



Cuerpo y Alma



3

Programa de Actividades Seniors
Newsletter – Edición 2017

Cuerpo y Alma

Programa de Actividades Seniors

Estimados Socios/as:

Bienvenidos a la nueva edición de CUERPO Y ALMA.

El compromiso y la vocación de los profesionales y socios hicieron posible este nuevo número.

El año 2017 fue un año de renovación y crecimiento para el espacio Talleres Seniors; transitando por diferentes cambios, como la implementación del nuevo Taller de Lectura y Escritura; desafíos, como la primera muestra literaria protagonizada por los socios; y experiencias como las primeras salidas culturales. Eventos que reflejan el compromiso de aquellos que participan en el espacio y la vocación de quienes lo coordinan.

Este año se decidió cambiar el nombre de nuestro espacio, anteriormente llamado Programa de Actividades Seniors, por el de Talleres Seniors. La decisión responde a la inclusión de este espacio sociorecreativo en el nuevo Programa SENIOR, de atención clínica, específicamente dirigido a los socios mayores de 65 años, que fue lanzado este año y está integrado por geriatras de renombre y experiencia.

El espacio Talleres Seniors continúa creciendo y alcanzando objetivos buscados y creando nuevos.

¡Te invitamos a leer esta nueva revista y podrás comprobar que la vitalidad es contagiosa!

Cordialmente,
Equipo de Programas Especiales



Índice

Pensemos en nuestra salud

- 2 • La importancia del geriatra.
- 4 • ¿Son casuales las caídas en la vejez?
- 6 • Jubilación: tiempo de cambios.
- 8 • ¿Me vacuno o no me vacuno?

Espacio de talleristas y socios

- 10 • En busca del desafío informático, doctora Martha Shitluk.
- 11 • Médico Online en el taller de computación.
- 13 • El club de la palabra: Una oportunidad para el fortalecimiento de la subjetividad, Lic. Silvia Paglieta.
- 14 • Los socios escriben:
De Silencios y Evaristos, Grupo Teo.
- 14 • Microrrelatos.
- 15 • Encuentros de palabras: Escribiendo Juntos, Lic. Carolina Alfonso y socios
- 18 • del taller Cine, Literatura y Debate.

¿Sabías que?

Mente sin arrugas

- 21 • Ejercicios
- 26 • Respuestas

Actividades Seniors

- 28 • Cronograma de Sede Recoleta.
- 29 • Cronograma de Clínica Santa Isabel.



La importancia del geriatra



A medida que pasan los años, se toma contacto con diversas y nuevas experiencias, diferentes perspectivas y también nuevas maneras de cuidar nuestra salud. Así, la persona como el plano personal, social e intelectual evoluciona, la mirada profesional médica requerida debe acompañar a la persona en este cambio vital, en una forma diferencial y especializada.

Ese acercamiento médico profesional lo provee un geriatra, quien posee una mirada integral sobre el paciente con un ingrediente que en ciertos casos puede estar ser faltante en la consulta con un médico que no tenga la especialidad en geriatría. Nos referimos al tiempo, que un paciente adulto mayor requiere para recibir una cálida y efectiva atención médica.

Por definición, un geriatra es un médico especializado en el diagnóstico, tratamiento y prevención de afecciones propias de los adultos mayores, como: dolores articulares, músculo-esqueléticos, fallas de memoria, frecuentes caídas y efectos adversos de la polimedicación.

Además, la perspectiva integral del geriatra consiste en complementar la visión clínica-médica del paciente, es decir, el tratamiento medicamentoso, su historia clínica y los tratamientos e instrumentos de diagnósticos específicos, una relación paciente-médico que se enfoca en todos los aspectos del cuidado y prevención de la salud; especificado en el adulto mayor, considerando diversos aspectos de la vida del paciente, incluida su vida social, estilo de vida y su cotidianidad en el hogar y la integración en la comunidad, para evitar la dependencia del adulto mayor y crear calidad y bienestar de vida. Además, en algunos casos y cuando lo requiera el paciente, el geriatra interacciona con el núcleo familiar y acompaña en la coordinación de acciones y toma de decisiones.

¿Quiénes pueden acudir a un geriatra?

Las personas mayores de 65 años pueden acceder a una consulta con un geriatra. Cada etapa vital tiene sus características, riquezas y vicisitudes, y los médicos geriatras están entrenados con una visión preventiva y promotora de salud.

Reconocer los diversos recursos y usarlos para mejorar nuestra calidad de vida y salud, es un signo de autocuidado, por eso lo invitamos a que consulte con un médico geriatra para sumar más experiencias positivas y saludables a su vida.

Por Lic. Emilia Romio

Artículo del newsletter digital OMINT de Otoño 2017.

Acceda a sus otros artículos en omint.com.ar

Integrante del Equipo del Programas Especiales OMINT: Programa de Obesidad y Talleres de Peso Saludable; Programa de Casa Médica Centrada en el Paciente y Talleres de Cesación Tabáquica.

En el marco de este rol preventivo del geriatra, OMINT implementa el **PROGRAMA SENIOR** dirigido a sus socios mayores de 65 años, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de aquellos socios que están transitando esta etapa vital.

El programa ofrece:

Acceso a la Atención Médica Personalizada por Geriatras de amplia experiencia y formación, aplicando una atención integral, considerando los aspectos biopsicosociales de la adultez y concibiendo al “paciente” como sujeto activo y saludable.

Intervenciones Preventivas, focalizando en los aspectos positivos de esta etapa vital, asesorándolo en cómo prevenir ciertas afecciones y optimizar el rendimiento tanto físico como intelectual en la vida cotidiana.

Interacción del Geriatra con el núcleo familiar del socio, en aquellos casos que se requiera, acompañando en la coordinación y la toma de decisiones.

Acceso actividades socio-recreativas especialmente diseñadas y coordinadas por profesionales entrenados: Tai Chi/ Estimulación de Memoria/ Yoga/ Taller de Computación, Literatura, Cine y Debate.

Los profesionales del programa utilizan registros informáticos a través de la historia clínica electrónica que favorece un seguimiento proactivo de cada paciente, permitiendo el envío de recomendaciones y recordatorios.

Si usted está interesado en acceder a este programa, solicite un turno con alguno de los siguientes profesionales del programa:

CABA

Caubet, Mariana

Ciudad de la Paz 2259, 5° B.
Belgrano. Tel.: 4787-1107.

Lati, Jorge Fabián

Av. Córdoba 2478, 2° C.
Recoleta. Tel: 4961-2629.

Av. Martín García 759. 1 B
Barracas. Tel.: 4362-6697.

Lema, Guillermo

Treinta y Tres Orientales 37.
Flores. Tel.: 4981-4635.

Nemerovsky, Julio

Dr T. M. de Anchorena 1780, pb 2 .
Tel.: 4824 3517.

Pfaffen, Graciela

Av. Santa Fe 1179, 5° A.
Barrio Norte – Tel.: 4811-7500.

Restifo, Hernán

Coronel Diaz 1552,1° 1
Barrio Norte – Tel.: 4823-7089 / 4821-3852.

Velásquez, Mercedes del Carmen

Talcahuano 1155, 3° 28.
Centro – Tel.: 4813-8635.

Ciraco, Fernando

San Isidro Labrador 4561, 2 A.
Núñez –Tel.: 4702-8098.

Zona Oeste

Nemerovsky, Julio Leonardo
Av. Juan Domingo Perón 1871
Ciudad Evita – Tel.: 4487-7140

Hadida, Miguel Ángel

Bolívar 273, 2° A
Ramos Mejía – Tel.: 4658-3076

¿Son casuales las caídas en las personas mayores?



Las estadísticas aseguran que anualmente 33 de cada 100 adultos mayores de 65 años sufren una caída. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice: "... en los Estados Unidos de América, un 20 a un 30% de las personas mayores que se caen sufren lesiones moderadas o graves, tales como hematomas, fracturas de cadera o traumatismos craneoencefálicos".

Las caídas son definidas por la OMS como "acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga".

Los siguientes datos estadísticos acerca de las caídas en los adultos mayores de 65 años nos permiten entender desde información concreta, la importancia del tema en las personas que transitan esta etapa vital. Ahora bien, si se observan diferentes personas que han sufrido una caída en su vida, vemos que caerse no tiene el mismo impacto en todos, ya que no todas las personas tienen la misma adherencia al tratamiento, presentan diferente evolución ante sí mismos o responden en forma diferente a las prácticas de rehabilitación, estas diferencias revelan la particularidad de cada persona, que no está considerada en las estadísticas.

El presente texto tiene como finalidad reflexionar en torno a las caídas en las personas mayores, desde la mirada de la psicología, invitando a pensar el hecho en la individualidad; es decir, las experiencias, la historia, la visión acerca de la vida y sobre todo, la visión sobre esta etapa vital llamada vejez.

Naturalizar las caídas en esta etapa vital, ya sea por la lectura de los hechos estadísticos como por las frecuentes consultas a los médicos o los diversos relatos de conocidos, lleva a simplificarlo en la sinonimia vejez=enfermedad, y en pensar que las caídas son consecuencia inevitable de la vejez, lo que revela un conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a las personas mayores, simplemente en función de su edad.

El desafío frente a este hecho es romper con esta tendencia a patologizar la vejez; es decir, cuestionar la creencia acerca de que las personas mayores sufren enfermedades, por el simple hecho de ser mayores. El no cuestionar este prejuicio puede terminar por internalizarse como una creencia, comportándose en nosotros, en nuestro entorno y en la misma práctica profesional, como una verdad absoluta.

¿Y por qué es tan importante actuar sobre estos estereotipos de la vejez, en relación a las caídas en los adultos mayores?

Porque el diferente efecto que una caída produce en una persona y en otra, devela el concepto del envejecimiento que cada uno haya construido durante el transcurso de su vida.

Acerca de esta etapa vital, los teóricos afirman que a las caídas reales, es decir, aquellas que la OMS define como "acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio", la antecede una caída narcisista, es decir, un empobrecimiento en el concepto que uno tiene de sí mismo.

La autora del libro *Un Buen Envejecer*, Gabriela Zarebski, es quien afirma, en su análisis en torno a la relación entre las caídas en la vejez, que si pensamos la vejez como una enfermedad, como una etapa vital de solo "pérdidas", que solamente conlleva situaciones negativas, presentándose como algo ajeno, que estuvo oculto o que no debió ocurrir en uno mismo, entonces esta etapa vital será vivenciada como un derrumbe.

La concepción patológica del envejecimiento lleva a cuadros depresivos, disposición a distintas enfermedades orgánicas y hasta un desapego total de aquellas personas, situaciones u objetos significativos para uno mismo. Se vivencia el envejecimiento como algo que ocurrió repentinamente y en forma brusca; pero lo que se derrumba en realidad es el sujeto, es la persona; pero no en la calle, en su casa, se derrumba en su interior, sufre una caída narcisista.

Considerando el hecho estadístico mencionado de la OMS, la reflexión que surge es la siguiente:

¿Son casuales las caídas en la vejez?

Podríamos afirmar que a la caída real le antecede un derrumbe personal, ya vivenciado. Ahora bien, no se da en todos los casos, generalmente se observa en aquellas personas donde opera la lógica del todo o nada; como afirma Zarebski “Cuando no pueden todo o no tienen todo, caen en la nada”.

No hay lugar para la reflexión o la elaboración de esa caída: ¿Qué me pudo haber pasado antes? ¿Qué me pasa ahora? ¿A qué se debió la caída? Quedando la persona encerrada en la concepción fatal de la vejez. Es importante la reflexión para prevenir un envejecimiento patológico. Un trabajo introspectivo sobre el propio envejecimiento, para llegar a viejo siendo un “viejo conocido”. Ya que si se envejece mal anímicamente esto tendrá su efecto en lo biológico, en lo psíquico y en lo social.

Pero ¿en todas las personas sucede lo mismo? ¿La vejez se vivencia como un derrumbe?

El buen envejecer puede ser alcanzado por la capacidad que tenga el sujeto de aceptar y acompañar ciertas inevitables declinaciones del envejecimiento, sin insistir en mantenerse joven a cualquier precio, lo que no significa renunciar a las pasiones, deseos y creencias, sino mantener una actitud activa para tratar de obtener el máximo de satisfacción con el máximo de las fuerzas que se obtenga en esta etapa vital.

¿Qué sería envejecer bien? Zarebski enumera una serie de situaciones que hace alguien que se propone llegar sano a la vejez:

- Observar desde joven con interés a los viejos, tratando de aprender de ellos lecciones de la vida.
- Pensar, por lo tanto, que se puede aprender a envejecer.

• Puede uno reconocerse en ese espejo porque acepta llegar a viejo. No constituye una imagen siniestra que le anticipa un final rechazado. Todas estas situaciones dan cuenta de que un envejecimiento sano es un proceso que como tal lleva tiempo, tiene etapas, y está implicada la propia concepción de la vejez; por eso es importante construir un viejo sano desde ahora, desde la etapa vital en que uno transite, sea niñez, adolescencia, adultez joven, adultez. Este trabajo tan individual y propio nos permitirá leer las características de la vejez, no como “Ahora no se puede nada” y entender que “Nunca se puede todo” y que “Ahora se puede distinto”.

Prevenir un envejecimiento patológico implica trabajar desde los prejuicios o estereotipos en torno a esta etapa vital e ir derribándolos y proponiendo nuevas perspectivas de lo que es ser viejo; previniendo la rigidez en el pensamiento y alentando a la flexibilidad en nuestros pensamientos, actitudes y acciones. El desafío en cada uno de nosotros es tomar consciencia de la postura ante nuestro propio envejecimiento, y animarnos a replantear, elaborar o mantener ciertos conceptos.

Entonces, si la vejez forma parte de la vida, pensemos y reflexionemos acerca de ella como una nueva etapa de cambio y enriquecimiento ante diversas experiencias y descubrir así que la vida no cae en la vejez, sino que continúa.

Por Lic. María Emilia Romio Ruiz

Lic. en Psicología, UBA. Coordina el Espacio Talleres Seniors

Jubilación, tiempo de cambios

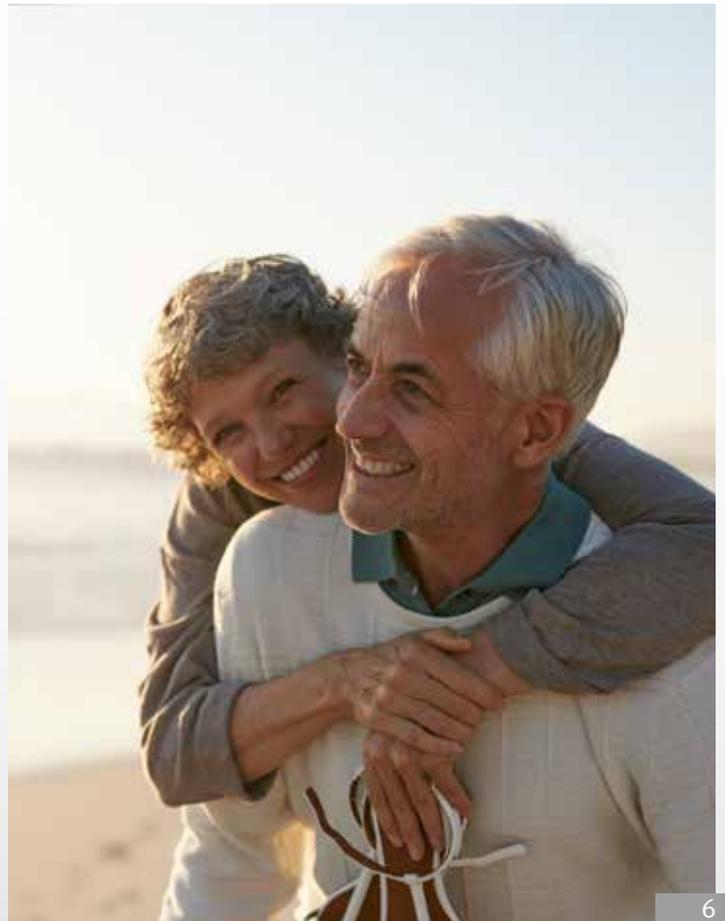
Diversos son los cambios que se presentan durante la adultez mayor: cambios biológicos, fisiológicos y psicosociales destacándose entre ellos la jubilación, por el impacto emocional que conlleva en la mayoría de las personas. La definición etimológica de la palabra jubilar proviene del latín **“iubilare”**, que significa **“gritar de alegría”**. Ahora bien, ¿en todas las personas el retiro de la vida laboral es un grito de alegría?

El significado de la jubilación varía de una persona a otra; algunas la vivencia como un cambio más de la vida mientras que otras la experimentan como una interrupción de sus proyectos o deseos. Más allá de estas diferencias, la jubilación es indicador del fin de una etapa y el detonante de una nueva lectura que se realiza sobre su realidad, sobre sí mismo y su entorno. Además el crecimiento sostenido de la expectativa de vida y los adelantos en la medicina y tecnología, posibilitan **“Vivir más y vivir mejor”**.

Algunos de los síntomas que suelen experimentar las personas con la llegada de la jubilación, y también lo pueden percibir, y hasta algunas veces preocupar a sus familiares y amigos, son la pérdida de la autoestima, de la autoconfianza, incremento de ansiedad y tristeza, que se presentan en forma solapada en algunas personas o muy evidentes en otras. En aquellos casos donde estos cambios emocionales se extienden durante mucho tiempo y deterioran la vida cotidiana, es deseable la consulta con un profesional de la salud. Lo esperable es que estos cambios emocionales se transiten sin caer en la negación “Aquí no ha pasado nada” ni tampoco en la sobreestima “Ahora que tengo tiempo libre, tengo que hacer lo que me gusta”; el impacto emocional que genera la jubilación invita a realizar una nueva tarea que lleva tiempo y energía; la elaboración de la pérdida que conlleva jubilarse; ya sea la pérdida de un cargo profesional, de un reconocimiento social o de relaciones cotidianas. Esta tarea requerirá poner en práctica las herramientas aprendidas frente a los diferentes desafíos que la vida presenta.

Durante esta tarea algunos intentarán ayudar, revelando recetas para concluirlo lo más rápido posible, sugiriendo que es momento de disfrutar sin perder el tiempo y que se deben hacer aquellas cosas que no se pudieron hacer antes por las obligaciones laborales; otros expresarán cierto recelo por no tener que trabajar más, y que es ahora el momento de vivir la vida como se desee y otros indicarán que es momento de quedarse en casa y solo descansar.

Desde la ciencia, un aporte teórico acerca de los hechos clave de esta etapa vital, es el brindado por la psicología positiva, cuyo objetivo es reforzar las potencialidades de las personas, centrándose en la fuerza y las virtudes del individuo. Esto no significa negar aquellas situaciones clave durante esta etapa, como es la jubilación, sino cambiar la perspectiva o interpretación de estas transformaciones vitales, para mejorar así la calidad de vida.



Una de las contribuciones de la psicología positiva, conocida como Teoría del Bienestar, propone 5 claves para practicar y enfocarse en lo positivo:

Lograr emociones positivas: intentar enfocarse en las emociones positivas que el día a día nos ofrezca, de tal manera de incrementarlas y sentirse feliz y agradecido por la vida.

Mantener un compromiso: realizar algo con el tiempo disponible que surge al jubilarse; actividades que sean significativas y que apasionen. Implica mantenerse conectado con el aquí y ahora.

Conservar y crear relaciones positivas: retirarse de la vida laboral implica perder algunos vínculos cotidianos creados en el ámbito de trabajo, es fundamental, para prevenir sentirse aislado, mantenerse en contacto con personas significativas y lograr construir nuevos vínculos positivos.

Tener un sentido y significado: al no tener que cumplir un horario, levantarse temprano o prepararse para salir a trabajar, algunas personas pueden experimentar como una falta de sentido, o pueden sentirse perdidos ante esta nueva realidad; es importante preguntarse acerca del sentido de esta etapa y evitar experimentarlo como una etapa carente de sentido y significado.

Crear desafíos: establecer metas y objetivos propios cuyo alcance produzca satisfacción y refuerce la confianza en uno mismo y la autonomía.

Todos estos factores llevan dedicación y compromiso; y permiten lograr progresivamente un conocimiento más profundo de uno mismo y una visión positiva de esta nueva realidad que trae aparejada la jubilación.

En esta tarea diaria puede develarse una variedad de riquezas, virtudes y potencialidades que quizás estuvieron adormecidas durante la vida laboral. Sea el grito de júbilo para algunas personas más fuerte o más débil, menos esperado o incluso nunca deseado para otros, habrá una nueva tarea que planteará la llegada de la jubilación, cuya retribución también será diferente de una persona a otra, descubriendo nuevos vínculos, nuevos haceres y placeres.



Por Lic. María Emilia Romio Ruiz

Lic. en Psicología, UBA. Coordina el Espacio Talleres Seniors

¿Me vacuno o no me vacuno?

Cada año, con la llegada de los primeros fríos y casi en forma sincrónica llega la misma pregunta: ¿Me vacuno o no me vacuno? Si me doy la vacuna ¿me enfermará? Si no me la doy, ¿qué riesgos corro? La llegada del invierno trae consigo el principio de la temporada de gripe (influenza). Es entonces cuando debemos decidir si vamos a vacunarnos contra la gripe o no, y responder esta gran incógnita.

¿Cuántas veces hemos oído a personas decir que están convencidas de que la vacuna antiinfluenza les dio gripe, o que el año en el que se vacunaron sufrieron la peor gripe de sus vidas?

Si uno se enferma después de ser vacunado, no es raro que no lo quiera volver a hacer pero, ¿hay alguna evidencia de que la enfermedad se debe a la vacuna?

Para estudiar si había algún efecto secundario durante los días después de aplicarse la inyección, investigadores estadounidenses vacunaron a 2.000 personas; a la mitad con la vacuna real y la otra con agua salada.

Hubo un solo efecto secundario reportado más frecuentemente por aquellos que recibieron la vacuna antigripal: dolor en el brazo en el que se había aplicado.

Entonces, ¿cómo se explica que haya gente que se enferma días después de vacunarse?

1. La inmunidad contra el virus toma como máximo dos semanas en desarrollarse, así que podrían haber contraído influenza justo antes o después de ponerse la inyección.
2. La gripe coincide estacionariamente con decenas de virus que producen otras enfermedades respiratorias agudas para los cuales no hay vacunas debido a que las enfermedades que producen no son mortales (ejemplo: resfrío común), a pesar de que pueden ser molestas y tener síntomas parecidos a la gripe. Uno puede haberse vacunado contra la gripe y contraer igual una enfermedad y creer que es gripe.

Y, ¿qué pasa con los que tienen gripe durante el invierno, a pesar de haberse aplicado la vacuna?

La respuesta tiene relación con la manera en la que se crean las vacunas.

La vacuna se fabrica para proteger contra los virus de la influenza que, según las investigaciones y las actividades de vigilancia, serán los más comunes durante la temporada. Sin embargo, los expertos deben elegir qué virus incluirán en la vacuna con muchos meses de antelación, a fin de producir y distribuir la vacuna a tiempo. Cada



año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) selecciona tres virus que cree serán los que más probablemente circularán durante el invierno; sin embargo, uno puede ser afectado por una cepa viral que no haya sido incluida en la vacuna antigripal aplicada.

Si uno se enferma a pesar de que se ha vacunado, no es que la vacuna lo enfermó, sino que no lo protegió.

¿Qué evita la vacuna antigripal? ¿Qué riesgos corro si no me vacuno?

La vacuna antigripal se recomienda para evitar la muerte o la hospitalización en aquellas personas más susceptibles de la población: embarazadas, adultos mayores, bebés y personas con enfermedades crónicas.

A pesar de toda la evidencia a disposición, muchas personas continúan convencidas de que la vacuna puede causar influenza. El problema es que cuando experimentamos los síntomas, asumimos explicaciones basadas en nuestras propias ideas acerca de la causalidad.

Es muy difícil no conectar eventos cuando parecen concordar. Pero a la hora de tomar una decisión tan importante que permita disminuir riesgos tan graves, OMINT le recomienda consultar con un médico de confianza que lo asesore.

Para ello, en 2017 ponemos a su disposición un nuevo servicio **OMINT MÉDICO ONLINE**. Un servicio que OMINT brinda a sus socios para acceder a un médico de cartilla a través de una videollamada desde su computadora, Smartphone, tablet o bajando la aplicación de OMINT a su teléfono celular.

Entrando en nuestra página web www.omint.com.ar y en solo segundos, usted podrá consultar sus dudas acerca de gripe y vacuna antigripal a un médico de cartilla de OMINT e incluso podrá recibir la receta de la vacuna en su correo electrónico. Agéndelo en marzo 2018: consultar a su médico y aplicar la vacuna antigripal.



Dra. Jimena Piastrella
Médica de familia y Geriatra
Jefa de Programas Especiales OMINT.

En busca del desafío informático

Es indudable que la tecnología avanza en todos los niveles y el impacto se refleja en nuestra vida cotidiana; compras por internet, pagos de facturas online, contratación de servicios mediante aplicaciones y un sinfín de amplias posibilidades más. Es por esto que debemos estar preparados para poder controlar la marea de datos que tenemos a disposición y familiarizarnos con la terminología y diversas utilidades que la informática puede ofrecernos.

El taller de computación que se ofrece en el marco de los Talleres Seniors, está dirigido a toda persona interesada en conocer la computación con una mirada integradora y actualizada, cuyo objetivo fundamental es lograr que los participantes pierdan el temor a utilizar una computadora y aprendan en un primer nivel, a manejar el sistema operativo Windows, que se familiaricen con el equipo y la terminología. Utilizar correctamente el mouse, navegar por internet, crear un correo electrónico, enviar y recibir correos, chatear con sus amistades, utilizar su pendrive para guardar archivos.

En un segundo nivel, a familiarizarse con las redes sociales, y celulares Smartphone. Y en un tercer nivel, aprender a utilizar programas de Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint.).

Como médica que trabaja con adultos mayores y como docente, observo y coincido que integrar a los adultos mayores a la sociedad mediante el uso de la tecnología debe ser una estrategia generalizada. Al aprender nuevos conceptos (habilidad lingüística en este caso) se favorece la conexión entre neuronas que previamente no estaban conectadas, lo que aumenta la capacidad cognitiva (memoria, atención y concentración).

Cualquier actividad que rete el cerebro, como las nuevas tecnologías, son positivas para la salud del adulto mayor. Los conocimientos deben aprenderse poco a poco. No hay que desanimarse si no se entiende algo o si se olvida algún tema que les fue explicado con anterioridad, ya que con el transcurso del tiempo se perderá el temor a equivocarse y a cometer errores con las herramientas informáticas.

Es solo cuestión de tiempo, interés y perseverancia. La edad no es una barrera.

A su vez, participar en un taller grupal, posibilita la construcción y el fortalecimiento de nuevos lazos, permite descubrir motivaciones, neutralizar vivencias negativas y conectarse con nuevos recursos y posibilidades. En este sentido, el taller de computación se constituye como un espacio promotor de salud, a la vez que posibilita conectarse con otros. A quienes ya participan, les agradecemos su compromiso y si todavía no lo hace, los invitamos a que se integre.

Por Martha Shitluk

Médica. Trabaja con adultos mayores a nivel gerontológico. En el espacio Talleres Seniors coordina el Taller de Computación.



Médico Online en el Taller de Computación

En el marco del taller de Computación, los socios tuvieron su primer acercamiento a la plataforma Médico On Line. Los socios enviaron sus testimonios, vía email a la coordinadora, donde cuentan su experiencia, los diversos pasos e

intentos para lograr la conexión con la aplicación. Estos relatos a su vez, reflejan lo aprendido por los socios, el compromiso de adquirir nuevos conocimientos y habilidades; y la satisfacción de lograrlo.

De: haydee Loustau
Fecha: 15 de junio de 2017, 18:00
Asunto: Comunicación con medico online

Me pude comunicar con el medico pero el dr no me podía ver ni me oia. Asi que me llamo por telefono.
Saludos haydee val

Enviado desde Samsung tablet

De: haydee Loustau
Fecha: 15 de junio de 2017, 18:10
Asunto: Comunicación con medico online

Hola marta. Probe nuevamente y me pude comunicar perfecto. Saludos haydee val

De: Hector Pazos
Fecha: 14 de junio de 2017, 12:59
Asunto: Medico omint

Buenas marta. Te cuento mi experiencia en la pltaforma, me costó entrar pero al final con la ayuda de Antonio pude entrar a medico online. Me parecio util poder entrar en la pagina.

Saludos Hector Pazos

De: dora ciredjian
Fecha: 14 de junio de 2017, 12:28
Asunto: CLASE Nro 7

MARTA:

BUENOS DIAS

Te comento la experiencia correspondiente a la clase de hoy.

Primero me ayudaste a bajar la APP de Omint al celular. Hicimos todos los pasos, pero con el celular no pudimos entrar, conectarnos con el médico, quedó trabado el celular, como que no completó, justo en el momento en que nos ibamos a conectar. Luego le insistí en la computadora, hice todos los pasos como habíamos hecho en el celular y al final logré comunicarme con bastante dificultad con el médico.

GRACIAS. DORA CIREDJIAN,
del curso de computación de Omint de las 11hs.

Médico On Line en el Taller de Computación

De: Maria Magdalena Tonnelier
Fecha: 14 de junio de 2017, 16:30
Asunto: MEDICO ONLINE

Hola Marta! hoy en el taller ingresé lo más bien y 2 veces llamaba pero no atendían y me derivaron para solicitar un turno pero en los horarios que quedaban yo no iba a poder estar con la compu. Pero ya tengo claro como hacerlo.

Saludos!
Malena Tonnelier

De: Celia Amalia Varela
Fecha: 14 de junio de 2017, 13:23
Asunto: Experiencia medico online

Fue exitosa. Baje la aplicación desde Play Store. Y entré en la aplicación médico inline, conteste la ficha de salud y apriete Llamar y hable con Dr Torres y hicimos una video llamada. Por te digo que fue exitosa.

De: Graciela Lascombes
Fecha: 14 de junio de 2017, 13:27
Asunto: PRUEBA MEDICO ONLINE

Martha:
Ingresamos a Omint Medico Online, nos pudimos comunicar con el Dr. Torres, muy buena la atención, sabia que estabamos en Taller de Computación.
Saludos
Graciela

El 20 de junio de 2017, 19:02,
Teresa Vivas escribió:

Realice la consulta y fue positiva, buena experiencia, me atendieron y medicaron.

Ademas me dieron la receta por mail.

Gracias

De: Rosa Ferrari
Fecha: 14 de junio de 2017, 13:23
Asunto: CLASE 12.30 A 14HS PRUEBA CON MEDICO ON LINE

RESPUESTA. SE CONVERSÓ CON EL MEDICO, SE ESCUCHABA Y VEÍA MUY BIEN.

Rosa Ferrari

De: Gabriel Binstein
Fecha: 14 de junio de 2017, 12:48
Asunto: omint

estimada:me encuentre con un programa poco amigable. Dificultad para contactar el medico. Saludos Gabriel Binstein

De: Bocha Raggio
Fecha: 14 de junio de 2017, 14:48
Asunto: Opinión

He logrado el fin buscado y mucho más ,el curso para mi un exito gracias

El club de la Palabra: Una oportunidad para el fortalecimiento de la subjetividad

No hacemos otra cosa, lo imposible es el pan en cada boca,/una justicia de ojos lúcidos,/una tierra sin lobos, una cita/con cada fuente al término del día/. Somos realistas, compañero, vamos de la mano del sueño a la vigilia.

Julio Cortázar, ÚLTIMO ROUND

El fortalecimiento de la palabra es la contribución a una salud más plena, en tanto el hombre puede manifestarse desde la condición inherente a su especie: la comunicación por medio de la palabra.

La necesidad de vivir en comunidad -y entiéndase con esto la necesidad de vivir de a dos, en familia, participando en grupos de pares, de profesionales, compartiendo oficios, hobbies, etcétera- definen al hombre como un ser que naturalmente busca compartir.

En ese sentido, la creación de un club de la palabra, como la propuesta de OMINT, es una oportunidad para constituir una comunidad de lectura y de escritura. Leer y compartir comprensión, interpretación e interpelación de textos permite desarrollar una hermenéutica y una dialéctica que contribuyen al crecimiento y a la valoración de la condición de persona. Atreverse a criticar párrafos, interpelar enunciados, investigar la vida de un autor y ponerlo en su contexto y en el contexto actual constituye una de las tantas oportunidades que otorga un **club de la palabra**.

La práctica de la escritura permite seleccionar del propio diccionario mental, los conceptos que están allí, los enunciados, y formar nuevas combinatorias dando lugar al propio texto, llámese texto breve, nouvelle, poema, o simple y profundamente, texto que está más allá de forma definida alguna.

El fortalecimiento de la oralidad, admitir el disenso, establecer en forma consensuada nuevas propuestas, habilitar el juego, el cambio de roles, hacen de la palabra inmediata y oral una comunicación eficaz, llana y distendida que habilita otras formas de decir, del propio decir para entrar en diálogo con otras voces.

Leer, escribir, expresarse oralmente, recuperar historias propias y ajenas, son parte de la práctica de un club de la palabra, de un club donde reina la voz que cada uno trae sin condicionamiento alguno.

Como si cada lector, cada escritor se levantara cada mañana para ir, red en mano, a traer para compartir en la mesa, la pesca del día, la que se agradece al mar que misteriosamente acerca para saciar el hambre, esos peces y no otros.

Como si cada participante, cada vez, se animara a soñar con lo imposible.



Por Silvia Paglieta

*Licenciada y Profesora en Letras de la Universidad de Buenos Aires.
Es escritora, narradora y autora de proyectos de mediación en espacios no convencionales.
En el espacio Talleres Seniors coordina Taller de Escritura y Narración.*

Los socios escriben:

De silencios y Evaristos

Los participantes del Taller Narración y Escritura formaron el Grupo TEO, y crearon el Proyecto que lleva ese mismo nombre; se trata de una colección de textos elaborada por ellos y coordinado por Silvia Paglieta, en el Espacio Talleres Seniors OMINT, durante los días de invierno de 2017. A continuación, disfrutaremos dos creaciones del grupo, que formaron parte de la Primera Muestra Literaria Seniors, realizada en agosto de este año. Contaron con la presencia de familiares y amigos de los socios escritores y participantes de otros talleres. Asimismo, compartió con ellos esos gratos momentos el ingeniero Juan Carlos Villa Larroudet.

En silencio

Había una vez una aldea llamada Magípolis donde Narciso, el jardinero, tallaba las plantas y les daba vida, a tal punto que eran capaces de contar los chismes de los lugareños. Así se enteró, por ejemplo, de que el bibliotecario era una gran simulador, que el pelo negro y abundante de la señora del alcalde era una peluca para cubrir su calvicie, que la mujer del panadero solía tener, en horas de la madrugada, citas con el esposo de la cantante de ópera, en una playa cercana que les servía de nido de amor.

Una noche los sorprendió un silencioso criminal que se escondía entre las rocas. Cuando estaba a punto de atacarlos, Narciso, que desvelado caminaba por el lugar, los alertó de la presencia del intruso que reptaba hacia ellos.

Ante el estupor de la pareja que estaba en situación comprometida, atrapó a la víbora y la mató.

Así son las historias de Magípolis.
Una de las tantas que se cuentan.

Evaristo

Sucedió por entonces en Galúpolis, una pequeña ciudad situada en plena campiña, que se iba a disputar la final del campeonato de polo con la participación del equipo local y de otros, provenientes de aldeas vecinas.

La cancha principal con el césped verde intenso relucía. El cielo de azul límpido acompañaba la belleza del paisaje. Era un cielo de primavera y hacía calor. El público colmaba las tribunas y acompañaba con cánticos, nombrando a sus jugadores y a los caballos. Todos esperaban el inicio del partido. Evaristo, el viejo herrero, también permanecía expectante.

Un caballo. Dos. Tres. Cuatro por equipo.

El público contaba y vitoreaba.

En eso, se produce un inesperado silencio.

Falta un jugador, el mejor de todos.

En la zona de los palenques uno de los jugadores se demora, su caballo renguea.

En ese verdadero caos, aparece el veterinario:

—¡A este caballo le falta la herradura! ¡Que venga el herrero!

El viejo herrero maldice lo ocurrido. ¿Boicot?

¿Desidia? ¿Mala suerte? Entonces, ante la falta de herraduras sobrantes decide armar una con hierros del palenque.

El partido comienza y concluye con éxito y en orden.

El caballo es premiado como el mejor y le ponen la manta alegórica que reconoce su excelencia. Es, sin duda, el mejor ejemplar.

Aplausos. Fotos.

Más aplausos. Más fotos.

Muchos años después, Evaristo recordaría:

—¡La gran puta! ¡Siempre supe que algunas herraduras se hicieron para volar! ¡Y por qué no hasta la luna misma!

Grupo TEO lo forman:

Alicia Castelli, Lucía Critto, Jorge Kent, Mari Maquieira, Luis Mariscotti, Graciela Sisca y Carlos Tcherkesian.



Microrrelatos

Los integrantes del grupo TEO compartieron durante la muestra sus creaciones individuales. Los invitamos a conocer a nuestros escritores a través de sus biografías y a disfrutar e imaginar los escenarios, personajes y momentos que conforman estos microrrelatos.



Lucía Critto es tucumana por nacimiento y porteña por matrimonio. La solidaridad fue su pasión y marcó cada período de su existencia. Viajera incansable, narra sus vivencias en relatos sobre lugares y culturas diversas. Su afición por la palabra la lleva a participar en grupos y talleres para mejorar su escritura.

Ensoñación, por Lucía Critto

Cierro los ojos. Avanzo a tientas, escucho los latidos del universo.
Siento que soy fuerte.
Mis ojos no se cansan de mirar lo que mis sueños inventan.
En la oscuridad veo un resplandor que me da confianza, que me acerca a Dios.



Jorge Kent, porteño, nace en la década del cuarenta. Desde muy temprano le entusiasma la lectura, contagiado por sus progenitores. Se gradúa de abogado. Simultáneamente con el ejercicio de su profesión, encamina sus esfuerzos en beneficio de los presos. Intenta su reinserción, convencido de que se trata de una problemática de innegable raigambre humana y social. Estas preocupaciones aparecen abordadas en ocho libros y más de doscientas publicaciones, a nivel nacional e internacional.

In memoriam, por Jorge Kent

El hijo pregunta al padre: ¿Por qué te fuiste? ¿Por qué no escuchaste los consejos? ¿Por qué no te quisiste un poco más? ¿Por qué te comportaste con tanta soberbia?; ¿por qué nos dejaste tan solos?
Algo se escucha, por debajo y lejano, y otra vez el hijo pregunta:
¿Por qué, después de tu último respiro, te seguimos llorando?



Microrrelatos



Mari Maquieira *si bien su primera vocación fue la enseñanza, pasó mucho tiempo hasta que se convirtió en su actividad principal, tanto como la escritura, que practicó hasta que finalmente dio rienda suelta a los pensamientos y publicó. Sus textos no son autobiográficos, aunque algunos se nutren de historias vividas o escuchadas a lo largo de su vida.*

Otoño

Las cuatro amigas entraron al bar que frecuentaban desde su época de estudiantes, cuando estaban saliendo del capullo, dando sus primeros pasos en el mundo adulto. Siguieron visitándolo después de recibidas. Ahora, con hijos ya crecidos y transitando el camino entre la fecundidad del verano y la decadencia del invierno, siguen contándose sus vidas en el mismo lugar.



Carlos Tcherkesian *nace en el Gran Buenos Aires a fines de la década del 40. Se encuentra con la escritura tardíamente, cuando lo urgente le deja tiempo. Halla en escribir cuentos el placer de jugar con los personajes ahondando en sus perfiles psicológicos, tal vez influenciado por el dramatismo de sus orígenes. Es hijo de un armenio que escapa del genocidio de 1915.*

Respeto, por Carlos Tcherkesian

Sucede en un segundo, los soldados rodean a la pequeña y la llevan ante el rey.

—¿Por qué no se inclinó ante Su Majestad? —la increpa el jefe de la guardia.

Un tropel de palabras acude a su garganta. No sabe cuáles elegir.

—Créame. Estoy desolada —dice para ganar tiempo. El monarca observa a la niña impertinente. Ve el puño crispado y sus dedos rígidos.

Ella, en la inmensidad del salón desierto de palacio, respira profundo. Y concluye con fingida convicción:

—Si me hubiese postrado, no habría visto su grandiosidad.

—Dejadla ir —ordena el rey, mientras piensa que desearía esa astucia para algunos de sus consejeros.



Microrrelatos



Luis Mariscotti *nace con la guerra y fue siempre su vida una guerra. La infancia fue una espiral de decepción y desorden. La juventud, un arrabal preñado de sueños plasmados en poesías que vomitaban angustias y desasosiegos. Se preguntaba a sí mismo si no se sentía excluido del mundo. Se desahogaba escribiendo esas poesías que terminaban siempre dentro de algún cajón. Sus respiros fueron siempre puntos de una larga recta: el título de arquitecto, el nacimiento del hijo y alguna cosa más. Su vida es un cuento que empezó mal, aunque sabe que la luz del sol está a la vuelta de la esquina. Su deseo es asirla y no dejarla escapar.*

Cerca, por Luis Mariscotti

Era ella, Eugenia, la misma que cruzaba la calle con el mismo donaire y estilo. Después de cuarenta años sus ojos verdes seguían plasmando los candores de aquellos sueños vividos juntos. Venía derecho hacia mí, distraída, pensando quizás en los soles esteños que veíamos alzarse en nuestros largos amaneceres estivales.

Casi tropieza conmigo. La tuve tan cerca como entonces la tenía, adolescentes y seguros, amantes de la vida que nos sonreía y que nos llevábamos por delante.

Se sorprendió al verme. Fue un átomo de tiempo el que demoró su intelecto en traerme a su presente. Se sonrió y no atinó a nada.

Caminamos hasta que su ánimo volvió a aquietarse. —Vivo solo en un apartamento y queda cerca— le dije involucrando en mis palabras una invitación. Entonces sí, ella estuvo entera para mis ojos que rebosaron de deseo.



Graciela Sisca *nace en Buenos Aires en la década del 50, en una época de sucesos políticos que influyen a lo largo de su vida. Dedicada al derecho desde hace más de veinte años, decide apartarse de la letra fría de las leyes e incursionar en la literatura. Su obra descubre el mundo interior de las personas. Es autora de numerosos artículos. En sus textos destaca la importancia de aprender a interpretar la información que las emociones aportan; saber aprovecharlas es su propósito central para poder actuar de un modo diferente.*

Grito, por Graciela Sisca

Comienza a oscurecer y Melina se abrumba. Busca refugio para descansar. El viento azota con fuerza. Está indefensa. En el silencio de la noche invoca a los ángeles protectores. Bajo su influencia intenta escribir. Recuerda aquellas ruedas gigantes que lo destruían todo a su paso. Entonces surge la furia desde dentro de sus entrañas.

Se pregunta por qué tanto sufrimiento, cómo continuar viviendo así. Eso escribe y luego duerme. Al amanecer se despierta y grita con todas sus fuerzas.

Después, enjuga las lágrimas y retoma el camino. El alma está, por fin, aliviada.

Encuentros de palabras



“Cine, Literatura y Reflexión” de la sede Clínica Santa Isabel, es un taller en el que intentamos, como fin último, escucharnos, compartir puntos de vista, aprender a disentir sin confrontar, ponernos en el lugar del otro e intentar poder pensar con otro punto de vista. Lo que nos permite flexibilizar nuestros pensamientos y esquemas mentales y así enriquecernos entre todos.

Cada lunes finalizamos el taller siendo “otros”, descubriéndonos, a nosotros mismos y a nuestros compañeros.

Películas, libros, historias y cuentos como disparadores para el encuentro, con los otros y, fundamentalmente, con nosotros mismos. A continuación compartiremos un texto escrito por los participantes del taller, redactado según la técnica **“Escritura en cadena ciega”**.

Cada participante debía escribir un párrafo sobre el taller, mencionando o no, las palabras “Taller de cine, literatura y reflexión”, doblar el papel para que no se vea su escrito y pasárselo al compañero; así, se va escribiendo el texto “a ciegas” para el que escribe.

¡El resultado es un texto que parece haber sido escrito por una sola persona!
Los invito a que lo disfruten.

Lic. Carolina Alfonso Crispi

Coordina el Taller “Cine, Literatura y Reflexión”, de la sede Clínica Santa Isabel.

Escribiendo Juntos

“Sin pensarlo, sólo con sentimiento y pasión, el hombre se puede hacer escritor, transmitiendo a otros sus reflexiones a través de los medios que ofrece la tecnología.

Compartir imágenes y lecturas, nos abre el pensamiento, a su vez nos retroalimenta como grupo y como persona.

La literatura nos abre las puertas a la imaginación plasmadas a un presente.

La imaginación es algo que nos acerca a los pensamientos más ocultos y sorprendentes, que muchas veces nos gratifican y enriquecen.

Es muy interesante este taller donde se tratan temas que nos hacen reflexionar y por sobre todo por la empatía que se despierta entre nosotros.

Ver una película ayuda a reflexionar sobre temas que jamás hubiéramos pensado. Dependiendo del tema, nos ayuda a saber cosas que quizás nunca hubiésemos investigado.

Cuánto enriquecimiento para el alma y para nuestra mente poder ver en conjunto una película y luego reflexionar entre todos lo que nos dejó. Surgen maravillas del pensamiento expresados con la más espontánea literatura.

Es un taller donde, a pesar de que hablamos sobre el tema elegido, surgen otros muy interesantes donde se pone en movimiento nuestro pensamiento y nuestros sentimientos.

Dos formas de expresarse que disfrutamos los humanos. Los artistas, mientras lo producen, disfrutan el hecho de crear arte, nosotros lo recibimos y todos lo vivimos de nuevo. Acá aprendimos a pensar y descubrir que los intereses de otros pueden abrir ventanas diferentes en cada uno.”

Escrito por los participantes del taller: Miguel Angel Attala. Marcos Brukigel. Isabel Almeida. Carlos Saettone. Nidia Castiglioni. Inés Serra. Mariela Impávido. Emilia Mohamed. María Isabel Iglesias. María Inés Versellini y Celia Álvarez.



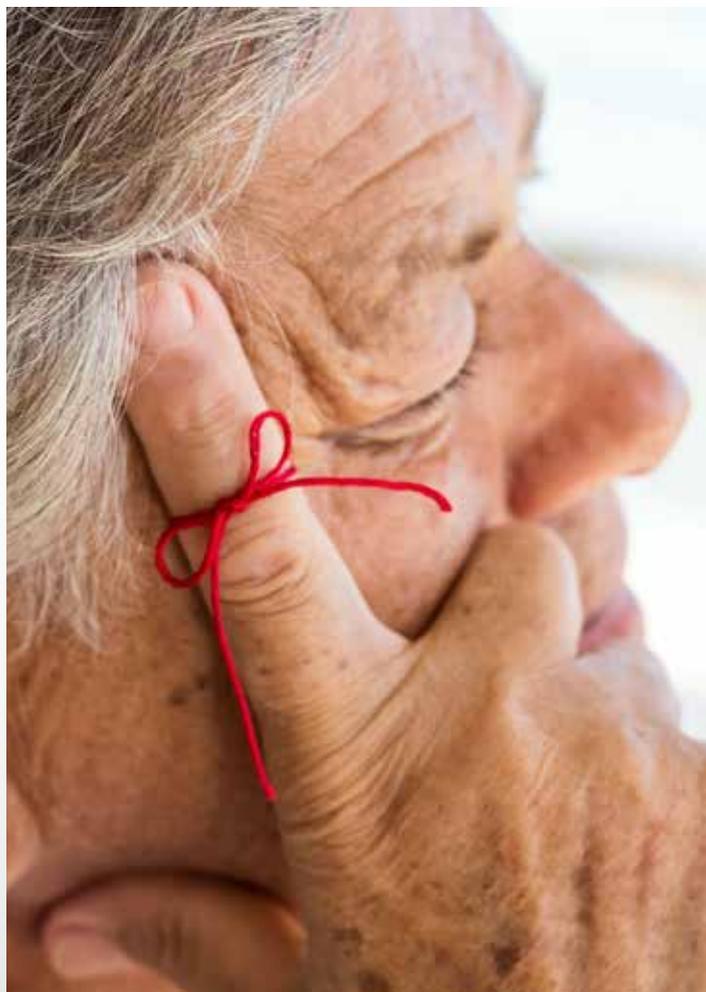
¿Sabía que...

- **Hay distintos tipos de olvidos?**

Olvidos benignos: son considerados los olvidos normales relacionados con la edad, no nos impiden que desarrollemos nuestras actividades diarias en forma plena. Hay consciencia de ellos e incluso seremos capaces de hacer chistes al respecto.

Olvidos patológicos: las personas que tienen olvidos debidos a condiciones patológicas, como el Alzheimer, generalmente son incapaces de identificar lo que les pasa. El paciente suele no ser consciente o niega sus dificultades.

Estos últimos son los indicadores de patologías neurodegenerativas. Por eso, es muy importante poder diferenciarlos.



- **La meditación es efectiva frente a algunos problemas de salud.**

Las prácticas milenarias de meditación actualmente son utilizadas en diversos ámbitos terapéuticos. A partir de las evidencias de múltiples estudios científicos, los médicos recomiendan la práctica de la meditación como complemento a los tratamientos convencionales.

La práctica regular de la meditación reduce el stress que indefectiblemente genera cualquier problema de salud. También reduce la ansiedad, regula la presión arterial, ayuda a controlar el dolor crónico, la depresión, las crisis de pánico o angustia, fortalece la salud y equilibra las emociones.

- **El entrenamiento con carga, para el adulto mayor es beneficioso.**

Tiene efectos beneficiosos ya que incrementa la masa muscular y la fuerza, favoreciendo el hueso y el balance dinámico; esto, a su vez, reduce los riesgos de fracturas osteoporóticas.

- **El Tai Chi es beneficioso para la atención.**

Tai Chi es meditación en movimiento. Los movimientos suaves y lentos promueven tanto la flexibilidad y la salud del cuerpo físico como la serenidad del espíritu.

Los entrenamientos básicos son fáciles de aprender y promueven:

- El mantenimiento de la vitalidad.
- Mejora la voluntad, el autocontrol y la atención.

1. Complete con el signo según corresponda



a) $15 \bigcirc 33 = 6 \bigcirc 8$

b) $104 \bigcirc 4 = 1 \bigcirc 100$

c) $15 \bigcirc 15 = 6 \bigcirc 5$

d) $20 \bigcirc 30 \bigcirc 100 = 15 \bigcirc 75 \bigcirc 60$

e) $4 \bigcirc (4 \bigcirc 4) = 5 \bigcirc 5 \bigcirc 5$

f) $15 \bigcirc 2 \bigcirc 40 = 6 \bigcirc 2 \bigcirc 1000$

g) $20 \bigcirc 70 \bigcirc 40 = 10 \bigcirc 4 \bigcirc 10$

h) $6 \bigcirc (2 \bigcirc 8 \bigcirc 5) \bigcirc 8 = 6 \bigcirc (2 \bigcirc 40) \bigcirc 2$

i) $4 \bigcirc 16 \bigcirc 2 \bigcirc 8 = 5 \bigcirc 10 \bigcirc 9 \bigcirc 2$

j) $5 \bigcirc 2 \bigcirc 5 = 10 \bigcirc 5 \bigcirc 1$

2. Lógicamente

Elija la respuesta correcta

a. ¿Cuántos animales tengo en casa, sabiendo que todos son perros menos dos, todos son gatos menos dos, y todos son loros menos dos?

- A) 6
- B) 9
- C) 8
- D) 3

b. ¿Cuántos puntos hay en total en un par de dados?

- A) 42
- B) 30
- C) 36
- D) 50

c. En una mano hay cinco dedos, en 2 manos hay 10 dedos. ¿Cuántos dedos hay en 10 manos?

- A) 100
- B) 50
- C) 10
- D) 500

d. Si tres niños cazan tres moscas en tres minutos, ¿cuánto tardarán 30 niños en cazar 30 moscas?

- A) 3 minutos
- B) 10 minutos
- C) 30 minutos
- D) 1 minuto

4. Fuga de Vocales

Completa las siguientes frases:

L_ l_ng_v_d_d _s l_ recompensa d_ l_ virtud.
-Simone de Beauvoir.

No hay n_d_ bueno o m_l_, el p_ns_m__nt_ lo hace así.
-William Shakespeare.

L_ vida _s como una b_c_cl_t_. Para mantener el equilibrio tienes que seguir adelante.
-Albert Einstein.

Piensa en toda l_ b_ll_z_ que aún hay a tu alrededor y sé f_l_z.
-Ana Frank.

¿Qué es un _d_lt_? Un niño _nfl_d_ por la _d_d_.
-Simone de Beauvoir.

5. ¿Quién es quién?

Adivine el nombre del personaje y luego agregue una breve reseña sobre el personaje



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____



e) _____



f) _____



g) _____



h) _____

Respuestas

1) Complete con el signo según corresponda

- a) $15 + 33 = 6 \times 8$
- b) $104 - 4 = 1 \times 100$
- c) $15 + 15 = 6 \times 5$
- d) $20 + 30 + 100 = 15 + 75 + 60$
- e) $4 + (4 \div 4) = 5 + 5 - 5$
- f) $15 \times 2 \times 40 = 6 \times 2 \times 1000$
- g) $20 + 70 - 40 = 10 \times 40 + 10$
- h) $6 + (2 + 8 \times 5) - 8 = 6 + (2 + 40) - 2$
- i) $4 + 16 - 2 + 8 = 5 + 10 + 9 + 2$
- j) $5 \times 2 \times 5 = 10 \times 5 \times 1$

2) Lógicamente

- a) **D**
- b) **A**
- c) **B**
- d) **A**

3) Autodefinido

- 1) autocuidado
- 2) prejuicio
- 3) benignos
- 4) artrosis
- 5) antigripal
- 6) médico online
- 7) tai chi
- 8) lectura
- 9) computadora
- 10) caída

4) Fuga de Vocales

- La longevidad es la recompensa de la virtud. -Simone de Beauvoir.
- No hay nada bueno o malo, el pensamiento lo hace así. -William Shakespeare.
- ¿Qué es un adulto? Un niño inflado por la edad. -Simone de Beauvoir.
- La vida es como una bicicleta. Para mantener el equilibrio tienes que seguir adelante. -Albert Einstein.
- Piensa en toda la belleza que aún hay a tu alrededor y se feliz. -Ana Frank.
- Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años. Abraham Lincoln.

5) ¿Quién es quién?

- a)** Paloma Herrera / **b)** Salvador Dalí / **c)** Raúl Alfonsín / **d)** Ariana Grande /
e) Martha Argerich **f)** Luis Fonzi / **g)** Ludwig van Beethoven / **h)** Brigitte Bardot

Fuente de Mentas Sin Arrugas

Lógicamente- <https://www.thatquiz.org/es/previewtest?G/D/V/P/42161224810042>

Programa de Actividades Seniors

Cronograma 2017 - Sede Recoleta

Entrenamiento Postural	Hora	Lunes		Martes			Miércoles		Jueves		Viernes
		Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala C	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A
Movimientos Articulares y Flexibilidad	9:00				Estimulación de la Memoria (Ximena) 9:00 a 10:30						
Gimnasia Creativa	10:00	Tai Chi (Noemi) 10 a 11		Yoga Chino (Marini) 10 a 11	Estimulación de la Memoria (Ximena) 10:30 a 12 Sin Cupo		Entrenamiento Postural (Nair) 9:30 a 11		Yoga Suave (Nair) 10 a 11:30	Estimulación de la Memoria (Daniela) 10 a 11:30	Yoga Suave (Nair) 9:30 a 11
Memoria Entrenamiento	11:00		Taller de Lectura y Narración (Silvia) 11 a 13	Yoga en silla (Marini) 11 a 12			Yoga Suave (Nair) 11 a 12:30	Taller de Computación (Martha) 11 a 12:30	Gimnasia Creativa (Nair) 11:30 a 13	Estimulación de la Memoria (Daniela) 11:30 a 13	Gimnasia Creativa (Nair) 11 a 12:30
Memoria Estimulación	12:00				Estimulación de la Memoria (Ximena) 12 a 13:30	Estimulación de la Memoria (Daniela) 12 a 13:30		Taller de Computación (Martha) 12:30 a 14			
Prevención Caídas	13:00										
Reflexión y Diálogo	14:00		Taller de Lectura y Narración (Silvia) 14 a 16		Estimulación de la Memoria (Ximena) 14:30 a 16 Sin Cupo	Estimulación de la Memoria (Daniela) 14:30 a 16 Sin Cupo	Mov. Articular y Flexib. (Nancy) 14:30 a 15:30			Estimulación de la Memoria (Daniela) 14:30 a 16 Sin Cupo	
Tai Chi	15:00						Prevención Caídas (Nancy) 15:30 a 16:30	Taller de Computación (Martha) 15 a 16:30			
Yoga Chino	16:00				Reflexión y Diálogo (Daniela) 16 a 18					Estimulación de la Memoria (Daniela) 11:30 a 13	
Yoga en Silla	17:00						Mov. Articular y Prev. Caídas 16:30 a 18				
Taller de Lectura y Escritura	18:00										

Consultas vía email seniors@omint.com.ar o telefónicamente al 4891-4922, de lunes a viernes de 10 a 17 horas.

Cronograma 2017 - Sede



Consultas vía email seniors@omint.com.ar
o telefónicamente al 4891-4922, de lunes a viernes de 10 a 17 horas.

Lunes	Yoga chino y meditación 09:30 a 11:00	Marini
	Estimulación de la memoria 11:00 a 12:30	Carolina
	Estimulación de la memoria 12:30 a 14:00	Carolina
	Movilidad y prevención caídas 14:00 a 16:00	Leandro
	Cine, literatura y reflexión 16:00 a 18:00	Carolina



GRUPO OMINT

