle de Navidad. Es de agradecer y resaltar la calidad, de la reunión de fin de año, fue todo un éxito. Mil gracias
- Al finalizar el año, nuestra asociación cuenta con 77 asociados.

3. Sociales

- **Felicitaciones**

Felicitaciones a nuestros asociados que en el segundo semestre del año 2024, disfrutaron de alguna alegría por los éxitos de sus familias más cercanas, como nacimiento de sus nietos, grados, premios académicos.



• Condolencias

Expresamos nuestras más sinceras condolencias a los familiares y amigos por el vacío que ha dejado el fallecimiento de sus seres queridos en el segundo semestre de 2024.

En este periodo, lamentamos la pérdida de tres asociados Aura Correa E., Víctor Bedoya C. y Luz Estella Rivero T, de Flor María Cadavid, quien se encontraba jubilada y no asociada y de Ángela Gallego, funcionaria del ICBF, no asociada

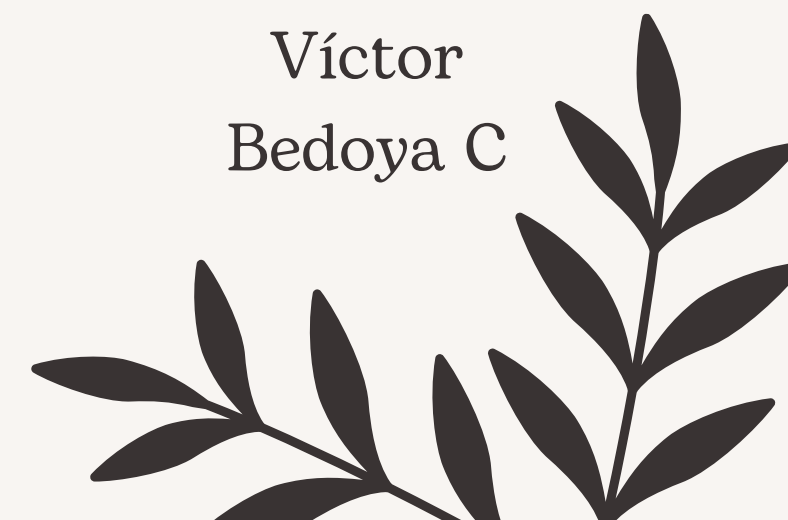
Que encuentren consuelo y fortaleza en estos momentos tan difíciles.



Luz Estella
Rivero



Víctor
Bedoya C



4. Artículos

CULTIVANDO ABUNDANCIA Y AGRADECIMIENTO: UN CAMINO HACIA UNA VIDA PLENA

- **Abundancia**

La abundancia es un estado de ser, una forma de vivir que trasciende la escasez y la limitación. Es la confianza de que todo lo que necesitamos está disponible, que la vida nos brinda oportunidades y recursos en abundancia.

La abundancia no se limita a la riqueza material, sino que también se refiere a la riqueza emocional, espiritual y relacional. Es la sensación de estar conectado con el universo, de sentir que todo está bien y que todo es posible.

Cuando vivimos en abundancia, nos sentimos libres, creativos y expresivos. Nos permitimos soñar grande, tomar riesgos y explorar nuevas posibilidades. La abundancia nos inspira a vivir una vida plena, auténtica y significativa.

- **Agradecimiento**

El agradecimiento es una actitud que puede transformar nuestra vida. Es la capacidad de reconocer y apreciar lo que tenemos, lo que nos rodea y lo que nos sucede.

Cuando practicamos el agradecimiento, nos enfocamos en lo positivo, en lo que nos hace felices y en lo que nos enriquece. Nos permitimos sentir gratitud por las pequeñas cosas, por los momentos cotidianos y por las personas que nos rodean.

El agradecimiento nos ayuda a cultivar una mentalidad positiva, a reducir el estrés y la ansiedad, y a mejorar nuestras relaciones con los demás. Nos inspira a vivir en el presente, a disfrutar del momento y a encontrar la belleza en lo cotidiano.

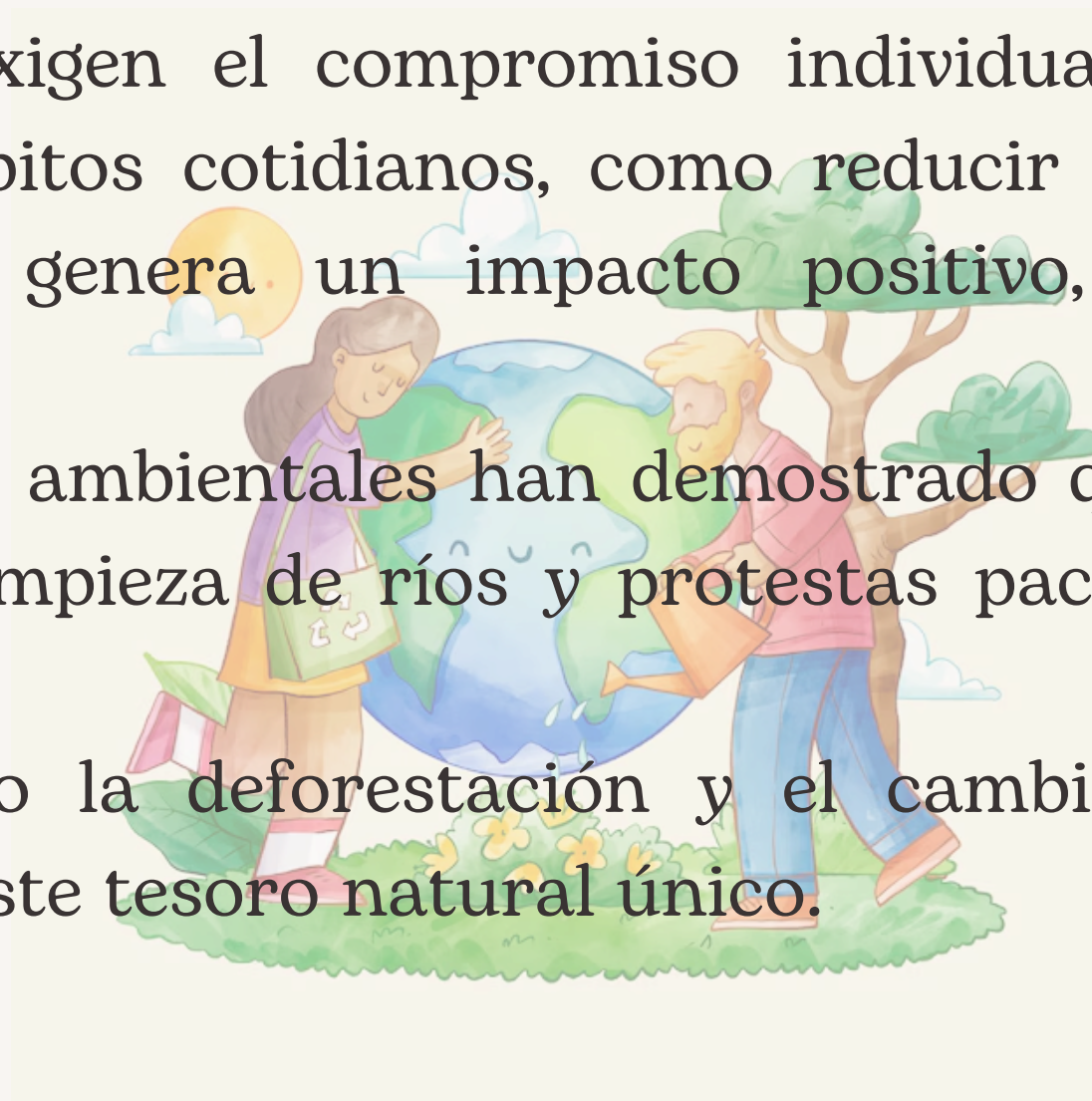
Espero que estos textos te inspiren y te motiven a cultivar la abundancia y el agradecimiento en tu vida

5. NUESTRO PAPEL EN LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE

Las condiciones climáticas exigen el compromiso individual y colectivo para preservar el entorno natural. Cambiar hábitos cotidianos, como reducir el uso de productos químicos y consumir alimentos locales, genera un impacto positivo, mientras que exigir políticas ambientales claras es vital.

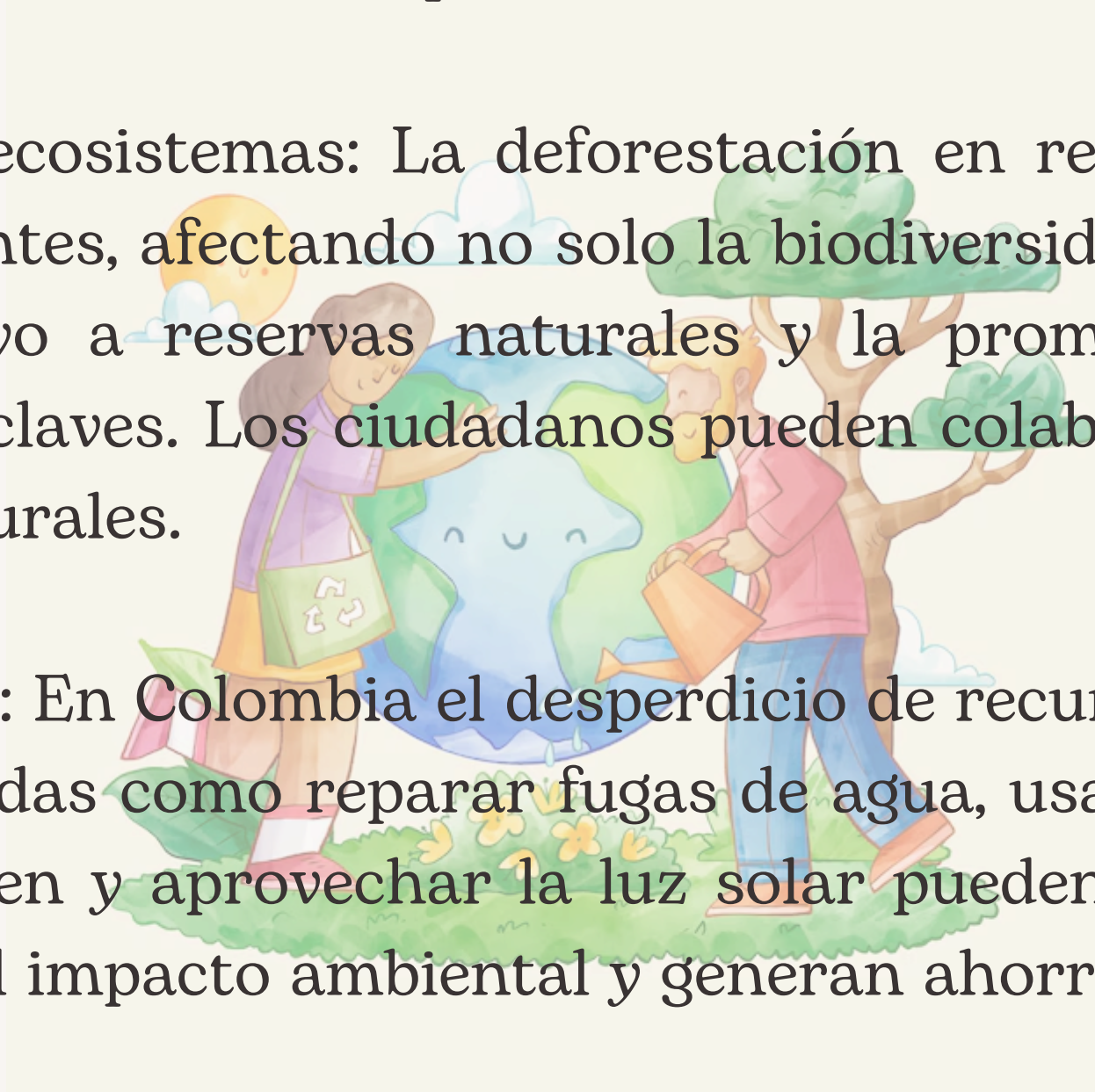
En Colombia, los movimientos ambientales han demostrado que la participación ciudadana, a través de acciones como la limpieza de ríos y protestas pacíficas, es clave para proteger su invaluable biodiversidad.

Sin embargo, amenazas como la deforestación y el cambio climático requieren prácticas responsables para conservar este tesoro natural único.



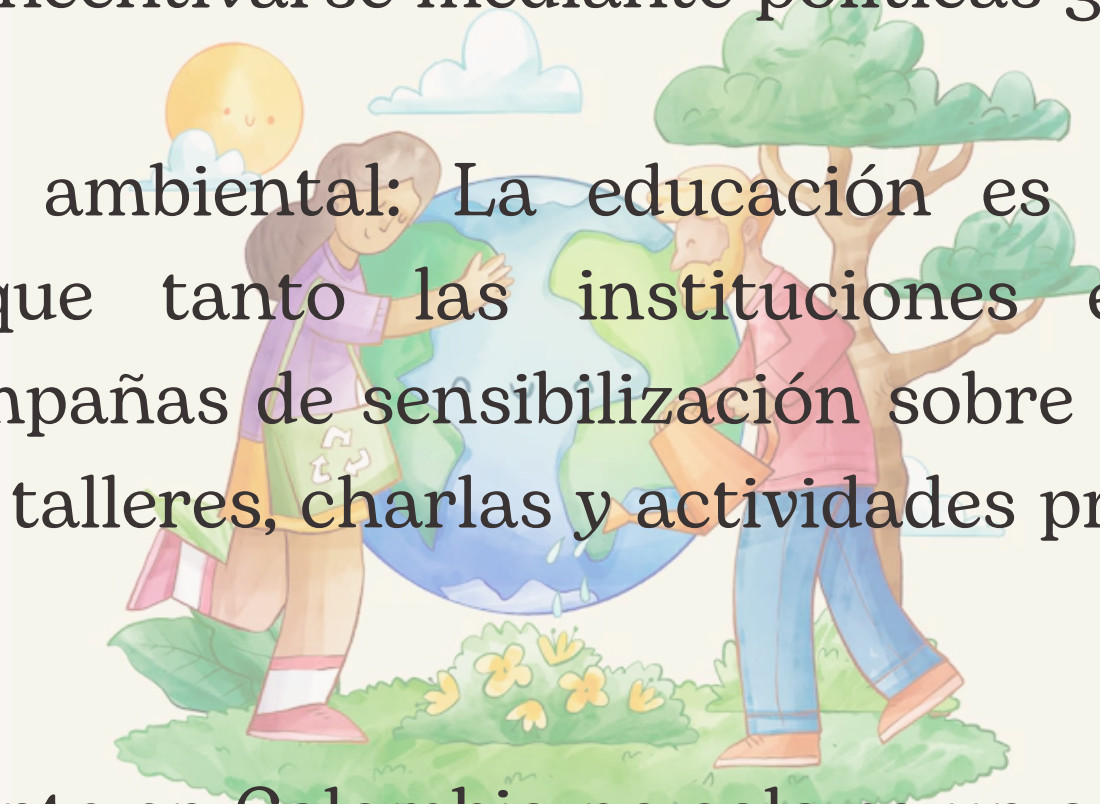
Algunas de las prácticas esenciales para la protección del medio ambiente son:

- Reducir el consumo de plásticos: Debemos optar por alternativas sostenibles como bolsas reutilizables, botellas de acero inoxidable y envases biodegradables. Fortalecer a nivel comunitario el reciclaje y la correcta disposición de residuos.
- Proteger los bosques y ecosistemas: La deforestación en regiones como la Amazonía ha alcanzado niveles alarmantes, afectando no solo la biodiversidad sino el equilibrio climático. La reforestación, el apoyo a reservas naturales y la promoción de prácticas agrícolas sostenibles son acciones claves. Los ciudadanos pueden colaborar apoyando productos que provengan de fuentes naturales.
- Ahorro de agua y energía: En Colombia el desperdicio de recursos naturales es un problema recurrente. Adoptar medidas como reparar fugas de agua, usar bombillos LED, desconectar dispositivos que no se usen y aprovechar la luz solar pueden marcar una gran diferencia. Estas prácticas reducen el impacto ambiental y generan ahorros económicos.



- Movilidad sostenible: El transporte es una de las mayores fuentes de emisiones de gases de efecto invernadero. Optar por caminar, usar bicicletas, compartir vehículos o utilizar el transporte público contribuye a disminuir la contaminación. Además, el uso de vehículos eléctricos o híbridos debería incentivarse mediante políticas gubernamentales.

- Promoción de la educación ambiental: La educación es la base de cualquier cambio significativo. Es esencial que tanto las instituciones educativas como los líderes comunitarios promuevan campañas de sensibilización sobre la importancia de conservar el medio ambiente. Esto incluye talleres, charlas y actividades prácticas que involucren a niños y adultos



La conservación del medio ambiente en Colombia no solo es un acto de responsabilidad, sino un deber moral hacia las futuras generaciones. La riqueza ecológica de Colombia es un tesoro invaluable que merece ser protegido, no solo por quienes habitan el país, sino por toda la humanidad

6. LA NAVIDAD Y LOS HÁBITOS SALUDABLES: ¡CUIDA TU BIENESTAR EN ESTA TEMPORADA!

La Navidad es una época muy especial para compartir con familiares y amigos, en donde los hábitos saludables son sustituidos por menús y alimentos altamente calóricos, se aumenta el consumo de alcohol y se disminuye la actividad física.

Esto puede significar un riesgo para la salud, debido a la frecuencia con la que se adoptan estos malos hábitos



Acá te damos 5 recomendaciones importantes durante estas fiestas navideñas:

- Consume a diario frutas y verduras: No olvides incluir frutas y verduras en tus comidas, en los snacks puedes comer una manzana, piña picada o sandia en dias calurosos. Puedes comer tomates cherry con albahaca y queso fresco, banano con mantequilla de maní, piña con tajín, son muchas las combinaciones que puedes hacer y asegurar un aporte adecuado de vitaminas y minerales esta temporada.
- Trata de mantener tu peso; lo mejor es no confiarse y no darse “permiso” de subir de peso, por que son fechas especiales. Muchas veces el peso que ganas en las vacaciones no lo bajas tan fácil despues, además, si acumulas grasa extra tu metabolismo cambia y esto afecta tu salud en general



- ¡Cuidado con abusar del alcohol! Son calorías líquidas y por esta razón puedes beberte hasta 2000 calorías en una noche. Licores como la ginebra, el ron, el vodka o el whisky, te aportan 231 calorías en 100 mililitros. ¡Así que haz cuentas de lo que bebes en estas temporadas. Entre menos alcohol bebas, mejor te sentirás. Ten presente acompañar cada trago de alcohol con un vaso de agua, tu hígado te lo agradecerá
- Controla el consumo de azúcar: en esta época de navidad seguro habrán flanes, dulces, postres y ponqués, y así que trata de comer porciones pequeñas. Por último, evita el consumo de azúcar adicionada en las demás comidas y bebidas, como café, jugos y galletas.



- No te saltes ninguna comida, si te saltas alguna comida como el desayuno, seguro llegarás con mas apetito a la siguiente comida, como por ejemplo el almuerzo. Por esta razón, esto llevará a comer en exceso, sentir ansiedad por dulces y grasas. Sin falta incluye proteínas y verduras, así puedes prepararte para cenar un poco mas de carbohidratos.

Sigue estas recomendaciones y toma conciencia de lo que comes



7. SUGERENCIAS PARA QUIENES ESTAMOS EN LA FASE DE LOS 40, 50, 60, 70,80...

- Siempre verifica:

- 1.Presión arterial
- 2.Glucosa
- 3.Triglicéridos
- 4.Colesterol

- Reduce al máximo:

- 1.Sal
- 2.Azúcar
- 3.Harinas
- 4.Productos procesados

- Tres cosas esenciales que debes tener:

- 1.Amigos
- 2.Pensamientos positivos
- 3.Casa ordenada y acogedora

- Alimentos necesarios:

- 1.Verduras
- 2.Leguminosas
- 3.Frijoles
- 4.Nueces
- 5.Huevos
- 6.Aceite de coco
- 7.Castañas
- 8.Frutas

- Tres cosas que debes olvidar:

- 1.Tu edad
- 2.Tu pasado
- 3.Tus quejas

- Tres cosas esenciales que debes tener:

1. Amigos
2. Pensamientos positivos
3. Casa ordenada y acogedora

- Tres cosas fundamentales que debes practicar:

1. Sonrie, siempre rie
2. Actividad fisica
3. Comprueba el peso

- Siete cosas indispensables que no debes realizar:"

1. No esperes tener sed para beber agua
2. No esperes tener sueño para dormir
3. No esperes cansarte para descansar
4. No esperes enfermarte para los exámenes médicos
5. No esperes milagros para confiar en Dios
6. No esperes tener problemas para mantener la confianza

Si tienes amigos que aprecias, envíale estas sugerencias, por favor.

Dr. Guillermo García

8. FRASES PARA REFLEXIONAR

- “Los hombres no son presos de su destino, sino prisioneros de sus propias mentes”. FRANKLIN D. ROOSEVELT.
- “La felicidad no brota de la razón, sino de la imaginación” IMMANUEL KANT
- “El hombre es dueño de su destino, y su destino es la tierra y el mismo la está destruyendo hasta quedarse sin destino” FRIDA KAHLO.
- Hace falta toda una vida para aprender a vivir”. SÉNECA
- “Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo”. MAHATMA GANDHI.
- “Un hermano puede no ser un amigo, pero un amigo será siempre un hermano “BENJAMÍN FRANKLIN.



- “Pasamos mucho tiempo ganándonos la vida, pero no el suficiente tiempo viviéndola”. TERESA DE CALCUTA.
- “Construimos demasiado muros y no suficientes puentes” ISAAC NEWTON
- “El instinto trasciende al conocimiento”. NIKOLA TESLA.
- “Un pueblo ignorante es instrumento ciego de su propia destrucción”. SIMÓN BOLÍVAR
- “Tu actitud, no tu aptitud, determinarán tu altitud”. ZIG ZIGLAR



9. MENSAJE NAVIDEÑO

Noche de velitas

Con sus coloridos vestidos de fuego danzan las llamas. La soledad se incrusta en el campo transformando el espacio. La calle es un abismo, lejana. Solo hay rumor de vecindad. El verdor flota y hasta canta. Es sinfonía diaria la de los pájaros. Oculta soledad que deslumbra con el sol. Cacarea en el gradual una gallina. Llega un colibrí café con vetas blancas en su cola y pica las hojas del bambú, con su agite de alas está suspendido en el aire, inmóvil. El pájaro bruja da su bienvenida con su melancólico canto y, cuelga en la negra noche una sonrisa de luna.

07/12/2024 ragohe **Raúl González H.**



Tarjeta de navidad

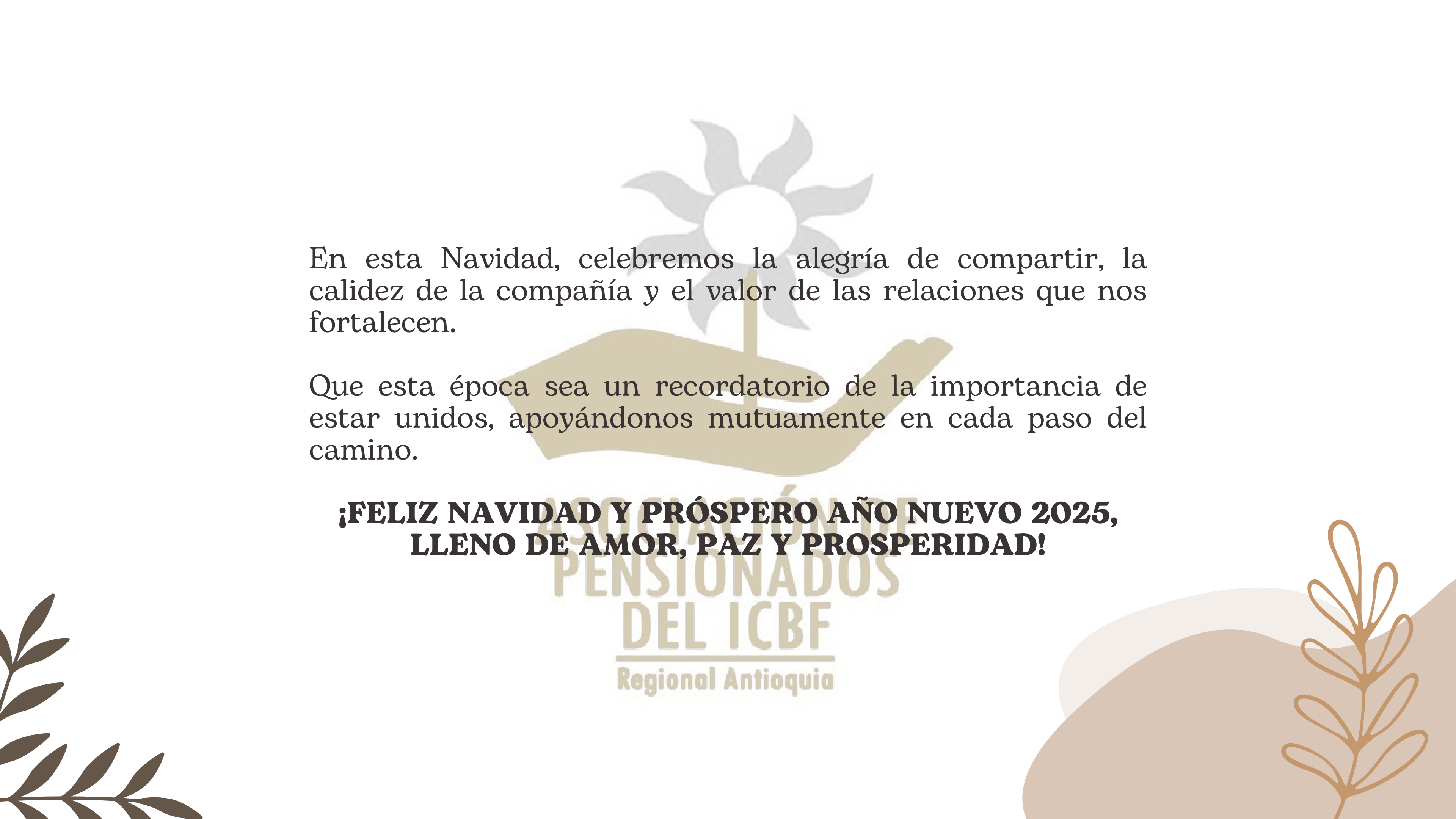
Manuela y Raúl

Les desean

un feliz año 2024

y

próspero 2025



En esta Navidad, celebremos la alegría de compartir, la calidez de la compañía y el valor de las relaciones que nos fortalecen.

Que esta época sea un recordatorio de la importancia de estar unidos, apoyándonos mutuamente en cada paso del camino.

**¡FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO 2025,
LLENO DE AMOR, PAZ Y PROSPERIDAD!**

ASOCIACIÓN DE
PENSIONADOS
DEL ICBF
Regional Antioquia