

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILENA DE ORO 2003

PREMIO
GILENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Ban@x

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con un amigo al menos 10 minutos al día prolongan su expectativa de vida.

Ecología y consumo

Una Anaya, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero también con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mejorar en ciertas situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

Lazos video recomienda

Crede tiene disponible la sección videos. Entre otros, ofreciendo a Julia y Finlay un taller y apasionado por las temáticas actuales.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.

PEALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

EDITORIAL

Silvia Gascón, editora responsable

EL PUEBLO QUIERE SABER

El 25 de mayo de 1810, frente al Cabildo, el pueblo quiso saber "de que se trata". Hoy, casi 200 años después, seguimos reclamando por el mismo derecho: saber de que se trata. En términos institucionales es la responsabilidad de los organismos públicos de informar y comunicar a los ciudadanos de sus actos.

Esto implica brindar toda a la información necesaria sobre los servicios que se ofrecen, las condiciones, los requisitos, horarios, aranceles, formas de acceso, sus derechos y obligaciones, además de evitar el ir y venir mil veces. Contar con esta información ayuda a que los mismos ciudadanos puedan controlar en qué medida los compromisos adquiridos por los organismos se cumplen. Comunicación y transparencia de los actos de gobierno van de la mano.

Pero también exige que los organismos quieran saber. Que conozcan la opinión de los usuarios. Que se pregunten sobre sus necesidades y preferencias, que permitan mejorar la gestión y estimular la participación.

Requiere entonces, gente que participe. Que le interese informarse sobre sus derechos, que conozca los canales para hacer llegar sus opiniones, que se organice si es necesario para presionar por mejores resultados.

Utilizar la información para fomentar la participación implica generar mecanismos de receptividad que permitan cumplir los requerimientos de la ciudadanía y conocer sus expectativas. Este último aspecto involucra a los trabajadores de todos los niveles, desde quien nos abre la puerta para ingresar al edificio, hasta el funcionario de más alta jerarquía. Todos deben estar preparados para escuchar, todos deberían estar interesados en conocer más y mejor a su "cliente".

Esto implica un cambio en la forma de concebir los servicios públicos. Deben redirigirse con una clara orientación al ciudadano, de modo que se cumpla el doble objetivo de que participen más activamente y las administraciones sean más transparentes. Hoy tenemos técnicas que posibilitan conocer qué piensa la gente. De hecho, en tiempos de campañas electorales vemos un despliegue inusitado.

¿No llegaríamos todos mejor, usuarios y candidatos, si como rutina cotidiana pudiésemos expresar nuestras opiniones?. ¿No sería mejor que de modo permanente se conozca como son evaluados por la gente?.

El pueblo quiere saber. Ojalá que quienes cumplen la noble tarea de "servir a la población", también lo quieran.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PREMIO
GILERA
2004
80%

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

5/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

6

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Centro Cultural MACA, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida cotidiana todo lo que nos queremos vender. Pero también con los niños.

7

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

8

Lazos video recomienda

Crede tiene preparado el segundo video. Entre otros, dedicando a Juli y Finny momentos y espacios por sus temas y actuaciones.

9

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÁGALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

ECOLOGIA

Elisa Araujo, Directora del Centro Cultural MACA

CAUSA-EFECTO

LA CATASTROFE DE TARTAGAL

Cuando vemos por televisión ríos, llamados "Secos" por su escaso caudal, desmoronando casas, nos preguntamos por qué.

El tema ambiental está cobrando fuerza aunque se lo debemos a las desgracias. Tartagal, el Chaco y las papeleras están a diario en las noticias. Lo ocurrido en Tartagal hizo que por fin algunos relacionaran el desmonte, la tala total de bosques, con estas catástrofes de inundaciones descontroladas y sequías abrasadoras. Toda aquella agua que era mitigada en su caída, era absorbida por diversas plantas, era almacenada en charcos y lagunas plenas de vida. Toda esa agua ahora llega junta en forma de torrencioso río, que aún se llama "Seco", arrasando con todo a su paso.

La tala de un bosque es como un Hiroshima para el ecosistema, éste no puede adaptarse, no puede soportar el impacto ambiental y queda arrasado, como en la guerra.

Un ecosistema es muy complejo, es un sistema vivo en el que todas sus partes cumplen cada una un rol muy importante y aunque tiene el poder de adaptarse, lo hace hasta cierto punto, luego colapsa.

Donde antes las gotas de lluvia caían sobre las hojas de las copas más altas de los árboles y eran frenadas y absorbidas por distintas plantas de la espesura. A partir del taladro caen ya directamente sobre la tierra, produciendo un gran impacto y lavando el suelo que además ya no tiene raíces que lo sujeten. Se lava así con las lluvias la capa fértil y quedan capas de suelo más pobre que al cesar las lluvias se resquebrajan y cuartejan y donde ya no crece nada. Estas tierras, si están en lugares de mucha pendiente, como ocurre en muchos lugares de América Latina, corren peligro de grandes deslaves, avalanchas de lodo que llegan a enterrar poblaciones enteras.

El monte, la vegetación, sirve para almacenar la lluvia, es una zona como de colchón, que atempera el clima. Va soltando la humedad de a poco, algo del agua la beben las plantas a través de sus raíces, algo va a los acuíferos subterráneos y algo se va evaporando por el calor y por la respiración de las plantas, hacia la atmósfera. Eso hace que sea una zona más húmeda, que no haya sequías. Con la tala todo esto cambia, las lluvias pueden escasear, y cuando llegan grandes tormentas, o llueve más arriba del cerro, el agua es imparable y destructora.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 495.1011 - 425.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES

Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos Sábato, también firmó textos fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un año sin ver a ningún ser querido tienen un mayor riesgo de morir.

2

Ecología y consumo

Una firma, Directiva del Centro Cultural Mar, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

4

Lazos video recomienda

Desde cómo mantenerse en la vejez hasta cómo vivir mejor. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay, quienes nos muestran por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

Queremos "civilizar" un río cubriendo sus barrancas con cemento, queremos usar indiscriminadamente los bosques nativos o hacer lugar para la ganadería que a su vez fue desplazada por la soja. Sería bueno planificar el uso del territorio, todas las tierras no son aptas para todos los usos. La naturaleza tiene sus propias maneras de hacer las cosas y los humanos hacemos oídos sordos a esa sabiduría.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7793

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 90 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Museo Cultural Maril, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Para leer con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figueira, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de talleres de resiliencia.

4

Lazos video recomienda

Crede tiene recomendaciones de videos. Entre otros, "Creando a Julia y Finny" muestran y apasionan por las familias y relaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

La Teleasistencia en La Plata

Con más de un millón de usuarios en Gran Bretaña y 150.000 en España, la Teleasistencia es el sistema de ayuda personalizada a domicilio que funciona las 24 horas del día, los 365 días del año.

En la Argentina la empresa líder es ATEMPO, con sede en nuestra ciudad. Entre sus servicios se destacan la atención en la urgencia y la contención psicosocial.

La Teleasistencia colabora en la resolución de problemas de tipo médico y/o psicológico, estableciendo una relación de afecto entre el usuario y el personal especializado del Centro de Atención. Brinda seguridad al usuario al sentirse respaldado ante cualquier eventualidad, permitiéndole continuar viviendo en su hogar y mejorando su calidad de vida.

Al mismo tiempo desempeña un rol importante como sistema preventivo y disminuye la angustia del usuario ante la posibilidad de encontrarse solo.

También se le informa de determinadas situaciones puntuales, como los horarios para la toma de la medicación o de una cita con el médico, entre otras.

ATEMPO cuenta con un equipo interdisciplinario de profesionales con formación en psicología, terapia ocupacional, trabajo social y emergentología, capacitados para responder ante situaciones de urgencia y atención.

La posibilidad de brindar una escucha activa y continua está destinada a que el usuario pueda sentirse comprendido, amparado y acompañado, favoreciendo la relación con su entorno familiar y/o social (amigos, vecinos, etc.)

Los planes que ofrece ATEMPO son:

Plan Básico

- Entrevista inicial con preparación de ficha socio-sanitaria personal y asesoramiento sobre barreras arquitectónicas en su domicilio.
- Atención las 24 horas del día los 365 días del año desde el Centro de Atención.
- Aviso al médico, a los familiares y otros contactos en casos de alertas o urgencias.
 - Aviso a la ambulancia en caso de emergencia.
 - Aviso a la policía, a los servicios de seguridad privada y a los bomberos si es necesario.
 - Acompañamiento personalizado con contactos periódicos.
 - Llamadas de atención e información.
 - Agendas recordatorias de actividades.
 - Pastillero organizador de medicamentos.
 - Credencial de Identificación ATEMPO.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 465.1011 - 425.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con un amigo al menos una vez a la semana viven más tiempo.

2

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Cultural Europea, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un enfoque más...

4

Lazos video recomienda

Crede cómo resquebraja la sección video. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay en un momento y apasionado por sus temas y actuaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

- Custodia de llaves en situaciones particulares (optativa).

Plan Extendido

- Incluye todos los servicios del Plan Básico.
- Provisión, instalación y monitoreo del sistema Caregard de General Electric, contando con un Botón de Ayuda Inalámbrico y un Panel de Control de manos libres, con recordatorio de medicación y reporte de ausencia del usuario.
- Monitoreo de sensores (opcionales) de humo, gases, movimiento, inundación, apertura de puertas o ventanas.

Existen también Planes Especiales para el tele seguimiento de pautas específicas indicadas por el médico del usuario.

Para mayor información, contactar al 0221-427-1100.

Así nació

El doctor Fernando Ordoqui, médico cirujano del Sanatorio Argentino y presidente de SP Seguridad Privada S.A. y el ingeniero Félix Safar, ex investigador y profesor de la UNLP y ex ejecutivo de empresas de servicios de tecnología (IBM, AT&T), detectaron las falencias de atención a los adultos mayores, y realizaron una investigación de los servicios de teleasistencia en Europa, Norteamérica e Israel. Convencidos de la necesidad de introducir el sistema en la Argentina crearon un equipo interdisciplinario en Ciencias Humanas y Tecnología, adecuaron las soluciones a las características locales, y desarrollaron un sistema muy simple para el usuario, con la experiencia de más de una década en monitoreo electrónico de alarmas. ATEMPO entró en prueba piloto durante el último trimestre de 2005 y está a disposición del público desde los inicios de 2006.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los Mayas, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

Ecología y consumo

Una Amas, Directora del Centro Cultural Mack, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida cotidiana todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguere, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un taller de resiliencia.

Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de videos. Entre otros, "Recordando a Julia y Finley" muestra cómo y apreciar por sus temas y situaciones.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PEDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

LA RED MAYOR LA PLATA EN VANCOUVER, CANADA

CIUDADES AMIGABLES CON LOS MAYORES

La Red Mayor La Plata, integrante de la Red de la Fundación Isalud, fue invitada a participar del proyecto "Ciudades Amigables con los Mayores".

La reunión de inicio se realizó en la ciudad de Vancouver, Canadá, entre los días 19 y 21 de abril y fue especialmente invitada a participar la Prof. Silvia Gascón, quien pudo presentar la experiencia que la Red Mayor viene desarrollando en la ciudad de La Plata.

El proyecto está promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), con sede en Ginebra y han sido seleccionadas cuatro ciudades de países en vías de desarrollo para su implementación: Costa Rica, Río de Janeiro, la ciudad de México y en Argentina la ciudad de La Plata. El Programa cuenta con el aporte técnico y financiero del Ministerio de Salud de Canadá.

Este proyecto contempla la realización de estudios focales y el establecimiento de planes locales de acción. Para ello se realizarán reuniones con adultos mayores de barrios de las ciudades seleccionadas, así como con dirigentes de organizaciones sociales, funcionarios, empresarios, académicos y medios de prensa, con el fin de identificar qué aspectos pueden contribuir a desarrollar comunidades más accesibles para un envejecimiento activo y saludable.

Para la Organización Mundial de la Salud una Ciudad Amigable con la edad mayor es aquella que ofrece "oportunidades de acceso a la salud, la participación y la seguridad, como elementos esenciales para la calidad de vida de las personas mayores".

Una "Ciudad Amigable con los Mayores", incluye reconocer:

- **La diversidad** de las personas mayores. Esto significa comprender que no constituyen un conjunto homogéneo, sino que a lo largo de sus historias individuales y sus experiencias de vida han ido generando grandes diferencias entre unos y otros, que necesario reconocer y valorar.

- En segundo lugar promover **la inclusión** y la contribución de las personas mayores en los variados campos de vida comunitaria.

Para ello se deben ofrecer oportunidades de acceso igualitario a actividades educativas, sociales, políticas, recreativas y tantas otras, de modo que todos aquellos que así lo deseen puedan seguir participando activamente.

- Y finalmente **respetar sus decisiones** y la elección de estilos de vida diferentes. Las personas mayores tienen derecho a seguir decidiendo sobre sus vidas.

Para ello deben contemplarse programas y servicios flexibles que den

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 495.2191.425.794

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Filosofía en la UBAF. En los últimos Sábato, también firmó textos fundamentales.

5/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un mes sin ver a ningún ser querido ven a corto plazo un mayor riesgo de morir.

5/2

Ecología y consumo

Una firma, Directiva del Centro Cultural Mar, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a par la vida cotidiana todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

5/2

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica como pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de técnicas de resiliencia.

5/2

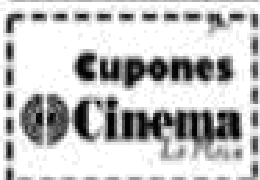
Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de videos. Entre otros, Conociendo a Julia y Finley muestran y apasionan por sus temas y situaciones.

5/2

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.



respuestas a las diferentes necesidades y preferencias. Básicamente aquellas vinculadas al envejecer en su comunidad, en sus casas, rodeados de sus afectos.

El Programa de Investigación dará inicio en el mes de junio.

A través de Lazos y otros medios de prensa provinciales y nacionales, estaremos comunicando los avances y conclusiones.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CALUCIO 2004

PREMIO
CON
JUBILADOS
80%

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 451.1111 - 451.1193

EL PERIÓDICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Filosofía en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

5/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y saludables que los que viven solos.

5/2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida comprar todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

5/2

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un taller de resiliencia.

5/2

Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de videos. Entre otros, el documental "Jules y Jim" muestra un amor y apasionamiento por las artes y las ciencias.

5/2

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

HABLAN LAS REDES

Actividades de la Red Mayor La Plata

- Continúa dictándose en la sede de la Red Mayor calle 55 N ° 1165 e. 18 y 19 el curso de Arreglos florales con flores secas a cargo de la profesora Yolanda Pucheta, los lunes de 17 a 18:30. Continúa abierta la inscripción.
- La Biblioteca de la Red Mayor "Teresa de Calcuta" agradece a la Sra. Lía Wallace la donación de libros. Continuamos solicitando estantería. A los hogares de adultos mayores les ofrecemos el material que disponemos: novelas, cuentos, poesía, teatro, historia, psicología y libros de autoayuda. También todos los números del periódico Lazos desde su inicio. Pueden solicitarlo al Tel. 451-0090 y un voluntario se lo acercará a su domicilio particular.
- Los integrantes de la Red Mayor nos reunimos los martes de 17 a 19. A todos aquellos que aún no se han acercado les pedimos que lo hagan a la brevedad.

El IPS recorre el interior bonaerense

Para conocer las necesidades, inquietudes y reclamos de los 223.000 beneficiarios -entre jubilaciones, pensiones y pensiones sociales no contributivas-, la actual gestión del IPS continuará realizando durante todo el año una serie de visitas a diferentes distritos. Junto a las autoridades, que mantienen encuentros con funcionarios locales y centros de jubilados de las zonas de influencia, personal especializado realiza asesoramiento personalizado y recibe sugerencias. Los municipios visitados fueron Pergamino, Tres Lomas y 9 de Julio donde, además, se tomó contacto con representantes de Colón, Rojas, Salto, Arrecifes, San Pedro, Ramallo, San Nicolás, Guaminí, Pellegrini, Salliqueló, Trenque Lauquen y Daireaux. La próxima visita institucional será el 19 de mayo en La Matanza.

El IPS participa en la "32° Feria Internacional del Libro"

El Instituto de Previsión Social bonaerense participa en la "32° Feria Internacional del Libro" -que se desarrollará hasta el 8 de mayo próximo en el predio rural de Palermo- con un stand en el que un equipo especializado ofrece asesoramiento personalizado en temas previsionales provinciales, recibe inquietudes y sugerencias. El IPS tiene presencia en el espacio dispuesto para la Dirección General de Cultura y Educación provincial, en el Pabellón azul, calle 12 y 13 del referido predio, de lunes a domingo de 14 a 22. Los visitantes además de recibir información y orientación, pueden retirar

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCIO 2004

PREMIO
CON
JUBILADOS
80%

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 498.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 96 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un mes en un albergue su expectativa de vida...

Ecología y consumo

Una línea, Dirección del Centro Cultural Maci, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida cuando se trata de que los que van vendiendo por los con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguera, explica como pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un taller de...

Lazos video recomienda

Crede como recomendación de sección video. Entre otros, se menciona a Julia y Finlay entre otros y apasionar por sus temas y actuaciones.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.

¡PÁGALO EN SU QUIOSCO!

Cupones
Cinema
La Plata

folletos con servicios y datos útiles del IPS.

Voluntariado social

En febrero se reiniciaron las reuniones de los Facilitadores Comunitarios que capacitó la Red Mayor, mediante un convenio con el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Durante la primera etapa de formación el objetivo fue promover el desarrollo de acciones comunitarias voluntarias en la población adulta y adulta mayor. Un plantel docente especializado en las distintas temáticas que involucran al adulto mayor aportaron a los participantes, no solamente conocimiento, sino también experiencias que les permitieron formarse en distintos aspectos.

La segunda etapa del Curso de Facilitadores consiste en implementar un Centro de Voluntariado. El grupo realiza jornadas de formación permanente, consistentes en reflexionar acerca de la relevancia del voluntariado con adultos mayores. Mediante un grupo yahoo, los participantes están compartiendo experiencias con otros Centros de Voluntarios del país, grupo "Manantiales" de Morrison Pcia. de Córdoba y Voluntarios de Tucumán.

Actualmente, el grupo de voluntariado (C.A.V.A.M) continúa con la organización de una base de datos. La Información se clasificará en áreas de salud (información relacionada a enfermería, centros de día, geriátricos, acompañamiento domiciliario); cultura (cartelera cultural de espectáculos en general, charlas, cursos, exposiciones) e información administrativa (relacionada a jubilaciones; pensiones). Además, el grupo voluntario está trabajando en el diseño de proyectos orientados a visitas a hogares de adultos mayores, jornadas de tejido solidario, lectura compartida y teatro leído.

Papelnonos Platense

Papelnonos Platense está preparando su nueva presentación que se hará en el corriente año. Ensayó, como siempre, todos los martes y jueves de 15 a 17 en la sede de la Casa de la Empleada, Av. 44 e. 3 y 4. Está abierta la inscripción para nuevos integrantes. Desde este mes hemos incorporado a la Profesora Ana Cristina de la Torre, quien brinda una vez por semana clases de Expresión Corporal y Juegos Dramáticos.

Además se realizó el 27 de abril la primera Asamblea de la Asociación Papelnonos Platense.

Se brindó un informe de lo realizado en el año 2005, tanto en lo artístico como institucional, habiéndose aprobado todo por unanimidad.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PREMIO
CON
JUSTITIA
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con un amigo al menos una vez a la semana viven más tiempo.

1/2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Centro Cultural Maril, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

1/2

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguere, explica como pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un taller de resiliencia.

1/2

Lazos video recomienda

Crede como recomendarle sección videos. Entre otros, Creando a Julia y Finny muestran y apasionan por sus temas y situaciones.

1/2

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

Lazos cumple 3 años

En este momento estamos organizando varias actividades para festejar el Tercer aniversario del periódico Lazos. Entre otras, distintas charlas que se harán en nuestra Sede todos los viernes del mes de junio para finalizar con un Brindis-Show el día 30 de junio de 18:30 a 21 en lugar a confirmar. Están todos invitados.

Qué es la Teleasistencia

El viernes 26 de mayo, a las 17, en la sede de la Red Mayor, calle 55 N° 1165 e/ 18 y 19, se dará una charla para informar sobre las características del nuevo servicio de Teleasistencia Domiciliaria, que consiste en mantener la independencia y cuidar el bienestar y la seguridad de las personas en su hogar. A la finalización se podrán efectuar preguntas por parte del público. La entrada es libre.

Museo de La Plata Visitas para mayores

El Servicio Educativo del Museo de La Plata festeja 20 años de labor ininterrumpida en la educación no formal. Se creó el 16 de mayo de 1986 como Servicio de Guías a pedido de las autoridades de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo, quienes consideraron que un Museo de esta envergadura debía brindar servicios al público que no se limitara a ofrecer el material exhibido en sus salas. Como parte del programa de festejos se han organizado visitas especiales para adultos mayores. Las mismas se realizarán entre el 16 y el 19 del corriente a las 16. Contemplarán recorridos cortos y temáticos a lugares que usualmente no están abiertos al público, y concluirán con juegos especialmente preparados para los visitantes. Estas visitas serán gratuitas y la entrada al Museo es de \$ 1,50 con acreditación.

Programa

Martes 16 y jueves 18: visita a la Biblioteca, Sala Histórica (reúne pertenencias del fundador, armas antiguas, muebles, etc.), y casa que habitó el Perito Moreno mientras fue director del Museo.

Miércoles 17 y viernes 19: visita a las Salas de Paleontología, donde se podrá apreciar una de las mejores colecciones del Museo, integrada por piezas originales de mamíferos fósiles, únicos en el mundo.

No es necesaria inscripción previa, pero se recomienda estar presentes 10 minutos antes del horario de salida de cada visita.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PREMIO
GILERA
8000

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 425.1191 - 425.7792

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Cultural Mundial, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida cuando todo lo que nos queremos vender. Pero así con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Guzmán, explica cómo pueden las personas mejorar enfrentar situaciones de riesgo a través de técnicas de resiliencia.

Lazos video recomienda

Crede como resquebraja la sección videos. Entre otros, el documental a Judo y Karate en el mundo y apasionante por sus temas y actuaciones.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

Grupo Tercera Edad UPCN

(Informes al 425-8925/ 71925/ 8705 Int. 116)

Festejo doble

El 9 de abril el Grupo de la Tercera Edad UPCN festejó por partida doble. Por un lado, celebraron la Pascua con un superlunch y el regalo de un huevo de Pascua para cada participante. Por el otro, le cantaron el Feliz Cumpleaños, en algunos casos por adelantado, a las amigas y amigos Nélide Lovelli (cumplió el 4 de abril); Margarita Morales (6 de abril); Lelia Muñoz (10 de abril); María del Carmen Turón; Ramón Ortiz (18 de abril) y Ovidio García (24 de abril). La fiesta se realizó de las 5 de la tarde a las 9 de la noche y el broche de oro fueron las canciones de María Nélide Chávez. ¡Felicidades!

Te a la canasta y bingo

El domingo 30 de abril fue distinto a todos. El programa no fue ni fútbol ni cine. El Grupo se reunió en su Casa para compartir un te a la canasta y jugar Bingo. El invitado principal fue la alegría. A tal punto que decidieron, de común acuerdo, repetir el encuentro cada domingo. Ni hablar de los postres que llevó cada integrante. De reposteras profesionales. Una cita a la que nadie puede faltar. A prepararse.

Zambas y chocolate

Para el 24 de mayo la consigna es "zambas y chocolate". Porque de eso se trata la reunión. El Grupo se encontrará en su Casa para tomar chocolate, comer pastelitos y tortas fritas y celebrar el nacimiento de la patria. Lo harán, además, bailando danzas folclóricas. Será a las 4 de la tarde y hay un rumor que tiene a todos en vilo: se dice que Edith Soma, coordinadora del Grupo de la Tercera Edad, se presentará vestida de paisanita. Imperdible.

Paseo cultural

El 3 de mayo fue la gran visita. El Grupo paseó por la que es considerada "la biblioteca más grande del mundo". Es decir, La Feria del Libro. Allí hojearon desde la nueva colección de libros de Ernesto Sábato, que a los 94 años sigue creando, hasta el bestseller mundial El Código Da Vinci. Pero los favoritos fueron, sin lugar a dudas, los libros infantiles. Porque ya se sabe que los nietos están primero. A leer, chicos. Y...muchas gracias, abuela/o.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 495.1011 - 495.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un mes en una residencia de ancianos viven más tiempo que los que permanecen en sus hogares.

2

Ecología y consumo

Una firma, Directiva del Centro Cultural Mar, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

4

Lazos video recomienda

Desde cómo mantenerse en la vejez hasta cómo vivir mejor. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay, quienes nos muestran por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

La fiesta del antifaz

Será el 13 de mayo en el Club Platense y se viene con todo. Los integrantes del Grupo ya están ensayando nuevos pasos de baile. Pero, además, están imaginando y diseñando los antifaces más originales. En algunos casos en total secreto, porque aseguran que "serán más originales que los que se usan en el Carnaval de Venecia". Será una fiesta para asombrarse, reír y bailar hasta que las velas no ardan. ¡Vamos, todavía!

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PREMIO
CON
JURADO
80/100

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Ban@x

Caja N° 140
Tel. 498.1311 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

1/2

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Cultural Europea, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida cotidiana todo lo que nos quieren vender. Pero también con los niños.

1/2

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

1/2

Lazos video recomienda

Desde cómo elegir un buen secador de pelo, hasta cómo elegir un buen secador de pelo y cómo elegir un buen secador de pelo.

1/2

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

HISTORIA DE VIDA

El Código Da Vinci

La película se estrena el 18 de mayo. El libro vendió 30 millones de ejemplares. Lazos analiza ambos fenómenos y, al mismo tiempo, cuenta la vida de Leonardo Da Vinci, el hombre, el artista, el científico, que vivió en el siglo XV pero creó la era moderna.

La última moda cultural en Estados Unidos y Europa es la "leonardomanía". En los quioscos y librerías de las grandes capitales las tapas de revistas y libros muestran, de mil maneras distintas, el rostro y la obra de Leonardo Da Vinci. En la Argentina, una buena muestra de esta moda se puede apreciar en las revistas de actualidad del mes de marzo y en la Feria del Libro, donde además de la novela de Dan Brown pululan los libros relacionados con el tema.

¿Que tiene este hombre nacido el 15 de abril de 1452 para fascinar en semejante medida a hombres y mujeres del siglo XXI? La respuesta, antes que estallara la "leonardomanía", la dio Sigmund Freud.

Para el padre del psicoanálisis Leonardo "se adelantó a la modernidad, al final de la Edad Media, y lo hizo antes que otros hombres". Pero además, hay que señalar que su primer biógrafo, Giorgio Vasari, que tenía 8 años cuando murió Leonardo, a la hora de definirlo utiliza la palabra "sobrenatural". ¿Exageraron Freud y Vasari? Hoy, sabemos que no. Lo que dijeron es simplemente la verdad.

Hijo ilegítimo

Leonardo nació en Vinci, Italia, de ahí su nombre. Fue hijo ilegítimo de Ser Piero di Antonio y una campesina llamada Catalina. Acorde a los prejuicios de la época, las diferencias sociales hicieron que su padre abandonara a la madre y adoptara al hijo.

Leonardo jamás habla de su madre porque no la conoció. Fue un huérfano sin serlo realmente. Debido a que su padre se casó varias veces, tuvo 17 medio hermanos y hermanas.

Si bien toda su vida fue un perfeccionista obsesivo, un hombre que hizo de la disciplina su forma de vida, nació con el "don" del dibujo. O para ser más exactos, "el don de la mirada". Con su tío Francisco realizaba largas caminatas por el campo. Muchos años después reprodujo a la perfección las plantas que había observado durante su infancia.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PREMIO
GALERA
2003

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Ban@x

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 90 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y saludables.

1/2

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Europea obliga a los fabricantes a reducir el consumo de energía y agua en sus productos.

1/2

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera explica cómo pueden las personas mejorar enfrentando situaciones de riesgo y en sus vidas cotidianas.

1/2

Lazos video recomienda

Crede como recomendación de video. Entre otros, el documental "Jules y Jim" muestra un momento de la vida de los cineastas y sus relaciones.

1/2

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.

PEALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

Su padre, que además de llevar una vida acomodada se preocupaba por la educación de sus hijos, decidió trasladarse con su familia a Florencia, la cuna del arte italiano. Allí Leonardo estudió con el maestro Andrea del Verrochio, uno de los grandes escultores de su época, que también pintaba.

Una anécdota define la medida del talento de Leonardo. Pintaron entre los dos "El bautismo de Jesús". Al observar la diferencia de calidad entre su pintura y la de su discípulo, Verrochio tomó la determinación de no volver a pintar jamás. A los 25 años Leonardo Da Vinci tenía su propio taller. Ya era un gran maestro.

En esa época ya comienza a definir lo que sería su personalidad definitiva: se viste de manera ostentosa, por momentos extravagante, y rehuye la compañía de las mujeres. De hecho, jamás se le conoció una pareja.

Fue acusado de ser homosexual, condición que en el Renacimiento era castigada con la pena de muerte. Sin embargo, a pesar de las acusaciones jamás fue condenado.

Leonardo es el autor del cuadro más famoso del mundo: La Gioconda. Pero en el currículum que presentaba a sus mecenas, como el duque Ludovico Sforza, la pintura figura como una habilidad más. Antes que pintor se considera matemático, anatomista, cocinero, arquitecto, físico, botánico, músico, ingeniero militar, paleontólogo, cartógrafo.

Inventor del avión

Durante los 67 años que vivió escribió 13.000 páginas de las cuales se conservaron 6000. En esas páginas están buena parte de los diseños de sus inventos. Diseños que lo convierten, nada menos y nada más, que en el creador de la tecnología occidental. Es decir, en el hombre clave de lo que sería el siglo XX.

Allí están, para asombro de quien quiera mirarlos, los planos del avión al que llamó "ala volante", el submarino, el tanque de guerra, el paracaídas, la bicicleta, el helicóptero al que llamó "ornicóptero" y hasta un vehículo de tres ruedas que inspiró a los técnicos de la NASA para construir el "carro lunar". La paradoja es que nunca los construyó. Recién en nuestro tiempo fueron construidos y probados. En la Argentina hay dos colecciones de sus inventos realizados en pequeña escala. Una está en la Escuela Técnica N° 1 Otto Krause, donada por el gobierno italiano. La otra es privada y la realizó el maquetista platense Heberto Andrade.

Como cocinero, oficio que lo apasionaba ya que lo consideraba un arte, es el creador de lo que hoy se conoce como la "nouvelle cuisine". Junto a Boticelli, otro gran maestro del arte renacentista, tuvo dos restaurantes que, por supuesto, quebraron. Pero eso no lo amilanó ya que Leonardo es el inventor de los cubiertos y la

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Ban@x

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Filosofía en la UBAF. En los últimos Sábato, escribió tres libros fundamentales.

52

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con un amigo al menos una vez por semana viven más tiempo.

53

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Cultural Europea, advierte sobre los riesgos y peligros que supone el uso de productos químicos en el hogar y por la vida cotidiana. Se recomienda usar productos ecológicos.

54

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mejorar en situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

55

Lazos video recomienda

Gratis como regalo de la sección videos. Entre otros, el documental "A Judo y Finny" muestra cómo se preparan los alimentos y bebidas.

56

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

servilleta. Dos hallazgos que cambiaron los hábitos y costumbres de su época en lo que a la mesa se refiere. Basta recordar que los comensales comían con la mano y las limpiaban en el lomo de conejos que tenían atados a sus sillas.

Creador del arte abstracto

Quinientos años después de ser pintada, *La Gioconda* continúa siendo un enigma a descifrar. Sobre su misteriosa sonrisa se han elaborado todas las leyendas posibles. Desde que era un autorretrato de Leonardo hasta que era el retrato de Francesco del Giocondo, su amante. Lo cierto es que Leonardo la llevó con él cada vez que se trasladó de una ciudad a otra para ponerse a disposición de un mecenas. Lo que nunca imaginó su creador es que en el siglo XX terminaría siendo un ícono publicitario. A tal punto que entre 1970 y 1990 fue utilizada una vez por semana como aviso de un producto comercial. En la Argentina fue la imagen de un famoso dulce de batata y de la Escuela Panamericana de Arte.

No obstante la fama de la Mona Lisa, para una parte de la crítica su obra maestra es el mural *La Ultima Cena*, una pintura más cercana a la escena de un guión cinematográfico que a un mural clásico. Leonardo imaginó las actitudes de los 12 apóstoles en el momento justo en el que Jesucristo dice "uno de ustedes me traicionará". Escena que según la novela de Dan Brown contiene todas las claves de un secreto oculto durante dos mil años.

Para el arte del siglo XX hizo un aporte fundamental y tal vez el menos conocido. El crítico alemán René Gustav Hocke considera que con el dibujo *El fin del mundo*, un garabato donde los círculos se entrelazan como si fuera la imagen de un caleidoscopio, dio origen al arte abstracto. Incluso, su método de enseñanza conduce inevitablemente a la abstracción. A sus discípulos les hacía mirar las manchas de humedad en la pared y dibujar lo que veían.

Un comentario aparte merecen sus dibujos. Los bocetos de cadáveres viseccionados, práctica condenada por la Iglesia, conforman un auténtico manual de anatomía.

En Internet hay un millón de páginas dedicadas a su vida y su obra. Y en la biblioteca virtual Amazon 9900 textos. Hay que aclarar, debido al éxito de *El Código Da Vinci*, que no hay hasta el momento ningún documento histórico que pruebe la relación de Leonardo con la alquimia, la brujería o las sociedades secretas de su tiempo.

Lo que sí es cierto, y no admite discusión, es la definición de sus contemporáneos. Para ellos Leonardo es "el hombre Universal". Es decir, la encarnación de la inteligencia humana. No se equivocaron.

Luis Pazos

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PREMIO
GILERA
2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 498.2191 - 498.2192

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y saludables que los que viven solos.

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Europea obliga a los fabricantes a reducir el consumo de energía y agua en los productos que se venden en Europa.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera explica cómo podemos desarrollar estrategias para enfrentar situaciones de riesgo y así vivir con mayor tranquilidad.

Lazos video recomienda

Crede como siempre en la sección videos. Entre otros, recomendamos a Julia y Finny mientras van y aparecen por las zonas y situaciones.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÓDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema

La película

Martín Carrasco Quintana, periodista

Al cine lo han convertido en una palestra: cuando Mel Gibson propuso *La Pasión*, con un verismo estremecedor sobre las últimas horas de Jesús, los variados enemigos de la Iglesia Católica se encolumnaron en la crítica.

Ahora, cuando Ron Howard lanza la versión fílmica del best seller *El Código Da Vinci* -sobre la publicitada obra de Dan Brown- muchos se enojan ante lo que ven como una suerte de provocación contra el cristianismo.

Lo cierto es que este film con un elenco coral -Tom Hanks, Ian Mc Kellan, Alfred Molina y Jean Reno, entre muchos otros- y un presupuesto millonario, es una ficción más y no de las mejores. Como a toda obra de suceso anticipado -llega a caballo del debate que causó el libro-, ha sido víctima de la piratería informática: por diez pesos se pueden conseguir copias no autorizadas en DVD. Esas copias también permiten adelantar que la película, en su estreno, será un fiasco para muchos esperanzados "librepen-sadores": es de menor impacto que el original y termina en los dominios del thriller. El director es Ron Howard (52 años), un hombre nacido y criado en el cine de Hollywood. Con una familia que siempre se nutrió en esa industria, comenzó muy chico como actor -fue uno de los sucesivos compañeros de *Lassie*- y también lo hizo en la TV. Participó en los elencos de series célebres, como *La ley del revólver*, *Daniel Boone*, *El Fugitivo* y *Ruta 66*.

Sin perder su aspecto de nene pecoso típicamente anglosajón, un día saltó a la dirección y produjo de todo, como en botica.

Algunos de sus filmes son destacables, como la reciente *El luchador*, *El Alamo* (donde reivindica nuevamente la intromisión norteamericana en tierra de México), *Secretos de una mente brillante*, *El Diario*, *Splash* y, más atrás en el tiempo, *Cocoon*.

Si el libro de Brown fue un suceso de ventas que no agregó nada al mundo de las letras, el correlato fílmico de Howard también apunta al éxito de taquilla, sin buscar la excelencia cinematográfica.

Tom Hank, con su proverbial tosquedad aparente -que tanto encanta a sus coterráneos y que genera algún rechazo en otras latitudes-, ha hecho buenas y mediocres películas; es célebre y, ahora, millonario productor de sus filmes. Está muy bien en el tosco exiliado centroeuropeo de *La Terminal*; en el asesino de *Camino de Perdición* y en *Forest Gump*. Pero se debe reconocer que todo su logro en *Filadelfia* se debe al meloso personaje que encarna y que no pasarán a la historia sus apariciones en *La hoguera de las vanidades*, *Tienes un e-mail* y otras naderías.

Tampoco parece encajar bien en la carnadura del inquieto

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PREMIO
GILERA
2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Cultural Europea, además de reducir los riesgos y peligros que supone vivir por la vida consume todo lo que nos queremos vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mejorar diferentes situaciones de riesgo a través de un taller de resiliencia.

4

Lazos video recomienda

Crede como recomendación de sección videos. Entre otros, el documental de Julia y Finlay muestra cómo y por qué los niños y adolescentes.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÁGALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

investigador del libro, Robert Langdon, que corre tras los datos que le permitan confirmar que Jesús mantuvo una pareja y tuvo descendencia; que los suyos emigraron a las costas británicas y que Leonardo Da Vinci supo de ese hecho mantenido en secreto a sangre y fuego y dejó su pista en el más celebrado de sus cuadros, después de *La Gioconda: La última cena*.

La ambientación es pulida y el reparto no saca los pies del plato, pero la intriga -como se dijo- se aparta de una temática que pudo tener su miga, como *El nombre de la rosa*, pero termina como un policial más.

El libro

Desde su aparición, hace tres años, *El Código Da Vinci* vendió 30 millones de ejemplares y fue traducido a 30 idiomas. Este, por supuesto, no es el techo sino el piso. Es probable que a caballo de la película venda otro tanto. Y sin embargo, a pesar de lo impresionante de las cifras, no es el fenómeno más importante que produjo *El Código*. El hecho único en la historia de los best sellers es que ya hay toda una biblioteca de libros escritos para refutarlo, bendecirlo, interpretarlo o pedir, directamente, que sea arrojado a la hoguera.

Y si algo faltaba para completar el boom y hacer millonario a su autor, el norteamericano Dan Brown, el Vaticano convocó a los católicos de todo el mundo, a través del arzobispo de Génova, Tarcisio Bertone, a "no comprar ni leer ese libro". Grave error, porque ya se sabe que nada es más tentador que lo prohibido.

De todas maneras, la pregunta del millón todavía no fue contestada y tal vez nunca lo sea: por qué una novela policial, que tiene a Leonardo Da Vinci como protagonista, y a la historia del cristianismo como clave de la trama, apasiona a millones de lectores en el mundo entero, cristianos o no.

Tal vez, precisamente, porque se trata de un novela cuyo eje es la religión. Y ya se sabe que en el mundo de hoy, como dicen los analistas políticos, "la religión es la nitroglicerina del siglo XXI". Basta recordar que los fundamentalistas musulmanes asesinan en nombre de su Dios y que el presidente norteamericano está librando una guerra contra "el eje del Mal".

O tal vez porque humaniza a Jesucristo, al imaginarlo esposo de María Magdalena y padre de hijos cuya descendencia atraviesa la historia de Europa hasta la actualidad. O tal vez

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una firma, Directo del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

L. P. La Dra. Virginia Gurea, explica como pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

4

Lazos video recomienda

Crede como recomendación sección videos. Entre otros, conociendo a Julia y Finley mientras van y apasionan por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

porque cuestiona el poder temporal de la Iglesia al adjudicarle todo tipo de mentiras, traiciones y crímenes al Opus Dei, una organización a la que una parte de la grey católica siempre miró con aprehensión.

Pero, y esto hay que tenerlo en cuenta más allá de la polémica, es una novela con muchos "ganchos", como toda novela policial cuya trama está bien construida. El primer acierto del autor es mezclar, en un relato lleno de enigmas y misterios, a personajes y circunstancias históricas tan disímiles como Jesucristo, Leonardo, Walt Disney, las Cruzadas, María Magdalena y varios Papas, entre muchos otros.

El segundo, sin lugar a dudas, es su escritura. *El Código* esta escrito en el más puro estilo periodístico. Los párrafos cortos, los capítulos breves, el ritmo característico de la crónica policial, hacen que las 557 páginas de su edición en español se lean con facilidad. A tal punto, que los críticos hablan de "estilo vertiginoso".

Es lícito sospechar que Dan Brown escribió su bestseller no solo pensando en los supuestos misterios que encierran *La Gioconda* y *La Ultima Cena*, las obras maestras de Leonardo. También lo hizo pensando en Hollywood.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PREMIO
CIN
80%

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Filosofía en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un momento de soledad tienen un mayor riesgo de morir.

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Europea obliga a los fabricantes a reducir el consumo de energía y agua en los productos que se venden en Europa.

Como desarrollar la resiliencia

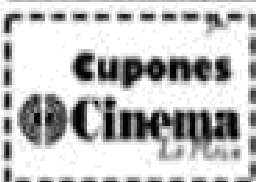
La Dra. Virginia Figuera explica cómo pueden las personas mejorar sus habilidades de resiliencia en los momentos difíciles.

Lazos video recomienda

Crede tiene algunas recomendaciones de películas. Entre ellas, "El Secuestro de John y Rosemary" que muestra un momento de la vida de los famosos.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.



RECUERDO QUE...

Antonio Fante

EL PERIODISTA HUGO LUJAN

Fue una de las voces más queridas del tango y de la radio. Su programa "Tribuna de Tango", en Radio Provincia, tuvo altos niveles de audiencia durante las décadas del 70, 80 y 90. También se recuerdan los conciertos realizados en el Teatro Argentino, siempre a sala llena, y con los mejores músicos y cantantes del país.

En su Avellaneda natal (20-05-29), comenzó como redactor en *La Libertad*, *La Calle*, *La Opinión*. Sus inquietudes artísticas lo llevan a las revistas del espectáculo participando de *Sintonía*, *El Alma que Canta* y *Mundo Radial*. Desde 1948 se incorpora a la radio. Esta primera etapa de su labor estuvo signada por las emisoras *Rivadavia*, *Argentina*, *Libertad*, *Excelsior*, *Del Pueblo* y *Antártida*. Desde 1954 hasta 1963 fue personal estable de *Radio El Mundo* considerada una emisora líder en Latinoamérica.

En 1968 gana un concurso en *Radio Provincia*. Esto le permite conducir sus programas *Mano a Mano con las Comunas*, *Pulso* y *Acción*, *Primera Mano* y *Radio Provincia en su Mesa*. En todas ellas, además de la buena información, estaba presente el tango.

Tribuna de Tango

El programa que le valió la mayor popularidad y el cariño del público, *Tribuna de Tango*, se inició por *Radio Porteña* (hoy Continental) el 8 de noviembre de 1958. Después prosiguió en *Radio Provincia* durante varias décadas. Recibió además por su labor premios de la Sociedad Argentina de Locutores, Ciudad de Mercedes, Municipalidad de Avellaneda, Fundación Semana del Amigo, Peña La Porteña, Casa del Tango, Cóndor de Fuego, entre otros.

Desde 1989 hasta 1997 la Dirección del Teatro Argentino de La Plata le ofreció la conducción y producción de un espectáculo mensual de música nacional y popular (tango y folklore) que tuvo siempre una cálida recepción del público. El Premio Caduceo, que simboliza la paz y la concordia, le fue entregado como una síntesis de toda su labor a favor de estos principios en los medios de comunicación. Hugo Luján murió el 13 de mayo de 2005.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

5/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con un amigo al menos una vez a la semana viven más tiempo.

5/3

Ecología y consumo

Una nueva Directiva de la Unión Europea obliga a los fabricantes a reducir el consumo de energía y agua en los electrodomésticos. Esto puede ayudar a reducir los costos de mantenimiento.

5/4

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un enfoque más activo.

5/5

Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de películas y programas de televisión. Entre ellas, "Conociendo a Julia y Finny" muestran y apasionan por sus temas y actuaciones.

5/6

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

A.L.M.A.

Asociación Lucha Contra el Mal de Alzheimer La Plata

La deambulación

Es probable que un paciente con déficit cognitivo, deambule en algún momento durante la enfermedad. Esto puede deberse a:

Efectos secundarios de la medicación/ Stress / Confusión relacionada con el tiempo / Inquietud / Incapacidad de reconocer personas, lugares y objetos / Miedo de malinterpretar visiones y sonidos / Deseo de cumplir con obligaciones anteriores tales como ir a trabajar o cuidar a un niño / Encontrarse en un entorno nuevo que no le es familiar.

¿Qué se puede hacer?

Suele ser bastante complicado manejar el equilibrio entre la necesidad de mantener al paciente en un lugar seguro y la necesidad de permitirle cierta independencia. No es fácil resolver esta cuestión. Dependerá del entorno en que viva, de la personalidad del enfermo y de cómo el enfermo y usted, su cuidador, manejen dicho comportamiento. Sugerimos:

- No restrinja la necesidad de caminar. Busque la forma en que camine por lugares seguros.
- Estimule el movimiento y los ejercicios. Si no puede llevarlo a caminar, trate que lo haga algún amigo o familiar.
- Las actividades físicas como la jardinería o ayudar con las tareas del hogar pueden proveer ejercicios y algo interesante para hacer (doblar ropa lavada, pegar figuritas, las mujeres suelen disfrutar al deshacer viejos suéteres de lana).
- Mantenga la casa con las puertas al exterior bien cerradas y tenga en cuenta la posibilidad de instalar llamadores eléctricos como pueden ser campanitas sobre la puerta. Asegúrese que las llaves no estén a la vista.
- Deje encendida una luz nocturna. Es importante prevenir posibles caídas.
- La música puede utilizarse como terapia y ayuda a que el paciente olvide su angustia, se tranquilice y permanezca sentado un tiempo.
- Asegúrese que el paciente lleve consigo algún tipo de identificación (por ej. una pulsera con el nombre, dirección y teléfono de una persona a contactar).
- Informe a sus vecinos sobre el problema. Suelen ayudar a proveer una "buena red de vigilancia vecinal".
- Trate de no entrar en pánico si el enfermo desaparece. Si no lo encuentra en el vecindario más cercano dentro de la primer hora,

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILENA DE ORO 2003

PREMIO
GILENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un mes en un albergue se ven beneficiados de vida.

2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero leer con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica como pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

4

Lazos video recomienda

Crede como siempre se veía en la sección videos. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay en un momento y apasionar por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

llame a la policía. Provéalos de una foto reciente y buena descripción de la persona perdida. Haga sugerencias sobre dónde podría haberse ido (viejos vecindarios, antiguos lugares de trabajo o sus lugares favoritos).

- Trate que haya alguien en casa para responder al teléfono mientras usted sale a buscar.

- No recrimine al enfermo cuando lo encuentre. Camine con la mayor naturalidad posible, acompañándolo en el regreso a su casa. Hágalo sentirse bien, abrácelo, acarícielo, permanezca calmo.

No todos los enfermos que padecen este tipo de demencia se van de su casa o del lugar en que se supone que debieran estar. Sin embargo, deambular es muy común y puede llegar a ser uno de los problemas que más estrés causan al cuidador.

A.L.M.A. La Plata, reuniones: 1er sábado de cada mes. Hospital San Roque de Gonnet. Calle 18 e/508 y 509, 1° Piso (esc. caracol).

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003
PREMIO
GILERA 2004
PREMIO
CADUCEO 2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7993

PRECIO
CON
IMPORTE
\$0,20

EL PERIÓDICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Filosofía en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nacional de Literatura.

5/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con un amigo al menos una vez a la semana tienen un mayor tiempo de vida.

5/2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Museo Cultural Marín, advierte sobre los riesgos y peligros que significan para la vida cotidiana todo lo que nos rodea cuando se trata de vivir con los niños.

5/2

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figueroa explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

5/2

Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de películas y programas de televisión. Entre ellas, "Cinco años de Julia y Finny" muestra un momento de la vida de los protagonistas y sus relaciones.

5/2

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÁGALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

PSICOLOGÍA

Dra. Virginia Figueroa, psiquiatra

Los miedos en los adultos mayores

Hemos visto como el adulto mayor se encuentra ante una serie de cambios. Asistimos a ellos, los constatamos, pueden preocuparnos, tratamos de disimularlos, negarlos, compensarlos, asumirlos.

Son distintas actitudes que se pueden tener. Es beneficioso estar dispuesto para el cambio y para esto cierto grado de rigidez puede resultar un escollo.

Es conveniente aclarar algunos términos que se emparentan con los miedos, para lograr un mejor esclarecimiento en torno al tema.

Palabras como ansiedad, angustia, miedo, fobia, depresión, son habitualmente usadas, y no siempre en el sentido verdadero del término.

Qué significan las palabras

La ansiedad es parte de la vida normal del hombre, es como un sentimiento difuso de peligro que nos pone en actitud de espera.

La angustia es más fuerte y tiene manifestaciones corporales. La angustia duele en el pecho, en el estómago, en el abdomen, a veces con taquicardia y sudoración.

El miedo responde a la percepción de un peligro real, o a la visión de un peligro que provenga del exterior.

La fobia es un temor injustificado a objetos o situaciones externas originado en otro miedo interno. Ej.: claustrofobia, agorafobia, eritrofobia.

El término depresión da lugar a confusión, ya que cuando decimos que alguien está deprimido podemos estar hablando de cosas muy diferentes. La enfermedad depresión no es tan frecuente como parece y no es propia de los adultos mayores.

Decir deprimido significa hablar de tristeza, desgano y deseos de llorar. Esto puede responder a muchas causas y no ser por eso una enfermedad.

Los miedos son reacciones defensivas normales del organismo,

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 498.1191 - 495.7793

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prolífico. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 30 años, escribió tres libros fundamentales.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan por un mes en un albergue se ven afectados por la pérdida de vida.

Ecología y consumo

Una línea, Director del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que enfrentamos a por la vida consumista de la que nos queremos liberar con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de películas. Entre ellas, "Cinco años y cinco meses" y "Apasionado por los temas y situaciones".

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÁGALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

mecanismos frente a posibles peligros que aparecen en situaciones nuevas, desconocidas o vividas como peligrosas.

La conciencia del tiempo

Los miedos asaltan al adulto mayor con mayor o menor intensidad. Muchos miedos están en relación con la toma de conciencia de la idea del tiempo, de la vejez, de la propia muerte.

Si bien están ligados entre sí, se manifiestan de distinta manera y tienen, como todas las cosas que suceden en el envejecer, características singulares, únicas, propias de cada adulto mayor y en relación con su historia de vida.

Al encontrarse con la idea de tiempo, se pone en juego el pasado y el presente. El pasado, lo que se hizo y lo que se dejó de hacer, asignaturas pendientes o situaciones que se hubieran querido vivir distinto. El presente, con tiempo libre como nunca se tuvo antes y no saber que hacer con él. Ya no se ejercen ahora roles que daban identidad, como el laboral o la educación de los hijos.

El aburrimiento y la rutina pueden ensombrecer este presente, la soledad es una compañera muy temida. El tiempo futuro trae de la mano la idea de la vejez y la de la muerte.

Negarlos solo sirve para transformarlos en temibles fantasmas. Al encontrarse el adulto mayor con los cambios que le suceden a nivel biológico, psicológico y social, esto le significa una carga de inquietud, desasosiego, incertidumbre, inseguridad y por supuesto, miedo. A lo nuevo, a lo desconocido y más aún a lo mal conocido.

Con la toma de conciencia del tiempo se desencadenan:

- el miedo a la vejez
- el miedo a la soledad
- el miedo a la muerte.

La idea de tiempo es inquietante porque nos indica que somos mortales, finitos, perecederos, y aparece como mensajero de la ineludible meta final.

Este experimentar el transcurso del tiempo, y en especial ese final, es angustiante porque golpea duramente sobre nuestro narcisismo. Y entonces aparecen las preguntas cómo viví, qué hice, qué dejé de hacer.

No hay "algún día" como cuando se era joven, el tiempo es impiadoso, lo vemos marcando huellas en nuestro cuerpo.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALENA DE ORO 2003

PREMIO
GALENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 495.1191 - 495.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos Sábato, también firmó textos fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes participaron más en actividades sociales prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una Amas, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Para leer con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

4

Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de sección video. Entre ellas, conociendo a Julia y Finlay en un momento y apasionar por sus temas y actuaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones

Cinema
La Plata

Se lo constata con los cambios que se han tenido y es común que se diga "ya no es tiempo para tal o cual cosa".

Pero es necesario saber que sí es el momento para muchas otras, para no quedarse paralizado o anclado en el pasado.

Esta vivencia de transitoriedad que da el tomar contacto con el tiempo desencadena el interrogante sobre el porvenir y éste se presenta a menudo con la cara de la vejez y de la muerte.

Hay una cierta resistencia a envejecer. La idea de la vejez produce desconcierto, sensación de desamparo, de soledad, de sufrimiento psíquico.

Los nuevos miedos

En esta época se agrega la inseguridad, el miedo al asalto, al ataque, al robo y sus consecuencias frente a lo cual el mayor se siente más desprotegido. En la segunda parte hablaremos de estos miedos.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PREMIO
CON
JUBILACIÓN
80%

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 495.1191 - 495.7793

EL PERIÓDICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 90 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus hijos en sus últimos años de vida...

1/2

Ecología y consumo

Una nueva Dirección del Museo Cultural Mar del Plata, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida consumiendo todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

1/2

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Figuera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

1/2

Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de videos. Entre otros, el dedicado a Julia y Finny muestran y apasionan por sus temas y actuaciones.

1/2

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÓDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

Derechos de los adultos mayores

¿De qué hablamos? Marcos Katz - Primera parte

Cuando hablamos de los Derechos, ¿a qué nos referimos?. Entendemos por tales a la facultad de hacer o exigir todo lo que en nuestro favor establecen las leyes o autoridades.

En nuestro caso se han dictado leyes, tanto a nivel municipal, provincial o nacional. El problema es que la mayoría de las mismas no se cumplen, o se crean nuevas leyes que anulan anteriores, y se pierden beneficios. ¿Se acuerdan del 82% móvil de la jubilación?.

En el primer caso, por ejemplo, tenemos lo que llamamos barreras urbanísticas: edificios públicos donde, para poder ingresar, hay que subir escalones, no tienen rampas y muchas veces no tienen ascensores o cuando los tienen, no funcionan.

A nivel provincial, tenemos el ejemplo de los hogares para ancianos, muchos de los cuales no están habilitados y si lo están, no cumplen con las normas establecidas, como la calidad de los alimentos, presencia permanente de médico, etc..

Según leyes nacionales, posiblemente el más sentido de todos, ya que a partir de ello se deteriora la calidad de vida, se mantienen rezagados los montos de los haberes jubilatorios.

Es bueno saber que como el tema de los adultos mayores es de carácter mundial, la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU), abordó el tema y con fecha 16 de diciembre de 1991, aprobó los siguientes principios, según resolución 46/91.

Independencia

Las personas de edad deberán:

1. Tener acceso a alimentación, agua, vivienda, vestuario y atención de salud adecuados, mediante la provisión de ingresos, el apoyo de sus familias y de la comunidad, y su propia autosuficiencia.
2. Tener oportunidad de trabajar o de tener acceso a otras oportunidades de obtener ingresos.
3. Poder participar en la determinación de cuándo y en qué medida dejarán de desempeñar actividades laborales.
4. Tener acceso a programas educativos y de capacitación adecuados.
5. Tener la posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales, y a los cambios de sus capacidades.
6. Poder residir en su propio domicilio tanto tiempo como sea posible.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCCI 2004

PREMIO
GILERA
8000

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 498.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 - N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Museo Cultural Mack, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Giguera, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de técnicas de resiliencia.

4

Lazos video recomienda

Crede cómo resquebraja la sección video. Entre otros, ofreciendo a Julia y Finlay mantener y apasionar por sus temas y actuaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÁGALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

NUTRICION Y SALUD

¿Se aplicó la antigripal?

Se vienen el catarro, la gripe y los resfríos

No solo el cuerpo humano es más susceptible al frío y la humedad, también los cambios climáticos y el descenso de la temperatura aumentan las probabilidades de enfermedades.

Según el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas de Estados Unidos, desde el comienzo del otoño aumenta la incidencia de catarro, resfríos y gripe debido a la disminución de la humedad y, además, porque el frío favorece el encierro de adultos y niños que pasan más tiempo en su casa compartiendo gérmenes.

Por otra parte, el cambio climático "seca" la vía nasal, lo que permite que entren bacterias y virus al sistema, aumentando el riesgo de enfermedades infecciosas respiratorias y los cambios repentinos de temperatura obligan al sistema inmunitario a un mayor esfuerzo, ya que le toma horas al cuerpo aclimatarse.

Sin embargo, a pesar de esta tendencia de temporada, el sistema inmunitario del organismo cuenta con "defensas de temporada".

Un estudio realizado por la Universidad Estatal de Ohio demostró que los ratones, de manera natural, aumentan sus defensas a medida que la luz diurna disminuye a finales del verano y durante el otoño. Al parecer, los humanos hacen lo mismo, especulan los científicos, lo que hace posible prepararse para el desafío y prevenir la afecciones más comunes durante el otoño y el invierno.

Claves para prevenir

1. Lavarse las manos varias veces al día para evitar esparcir bacterias o virus.
2. Limitar la exposición a personas que tengan estas afecciones porque el contagio es sumamente rápido.
3. Aumentar el consumo de hortalizas y legumbres durante la época otoñal. Es una excelente forma de prevención porque aportan al organismo sustancias muy útiles como vitaminas, minerales y fibras, que lo ayudan a enfrentar con energía el comienzo del frío. ¡Disfrute de los alimentos de la temporada!

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS DE LA RED MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 495.1191 - 495.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos años, también ha escrito fundamentos.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

4

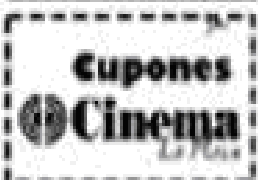
Lazos video recomienda

Crede tiene nuevamente la sección videos. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay mientras van y aparecen por sus temas y situaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.



Vacunación antigripal

Desde el 1° de abril los afiliados al Instituto Obra Médico Asistencial (IOMA) mayores de 65 años pueden vacunarse en forma gratuita contra la gripe. La campaña se extenderá hasta el próximo 30 de junio. Los interesados deben presentarse directamente a las farmacias adheridas con la receta de prescripción médica y fotocopia de la primer hoja del DNI.

Los afiliados menores de 65 años que presenten patologías de inmunosupresión, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), insuficiencia renal o cardiopatías crónicas, tendrán que tener autorización del IOMA. Para obtenerla, los afiliados deberán presentar en la Delegación más cercana a su domicilio la indicación médica y la historia clínica que acredite la patología de riesgo.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILENA DE ORO 2003

PREMIO
GILENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 498.1311 - 425.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los Sabatos, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. En los últimos Sabatos, también firmó textos fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con un amigo al menos un día prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una Ansa, Directora del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica como pueden las personas mejorar enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

Lazos video recomienda

Desde temas regionales a sección videos. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay en un momento y apasionar por sus temas y actuaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

TIEMPO LIBRE

La actividad física reduce el colesterol “malo”

Aunque sea en mínimas cantidades, si se mueve en forma regular reduce el riesgo de trastornos cardíacos.

Se trata del primer estudio que demuestra como el ejercicio, aún en pequeñas dosis, combate el colesterol. Según sus resultados, la actividad regular (sin importar su intensidad) contribuye a aumentar el número y tamaño de las partículas que transportan el colesterol, disminuyendo la posibilidad de padecer ciertos trastornos.

Las partículas que se originan de la unión entre el colesterol y la proteína se denominan “lipoproteínas”. Cuando el cuerpo tiene exceso de estas últimas, aumenta el riesgo de enfermedades coronarias y aterosclerosis, sobre todo si las partículas son pequeñas y densas.

El sedentarismo

Según la Fundación Cardiológica, en la Argentina el 54% de los pacientes sigue con el colesterol elevado después de haber sufrido un trastorno cardíaco debido a la inactividad física.

El sedentarismo es el segundo factor de riesgo cardiovascular después del tabaquismo, razón por la que los médicos deben hacer más hincapié en la imperiosa necesidad de moverse en forma regular. La población físicamente activa -es decir aquella que realiza un deporte en forma regular- alcanza solo entre un 15 y 20%.

Caminar reduce el riesgo de enfermar y morir en un 30%. Es un recurso fundamental para bajar de peso y aumentar la capacidad cardio-respiratoria.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 498.1311 - 425.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

2

Ecología y consumo

Una firma, Directo del Centro Cultural Mack, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

3

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica como pueden las personas mejorar enfrentar situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

4

Lazos video recomienda

Desde temas regionales a sección videos. Entre otros, conociendo a Julia y Finlay en un momento y apasionado por sus temas y actuaciones.

5

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

BELLEZA

También en el otoño

Piel suave

Durante el verano es más común el uso de cremas humectantes, lociones y otros productos para la piel. Sin embargo, estos cuidados disminuyen en las épocas más frías. Si quiere lucir una piel suave también en el otoño:

1. Proteja su piel de los rayos ultravioleta durante todo el año. Aunque en las épocas de otoño-invierno los filtros pueden ser más bajos, los especialistas afirman que siguen siendo indispensables para el cuidado de la piel.

2. Humecte la piel del rostro y los labios (puede recurrir a reparadores con vitaminas o la tradicional manteca de cacao) para evitar las agresiones del frío. Paspaduras, grietas en los labios y deshidratación son los cuadros más frecuentes.

3. Tenga presente que los resfríos temporarios y el viento frío suelen paspar la piel y darle una apariencia enrojecida y más sensible al tacto. Utilizar cremas hidratantes ayudará a mantener la elasticidad y humectación de la piel, algo indispensable para restituir la protección natural del organismo.

4. Continúe con el hábito de las cremas humectantes para todo el cuerpo después del baño.

5. En cuanto al rostro y el cuello, el uso de cremas hidratantes o emulsiones por la noche, ayudará a que después de la descamación natural del bronceado veraniego, su piel continúe lozana y radiante.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banx

Caja N° 140
Tel. 495.1391 - 495.7790

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 3 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UNLP. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

CURIOSIDADES

El 25 de mayo de 1810

La historia está llena de mitos y verdades. Y el 25 de mayo de 1810 no es la excepción. La Plaza de la Victoria -hoy Plaza de Mayo- fue el escenario de uno de los momentos históricos más importante, y aunque existían los paraguas, solo eran utilizados por los ricos, razón por la que no eran tantos los vistos aquella tarde. Lo que usaban la mayoría de los hombres era capotes.

Las damas no salían si llovía, por lo que la presencia femenina en la plaza es algo cuestionado. A pesar de las famosas pinturas no fue tan multitudinaria la concurrencia. El lugar estaba custodiado para que solo llegaran hasta el Cabildo las personas con invitación, por lo que es obvio que no todos podían presenciar el "nacimiento" de la patria. Al parecer, se acercaron unas 100 personas, suficientes para hacer crecer la idea republicana de un poder político construido en base a la deliberación.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

Ecología y consumo

Una firma, Directo del Centro Cultural Mack, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

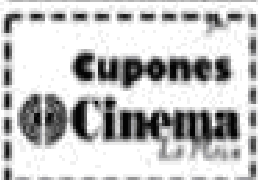
La Dra. Virginia Gurea, explica cómo pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo e incluso salir fortalecidos.

Lazos video recomienda

Crede tiene algunas recomendaciones de video. Entre ellas, conociendo a Julia y Finley mientras van y aparecen por sus temas y situaciones.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.



APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILERA DE ORO 2003

PREMIO
GILERA 2004

PREMIO
CADUCO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 495.1191 - 495.7192

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, recibió tres veces el Premio Nobel.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

Ecología y consumo

Una línea de trabajo del Centro Cultural Macá, abarca sobre los riesgos y peligros que significan a parir de la vida cotidiana todo lo que nos queremos vender. Para leer con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica como pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de talleres de resiliencia.

Lazos video recomienda

Gratis como requisito de sección videos. Entre otros, se recomienda a Julia y Finlay mostrarles y explicar por sus temas y situaciones.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

El jardín de Dora

Bulbos en maceta

Son tallos cortos, generalmente esféricos en los que las bases de las hojas acumulan sustancias de reserva. En su parte central presentan un brote floral que dará origen a la flor. También existen yemas laterales de las que surgirán los bulbillos.

Hay distintos tipos: tunicado (cebolla, jacinto), escamoso (lilium), cormo (gladiolo).

Otros órganos subterráneos perennes son los rizomas y los tubérculos. A los primeros corresponden los órganos que originan a las achiras, calas, peonías, marimónas y a los segundos pertenecen las dalias, caladium y begonias. Para elegirlos de buena calidad debemos tener en cuenta:

1° El calibre (es la medida del perímetro del bulbo expresado en centímetros). Ej.: amarilis 28 a 32 cm. Fresias: 4 a 8 cm.

2° Deben carecer de defectos como lesiones, ataques de insectos, magulladuras, etc.

3° Deben presentar dureza y buen color.

4° Hidratación correcta: no deben estar deshidratados ni blandos.

5° No deben estar brotados.

6° No se deben comprar si están cubiertos con polvos negros, grises, verdes o azules porque están contaminados con hongos.

Si plantamos en maceta: se coloca una capa de drenaje en el fondo de la misma.

Se prepara una mezcla de sustratos que llevará la maceta: tierra + resaca o turba + perlita o arena o vermiculita a la cual se le incorpora harina de hueso y lombricompuesto.

Se colocan los bulbos a una profundidad que dependerá de la especie elegida pero como norma general se considera una profundidad de plantación correcta = 3 veces la longitud del bulbo. Ya plantados se deberá regar y colocar la maceta en un lugar soleado.

El 20 de mayo desde las 15, se realizará en el Centro Cultural Macá un intercambio de gajos y semillas con entrada libre.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GILENA DE ORO 2003

PREMIO
GILENA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banco

Caja N° 140
Tel. 495.1391 - 495.7793

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sabato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos Sábato, también tiene varias fundaciones.

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan con sus amigos se sienten más felices y prolongan su expectativa de vida.

Ecología y consumo

Una amiga, Directora del Centro Cultural Martí, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Para leer con los niños.

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Guzmán, explica cómo pueden las personas mejorar en ciertas situaciones de riesgo a través de un trabajo diario.

Lazos video recomienda

Crede tiene algunas recomendaciones de videos. Entre ellas, Crede recomienda a Julia y Finlay mostrarles y hablarles por sus temas y situaciones.

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

HUMOR

ABOGADOS

Dos trabajadores estaban caminando por el costado de la ruta, volviendo de una fábrica donde habían trabajado duro el día entero, cuando un abogado, que venía a toda velocidad, con su auto importado, los atropelló. Uno de ellos atravesó el parabrisas y cayó dentro del coche y el otro voló bien lejos, a unos diez metros del lugar del accidente.

Tres meses después, ellos salieron del hospital, y para sorpresa general, inmediatamente fueron a la cárcel. Uno por invasión de domicilio y el otro por huir del lugar del accidente.

Moraleja: Aprenda a respetar las Reglas de Propiedad de los Abogados.

- 1- Si es tuyo y él piensa que es de él, es de él.
- 2- Si no es tuyo ni de nadie, es de él.
- 3- Si a él le gusta eso, es de él.
- 4- Si está en la mano de él, es de él.
- 5- Si él te lo puede sacar, es de él.
- 6- Si lo tenías hace poco, es de él.
- 7- Si es de él, nunca puede parecer tuyo.
- 8- Si parece ser de él, es de él.
- 9- Si él piensa que es de él pero no lo es, es de él, y no se habla más de esto!

Una persona llega a lo del abogado más caro de la ciudad, y al entrar le dice:

- Sé que Ud. es un abogado caro, pero por \$1.000 ¿puedo hacerle dos preguntas?

El abogado responde:

- Claro, ¿cuál es la segunda?.

APARECE EL PRIMER
VIERNES DEL MES

PREMIO
GALERA DE ORO 2003

PREMIO
GALERA 2004

PREMIO
CADUCEO 2004

PRECIO
CON
CUPONES
\$0,20

LAZOS

DE
LA RED
MAYOR

La tercera edad,
en primer lugar.

Banex

Caja N° 140
Tel. 484.1014 - 484.1014

EL PERIODICO DE LOS GRANDES
Publicación de la Red Mayor • Año 5 • N° 24 • La Plata • Agosto de 2005

Ernesto Sábato

A los 94 años, es el escritor argentino más prestigioso. Estudió en el Colegio Nacional de La Plata y se doctoró en Física en la UBAF. En los últimos 5 años, escribió tres libros fundamentales.

1/2

Tener amigos alarga la vida

Un estudio realizado sobre 1.500 adultos mayores de 70 años demostró que quienes pasan más tiempo con amigos prolongan su expectativa de vida.

1

Ecología y consumo

Una Ansa, Director del Centro Cultural Maza, advierte sobre los riesgos y peligros que significan a por la vida comprando todo lo que nos quieren vender. Pero así con los niños.

1

Como desarrollar la resiliencia

La Dra. Virginia Gurea, explica como pueden las personas mayores enfrentar situaciones de riesgo a través de técnicas de resiliencia.

1

Lazos video recomienda

Crede ofrece recomendaciones de sección videos. Entre ellas, Conociendo a Julia y Finlay muestran y apasionan por sus temas y actuaciones.

1

LAZOS

APARECE EL
PRIMER VIERNES
DE CADA MES.
PÍDALO EN SU QUIOSCO.

Cupones
Cinema
La Plata

LA COCINA DE BEBA

Medialunas rellenas

Ingredientes

200 g de harina
40 g de maicena
4 cucharaditas
de polvo de hornear
1 pizca de sal
100 g de manteca
1 huevo
1/2 taza de leche
100 g de dulce de membrillo

Preparación

Tamizar la harina con el polvo de hornear, la maicena y la sal. Luego colocar en forma de corona sobre la mesa y agregar en el centro la manteca. Incorporar el huevo batido con la leche. Formar una masa bien blanda, dejar reposar 10 minutos y dividir por la mitad. Estirar en forma circular y cortar triángulos. Colocar el dulce de membrillo en la parte ancha y enrollar doblando las puntas. Cocinar entre 20 y 30 minutos.

Comidas Artesanales, Tel. 484-1014