

Boletín 11

Mayo 2015

Cursos

Taller Cultura Entretenida

Horario: 14:30 a 17:00, días lunes.
Descripción: Taller enfocado a la revisión y análisis de temas actuales e históricos asociados a cultura y séptimo arte.

Taller Mañana Integral

Horario: 10:00 a 12:30, días martes.
Descripción: El taller busca favorecer la estimulación de la salud integral de nuestros socios.

Taller Ejercicio y Salud

Horario: 10:00 a 12:30, días jueves.
Descripción: El taller busca fomentar la realización de actividad física, estimulando su interés en temas de salud y autocuidado.



Preguntas que debe hacerse antes de jubilar:

¿Qué me gustaría hacer en esta nueva etapa?

¿Qué otros roles puedo desarrollar y/o tener?

¿En qué quiero invertir mi tiempo?

Jubilación: ¡No todo es trabajo!

En Chile, la edad promedio de jubilación entre los hombres es a los 66,2 años, mientras que las mujeres lo hacen, en promedio, a los 64, 6 años; uno y cuatro años más tarde, respectivamente, de lo que indica la ley.

Sin embargo, más allá de las formalidades, el cese de la actividad laboral tiene varias implicancias a nivel social y emocional, sobre todo para quienes se arman a partir de la producción, de la experiencia de sentirse útiles.

No es raro, entonces, ver a personas recién jubiladas que cursen síntomas ansioso-depresivos, o una depresión. Por lo general, son más vulnerables aquellos que se definen a través del trabajo, es decir, desde su rol productivo; y aquellas que han tenido previamente una depresión.

Por eso, resulta fundamental buscar espacios de distracción y reorganizar los tiempos, que antes se le dedicaba a la actividad laboral. Algunas recomendaciones son:

- Organizar el horario según deseos y motivaciones.
- Inscribirse en un curso o taller de interés.

- Realizar el viaje que, por una u otra razón, tuvo que postergar.
- Buscar nuevos intereses o habilidades.
- Dedicar tiempo a la familia y amigos.

El tiempo de "ocio", que pueden ser minutos u horas, sirve para descansar, reflexionar y planificar, a fin de llegar a un punto de equilibrio entre lo que se quiere y lo que se puede hacer. Es un buen hábito personal para esta etapa y debe ser respetado por la persona y por toda su familia.

La familia y los amigos pueden ayudar en la visión y sentido que se le da a esta etapa de la vida. Además de ser una compañía, pueden aportar nuevas ideas y proyectos a la persona que está jubilando.

¿Trabajar después de jubilar?

En algunos portales de trabajo que se exhiben en internet, hay anuncios de trabajos part time dirigidos a personas mayores de 60 años.

Actualmente, una persona de esa edad (y más) aún está mentalmente activa y saludable. De hecho, la esperanza de vida, es de 10 a 20 años más después de retirarse del trabajo formal.

Por eso, es recomendable buscar algún tipo de actividad que mantenga la mente activa. Esto puede ser desde un trabajo remunerado, con jornadas variables, según la motivación y disponibilidad; hasta un voluntariado.

"En Chile hay cientos de miles de hombres y mujeres pensionados, que no obstante haber culminado su ciclo laboral y estando jubilados, quieren seguir activos aportando su experiencia y calidad humana", comentó Susana Carey, Presidenta de Supermercados de Chile A.G, en una entrevista de 2012 realizada por Caja Los Andes.

**Este artículo fue realizado con la colaboración de la Dra. Carolina Montiel, psiquiatra de Clínica Alemana.*

Infografía

Tabaquismo post 60: una nube de problemas

Según cifras de Chile Libre de Tabaco, el 41,2% de la población entre 12 y 64 años fuma. Lo invitamos a revisar las principales consecuencias de este hábito y la forma de terminar con él.

Mayor riesgo de:

1. Desarrollar enfermedades pulmonares como enfisema y bronquitis obstructiva.
2. Infartos cardiacos.
3. Infartos cerebrales.
4. Desarrollar cáncer.

Sabía que...

- Una de las principales complicaciones derivadas del tabaquismo después de los 60 años es que las personas viven diez años menos, en promedio, y si sobrevive lo hace con mala calidad de vida o con secuelas invalidantes.
- Aunque es poco frecuente, hay personas que comienzan a fumar después de los 60 años.



Cómo dejar de fumar:

- Tome una decisión firme
- Busque apoyo en la familia
- Inscríbase en un programa multidisciplinario de cese del hábito tabáquico.

Beneficios de dejar de fumar:

1. Mejora el estado físico y la capacidad aeróbica.
2. Disminuye el riesgo de infarto cardiaco.
3. Baja el riesgo de complicaciones de enfermedades pulmonares.

Qué le pasa al cuerpo al dejar el cigarro:

- **A los 20 minutos:** la presión arterial y el ritmo del pulso bajan a la normalidad
- **A las 8 horas:** los niveles de monóxido de carbono en la sangre bajan y el nivel de oxígeno en la sangre se incrementa a niveles normales.
- **A las 24 horas:** el riesgo de un ataque cardíaco súbito disminuye.
- **A las 48 horas:** las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse y los sentidos del olfato y el gusto se comienzan a normalizar.
- **De 2 semanas a 3 meses:** mejora la circulación y se hace más fácil caminar. Los pulmones trabajan mejor y las heridas sanan más rápidamente.
- **Al año:** el riesgo de cardiopatía coronaria es la mitad que el de alguien que aún consume tabaco.
- **A los 10 años:** los riesgos de cáncer disminuyen. El riesgo de accidente cerebrovascular y cáncer pulmonar ahora son similares a los de alguien que nunca ha fumado.

Fuente: Medline Plus



Testimonio

“Amo el arte en todas sus expresiones”

Porque la edad no es impedimento para mostrar y desarrollar el talento, queremos invitarlo a conocer la historia de Lea Kleiner (86), reconocida artista de origen yugoslavo, pero radicada en Chile desde su niñez, que ha hecho del arte, su mayor pasión.

El arte lo llevo en la sangre. En 1978 me titulé como Artífice con Mención en Decoración de Interiores de la Facultad de Artes de la Universidad de Chile, el mismo lugar donde ejercí como académica por más de 40 años. Además, he tomado cursos de grabado, xilografía y fotografía.

Actualmente, me dedico a la Acuarela, técnica ejercida con el agua, que coincide con mis raíces piscianas en el horóscopo occidental. Mi mayor inspiración es la naturaleza, los paisajes y las flores, que trato de plasmar de manera libre en cada una de mis obras, sin tener como base el dibujo explícito.

En 1983 decidí complementar mi experiencia docente con mi pasión por la acuarela. Fue así como nació mi taller, que cada miércoles congrega alrededor de 30 alumnas interesadas en esta técnica. Son mujeres de distintas edades y conocimientos, a las que guío en este proceso de creación.

En el año 2007 presenté en la Posada del Corregidor de Santiago, la primera exposición colectiva, “Acuarelas del Taller de Lea Kleiner”. Para julio de este año tengo prevista otra, “Mujeres del Agua”, en el Museo de Bellas Artes. Esta presentará obras de acuarelistas destacados y homenajeará a los que ya no están, pero cuyo legado sigue presente.

Amo el arte en todas sus expresiones. De hecho, otra de mis aficiones es la música, sobre todo la clásica, que me transporta por una gama de recuerdos y sensaciones.

En otra faceta de mi vida, y en pos de mi salud, asisto a los talleres del Programa Vida Proactiva de la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia, y los días lunes participo en clases de gimnasia en el Parque Bicentenario.

Gracias a Dios gozo de un buen estado de salud que me permite ser una mujer activa, con una agenda llena de compromisos. ☀️



Sabía usted que el arte ya no solo se remite a ser una forma de expresión. Según el sitio <http://www.arteterapiachile.cl>, esta disciplina es aplicable a todo ámbito de bienestar humano: prevención, promoción, desarrollo y fortalecimiento, tanto de las personas como de las interacciones grupales.

La terapia artística no se centra en la estética del trabajo, sino en el proceso terapéutico del mismo, considerando que todas las personas, con o sin formación artística, tienen la capacidad de proyectar sus conflictos internos por medio del arte. La creación final es solo un nexo entre el paciente y el Arte Terapeuta.

Actualmente, esta técnica se desarrolla en países como Estados Unidos, Inglaterra, España, Francia, Alemania, entre otros.

Talleres de Otoño

Derecha izquierda..



Manos arriba..



Juegos y ejercicios....



Máxima concentración....

A jugar!

Ejercite su mente con las siguientes actividades:

- Escriba 7 palabras que empiecen y terminen con A, pero que tengan 5 letras. Por ejemplo: Acera
- Escriba 7 palabras que empiecen y terminen con O, pero que tengan 5 letras. Por ejemplo: Olivo
- Escriba 7 palabras que empiecen con N y terminen con A, pero que tengan 5 letras. Por ejemplo, Noria

*Más juegos en <http://www.demenciayalzheimer.com/ideas-para-hacer/>



Consejo:

En días fríos, no se olvide de preparar una rica sopa o crema:

- Combine distintos tipos de verduras.
- Use el agua de la cocción de los vegetales para la preparación.
- Agregue cebolla, ajo y aliños naturales para realzar el sabor.
- Añada crutones horneados de pan integral (hechos en casa).
- Decore el plato con perejil o cilantro picado e, incluso, con algunas almendras fileteadas tostadas.
- Evite aliñar con sal.

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Nicole Baldwin F.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.